県立横浜明朋高等学校 HP

授業の様子

日時	2026 年６月２日（火）：５，６限［45 分×２］
教科（科目）	保健体育（体育）
履修年次／単位数	２年次／２単位

① 学習テーマ

陸上競技

② 授業担当教員よりメッセージ

体育は主に４期に分けて、それぞれ３種目の中から１種目を選択し、２クラス３展開で授業を行っています。今回の陸上競技は、新体力テストの計測に向けて走り方のポイントを確認しながら授業を行いました。

③ 授業の様子



準備運動をした後に、50 メートル走に向けて足の動かし方や走り方について、段階を踏んで練習していました。実際に先生の動きを見ながら、生徒同士で声を掛け合いながら練習をしている様子が見られました。クラウチングスタートの練習を終えた後には、実際にスタートから加速の練習に移っていました。



短距離走のポイントを項目ごとに練習した後、実際に 50 メートルを走りタイム測定を行っていました。生徒たちは前半の練習で説明されたポイントを押さえながら、50 メートルを全力で走り切っていました。タイム測定や合図を生徒同士で協力しながら取り組む様子も見られました。

④ 生徒の感想

50 メートルを全力で走りきるために、クラウチングスタートの練習や足の上げ方を意識して練習に取り組みました。