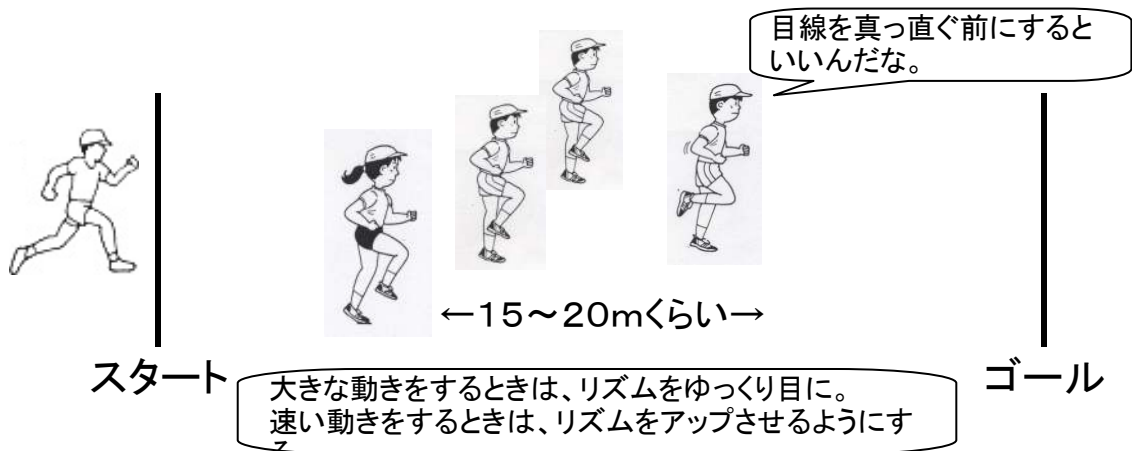


リズムドリル

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

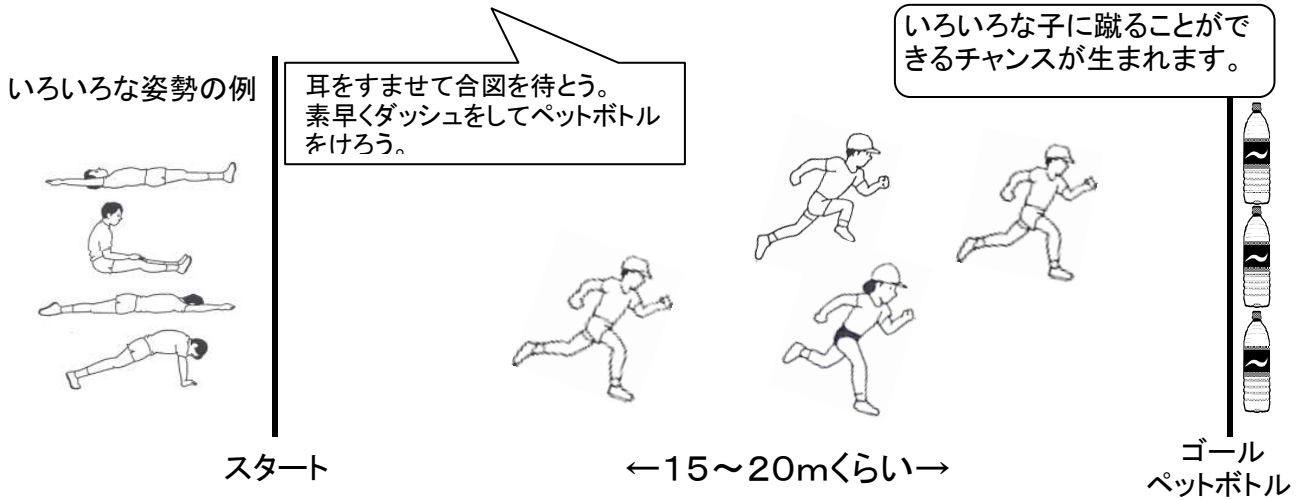
- ライン(2本)・リズム太鼓または笛

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)

ペットボトルキック

ねらい	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)、ペットボトル3本(一組の人数より1本少なく)



やり方	<ol style="list-style-type: none"> ① いろいろな姿勢でスタートラインにつく。 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。 ※ 姿勢の例・・・変形スタートの資料を参考にしてください ※ 合図の例・・・変形スタートの資料を参考にしてください ③ 早い者勝ちで、ゴールのところにあるペットボトルをキックする。 ④ 直前に走った組がペットボトルを拾ってもとの位置に並べる。 ⇒最初の組のペットボトルは、最後の組が拾うようにする ⑤ 走り終わったら、ゴールの近くで待機する。 ⑥ ペットボトルをもとの位置にもどしたら、最初の列の後ろにならぶ。 ※ 2回目には、メンバーを入れ替えて行っても良い
-----	---

「ペットボトルキック」の説明

1 準備

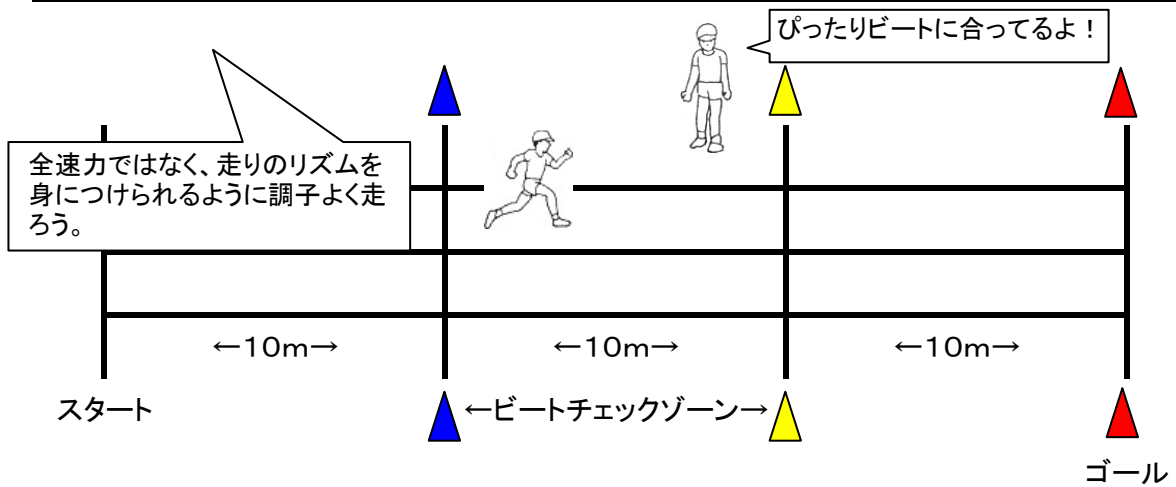
- スタートとゴールのライン、ペットボトル

2 「ペットボトルキック」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、素早く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 ゴールには、ペットボトルが置いてあります。ゴールまでダッシュしていき、ペットボトルをキックしましょう。でも、走る人数より1本少ないですね。1本少ないので、キックできるのは早い者勝ちになりますよ。
- ③ ペットボトルを拾うのは、前の組の人たちが担当します。走り終わったら、次は拾う係になり、ペットボトルを並べたらスタートの場所に戻ります。
※ ローテーションの仕方を理解できたかどうか確認してください。
- ④ それでは始めます。1組目の人たちは、スタートラインについてください。一番後ろの組は、先に拾う係になりますので、ゴールのところに行きましょう。
- ⑤ まず、体育座りで前向きになります。 ようい、ピッ
- ⑥ 次に、体育座りで後ろ向きになります。 ようい、ピッ
※ 以下、同様に行い、いろいろな姿勢でスタートする。
変形スタートの資料を参考にしてください。
※ 合図も様々な合図で行い、反射神経を鍛える。
変形スタートの資料を参考にしてください。

1人でビートラン（ビートラン①）

ねらい	ビートに合わせて走ることで、ピッチのリズムを身に付ける
人数	2人1組
時間	20分間（1人5回ずつ程度）
準備	ライン4本、コーン6つ、メトロノーム（リズム太鼓、CDなどでも良い）



やり方	<p>① 走りやすい姿勢でスタートラインにつく。</p> <p>② スタートからゴールまで、70%～80%くらいのスピードで走る。</p> <p>③ 1つ目のコーンのところから次のコーンのゾーンまで、ビートに合わせて走る。ゾーンの中でビートに合わせて走っているかを判定し、チェックし合う。</p> <p>※ビートのテンポは、190～200BPM*位がよい。</p> <p>※合っていたかどうかのチェックのみでもよいが、合わせることができた歩数をカウントして点数をつけるなど、得点化して取り組んでもよい。</p> <p style="text-align: center;">* BPM=Beats Per Minuteの略。1分間のビートの数を表します。</p>
-----	---

「1人でビートラン（ビートラン①）」の説明

1 準備

- ライン4本、コーン6つ、メトロノーム（リズム太鼓、CDなど）

2 「1人でビートラン」の進め方

- ① これから、あるテンポの音を聞かせるので、よく聞いていてください。

※ 190BPMのテンポのビートを聞かせる。

今から、このビートに合わせて走ってもらいます。

- ② 走る速さは全速力ではなく、70%～80%くらいのスピードで走りましょう。

スタートから徐々に加速して、1つ目のコーンからビートに合わせてられるように、よく音を聞きながら走りましょう。

- ③ 2人1組でお互いに見合い、合っていたかどうかをアドバイスし合います。

チェックしてあげるゾーンは、1つ目のコーンから2つ目のコーンの間です。

- ④ それでは、順番を決めて始めましょう。

※ ビートに合っていたかどうかの判定でもよいが、得点化を取り入れてもよい。

得点化の例

- ・ ゾーン内でビートにしっかりと合わせる事ができていたら3点。
ビートから外れてしまったら1点。
- ・ ゾーン内で合わせる事ができた歩数を数えて点数をつける。・・・等