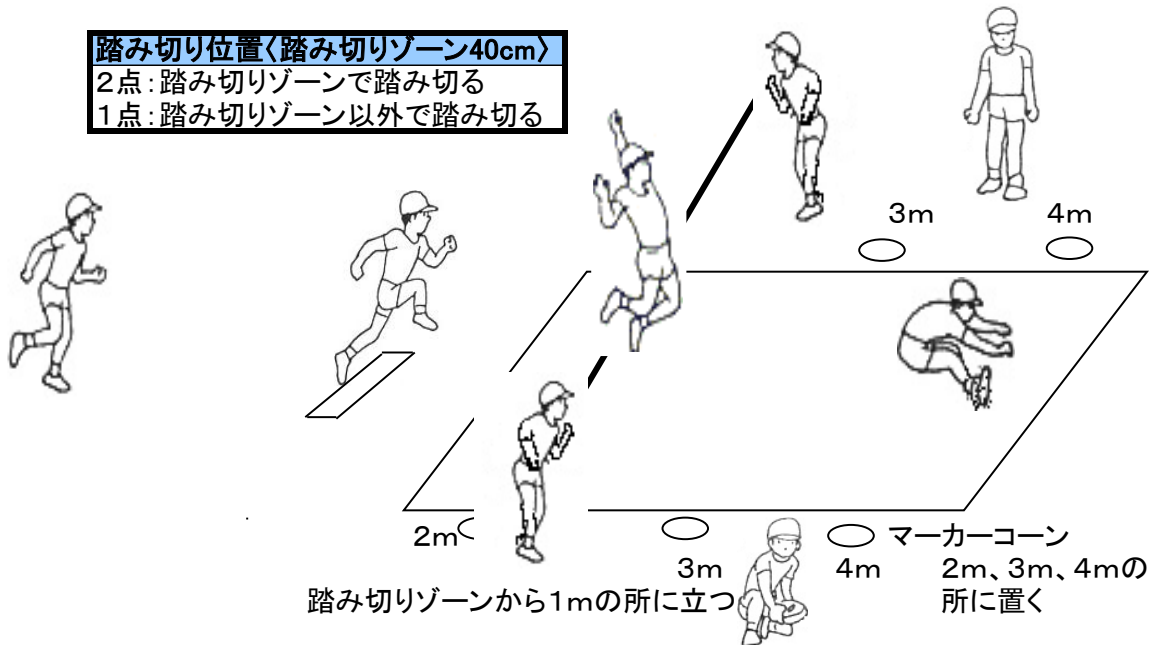


記録会をしよう①

ねらい	身に付けた助走、踏み切り、着地の動作を得点化してグループで競い合う
時間	30分間
準備	メジャー(30m1個、10m2個)、ライン引き、マーカーコーン、学習カード



重心の引き上げ
5点: ヘそでゴムを切る(上体まっすぐ)
4点: ヘそでゴムを切る(上体前傾)
3点: ヘそでゴムを切る(上体ががむ)
2点: 胸でゴムを切る
1点: 首より上でゴムを切る

着地姿勢
3点: 「ん」の字で着地
2点: 「く」の字で着地
1点: 「I(アイ)」の字で着地

- グループ編成は、3グループとする。
- 記録会では、記録の計測、砂場ならし、記録などグループで協力して行う。
- 記録を計測する場所は3つ作る。

やり方	<p>①助走は11歩±2歩の助走で行う。</p> <p>②一人ひとりが、走り幅跳びを行い、記録の測定と同時に技能の得点を出す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「踏み切り位置・2点」、「重心の引き上げ・5点」、「着地姿勢・3点」の10点満点でグループで競い合う。 ・グループの人数が同じならば、合計点で競い合う。 ・グループの人数が違えば、平均点で競い合う。
------------	--

「記録会をしよう①」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(30m1個、10m2個)
- ゴム
- マーカーコーン6個(踏み切りゾーンから2m、3m、4mの所に置く)
- 学習カード

2. 「記録会をしよう①」の進め方

- ①「踏み切り位置」、「重心の引き上げ」、「着地姿勢」を得点化してグループで競い合います。
- ・グループは4～6グループがよいでしょう。
 - ・得点表をもとに一人ひとりの走り幅跳びを得点化します。

◆踏み切り位置(踏み切りゾーン40cm)

2点: 踏み切りゾーン内で踏み切る
1点: 踏み切りゾーン以外で踏み切る

◆重心の引き上げ

5点: へそでゴムを切る(上体まっすぐ)
4点: へそでゴムを切る(上体前傾)
3点: へそでゴムを切る(上体かがむ)
2点: 胸でゴムを切る
1点: 首より上でゴムを切る

◆着地姿勢

3点: 「ん」の字で着地
2点: 「く」の字で着地
1点: 「I(アイ)」の字で着地

- ②一人ひとり、走り幅跳びを行います。
- ・「踏み切り位置」、「重心の引き上げ」、「着地姿勢」に注意しながら走り幅跳びを行います。
 - ・グループで見合い、得点を出していきます。
 - ・係分担は、ゴムを持つ子、計測係、審判(踏み切り位置、重心、着地それぞれの得点を見る)、記録係、砂場ならしとして、1つのグループが終わったら交代して行うようにします。
 - ・踏み切りゾーンから2m、3m、4mの所にマーカーコーンを置いておくと記録の目安になります。
- ③得点をもとに、グループで対抗戦を行います。
- ・グループの人数が同じならば、合計点で競い合います。
 - ・グループの人数が違うようであれば、平均点で競い合うとよいでしょう。