

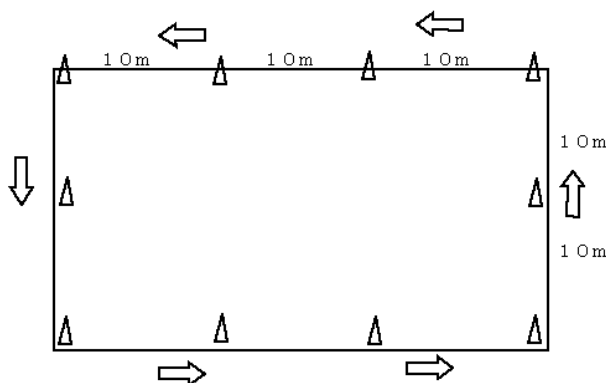
○みんなでランニング（3年生～6年生・特別支援学校及び特別支援学級）

(1)種目の概要

時間内に（中学年は3分間、高学年は5分間）1人当たりが走れた距離の平均で競い合う。

(2)場づくりと用具

①コース



- ・上図のように、運動場に方形のコースを作り、10mおきにコーンを置く。
（大きさは、運動場の広さに応じて変更してよいが、10mおきにコーンが置けるように方形で設定する。）

②用具

- ・コーン
- ・ストップウォッチ

(3)チーム編成

- ・学級全員でチーム編成する。

(4)競技の進行

- ①中学年3分間、高学年5分間とする。
- ②ペアを組み、1人が走り、1人が測定する。
- ③スタート地点は、それぞれのペアで決定する。コーンが置いてある所であれば、どこからでもよい。
- ④時間内に10m単位でどれだけの距離を走れたかを競い合う。
- ⑤終わりの合図で到達したコーンまでの距離を記録する。
（通過したコーンの数×10m）

(5)記録及び登録

- ①計時のスタートの合図から、「終わり」の合図までに通過したコーンの数から距離を算出し記録する。（到達したコーンの数が、75であれば、750mとなる）
- ②登録は、学級の平均距離とする。
- ③平均距離を算出する際は、1/10mの位まで計算し、1/10の位を四捨五入し、1mの位までとする。
- ④参加人数は、走った人数とする。

(6)実施上の留意点

- ①記録挑戦（公認）の際は、教師立ち会いのもとで実施する。
- ②人数が多い場合、2回に分けて実施してもよいが、実施日は同じでなければならない。
- ③実施前には十分に準備運動を行う。