

学習課題（中学校3年生）

【保健体育（体育分野）】



動画の解説もあります



＜学習内容＞ 動画 URL <https://youtu.be/iBactut4Yr0>

「陸上競技」短距離走①～中間疾走～

- ・ 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を整理しましょう。
- ・ 自己の最大スピードを高め、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることを意識しましょう。

＜取り組み方＞ ワークシートを使って以下についてまとめましょう。

○現在の自分の力（短距離走）を計測しましょう。

- ・ 自分の歩幅で50歩～70歩の直線で計測しましょう。

※事後の計測も行うので、スタート地点とゴール地点がはっきり分かる場所がよい。

○動画を視聴しワークシートに「整理」してみましょう。

○動画を視聴し「実践」してみましょう。

- ・ 事前の計測と同じ場所、同じ距離で行いましょう。

※継続的な練習を実践してから記録測定しましょう。

○動画を視聴した後の疾走で変わったこと、意識したことを整理してみましょう。また、これからの課題について整理してみましょう。

※自分の姿の動画を撮影することができた人は、変化について整理してみよう。

＜学習のヒント＞

- 記録の計測には、ストップウォッチ機能付きの時計や携帯電話を利用しましょう。動画撮影が可能であれば、自分の疾走を録画してみましょう。
- 運動する前の準備運動や安全な場所など、怪我や事故に留意して行いましょう。

『短距離走①～中間疾走～』

_____年_____組_____番 名前_____

○事前の記録

測定場所_____ タイム _____

○動画を視聴しワークシートに「整理」してみましょう。

1) 人が1秒間で進む速さは、どのように計算できますか。

2) 練習方法について気を付けることを整理しましょう。

スキップ	
高くスキップ	
前に速く スキップ	

3) 足の速い人の走りの特徴を整理しましょう。

真っ直ぐな 姿勢	
弾む足の裏	
鋭い腕の振り	

○事後の記録

測定場所_____ タイム _____

○動画を視聴した後の疾走で変わったこと、意識したことを整理してみましょう。また、これからの課題について整理してみましょう。

--