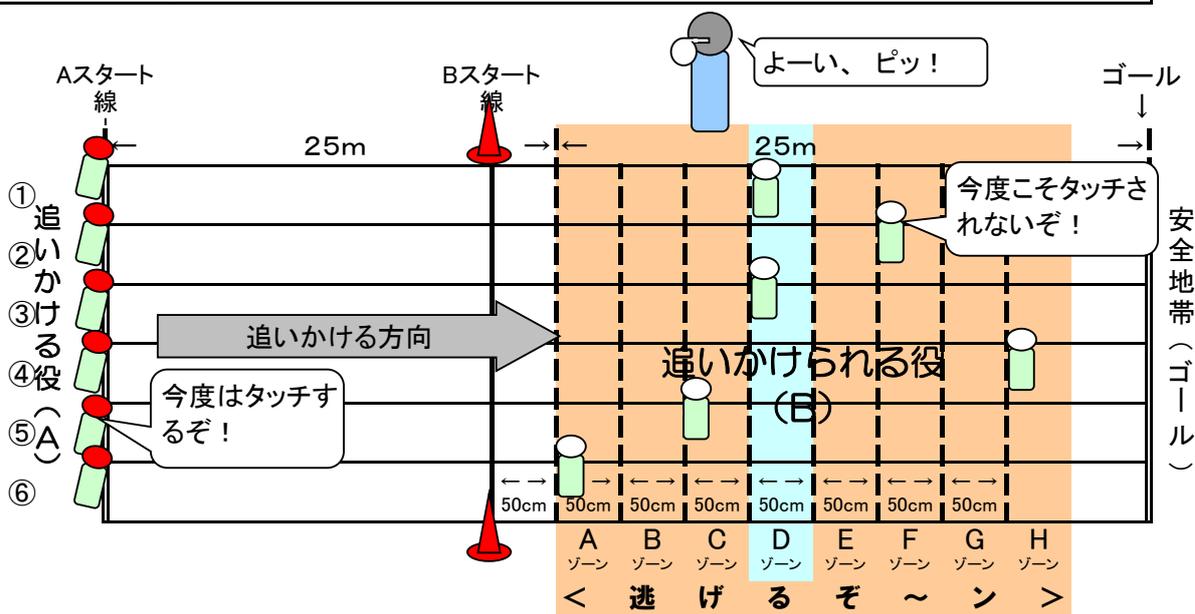


まてまてタッチ

| | |
|-----|--|
| 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)・追いかける役(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(追いかける役)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(追いかける役)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。

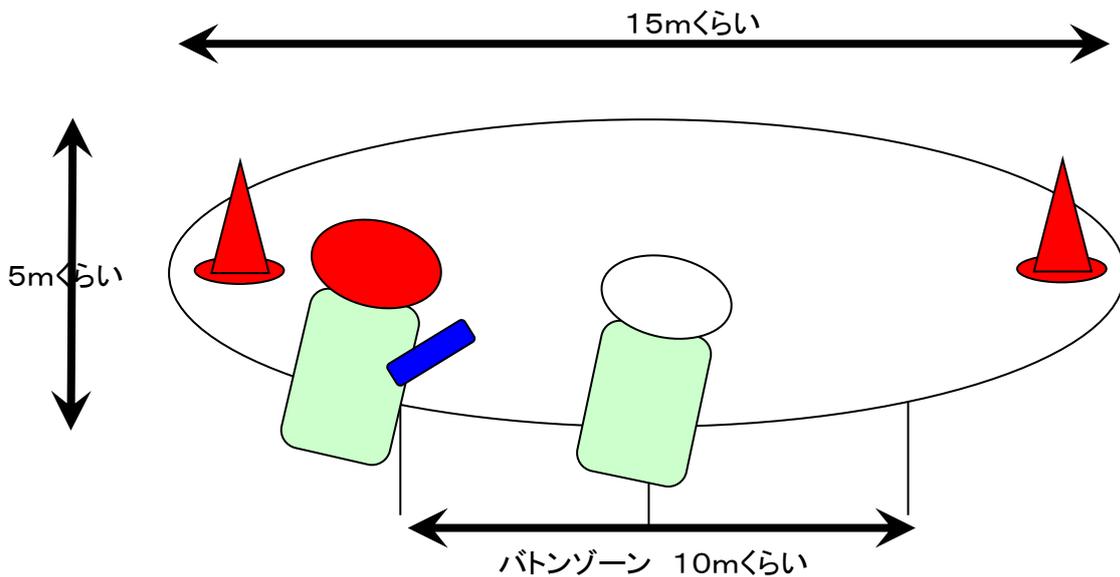
2 「まてまてタッチ」の進め方

- 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。

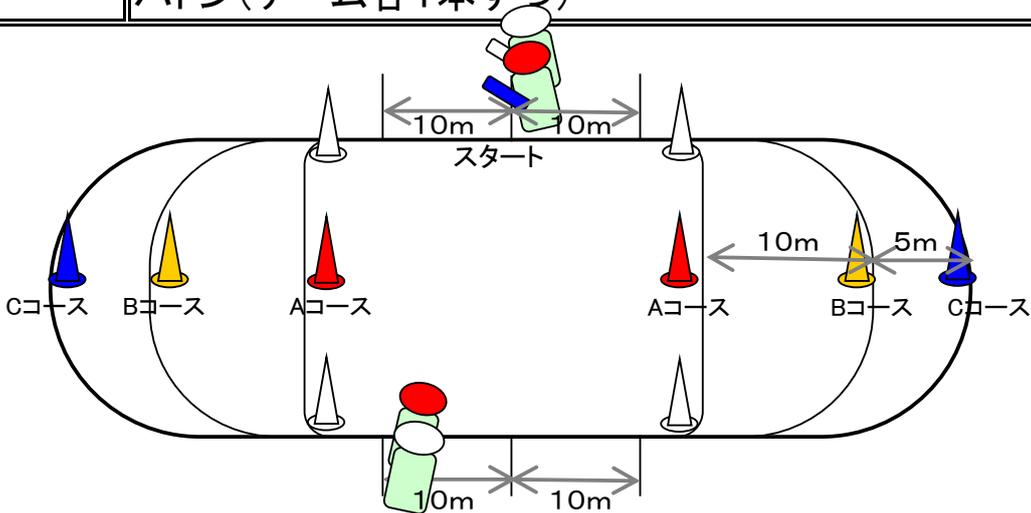
2 「コーンリレー」の進め方

- 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。

ワープリレー

| | |
|-----|---|
| ねらい | ゲーム的要素を入れ、リレーを楽しむ |
| 人数 | 1チーム 4~5人程度 (クラスの実態に応じて設定) |
| 時間 | 15分(作戦時間を含む) |
| 準備 | コーナー出入り口用 コーン 4個 コーナー 頂点用 コーン 6個(3色×2個ずつ) バトン(チーム各1本ずつ) |



| | |
|-----|---|
| やり方 | <p>① 150mのトラックを基準にして、コーナーの頂点が5mずつ小さくなるように、内側に小さなトラックを2つ作り、内側トラックからAコース、Bコース、Cコースとする。</p> <p>② 1人が走る距離は、トラック1/2周ずつとする。 (1周200m以上のトラックを使う学校は1チーム5人以上が望ましい)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p>「等力チーム編成」の場合</p> <p>③ チーム対抗を行うので、チームで走る距離は同じにする。チームの人数は異なっていて構わない。チームとしての走る距離は同じため、2回走りなどを設ける。優勝目指して行う。</p> <p>④ チームで各コースを走る人数は以下の通りとする。 Aコース: 2人 Bコース: 1人(または2人) Cコース: 1人</p> <p>⑤ どのコースに誰が走るかは、各チームの作戦とする。</p> </div> <div style="width: 48%;"> <p>「等力メンバー編成」の場合</p> <p>③ チーム対抗を行うので、チームで走る回数を同じにする。チーム人数は異なっていて構わない。優勝目指して行う。</p> <p>④ 試しのリレー記録測定の結果から、上位(走力の高い)チームと下位(走力の低い)チームの差がなくなるように、各コースを走る人数を変える。 <5人チームの例> 上位チーム Aコース: 4人、・Bコース: 1人 下位チーム Cコース: 4人、・Bコース: 1人</p> <p>⑤ どのコースに誰が走るかは、各チームの作戦とする。</p> </div> </div> |
|-----|---|

「ワープリレー」の説明

1 準備

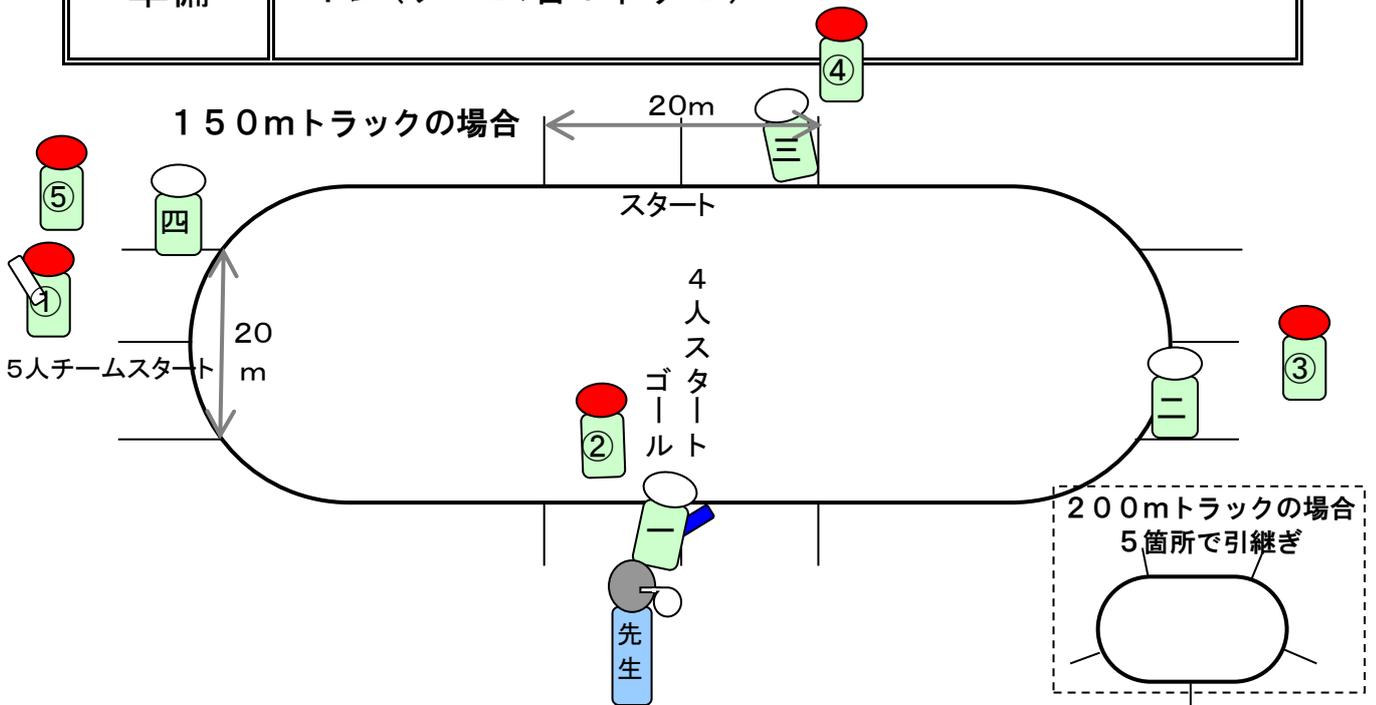
- カラーコーン6個（3色×2個）
 - コーナー出入り口用コーン 4個
 - バトン チーム数分
- ※コースは教材のページを参照

2 「ワープリレー」の進め方

- ① これから「ワープリレー」を行います。
- ② このリレーは、走る距離が人によって違うリレーです。決められた人が決められたコースを走ります。
- ③ コースは3コースあり、それぞれのコーナーには色の違うコーンが置いてあります
- ④ 一番内側からAコース、Bコース、Cコースとします。
走る順番やだれがどのコースを走るかについては、チームの作戦とします。
- ⑤ では、それぞれのコースを走る人数をいいます。
(※教材のページ「やり方」を参照)
例) Aコース2人、Bコース2人、Cコース1人です。
- ⑥ それでは、各チームで走る順番とだれがどのコースを走るか決めてください。だれがどのコースを走ればチームとして速くゴールできるか考えて決めましょう。
作戦を考える時間は3分間です。はじめ！
- ⑦ 3分たちました。走る順番に並んで座ってください。
- ⑧ では、コースの人数の確認をします(起立させる)
Aコースを走る人・・・Bコースを走る人・・・Cコースを走る人・・・
- ⑨ 第1走者の人は、スタートラインに並んでください。
それ以外の人でも自分のスタート位置へ移動しましょう。
走り終わった人はトラックの内側に並んで座って応援するのですよ。
- ⑩ (終了後)チームごとに集まって振り返りをします。今、やってみて良かったところや、悪かったことをチームの仲間と話し合います。
- ⑪ チームで出されたことを発表してください。
(チームから出された意見に対し、賞賛したりアドバイスしたりする)

試しのリレー記録測定 / リレー記録会

| | |
|-----|---|
| ねらい | チーム新記録を目指してリレー走をする |
| 人数 | 1チーム 4~5人程度 (クラスの実態に応じて設定) |
| 時間 | 1回 10分 (チーム練習+作戦時間を含む) |
| 準備 | トラック上に4ヶ所のバトンゾーン(20m長) バトン(チーム各1本ずつ) |



| | |
|------------|---|
| やり方 | <ol style="list-style-type: none"> ① ゴールの位置は変えません。各チームの人数に応じて、各チームのスタート位置を変えます。 ② 1チームごとにそれぞれ走って、タイムを計測します。 上の図では、はじめに「漢数字」チームが記録計測します。続く「○数字」チームはトラック脇で待機しています。 ③ 先生のスタート合図「位置について、よ〜い、ピッ！」でスタートさせ、各チームのタイムを計測して記録します。 「次は、○数字チーム！位置について、よ〜い、ピッ！」などと次々に計測していきます。 ④ 全チームが記録測定を終えたところで、全員を集合させて結果を発表します。 ⑤ 記録測定が2回目以降の場合は、 「0.5秒短縮！銅メダル！」「1.5秒短縮！銀メダル！」「3秒短縮！金メダル！」 などとゲーム性をもたせてみてよいでしょう。 |
|------------|---|

試しのリレー記録測定 / リレー記録会

1 準備

- バトンゾーン

2 「(試しの)リレー記録会」の進め方

- ① これから「(試しの)リレー記録会」を行います。
- ② このリレーはチームの記録を更新していくために行います。走りながらバトンパスをすることに集中して、チーム新記録をだしましょう。
- ③ ゴールの場所は決まっていますので、チームの人数に合わせて第1走者のスタート位置を調べましょう。4人チームは、ゴールが第1走者のスタート位置になります。
- ④ はじめのチームがゴールしたら、すぐに次のチームの記録を測定します。次のチームは走っているチームの邪魔にならないように待っていなさい。応援していてもいいですよ。他のチームの良いところを見つけられるように応援しなさい。
- ⑤ 走り終わった人は、トラックの内側で座っていなさい。これから走る人の邪魔をしないようにしましょう。
- ⑥ それではもう一度確認します。このリレーは、みなさんが走りながら、なるべくスピードを落とさずにバトンをリレーしていく学習です。速く、正確にバトンをパスする方法を考えながら学習しましょう。
- ⑦ はじめのチーム。位置について、よ～い、ピッ！（記録計測）
- ⑧ 次のチーム。位置について、よ～い、ピッ！（記録計測）
※試しのリレー記録会はここで終了。
<以下、リレー記録会 2・3 へ向けて>
- ⑨ (終了後)チームごとに集まって振り返りをします。今、やってみて良かったところや、悪かったことをチームの仲間と話し合います。
※チーム間を巡視して、出された意見に対し、賞賛したりアドバイスしたりする。
- ⑩ チームで出されたことをもとに、チームごとに練習します。
次の記録測定は、10分後に行います。では、練習はじめ。