

体育2 長距離走 7～9年生

授業再開後は、密の状態や、道具の共用をさけられる、陸上の長距離走を中心に始めます。長距離走は体を強くするだけでなく、精神面での成長もあります。病気に打ち勝つ体の抵抗力をつけるのにも、成果を出しやすいと思います。また各自に合わせた取り組みができますので、無理のないよう徐々に進められます。今回家庭での時間を利用して、学校再開までの準備と落ちている抵抗力を高めるため、以下の順番で進めてみてください。

*部活動で総体を目指して毎日しっかり走っている人はそれを続けて下さい。

ウォーキング → ジョギング → ランニング と進めます

1日目 スタート地点で脈を図ります。30秒図って2倍してください



スタート地点から6分間ウォーキング（早歩き）して折り返し地点を決めます。
折り返し地点で脈を図ります。



折り返し地点からスタート地点まで5分間で帰ることを目標にジョギングします。
戻ってきたスタート地点で脈拍を図ります。

2日目 6分ウォーキング → 4分30秒を目指し、ランニングで帰る

3日目 7分ウォーキング → 5分で帰る

4日目 7分ウォーキング → 4分30秒で帰る

これは1つの例です。自分に合わせた時間設定をしてください。安全な道を選んでください。変化をつけて行くと飽きませんし、行きは景色を見ながら歩き、時々深呼吸するといいです。目標達成したら、自分をほめて下さい。

その他のポイント

- ・始める前には体操やストレッチをして下さい
- ・脈は健康状態の掌握です。最初の脈が多すぎたら中止もあり得ます。折り返し地点での脈が多すぎたら、帰り無理のない設定をするといいです。なお走り終わって脈拍が160以上の時は、すごく頑張らないとそこまで上がりません。無理はいけません、自分で評価するに値します。

- ・ラジオ体操やジョギング、ストレッチや体感トレーニングなど記録や日記をとっておくとあとで見返したときに頑張る要素にもなります。ぜひ・・・