

高学年 陸上運動(リレー)

	段階	はじめ	なか		まとめ		
	時間	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目		
高学年	導入	5分	準備運動	準備運動	準備運動	準備運動	
	活動①	15分	オリエンテーション チーム編成	10秒バトンパスリレー 練習と説明	10秒バトンパスリレー	10秒バトンパスリレー	
			30m走タイムアタック				ゴーマーク鬼ごっこ
	活動②	20分	リレータイムアタック (みんなで1周)	ゴーマーク鬼ごっこの 説明と練習	リレータイムアタック (みんなで1周)	リレータイムアタック (みんなで1周)	作戦タイム
				リレータイムアタック (みんなで1周)			リレータイムアタック② (みんなで1周)
まとめ	5分	まとめ	まとめ	まとめ	まとめ		

※4時間目の扱いについては時数調整とする。

1 リレー系の運動について

- ①チーム対抗で競走する楽しさ
 ☆個人走より勝敗を共有する仲間がいるので、盛り上がる。
- ②チームで協力し、考える楽しさ
 ☆バトンパスの工夫、走順の工夫、障害物の位置の工夫、コースの工夫などを考える余地がある。
- ③全力で走れるよさ
 ☆一人一人の力がチームの勝敗に左右するので、必死に走らなければならないという緊張感がある。それにより、走力の向上が望める。

2 高学年の学習内容について

- リレーに必要な身体感覚、技能を身に付ける。
 ○いろいろな距離やコースでリレーを楽しむ。
 ○テイクオーバーゾーン内で減速のないバトンパスを行う。

3 授業の約束やマナーについて

授業を進めやすくするために、以下のような声かけや確認を行うとよい。

例)

- ①速やかに、チームや係で協力して準備や片付けを行おう。
- ②リレーの決まりや約束事を守ろう。
- ③勝敗を素直に認めましょう。
- ④友達のよさや自分のチーム、相手チームのよさを認めましょう。
- ⑤仲間への応援やチーム内での声援を積極的に行いましょう。
- ⑥友達のバトンパスや他のチームの工夫点などを見合い、学び合いましょう。

4 準備運動について

※下半身、腕、肩のストレッチを中心に行う。

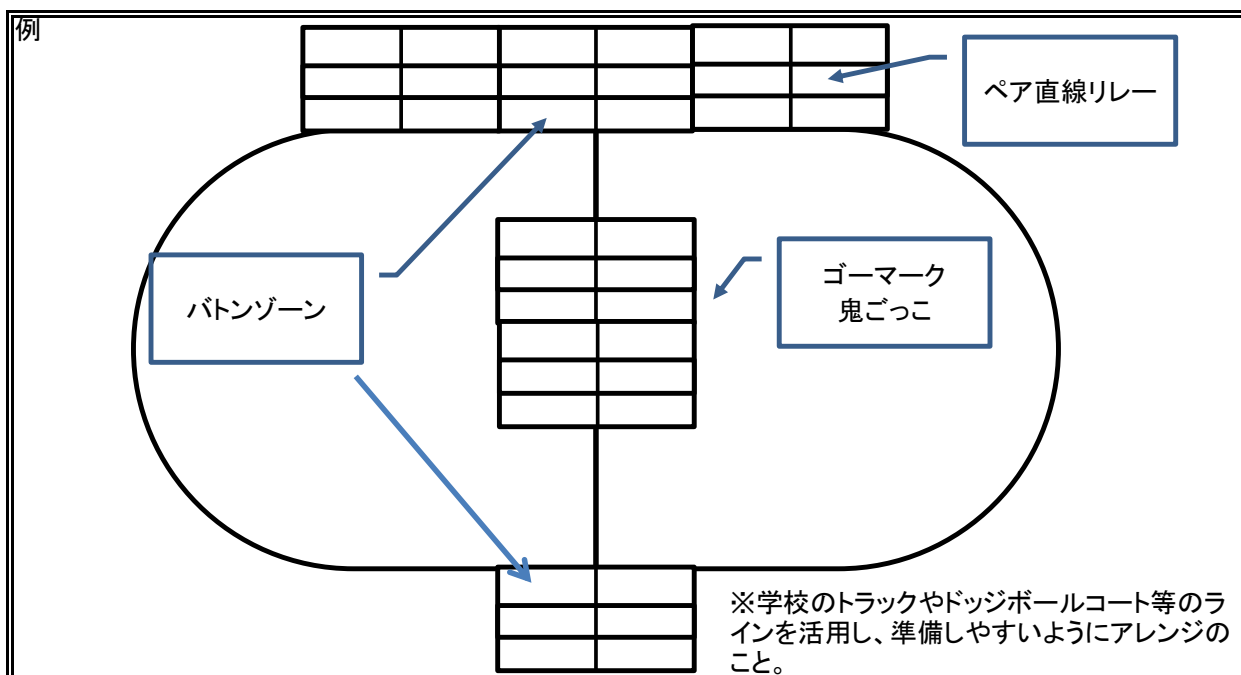
例) 屈伸・伸脚・アキレス腱・前後屈・回旋・ジャンプ・肩回し・手首足首回しなど

※短距離走にある「いろいろダッシュ」等の走運動に必要な動きを踏まえた練習をもって、準備運動に置き換えてもOKです。

5 授業の準備物について

- ①ゼッケン(チーム数分)
※ゼッケンがない場合は体育帽子等で代用
- ②バトン(チーム数分)
- ③コーン(4×チーム数)
- ④ラインカー
※必要に応じて、スタートライン・バトンゾーン・ゴールライン等を引く
- ⑤ペットボトルのキャップ(人数分:ゴーマーク鬼ごっこ)
- ⑥ペットボトル(チーム数分:10秒バトンパスリレー)
- ⑦ポートボール台(チーム数:10秒バトンパスリレー)
- ⑧ストップウォッチ

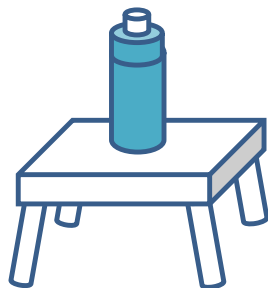
6 学習の場について



7 教具について



ゴーマーク: ペットボトルのキャップを地面にスタートマークとして置くことで、スタートのタイミングをより分かりやすくする。チームで色をそろえたり、自分の名前を書いたりして、課題意識やチームの一員としての意識を高めるのもよい。



ポートボール台の上にペットボトル(1.5ℓ~2ℓ)を置き、ゴールしたり、時間内に走りきったりした時に、そのペットボトルを台から叩き落とすことで、達成感を味わうし易くする。また、児童にとってもゴールや目標が明確になりやすい。

リレー学習に迷ったら…

1. 1人が走る距離を決めます。
 1. その距離で一人ひとりの「記録測定」を行います。

走るのが苦手な児童のことを考えると、1人あたり30～40mくらいになるように設定しましょう。

各校のトラックの大きさによって、1チームの人数を決め一人ひとりの走る距離が決まります。(以下参照)

学校のトラックが120～150mの場合：1チーム4～5人

学校のトラックが160～200mの場合：1チーム5～6人

＜例＞学校のトラック1周の距離が…

150mの場合⇒ $150\text{m} \div 4\text{人} = 37.5\text{m}$ 1人37.5m走る

200mの場合⇒ $200\text{m} \div 5\text{人} = 40\text{m}$ 1人40m走る

2. 「チーム編成」について ※児童の実態に合わせて選択してください。

1チームの人数は、1.で決めた人数にします。

＜チーム編成の方法＞

○ すでに存在するグループを活用して編成する

○ 男女混合 または 男女別で編成する

○ 走力によって編成する（この②がオススメ！）

① 各チームの走力が等しくなるように編成する

児童の個人記録測定の結果を基に、おおよそ等しいチームとなるように編成します

② チーム内の走力が等しくなるように編成する

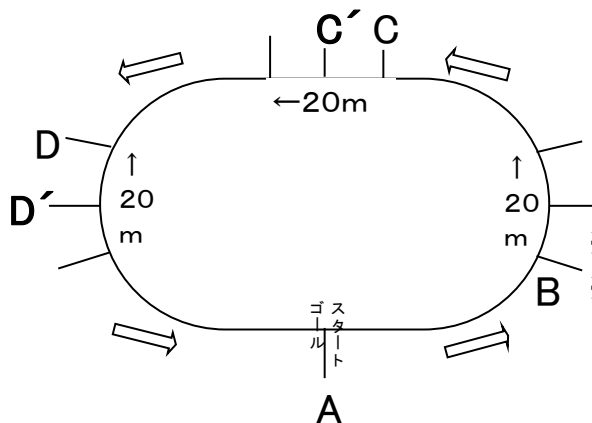
走力が低い児童同士、高い児童同士を組ませた編成にします。

ここで決めたチームは単元を通じてずっと変えません。

3. 「リレー記録測定」を行う場所の設定について

※チームごとに走る距離の合計が異なっても構いません。

①ゴールの場所は同じ場所にします。



※5人チームの場合はC'をスタートとする。

※6人チームの場合はD'をスタートとする。

4. バトンの持ち方、渡し方と受け方

☆オーバーハンドパス(左右持ち替え形式)

①バトンの持ち方

左手でバトンの下端を持ちます。

②バトンの渡し方

左手で相手の右手の手の平に押し込むように「ハイ」と掛け声をかけながら渡します。相手にはバトンの上端を持たせるように渡しましょう。

③バトンの受け方(もらい方)

渡し手の「ハイ」のかけ声で、右手の手の平を上に向けて(ひじも上に向ける)親指を下に向けます。バトンを受け取ったらしっかりと握ります。すぐに左手にバトンの端を持ち替えます。

※先生によってはこんな渡し方を指導することがあります。

☆オーバーハンドパス(左右持ち替えなし形式)

走順により受け渡しの手を固定

①第1走者(奇数走者)のバトンの持ち方

右手でバトンの下端を持ちます。

②バトンの渡し方

右手で相手の左手の手の平に押し込むように「ハイ」と掛け声をかけながら渡します。相手にはバトンの上端を持たせるように渡しましょう。

③バトンの受け方(もらい方)

渡し手の「ハイ」のかけ声で、右手の手の平を上に向けて(ひじも上に向ける)親指を下に向けます。バトンを受け取ったらしっかりと握ります。そのまま右手で持って走ります。(持ち替えません。)

①第2走者(偶数走者)のバトンの持ち方

左手でバトンの下端を持ちます。

②バトンの渡し方

左手で相手の右手の手の平に押し込むように「ハイ」と掛け声をかけながら渡します。相手にはバトンの上端を持たせるように渡しましょう。

③バトンの受け方(もらい方)

渡し手の「ハイ」のかけ声で、左手の手の平を上に向けて(ひじも上に向ける)親指を下に向けます。バトンを受け取ったらしっかりと握ります。そのまま右手で持って走ります。(持ち替えません。)

授業のまとめ方

授業の最後に子どもを集合させた時、学習したことの確認や、頑張った子どもを賞賛する活動を入れると、子どもの学習意欲は高まっていきます。

(特定の子どもを指名して誉めてあげてください。頑張って練習した子、記録の伸びた子、準備・片づけを頑張った子 など)

ここでは、授業の終わりのまとめ方の例を示します。クラスの子もたちの実態に応じて工夫して下さい。

過程	時間	まとめ方の例	参考
はじめ	1時間目	例①授業の進め方は分かりましたか？ 例②授業の進め方は分かりましたか？やり方やルールで分からないことや困ったことはありませんでしたか。 (準備や取り組み方等で賞賛にあたいする子がいたら誉めてあげて下さい)	・オリエンテーションでは、学習の進め方や学習のねらいが分かるということが大切です。
なか	2時間目		・練習を生かしたリレーが行えているかどうかポイントになります。
	3時間目	例①今日の練習の中で、スピードを落とさないうでバトンパスができていたのは誰でしょう？ 例②今日のリレーの中で、練習が生かされてたのは誰でしょう？ (この時間は必ず誰かを誉めてあげて下さい)	・子どもを賞賛する時、子どもたちに選ばせる方法と先生が意図的に選ぶ方法があります。また、学習内容の中心は「減速のないバトンパス」ですので、常にスピードは落ちなかったかを問うようにするとよいでしょう。但し、賞賛される子は、運動が得意な子に偏らないように配慮して下さい。その場に立った子は、みんなの拍手で賞賛して下さい。
まとめ	4時間目	例①協力して楽しくリレーをすることができましたか？ 例②今日のリレーで、頑張った人をチームで2人挙げて下さい。 例③今日のリレーで頑張った人を先生がいいます。名前を呼ばれたら立って下さい。 例④みんな一生懸命頑張ったので、とても上手になりましたね。 (自己評価をしてもよいでしょう)	最後の時間は、個人、又は、クラス全体の伸びや取り組みを賞賛して下さい。