

シャトルラン(2年生 体育)



2年生が体育の時間にシャトルランに取り組んでいました。シャトルランとは一定時間内に20m離れた場所まで走ります。時間内に到着しなければそこで終わり。到着できたら、さらに20m走ります。

回を重ねるごとに制限時間が短くなっていくので徐々に難しくなっていきます。子どもたちは走る前に自分で目標回数を決めていました。



最初はたくさん的人数で走りますが後半はどうしても人数が減っていきます。少ない人数になっても黙々とがんばる姿にクラスメートから応援の声が聞こえました。



走り終わった後は水分補給もしっかりと行っていました。

西小学校では全学年が年間を通してシャトルランに取り組んでいます。全校による継続的な取組で体力を向上させています。

