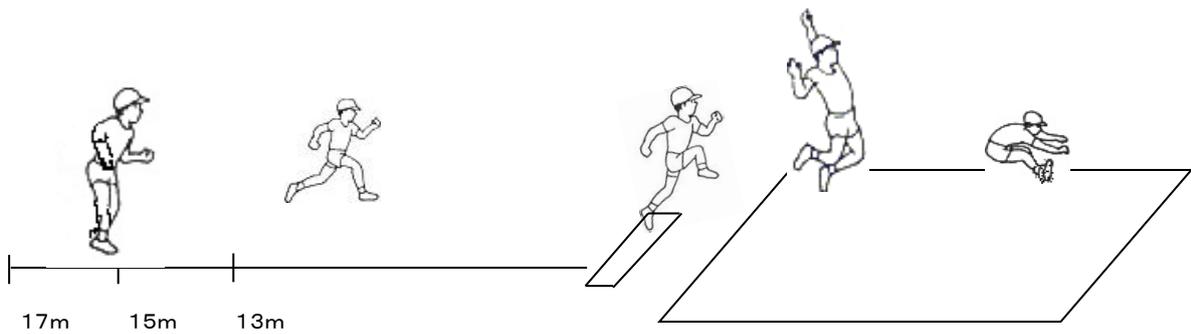


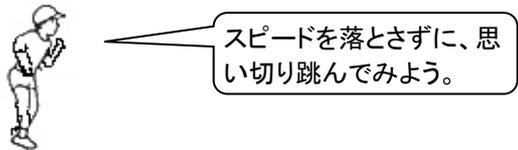
試しの記録測定

ねらい	はじめの記録測定をする
時間	20分間
準備	ライン引き、メジャー

助走のスタート位置は、踏み切りゾーンから逆走して決めましょう。



助走のスタート位置は、11歩、15mを目安に前後2mのスタートゾーンからとします。



やり方	<ol style="list-style-type: none"> <li>①助走を11歩とし、自分の助走を始める位置を決める。</li> <li>②片足で踏み切り、両足で着地を確認する。</li> <li>③記録の計測の仕方を説明する。             <ul style="list-style-type: none"> <li>・踏み切った足のつま先から着地した足のかかとのうち、踏み切りに近い方で測定する。</li> <li>・砂場に着地した足のかかとの位置にメジャーの0cmを合わせ、踏み切りゾーンの踏み切り足のつま先の方で記録を計測する。</li> <li>・記録はcm以下を切り捨てる。</li> </ul> </li> </ol>
-----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 「試しの記録測定」の説明

### 1. 準備

- 砂場・・・砂を掘り返して、十分にやわらかくしておく。
- ライン引き、メジャー

### 2. 「試しの記録測定」の進め方

- ①助走のスタート位置を決めます。
  - ・位置は2人組になり、1人が踏み切りゾーンから逆走します。ペアの子が11歩の所を見て教えます。それを交代してそれぞれのスタート位置を決めます。
  - ・助走は11歩±2歩として、自分のスピードに合った歩数にします。
  - ・11歩(15m)の位置を目安にして自分で走りやすい所からスタートさせます。
  - ・踏み切り足と逆の足を前に出し、構えます。
- ②片足で踏み切り、両足で着地をすることを確認します。
- ③記録の計測の仕方を説明します。
  - ・踏み切った足のつま先から着地した足のかかとのうち、踏み切りに近い方で測定します。
  - ・砂場に着地した足のかかとの位置にメジャーの0cmを合わせ、踏み切りゾーンの踏み切り足のつま先の方で記録を計測します。
  - ・記録はcm以下を切り捨てます。
- ④踏み切りゾーンのところから、踏み切ります。
- ⑤記録の測定は、測定係、砂場ならし、記録係を交代して行います。
  - ・それぞれの係を固定しても良いでしょう。
  - ・「跳ぶ」→「測定係」→「砂場ならし」→「記録係」→「跳ぶ」というように、ローテーションしながら行っても良いでしょう。