

ちゅうがくぶたいいく 中学部体育

中学部の体育では、新型コロナウイルス感染症の感染防止を考慮し、できるだけ他者との接触をしない活動に取り組みました。また、個々の技能や体力の向上を図ることに焦点を当て、「いろいろな走り方」に取り組みました。



ペース走

走り続けることは、息苦しい、辛い、疲れるなどの理由から、苦手な生徒が多いです。そこで、中学部では、体力の向上をねらいに、走り続けることを少しでも経験できるようにペース走に取り組みました。走り始めて息が切れるとすぐに歩いてしまっていた生徒たちも、繰り返しの練習で、ゆつくり走り続けることや一定のペースで走ることが少しずつ分かり、ほとんどの生徒が歩かずに3分間走り切れるようになりました。記録会では、自分で目標を立て、達成できるように一生懸命走る様子が見られました。

3分間7度も歩かずに走り切れたよ！

歩かないで走るぞ！



小刻みから、笛の台図を聞いて、ダッシュしたり、スキップ走や横向きのギャロップ、後ろ向き走をしたりなどたくさん走りました。



記録会で1位を獲得しました！おめでとう！



変形ダッシュ

運動の経験不足から、自分の体へのイメージが乏しい生徒が多いようです。様々な体の使い方の経験を増やし、体力や技術の向上をねらいに「変形ダッシュ」に取り組みました。ペース走との走り方の違いを理解して全力で走ったり、見本をよく見て同じように走ったりすることができるようになってきました。

中腰の姿勢のまま、ボールを拾ってかっこよく走れたよ！



よ〜くねらって！



今年度、Aクラスは高等部の先輩たちと一緒に、風船バレーやカローリング等に取り組みました。風船バレーでは、指先に力を入れて大きな風船を打ち返すことができました。カローリングでは、ジェットローラーを勢よく押し出し、4メートル先の的を倒すことができました。

