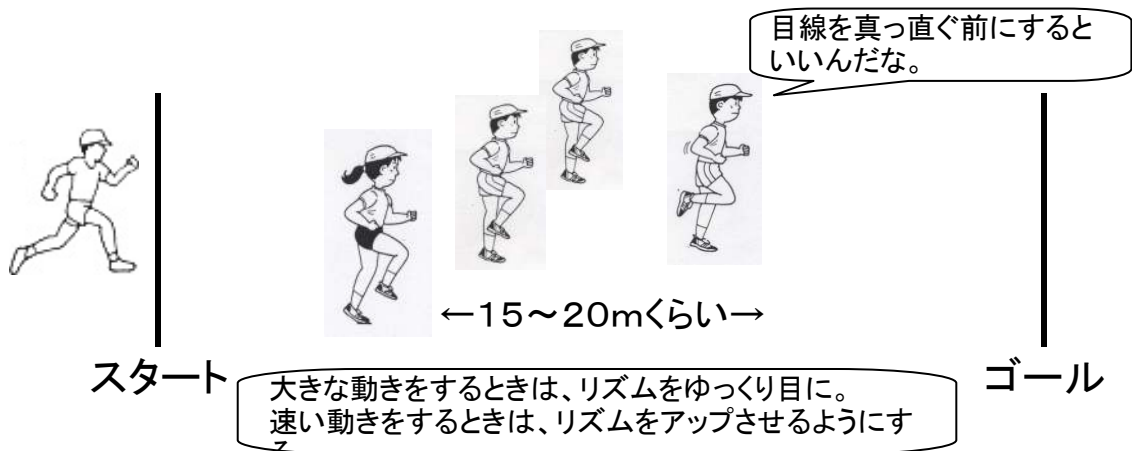


リズムドリル

ねらい	地面をしっかりと蹴ることや、リズムカルな動きを身に付ける
人数	4人×10組
時間	1種類を1～2回(2分間程度)×5種類(計10分間程度)
準備	ライン(2本)・リズム太鼓または笛



やり方	<p>① スタートラインにつく</p> <p>② 教師の示すリズムに合わせてながら、指示された動きでゴールまで進む</p> <p>《リズムドリルの動き》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大また歩き(足を大きく前に踏み出し、その足に体重を乗せるようにする) ※80BPM*位がよい ・もも上げ(ももが地面と水平になるように高く上げ、膝を伸ばすように着地する) ※200BPM*位がよい ・けり上げ(両手をお尻に置き、手にかかとがつくようにけり上げる) ※200BPM*位がよい ・スキップ走(腕を大きく振り、ももを高く上げながら大きくスキップする) ※110BPM*位がよい ・サイドステップ(早めのステップでリズムカルに走る) ※100BPM*位がよい <p>* BPM=Beats Per Minuteの略。1分間のビートの数を表します。</p>
-----	---

「リズムドリル」の説明

1 準備

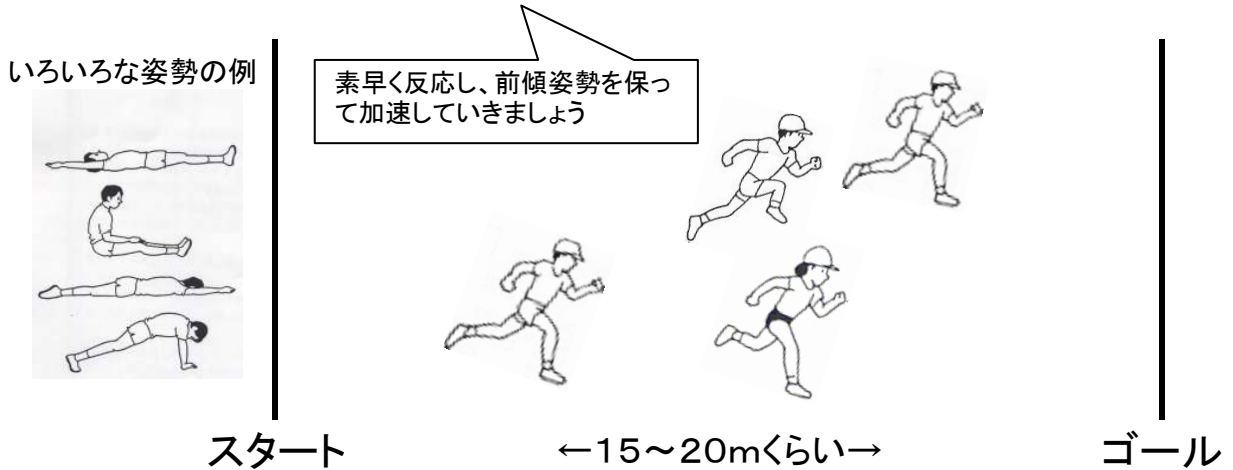
- ライン(2本)・リズム太鼓または笛

2 「リズムドリル」の進め方

- ① これからリズムに合わせていろいろな動きをしたいと思います。
先生の太鼓(笛)の音に合わせてゴールまで進みましょう。
 - ② リズムから外れないようにしっかりと合わせることに、それぞれの動きのポイントに注意しながらやりましょう。
 - ③ まず、大また歩きで進みます。太鼓の音から外れないように気を付けて、足を大きく前に踏み出しましょう。それでは始めます。用意、ピッ
 - ④ 次に、もも上げで進みます。ももが地面と平行になるまで上げて、足を下ろすときは膝をしっかりと伸ばします。リズムから外れないように気を付けましょう。
- ※ 以下、動きのポイントを示しながら、いろいろな動作でゴールまで進む。
- ・けり上げ(両手をお尻に置き、手にかかどが付くようにけり上げる)
 - ・スキップ走(腕を大きく振り、ももを高く上げながら大きくスキップする)
 - ・サイドステップ(早めのステップでリズムカルに走る)

変形スタート

ねらい	いろいろな姿勢から素早く走り始める動きを身に付ける 低い姿勢からのスタートダッシュにつながる動きを身に付ける
人数	4・5人ずつ
時間	1種類を1～2回(2分間程度)×5種類(計10分間程度)
準備	ライン2本(スタート、ゴール)、笛



やり方	<p>① いろいろな姿勢でスタートラインにつく</p> <p>② スタートの合図でゴールまで走る →合図に素早く反応しスタートダッシュにつながる動きの練習なので、距離があまり長くないようにする。</p> <p>※ 姿勢の例 体育座り(前・後ろ)、正座(前・後ろ)、あお向け(頭が線、足が線)、うつぶせ(頭が線、足が線)、腕立て・・・など</p> <p>※ 合図の例 笛、手ばたき、食べものを言ったら、決められた色・・・など</p>
-----	---

「変形スタート」の説明

1 準備

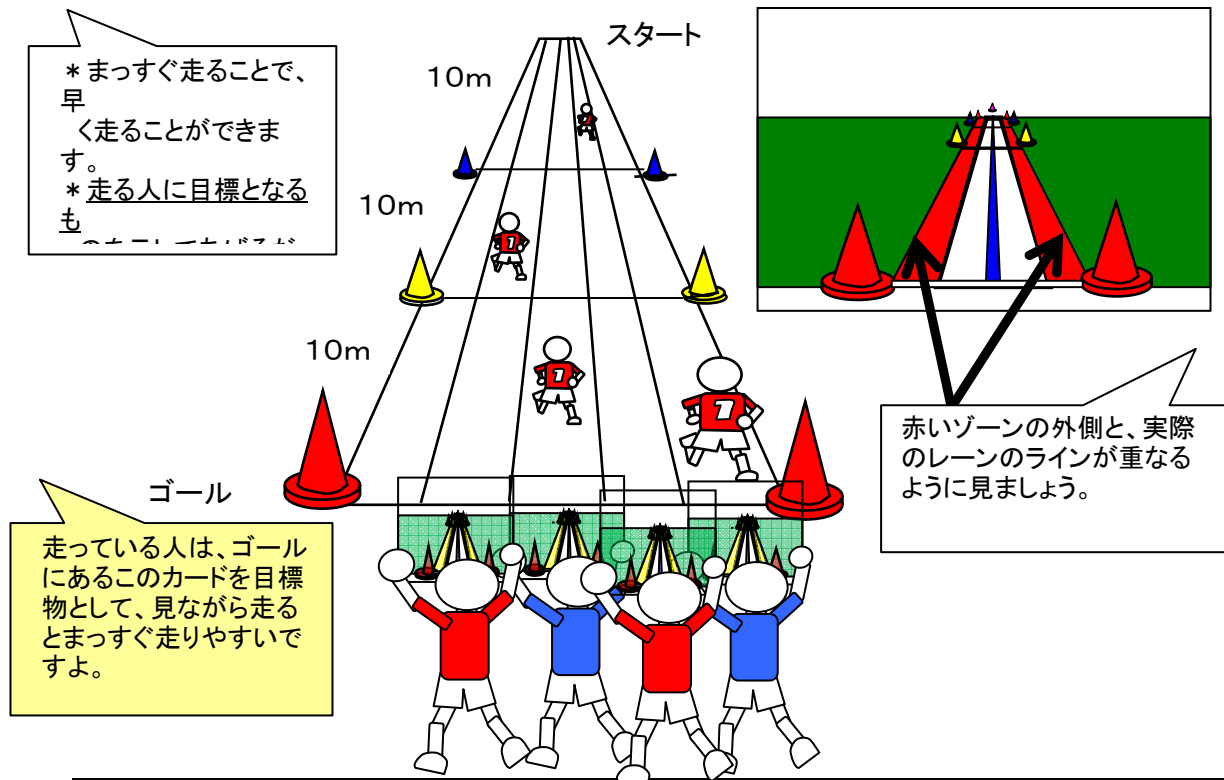
- スタートとゴールのライン、笛

2 「変形スタート」の進め方

- ① これからいろいろなスタートの仕方でかけっこをしたいと思います。先生の笛の音をよく聞いて、素早くスタートしてくださいね。
 - ※ 反応時間を高め、素早いスタートダッシュにつながる動きを身に付ける運動なので、距離はあまり長くないようにする。(15～20m程度)
- ② まず、体育座りで前向きになります。用意、ピッ
- ③ 次に、体育座りで後ろ向きになります。用意、ピッ
 - ※ 以下、同様に行い、いろいろな姿勢でスタートする。
体育座り(前・後ろ)・正座(前・後ろ)・あお向け(頭が線、足が線)・
うつぶせ(頭が線、足が線)・腕立てなど
 - ※ 合図も様々な合図で行い、反射神経を鍛える。
笛(1回、2回)、手ばたき、色、計算の答えがいくつ
高学年では計算の答えが奇数の時、ダッシュなど
色は単に色を言うのではなく白のもの(豆腐、雪など)を言ったらダッシュなど

ラインダッシュ

ねらい	まっすぐ走る
人数	4人組
時間	20分間(1人4回程度)
準備	ライン3本、コーン6つ、チェックカード(組数分)



やり方	<ol style="list-style-type: none"> ① 30mをまっすぐ走る。スピードは、7割から8割くらい。 ※まっすぐ走ることを意識させる。 ② 30mをまっすぐ走れているかをチェックカードを使ってチェックする。 ※チェックする人は、ゴールから5m以上後ろでチェックする。 ③ 頭が赤いゾーンに入っていないかどうか、アドバイスし合う。 ④ 走り終わったら、チェックする児童と走る児童を交代する。
-----	--

「ラインダッシュ」の説明

1 準備

- ライン3本、コーン6つ、チェックカード組数分

2 「ラインダッシュ」の進め方

- ① これから、まっすぐ走れているかどうかをチェックを行います。
スタートからゴールまで、まっすぐ走りましょう。走るスピードは全速力ではなく70%~80%くらいのスピードで走るようにしましょう。
- ② 4人組でチェックし合います。
- ③ チェックの方法は、このカードを使います。このカードは、透かして見ます。
頭が中央の青いラインから外れないように走りましょう。
頭が赤いゾーンに入ってしまうと、まっすぐに走れていないということです。
- ④ チェックする人は、このカードを持ってゴールから5m離れたところに立ちます。
カードは赤いゾーンの外側と走っているレーンのラインが重なるように見ます。
- ⑤ 走り終わったら、まっすぐ走っていたかどうかアドバイスしてあげましょう。
- ⑥ アドバイスしたら、チェックを交代してスタートの場所へ行きましょう。
※ 以下、それぞれローテーションしながら進める。
※ ○か×かの判定だけでなく、得点化を取り入れてもよい。
⇒ 得点化の例
 - ・ 1回も赤ゾーンに入らずゴールまで走れたら5点。赤ゾーンに入ってしまう度に1点ずつ減点していく。 …等