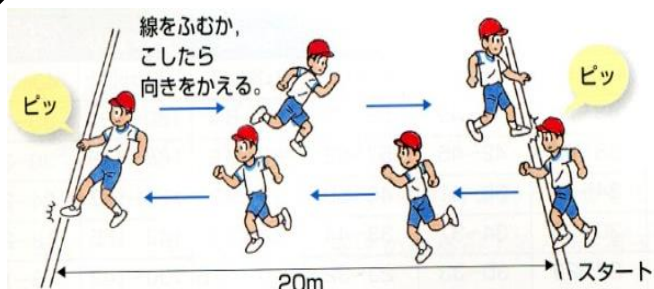


持久走 20mシャトルラン



※次の電子音が鳴るまで、スタートしてはいけない。

《測定方法》

【持久走】

- ①男子：1500m 女子：1000m
- ②記録は秒単位。秒未満は切り上げる。

【20mシャトルラン】

- ①CDの電子音に合わせて行う。
- ②2回続けて間に合わなかった場合、終了となる。その場合、最後に間に合った折り返しの総回数が記録となる。

測定時のポイント

【20mシャトルラン】



等質グループで競わせる

昨年度の記録をもとに、同じぐらいの記録を持つ友達と近くに並んで走ること、互いの記録が向上する。



無駄のない走りで体力温存！

- 線を踏んで折り返す。0～20回ぐらいはゴール付近で減速することで、折り返しの負担をできるだけ少なくできる。(後半は、減速することが難しくなる。)
- 序盤のペース配分が全ての鍵を握っている。

【持久走】



ラップタイムを意識する

自分のラップタイムを意識して走る。ペアの友達から「目標ラップタイム」と「通過ラップタイム」の差を伝えてもらう。



正しい走り方を意識する



体育館で実施する際、上履きではなく「運動靴」をはくことで記録が5回程伸びる！？

最後は応援の声!!

最後は精神力。その支えになるのが「応援の声」である。



鼻から息を吸って、口から吐く。腕は腰の位置あたりで高くなりすぎないようにする。うでのふりを意識する。(特に、うでのひき。)

体力標準値(達成目標値) ※記録上段:20mシャトルラン(回) 記録下段:持久走(分、秒)

5年生		6年生		7年生		8年生		9年生	
男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
58.07	47.32	66.08	53.57	75.83	59.81	88.46	66.52	92.62	64.97
				6' 48" 77	4' 47" 87	6' 15" 50	4' 35" 83	6' 01" 92	4' 37" 40