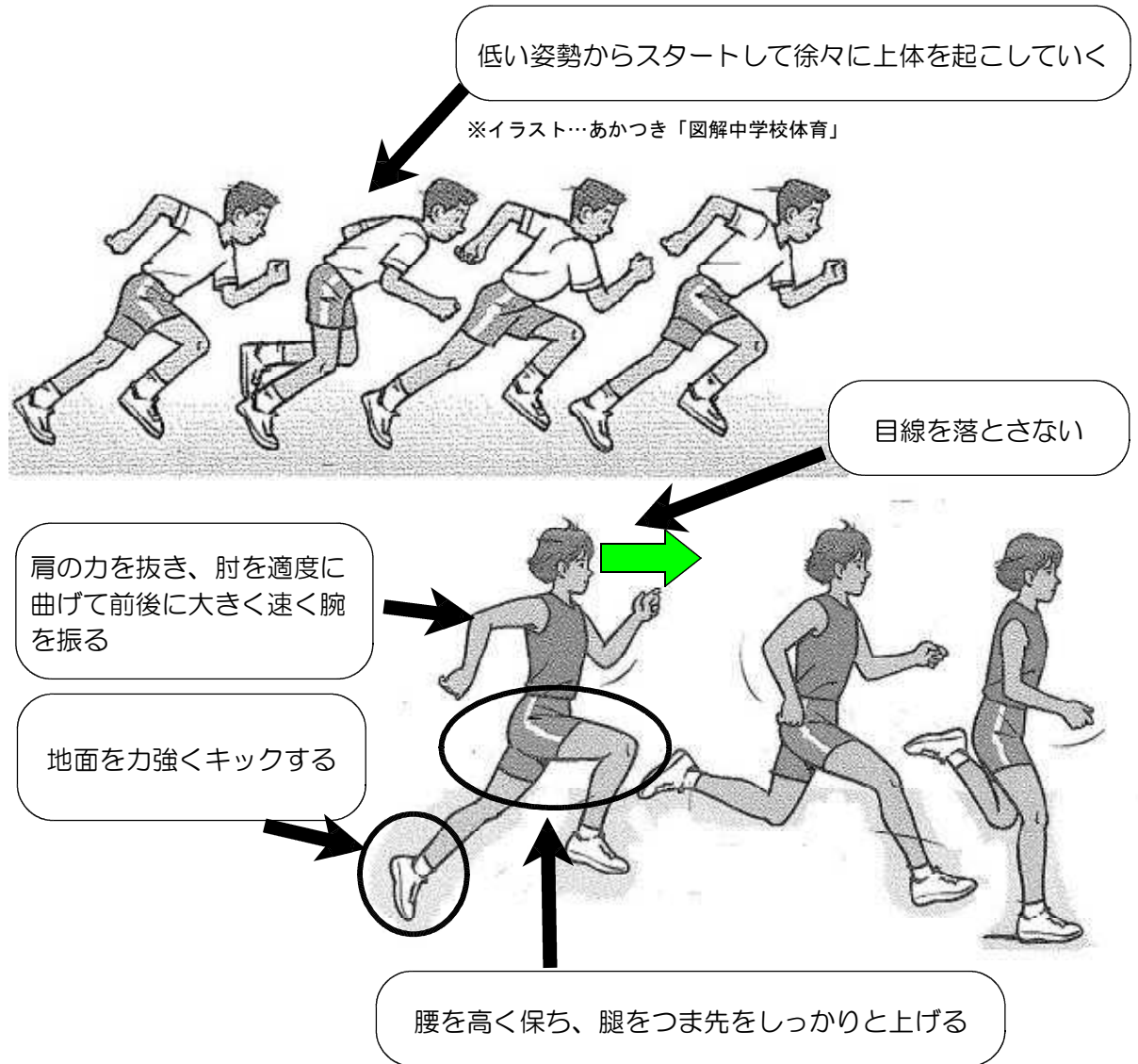


50m走

50m走の測定をととして敏捷性や筋力の状況を知ることができます。

小学校低・中学年の体育科では、陸上運動だけでなく、体づくり運動でいろいろな動き（体を移動する運動遊び）を経験させることも大切です。

★50m走のポイント



- ・ 特に小学校低学年の児童においては、真っ直ぐ走ることができない子どもも見られます。「目線を落とさない」という指導とともに、少し狭いコースから落ちないように走るなどの遊びを経験させると良いでしょう。
- ・ ゴールの直前でスピードを緩めてしまう子どもがいます。実際のゴールの先にもう一つラインを引いたりコーン等の目印を置くなどして、ゴール地点でスピードを緩めない工夫をすることも必要です。

★体育科・保健体育科学習との関連

- ◇体づくり運動（体を移動する運動遊び）
- ◇陸上運動・陸上競技（かけっこ 短距離走）