

エ 動きを持続する能力を高める運動

(ア) 持久走

一定の距離を自分に合ったペースで走ることによって、持久力を高めることができます。

3分間走（高学年は5分間走）の試し走行をし、30秒位の速さで往復できる距離に自分の折り返し地点を決めます。

中学年の例

$$1 \text{ 分間に走れる距離 (m)} = 3 \text{ 分間に走った距離 (m)} \div 3$$

$$30 \text{ 秒間で往復できる距離 (m)} = 1 \text{ 分間に走れる距離 (m)} \div 4$$

3分間に600m走った児童の場合

$$\cdot 600 \text{ m} \div 3 = 200 \text{ m}$$

$$\cdot 200 \text{ m} \div 4 = 50 \text{ m}$$

3分間に240m走った児童の場合

$$\cdot 240 \text{ m} \div 3 = 80 \text{ m}$$

$$\cdot 80 \text{ m} \div 4 = 20 \text{ m}$$

