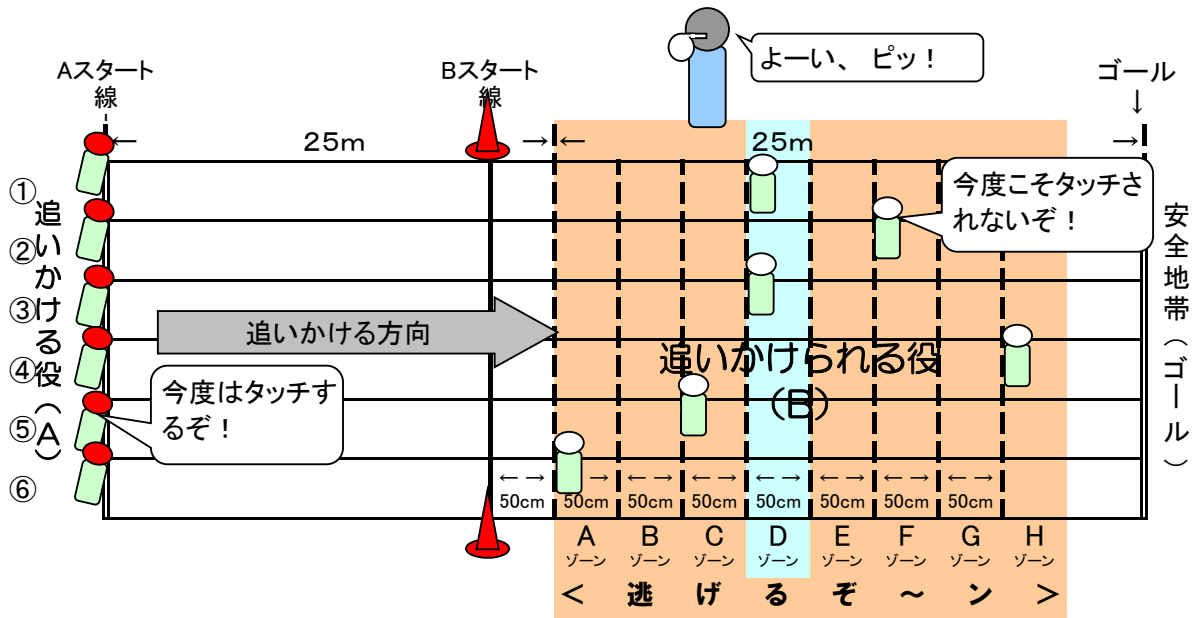


まてまてタッチ

ねらい	準備運動として鬼遊び的な「まてまてタッチ」を行い、前方を走る相手に追いつく感覚を養う
人数	各コース2名ずつ
時間	10分間 追いかける役(A)・追いかられる役(B) それぞれ2回ずつ交代して行う
準備	コース、スタートライン、ゴールライン、コーン2個



○「逃げるぞ～」は、最初の1回目は全員「Dゾーン」から行う。
 2回目以降は直前の結果により追いつかれた子は「Eゾーン」、逃げ切った子は「Cゾーン」からそれぞれ行う。

やり方	<ol style="list-style-type: none"> ① 組み分け: 1時間目は、適当に2人組みを作って行います。2時間目以降は、各チーム内で2人組みを作って行います。 ② 2人組みのうち、A(追いかける役)とB(追いかられる役)に分かれて、それぞれのスタート位置につきます。1回目のBは全員Dゾーンに入ります。 ③ 各コースのA(追いかける役)は、教師の合図でB(追いかられる役)に向かって一斉に走り出します。 ④ Aがコーンの線(Bのスタート線)に達した瞬間、Bは安全地帯(ゴール)に向かって全力で逃げます。 ⑤ AとB役を交代して同じように行います。初めてのB役はDゾーンに入ります。 ⑥ 1回目の結果によって、2回目にBが入るゾーンを変えます。1回目の結果が... <ul style="list-style-type: none"> ・追いつかれた⇒Eゾーンへ(逃げるゾーンを1ゾーン遠くにする) ・逃げ切れた ⇒Cゾーンへ(逃げるゾーンを1ゾーン近くにする) ⑦ AとB役を交代して、同じように行います。 ⑧ A役、B役それぞれ2回ずつ位行えるように繰り返します。
-----	---

「まてまてタッチ」の説明

1 準備

- 広さにと児童数に応じたコース。4～6コースを作成。
- Aスタート線、ゴール線、Bスタート(ゴータッシュライン)とコーン。

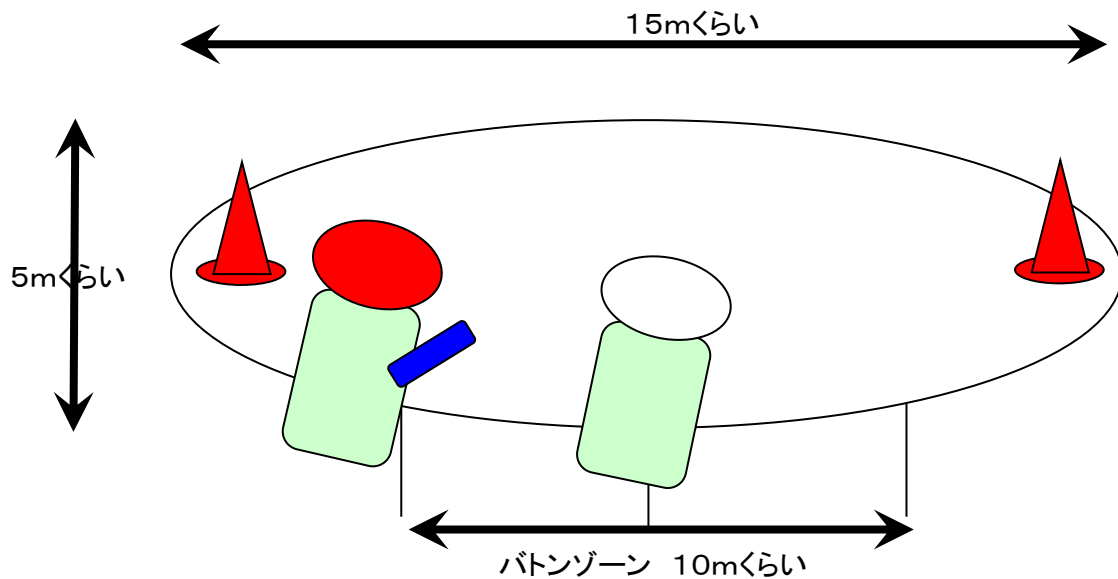
2 「まてまてタッチ」の進め方

- ① これから「まてまてタッチ」を行います。
- ② まず、走るのがだいたい同じ位の人と2人組を作ります。
- ③ 2人組ができたならジャンケンをします。
勝った人は先攻の「A」です。負けた人は後攻の「B」とします。
- ④ 「A」の人は「Aスタート線」に立ちます。「B」の人は「Dゾーン」に立ちます。
- ⑤ 先生が合図をしたら、「A」の人は自分のコースを「B」に向かって全力で走り「B」にタッチをします。
- ⑥ 「B」の人は、「A」の人がコーンの線(「Bスタート線」)に来たら、「A」の人にタッチされないように全力で安全地帯(ゴール)に向かって走ります。
- ⑦ タッチできたら「A」の勝ちで、「B」の負けです。
タッチされずに安全地帯まで逃げ切れたら「B」の勝ちで、「A」の負けです。
- ⑧ 今度は、攻守交替です。
「B」の人が「Aスタート線」に立ちます。「A」の人は「Dゾーン」に立ちます。
さっきと同じように、今度は「B」の人が「A」を追いかけます。
- ⑨ これで1回戦が終わりです。何勝したか覚えておきましょう。
- ⑩ 1度にクラス全員はできないので、はじめに行う組と後に行う組に分けてそれぞれ1回戦を行います。全員が1回戦終わったら、2回戦目に入ります。全部で3回戦します。何勝できるか頑張りましょう。
- ⑪ 2回戦目に入ります。1回目にタッチされた人は、2回目の「B」は「Eゾーン」でチャレンジします。1回目にタッチされずに安全地帯へ逃げ切れた人は、2回目の「B」は「Cゾーン」でチャレンジします。
- ⑫ 今度は、攻守交替です。
今度は「A」の人が、1回戦の結果を思い出して立つゾーンを決めます。
追いつかれた人は安全地帯に近いゾーンへ1つ進み、逃げ切れた人はスタート線に近いゾーンへ1つ戻ります。
- ⑬ リレーの学習では、ぎりぎりの間でバトンをパスすることが大切です。次の人や、前の人とぎりぎりの間を取れるように、前の人が自分とどれ位のところに来たら走り出せばよいかを練習して見つけましょう。

リ教材02

コーンリレー

ねらい	ゲーム的要素を入れ、バトンパスの練習をする
人数	1チーム 4~5人程度
時間	15分
準備	チームごとのコース(チーム数分)



やり方	<ol style="list-style-type: none"> ① コーンを2つ設置し、そのコーンを周回してきて次の走者へバトンパスする。 ② バトンパスは、<u>走りながら</u>の受け渡しができるようにする。 ③ バトンゾーンは、10mくらいに設定する。 (コーン間の距離応じて変えてOK) ④ バトンパスの練習なので、コーン間の距離はあまり長くせずに何回も走れるようにする。(最短15m程度。これ以上短いとバトンゾーンが取りづらいため。) ⑤ 「練習の仕方」は様々。 ◎チームごとにタイムを計測して、短縮するように練習する。 ◎クラス一斉にスタートして、他のチームと競走して練習する。
-----	---

「コーンリレー」の説明

1 準備

- カラーコーン 2個×チーム数
- バトン チーム数分

※コースは書いても書かなくてもよいが、バトンゾーンは書いておく。

2 「コーンリレー」の進め方

- ① これから「コーンリレー」を行います。
- ② それぞれのコースにコーンが二つ置いてあります。
このコーンの外側を左回りで走ってきて、次の人へバトンパスをします。
- ③ バトンパスはテバトンゾーンの中で走りながら行います。
止まらないで受け渡すようにがんばりましょう。
- ④ 出番を待っている人は、走っている人の邪魔にならないように、自分たちのコースの内側で待っています。走り終わった人も、待っている人の後ろに並びます。
- ⑤ それではチームごとに走る順を決めて、練習をしましょう。
走る距離が短いので、何回も練習してみましょう。

(各チームとも練習の流れができたことを確認する。)
全員集合して下さい。

- ⑥ 練習の成果の確認として、チームごとにやってもらいましょう。
ではチームごとに整列してください。
- ⑦ どのチームも走りながら上手にバトンパスができるようになりましたね。
止まらずにバトンを受け渡すことが大切ですよ。