

全学年 かけ足 持久走

● 1回目

- ①一定の距離（低学年 3周 中学年 5周 高学年 7周）を走り、順位を決める。
- ②1回目の順位をもとに、2～3グループに分ける。（自分で決めても可）

速い子	→	大トラック
普通の子	→	中トラック
遅い子	→	小トラック
※低は背の順で分けても可		
※中・高は自分で選択可		



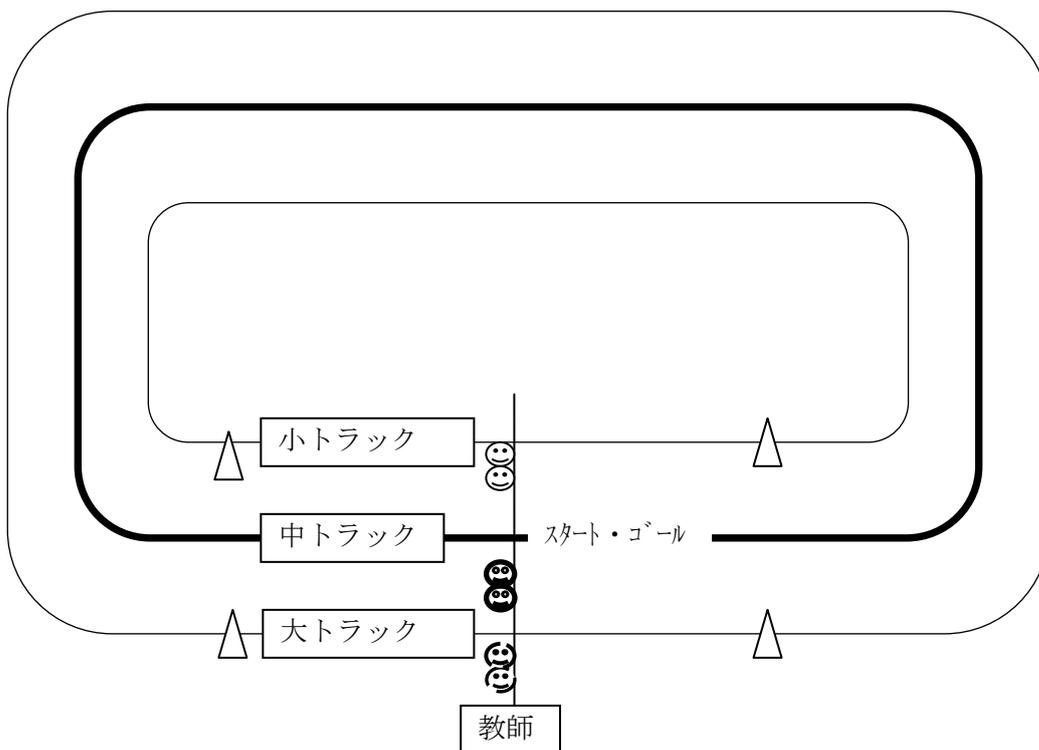
イメージ

● 2回目以降

- ①1周1分のペースで走る。（1分後にコーンとコーンの間）
 - ・遅い子も速い子もゴールは大体、同じになり、速い子の待ち時間が無くなる。
- ②1周1分のペースが楽な場合、次回から一つ外のコースを走らせる。

● 子どもからの声

→「小トラックの子は楽でいいな。」に対しては、大きいコースの場合は、マラソンカードのぬるマスを増やす。（例）大トラックは、1.5倍ぬる。等



【指導のポイント】 教師は朝礼台前にて、計時しペース等の声かけをする。
①タイムを読み上げる ②もう少し速く、もっとペースを落として