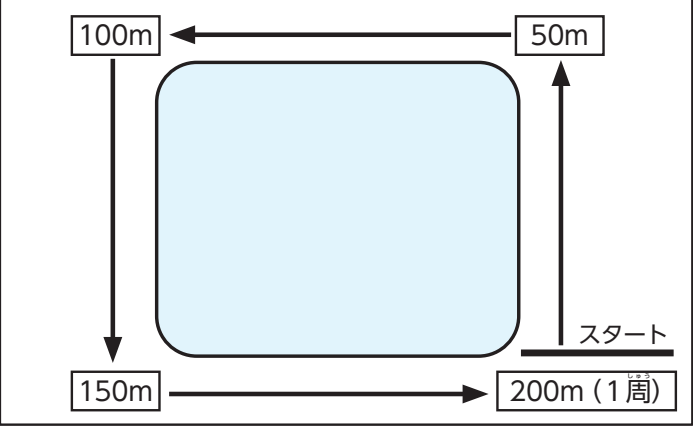


1	2	3	4	5	6			
<p>1 準備運動 2 体力アップ (なわとび・長なわ・鉄ぼうぶら下がり・おにごっこ等)</p>								
<p>3 オリエンテーション ・学習の進め方 4 はじめの記録を計る。 ・5分間でどれだけ走れるかにチャレンジ。 5 グループの練習方法を考える。</p>	<p>3 グループごとに持久走の練習をする。</p>  <p>4 グループごとに練習のふり返りをする。 ※1つか2つの練習方法を決める。 ※競走ではないよ。自分の記録をのばそう。</p>			<p>3 持久走チャレンジ大会をする。 ・開会式 ・持久走チャレンジ 4 練習方法のふり返りをする。</p>				
<p>なが 長いきよりにチャレンジしよう。</p>			<p>みじ 短いきよりをくり返し走ろう。</p>			<p>おな 同じペースで走ろう。</p>		

持久走は、心と体にどんないいことがあるか調べてみよう！

