

中学年 走・跳の運動(リレー)

	段階		はじめ	なか		まとめ
	時間		1時間目	2時間目	3時間目	4時間目
中学年	導入	10分	準備運動 まてまてタッチ	準備運動 まてまてタッチ	準備運動 まてまてタッチ	準備運動 まてまてタッチ
	活動1	15分	オリエンテーション 記録測定(チーム編成) 試しのリレー記録会	コーンリレー	コーンリレー	リレー記録会 1
						リレー記録会 2
	活動2	15分	バトンの持ち方と 渡し方、受け方 コーンリレー	ワープリレー	ワープリレー	リレー記録会 3
				試しのリレー記録測定	試しのリレー記録測定	
まとめ	5分		学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ	

※4時間目は扱わなくても可能です。

1 走・跳の運動(リレー)について ※本単元では「テイクオーバーゾーン」を「バトンゾーン」と統一して表記します。

- ①チーム対抗で競走する楽しさ
☆個人走より勝敗を共有する仲間がいるので、盛り上がる。
- ②チームで協力し、考える楽しさ
☆バトンパスの工夫、走順の工夫、障害物の位置の工夫、コースの工夫などを考える余地がある。
- ③全力で走れるよさ
☆一人一人の力がチームの勝敗に左右するので、必死に走らなければならないという緊張感がある。それにより、走力の向上が望める。

2 中学年の学習内容について

- 走っている相手に追いついてバトンリレーをする:前を走る人に走って追い付くことができるようにする。⇒まてまてタッチ
- リレーで使用するバトンの扱い方を習得する:バトンの持ち方や渡し方を教材の中で繰り返して練習し、スムーズにバトンを渡したりもったりすることができるようにする。⇒コーンリレー・ワープリレー
- バトンゾーン内でバトンパスを行う:ちょうどよい距離で相手が助走する中で、走りながらバトンをリレーすることができるようにする。⇒コーンリレー・ワープリレー

※リレーのバトンパス技能の向上は繰り返して練習することが大切です。2・3時間目の学習は反復練習による技能の習熟を図ることを目的にしています。

3 授業の約束やマナーについて

授業中の約束やマナーは、授業を効率的に進め、学習効果を高め、児童が楽しく取り組めるようにするためにあります。単元の最初の授業で指導し、徹底させていくことが大切です。

授業の約束(例)

- ・教師の集合の合図があったら走って集合しよう。(教師が「10・9・8・7・・・」とカウントダウンすると効果的)
- ・集合はチームごとに並んで静かに座ろう。
- ・教師の話はしっかりと聞こう。
- ・授業が始まる前に、チームごとにピブスを着てバトンを持って校庭に出よう。
- ・授業が終わったら、ピブスやバトンを片付けよう。

授業中のマナー(例)

- ・チームの子が分からないことがある時はお互いに教えてあげよう。
- ・仲間の応援をしよう。

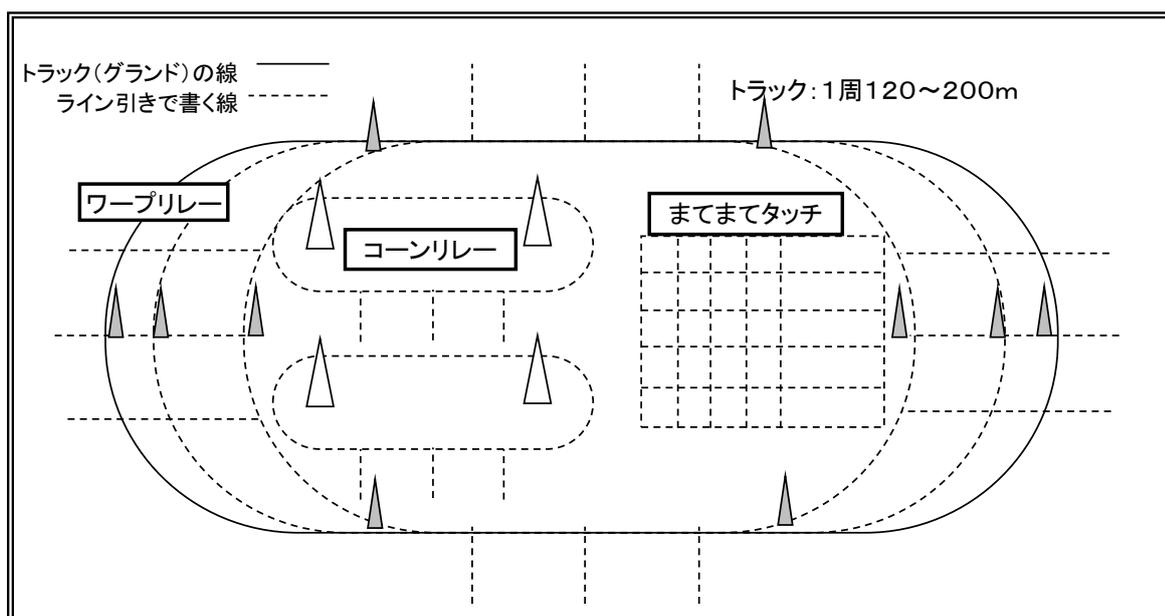
4 準備運動について

学年に応じて、走る運動を行うのに必要な身体の一部を積極的に動かして、けがの防止に努めましょう。本単元では「相手を追いかけてバトンを渡す」というリレーの特性を踏まえて遊びの要素を加えた「まてまてタッチ」を設定しています。前を走る子を追いかけて、何とかタッチできるように走ることをねらっています。指導される先生によっては、屈伸やストレッチ等の準備運動をすることを大切にしている場合もありますので、その時は通常の体育の授業通りに行っていただいても構いません。

5 授業の準備物について

- バトン:各チームに1本ずつ(小学生用プラスチックバトンが望ましい)
- ビブス:色分けされていればナンバリングされていなくてもよい。
- コーン:10個(可能ならばカラーコーンを3色2個ずつ6個、他コーン4個)
- ラインひき

6 学習の場について



7 教具について

※特にありません。

授業のまとめ方

授業の最後に子どもを集合させた時、学習したことの確認や、頑張った子どもを賞賛する活動を入れると、子どもの学習意欲は高まっていきます。

(特定の子どもを指名して誉めてあげてください。頑張って練習した子、記録の伸びた子、準備・片付けを頑張った子 など)

ここでは、授業の終わりのまとめ方の例を示します。クラスの子どもの実態に応じて工夫して下さい。時間がない場合は、あいさつをして終わりにして下さい。

過程	時間	まとめ方の例	参考
はじめ	1 時間 目	リレーの学習の進め方は分かりましたか？ やり方やルールで分からないことや困ったことはありませんでしたか？ (準備や片付け、取り組み方で賞賛にあたいする子がいたら具体的に褒めてあげてください)	・1時間目なので、学習の進め方が分かることが大切です。 分からないことがあれば児童が進んで聞くことができるような雰囲気をつくりましょう。
なか	2 時間 目	今日のリレー学習で頑張っていた仲間はだれでしたか？ 先生から見て特に頑張っていたお友達を紹介します。名前を言われたら返事をして立って下さい。(チームで1～2人くらいずつ) コーンリレー、ワープリレーのやり方は分かりましたか？分からないことや困ったことはありませんでしたか？ チームの記録が伸びた人は手を挙げてみましょう。 記録が伸びたチームにみんなで拍手しましょう。 ※時間がなく簡単に終わりにしたい場合は、『上手くバトンを渡したり、受け取ったりできた人は手を挙げてみよう！みんなで拍手～』と自己評価して終わるのもよいでしょう。	・賞賛する児童を決める場合、児童に選ばせる方法と教師が意図的に選ぶ方法があります。 ・「頑張っていた」児童とは、「準備を頑張った」とか「仲間にアドバイスをしていた」に変えてもよいでしょう。ただし、賞賛される児童が運動能力の高い子に偏らないように配慮しましょう。
	3 時間 目	<この時間は2時間目と同じです。> ※3時間目がリレー学習の最後になる場合は『走りながら上手にバトンパスができたと思う人はその場に立ってください』『よく頑張りました。拍手～』などと学習課題を達成できたことを賞賛しましょう。	
まとめ	4 時間 目	今まで学習してきたリレーの技術をすべて出し切れ了吗か？ 今日の記録会で自己記録が3秒以上上がったチームはその場に立ちます。⇒金メダルです。(拍手～) 1秒5以上上がったチームは立ちます。⇒銀メダルです。(拍手～) 0秒5以上上がったチームは立ちます。⇒銅メダルです。(拍手～) 記録更新ができなかったチームは立ちます。⇒練習を繰り返すうちに必ず記録は更新できます。今回は記録が更新できませんでしたが、一生懸命よく頑張って走っていましたね。(拍手～) リレーはバトンを渡したり、受け取ったりするときお互いが丁度良い速さで走りながらできると記録がドンドンよくなります。これからも仲間の力を集めて練習していけるといいですね。	

リレー学習を始める前に

1. 1人が走る距離を決めます。 1. その距離で一人ひとりの「記録測定」を行います

走るのが苦手な児童のことを考えて、1人が走る距離を30～40mくらいになるように設定しましょう。

各校のトラックの大きさによって、1チームの人数を決めます。すると一人ひとりの走る距離が決まります。(以下参照)

校庭のトラックが120～150mの場合:1チーム4～5人がよいでしょう
校庭のトラックが160～200mの場合:1チーム5～6人がよいでしょう

＜例＞学校のトラック1周の距離が・・・

150mの場合⇒ $150\text{m} \div 4\text{人} = 37.5\text{m}$	<u>1人37.5m走る</u>
200mの場合⇒ $200\text{m} \div 5\text{人} = 40\text{m}$	<u>1人40m走る</u>

2. 「チーム編成」について ※児童の実態に合わせて選択してください。

1チームの人数は、1.で決めた人数にします
チーム間の人数に差があっても構いません。

＜チーム編成の方法＞ ※以下いくつかの方法が考えられます。児童の実態に応じて行います。

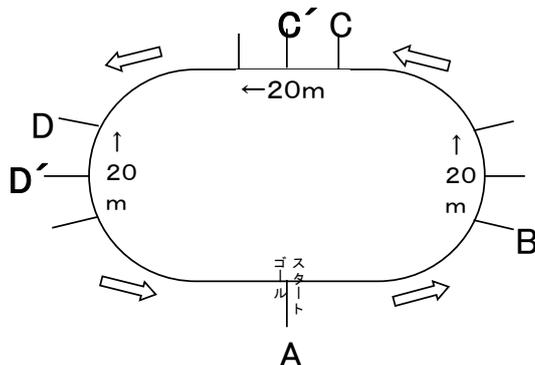
- すでに存在するグループを活用して編成 (給食当番、掃除当番などのグループ)
- 男女混合 または 男女別で編成
- 走力によって編成する (この②がオススメ!)
 - ① 各チームの走力が等しくなるように編成する (等力チーム編成)
児童の個人記録測定の結果を元に、おおよそ等しいチーム同士となるように編成します。
 - ② チーム内の走力が等しくなるように編成する (等力メンバー編成)
走力が低い児童同士、高い児童同士を組ませた編成にします。

ここで決めたチームは、原則として単元を通して変えません。

3. 「試しのリレー記録測定/リレー記録会」を行う場所の設定について

※チームごとに走る距離(の合計)が異なっても構いません。

- ①ゴールの場所は全てのチームが「A」地点(同じ場所)にします。
- ②スタート位置は、4人チームの場合「A」地点、5人チームの場合「D'」地点、6人チームの場合「C'」地点になります。
- ③バトンゾーンは各20mとします。



4. 「リレー記録測定」の実施の仕方について

※一斉スタートでの競走はしません。

- ①チームの人数に合わせて、各チームの第1走者をそれぞれのスタート地点につかせます。
- ②教師はゴール地点(「A」地点)にいて、ストップウォッチを持ってスタート合図をおくりながら、1チームずつそれぞれのタイムを計測します。
- ③計測記録を手早くメモし、次のチームのスタート合図をおくりながら再び記録を計測します。

5. バトンの持ち方、渡し方と受け方

- ①バトンの持ち方
左手でバトンの下端を持ちます。
- ②バトンの渡し方
左手で相手の右手の手の平に押し込むように「ハイ」と掛け声をかけながら渡します。相手にはバトンの上端を持たせるように渡しましょう。
- ③バトンの受け方(もらい方)
渡し手の「ハイ」の掛け声で、右手の手の平を上に向けて(ひじも上に向ける)しっかりと開きます。バトンが渡されたらしっかりと握ります。すぐに左手にバトンの端を持ち替えます。

中学年 リレー学習カード

年 組 番 名まえ



m走のきろくをはかろう！

あなたが走ったのは…

m で びょう
秒 でした。

同じチームの友だちの名まえをかいておこう！

あなたの走る番は何番目？

番目

ためしのリレー記録 月 日

びょう
秒

今日のリレーのさいこうきろく		
月	日	びょう 秒

学習のふりかえりをしましょう。

学習のめあて	できた：◎ もう少し：△ できなかった：×						
	日 に ち	月 日	月 日	月 日	月 日		
どうぐのじゅんぴや、あとかたづけをすすんでした。							
楽しく体育の授業ができた。							
全力で走ることができた。							
止まらずにバトンが渡せたり、もらえたりできた。							
友だちのよいところを見付けたり、アドバイスしたりすることができた。							
自分のチームのきろくがよくなった。							