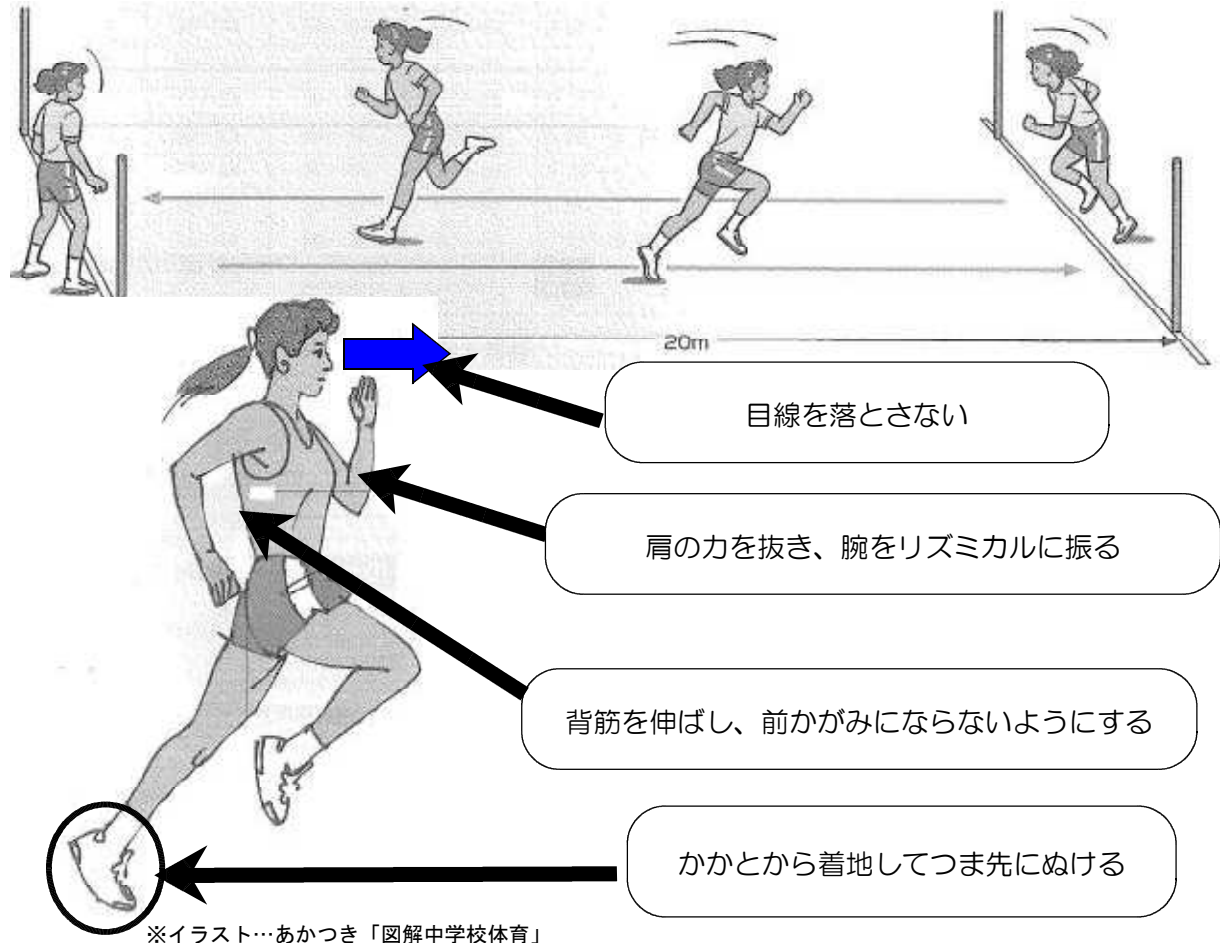


20mシャトルラン・持久走

20mシャトルラン・持久走の測定をとおして持久力の状況を知ることができます。
体育科・保健体育科では、ただ走るのではなく、長く続けて動くための呼吸方法や無駄のない走り方について考え、工夫をさせる学習を行うことが大切です。

★20mシャトルラン・持久走のポイント

※イラスト…学研「2007 中学校体育実技」



※イラスト…あかつき「図解中学校体育」

- ・ 腕をリズムカルに振ることを意識すると、よいリズムの呼吸につながります。また、長く続けて動くためには、息をしっかりと吸うことが大切ですが、そのためには水泳の息継ぎの指導と同様に、息をしっかりと吐くことを意識させると良いでしょう。
- ・ 着地の際に、足の裏全体を一度に地面におろすために、「ペタペタ」と足音が大きく聞こえる子どもがいます。「かかとから着地してつま先にぬける」足の運びを身に付けさせるために、足音に着目をさせてみるのも一つの方法です。

★体育科・保健体育科学習との関連

- ◇体づくり運動（体力を高める運動）
- ◇陸上競技（長距離走）