

授業実践ギャラ リー

普通科3年 保健体育

「リレー対決！」



普通科3年では普段2グループに分かれて保健体育の授業を行っています。この日は学年全体でいろいろな形式の運動をリレー形式で行っていました。

これは「新聞紙リレー」。新聞紙を体の前面にひろげ、落ちないようにスピードを上げて走ります。身体に張り付かせるためには、顔をあげて胸を張って走ることがコツのようです。



ちょっとアゴなど使ってしまうのは、御愛嬌
ということで。

つづいては「フープリレー」。友達と
息を合わせて障害をクリアしていきます。





最後は「台車リレー」。特製の台車に乗って腕の力で進みます。足をすらないようにするためには、背筋の力で体勢を維持しなければいけません。

180度ターンが難しそうでした！
腕の力で進むのが難しい生徒は、自主的に？
足の力や教員の力を活用していました！

