

小中連携出前授業（体育）



連合運度会前の6年生に向けて、東田中学校の体育の先生に陸上の授業を行っていただきました。
中学校の専門性を生かした授業に6年生も期待が高まっていました。

まず、ウォーミングアップから始まりました。走る時に使う腿の後ろをストレッチします。足首を持って、前に進んでいく練習を行いました。初めて行う運動なので、みんな苦勞していました。



次は、腿の前の筋肉のストレッチです。大股で歩きます。バランスをうまく取るのが、難しいようでした。真剣に取り組んでいました。





いよいよ走る練習です。スタートの「用意」の時の重心の掛け方や、歩幅、走る時のポイントなどを教わり、意識して20m程度を走る練習を繰り返しました。

いよいよ、100mの計測です。今日教わったことを頭に入れて、思い切り走りました。最後まで、力を抜かずに全力で走りきりました。これまでの最高記録が出た人もいます。



最後に、リレーのバトンについて教えていただきました。

6年生は、あと半年で中学校に進みます。その授業を受けたという実感がわいた授業でした。東田中学校の新田先生ありがとうございました。

今後も体育以外の小中連携の出前授業も予定しています。