

5年生 11月②

11月7日 精華中校区研修授業

～5年体育「体つくい運動」「体の動きを高める運動」～



これぐらいかな。

今、心拍数が90%超えたよ。
もうちょっとゆっくりでいいよ。

11月7日、精華中校区で授業研究がありました。ハートレート（心拍数）を測定する機器をつけ、最大心拍数の70%～80%はどのくらいのしんどさなのかを体感し、自分に合った運動の工夫を見つけました。はじめは90%以上だった児童も、最後には「これぐらいが70%くらい」と自分の体の様子を感じて運動を行うことができました。この日はNHKの取材もあったのですが、子どもたちは緊張しつつ、友だちと協力しながらよく考え運動することができました。後日、70%～80%で楽に長く続ける運動を考え、実践してみました。現在、NHK News Webに掲載されていますので、ご覧ください。