

## (6) 「動きを持続する能力」を高める運動

(小学校)

日にち	周数	もう少し	頑張りました	がんばった	目標との差
11月24日	4周	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-2
11月25日	8周	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	2
11月	-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-
12月	-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-

マラソンカードをデジタル化し、目標周数との差を明確にできるようにした。

(小学校)



冬季限定で個人の目標に応じたカードを活用した、「おはようランニング」を行った。運動に親しむ児童の増加につながった。

(中学校)



単元に応じた走力アップのメニューを取り入れた。チームで頑張ろうという意識が高まり、走力の差に関係なく全力で取り組んだ。

(中学校)

	運動時心拍数 (回)	安静心拍数 (回)	最大心拍数 (回)	運動強度 (%)
1	172	60	207	76.2
2	183	60	207	83.7
3	188	60	207	87.1
4	188	60	207	87.1
5	208	60	207	100.7

5分間のランニングで、心拍数を測定し、運動強度の測定を毎時間行った。

(高等学校)



本校で長年行われている授業開始直後の8分間走の時間を確保し、継続して行っている。

(高等学校)



学校行事「駅伝大会」