

持久走

- ・長く運動を持続する力を測ります。
- ・同じ速さで走り続ける力やあきらめない気持ちが大切です。
- ・バスケットボールやサッカー等の試合で最後まで、力を出し続けられるようになります。

測定 【実施回数1回】(男子 1500m 走 女子 1000m 走) スタートの合図からゴールライン上に
洞が到達するまでを記録とする。記録は秒単位で 1/10 秒未満は切り上げる。

1 測定前の準備運動

- ・体を動かし、十分に温めておく。
- ・ストレッチを行い、全身をほぐしておく。
- ・その場でジャンプやもも上げをしたり、手首足首を回したりして体を動かしておく。

2 場づくり確認

○準備物

- ・歩走路 (トラック) ・スタート合図用旗 ・ストップウォッチ (プリンター付が便利)

場の設定

- ・曲走路が緩やかになるように、できるだけ大きなトラックを作成する。
- ・スタート地点から初めのコーナーまでの直線距離をできるだけ確保する。

○測定者・補助者の姿勢

測定者の様子

- ・事前に水分補給を行う。
- ・靴ひもがほどけないように結ぶ。
- ・目標タイムに合わせて、走る速度を体感させておく。

補助者の様子

- ・測定者の目標タイムに合わせて、目標通過タイムを知らせる。
- ・測定を待たせるときには、体を冷やさないために、体を動かしながら応援させて待たせる。

測定者への声かけ

- ・走る前に水分補給をしておこう。
- ・靴ひもがほどけないように結ぼう。
- ・同じリズムで走り切ろう。
- ・補助者に目標タイムを伝えて、目標通過タイムに合わせて声をかけてもらおう。

補助者の声かけ

- ・通過タイムが目標通過タイムと、どれくらい差があるか教えてあげよう。
- ・あと何周か教えてあげよう。
- ・待っている人は応援してあげよう。
- ・準備運動をしながら応援するよ。

3 測定動作の確認 (軽く走っておく)

動きのポイント

- ・少し先を見ながら走る。(視線を落とさない)
- ・上半身はリラックスさせて走る。
- ・曲走路で追い越すときは、外側から追い越す。
- ・自分に合ったリズムで呼吸をする。(「吸う、吸う、はく、はく」・「吸う、吸う、はーく」等)
- ・腕振りには、後ろに引くときに力を入れることを意識しながら振る。



動きへの声かけ

- ・自分より少し前で走っている人を、目標にしよう。
- ・肩の力を抜いて、力まずに走ろう。
- ・自分に合ったリズムで呼吸しよう。(「吸う、吸う、はく、はく」・「吸う、吸う、はーく」等)
- ・目標通過タイムを意識して走ろう。
- ・腕は後ろに引くときに力を入れてリズムをとりながら腕を振ろう。
- ・疲れてきたら、「がんばるぞ!」と気持ちを込めなおそう。