

令和7年度 3月 行事予定

日	曜	行 事 等	Fカフェ営業 10:30～ Sフード販売 11:30～	部活動
1	日			
2	月	福祉進路講演会10:00 全校保護者会13:30 F清掃班 アリーナSOKA10:20		テ・陸・球
3	火		Sフード	
4	水	F追加募集期間開始 S3技能競技会予備日9:00 F産婦人科医講演会⑤校時		
5	木	S3ビジネス講座⑤⑥校時		
6	金	入学許可予定者説明会	Fカフェ Sフード	陸・球・芸
7	土	本人講座10:00		
8	日			
9	月			テ・陸・球
10	火	足立区就労選択支援説明会【足立区役所】13:30	Sフード	
11	水	卒業式全体練習②校時 F奉仕活動⑤校時		
12	木	F進路報告会②校時 3年就職準備講座⑤⑥校時		
13	金	卒業式予行練習9:30 全校集会11:15		陸・球・芸
14	土			
15	日			
16	月			テ・陸・球
17	火			
18	水	短縮 S下校13:20 F下校13:40 ※SB13:50発車 卒業式前日準備		
19	木	短縮 S下校13:20 F下校13:40※SB13:50発車 卒業式 3年生下校12:00		
20	金			
21	土			
22	日			
23	月			テ・陸・球
24	火			
25	水	短縮 S下校13:20 F下校13:40 ※SB13:50発車 修了式9:20 全校集会9:40 離任式10:10		
26	木	春季休業始		
27	金			
28	土			
29	日			
30	月			
31	火			
【備考】				【部活動表記】 球…運動部(球技) 陸…運動部(陸上) 芸…芸能部 デ…デジタル&アート部 お…おもてなし部

・通常の下校時間は普通科15:40、職能開発科15:20です。 ・Fは普通科、Sは職能開発科を表します。

【職能開発科2年生・保健体育(持久走)】

保健体育の授業では、持久走に取り組んでいます。最初は20分間走から始まり、25分間、30分間…と時間を延ばしていきます。
次に距離走を行います。40分間で走り切れる距離を基準とし、体力等も考慮して各自の距離を設定します。目標は「一定のペースで走り切ること」と「記録を1秒でも早く更新すること」に大別されます。
苦手意識がある生徒もありますが、ペースを算出するファイル(右図)を活用し、少しでも達成感を感じられるように留意して指導を行っています。
働くのにも体力が第一！しっかりと体力を養っていきましょう！

設定距離 (m)		6000	
目標タイム		1分10秒	
35	分	0	秒
目標スプリットタイム			
1	1分10秒	11	12分50秒
2	2分20秒	12	14分00秒
3	3分30秒	13	15分10秒
4	4分40秒	14	16分20秒
5	5分50秒	15	17分30秒
6	7分00秒	16	18分40秒
7	8分10秒	17	19分50秒
8	9分20秒	18	21分00秒
9	10分30秒	19	22分10秒
10	11分40秒	20	23分20秒
11	12分50秒	21	24分30秒
12	14分00秒	22	25分40秒
13	15分10秒	23	26分50秒
14	16分20秒	24	28分00秒
15	17分30秒	25	29分10秒
16	18分40秒	26	30分20秒
17	19分50秒	27	31分30秒
18	21分00秒	28	32分40秒
19	22分10秒	29	33分50秒
20	23分20秒	30	35分00秒
21	24分30秒	31	36分10秒
22	25分40秒	32	37分20秒
23	26分50秒	33	38分30秒
24	28分00秒	34	39分40秒
25	29分10秒	35	40分50秒
26	30分20秒	36	42分00秒
27	31分30秒	37	43分10秒
28	32分40秒	38	44分20秒
29	33分50秒	39	45分30秒
30	35分00秒	40	46分40秒
31	36分10秒	41	47分50秒
32	37分20秒	42	49分00秒
33	38分30秒	43	50分10秒
34	39分40秒	44	51分20秒
35	40分50秒	45	52分30秒
36	42分00秒	46	53分40秒
37	43分10秒	47	54分50秒
38	44分20秒	48	56分00秒
39	45分30秒	49	57分10秒
40	46分40秒	50	58分20秒
41	47分50秒	51	59分30秒
42	49分00秒	52	60分40秒
43	50分10秒	53	61分50秒
44	51分20秒	54	63分00秒
45	52分30秒	55	64分10秒
46	53分40秒	56	65分20秒
47	54分50秒	57	66分30秒
48	56分00秒	58	67分40秒
49	57分10秒	59	68分50秒
50	58分20秒	60	70分00秒

設定距離と目標タイムを入力すると、1周(200m)当たりのペースタイムが算出