

## 体育・保健体育の授業

### (6) 「動きを持続する能力」を高めるための運動

(小学校)



走る際のポイントを説明。ポイントを目に付くところに掲示し、意識して走れるようにした。

(小学校)



「走ろう運動」を実施し、マラソンカードなどを作り継続して取り組めるようにした。

(中学校)



時間走を継続して行った。

(中学校)



自分の課題に応じた体力プログラムを作成し、授業の冒頭5分間で実践した。

(高等学校)



2分30秒間のシャトルランを実施した。

(高等学校)



運動量の確保を意識して授業を実施した。