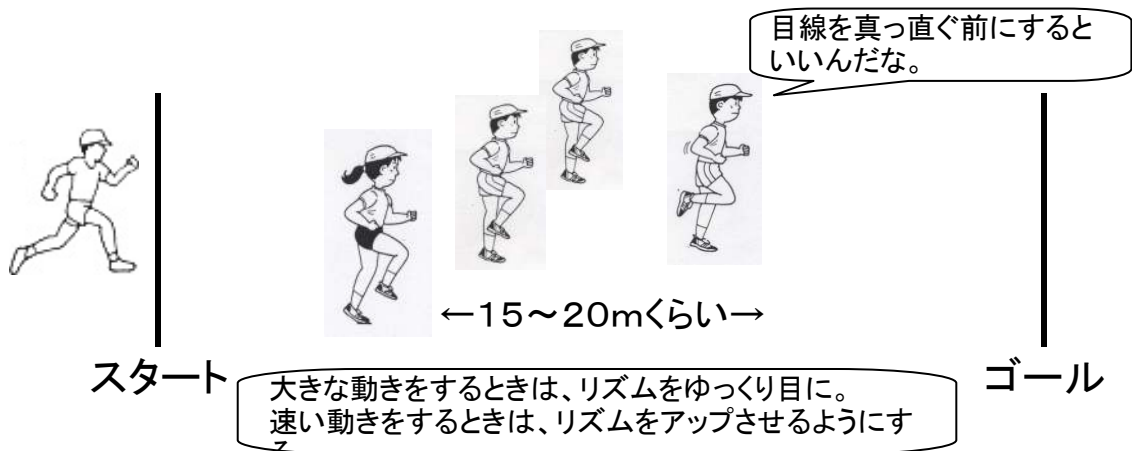


リズムドリル

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

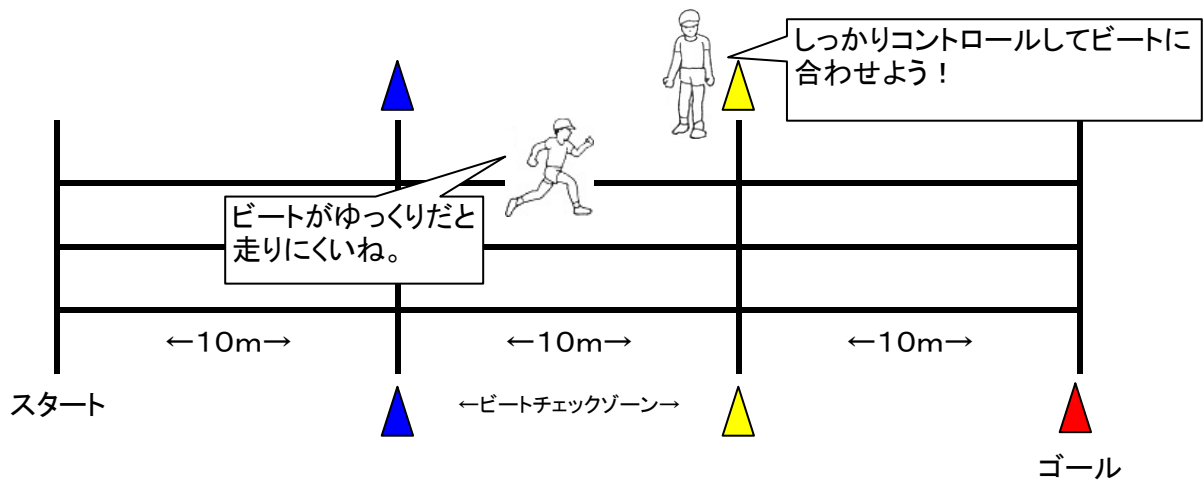
- ライン(2本)・リズム太鼓または笛

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)

いろいろビートラン (ビートラン②)

ねらい	いろいろなビートに合わせて走り、ピッチのリズムをコントロールする
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、150~220BPM*位の間にいろいろと試す。</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付けるなど、得点化して取り組んでもよい。</p> <p>* BPM=Beats Per Minuteの略。1分間のビートの数を表します。</p>
-----	---

「いろいろビートラン（ビートラン②）」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 「いろいろビートラン」の進め方

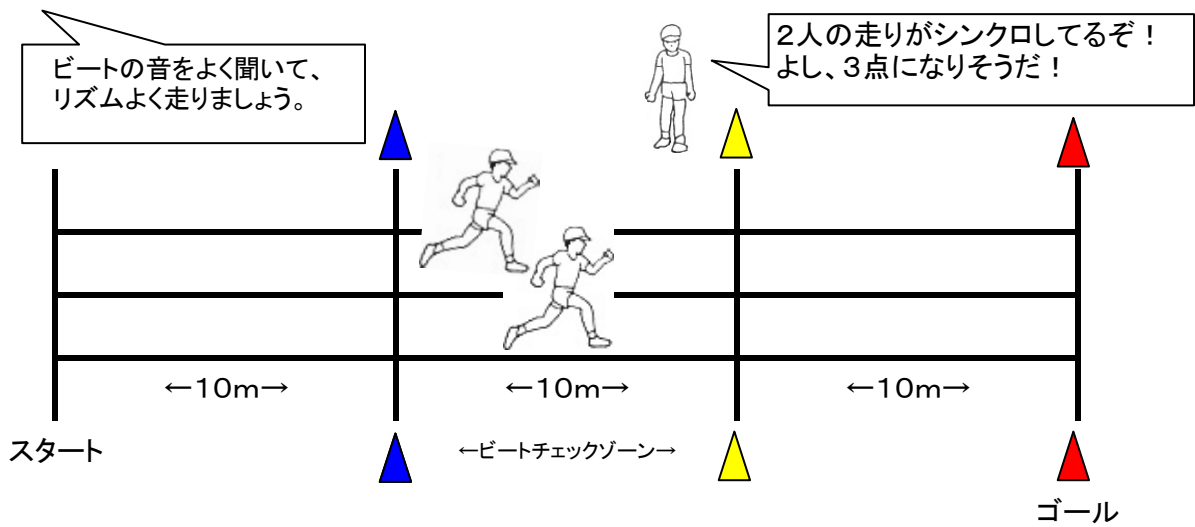
- ① 前回聞いたビートを確認しましょう。
 - ※ 190BPMのテンポのビートを聞かせる。
 - 今日は、このビートの他に、いろいろなビートで走ってもらいます。
- ② 走る速さは全速力ではなく、70%～80%くらいのスピードで走りましょう。スタートから徐々に加速して、1つ目のコーンからビートに合わせてられるように、よく音を聞きながら走りましょう。
- ③ 2人1組でお互いに見合い、合っていたかどうかをアドバイスし合います。チェックしてあげるゾーンは、1つ目のコーンから2つ目のコーンの間です。
- ④ それでは、始めましょう。どのビートが走りやすいか、考えながら走ろうね。始めは、このビートです。
 - ※ 150BPMのビートから始める。
 - どうだったかな？走りやすかったですか？走りにくかったですか？
- ⑤ 次は、このビートに合わせて走りましょう。
 - ※ 160BPMのビートで行う。
- ⑥ では次は、このビートだよ。
 - ※ 以下、同様にして、様々なビートで試してみる。
 - ※ 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ことができていたら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ことができた歩数を数えて点数をつける。・・・等

シンクロビートラン (ビートラン③)

ねらい	2人で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	3人1組
時間	20分間
準備	ライン4本、コーン6つ、メロノーム(リズム太鼓、CDなどでも良い)



やり方	<ol style="list-style-type: none"> ① 走りやすい姿勢でスタートラインにつく。 ② 2人同時にスタートし、ゴールまで70%~80%くらいのスピードで走る。 ③ ビートチェックゾーン内で、2人がビートに合わせて走っているかを判定する。 ※ビートのテンポは、190BPM*くらいがよい。 ※2人の走るスピードが異なっても、ビート(ピッチ)が合っていれば良い。 ④ チェックゾーン内での判定を得点化する。 <ul style="list-style-type: none"> ・2人ともビートに合わせることができた・・・3点 ・1人はビートに合わせることができた・・・2点 ・2人のピッチはシンクロしていたがビートには合っていなかった・・・1点 ・ビートに合わせることができず、シンクロもしていなかった・・・0点 ⑤ ペアをチェンジして、それぞれ同様に判定し合う。 ※グループ間での合計点数の競争としても良い。 * BPM=Beats Per Minuteの略。1分間のビートの数を表します。
-----	--

「シンクロビートラン（ビートラン③）」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 「シンクロビートラン」の進め方

- ① 前回聞いたビートを確認しましょう。
※ 190BPMのテンポのビートを聞かせる。
今日は、1人ではなく、2人で同時にスタートして走ります。
- 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 3人1組になり、1人が2人の走りを見てあげます。
チェックするゾーンは、1つ目のコーンと2つ目のコーンの間です。
うまくビートに合わせることができると、2人の走りがシンクロします。
- ④ 走るスピードは人によって違いますので、ぴったり隣どうしにならずに少し前後にずれてしまっても、OKです。
- ⑤ 今回は、ビートに合っていたかどうかで、点数をつけてあげましょう。
得点は・・・
 - ・2人ともビートにしっかりと合わせることができていたら、3点です。
 - ・1人だけ合わせることができていたら、2点です。
 - ・2人のピッチは合っているが、ビートからは外れていたら、1点です。
 - ・2人ともビートから外れてしまったら、0点です。
- ④ 1人ずつローテーションをしながら、全部で3回行います。
- ⑤ グループ対抗戦ですので、どの組もがんばりましょう。
- ⑥ それでは、組ごとにローテーションの順番を決めましょう。
- ⑦ 1組目の人たち、用意はいいですか？用意、ピッ。
※ 以下、同様にして、前の組がゴールまで走りきったら次の組がスタートする。