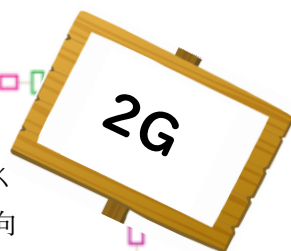


# こうとうぶたいいく 高等部体育

高等部の体育では、新型コロナウイルス感染症予防のために、密を避け3グループでの活動になりました。授業のときには、手指や用具などの消毒を徹底して取り組みました。



自分に合ったペースで長い距離を走り続けることで体力を高めることができる『ペース走』に取り組みました。基本の動きを繰り返し練習することで、呼吸の仕方や腕振りを覚え、リラックスしたフォームで走ることができました。ペース走では、仲間と励まし合いながら一定のペースで楽しく走ることができました。



ジグザクステップやハードルの下をくぐる運動などの動作を取り入れ体力の向上を目指し、サーキット運動を行いました。様々な用具を用意したことで、生徒は主体的に楽しみながら活動に取り組むことができました。また、10分間走に毎回取り組んだことで生徒全員の記録が上がり、体力の向上につながりました。



パラリンピック競技(冬季)の体験をするため、カローリングを行いました。ルールは、独自のルールで行いましたが、実際にカローリングを体験する機会になりました。棒を使ってジェットローラーを押ししたり、グリップを握って放したりすることで、的に近付けることができました。

