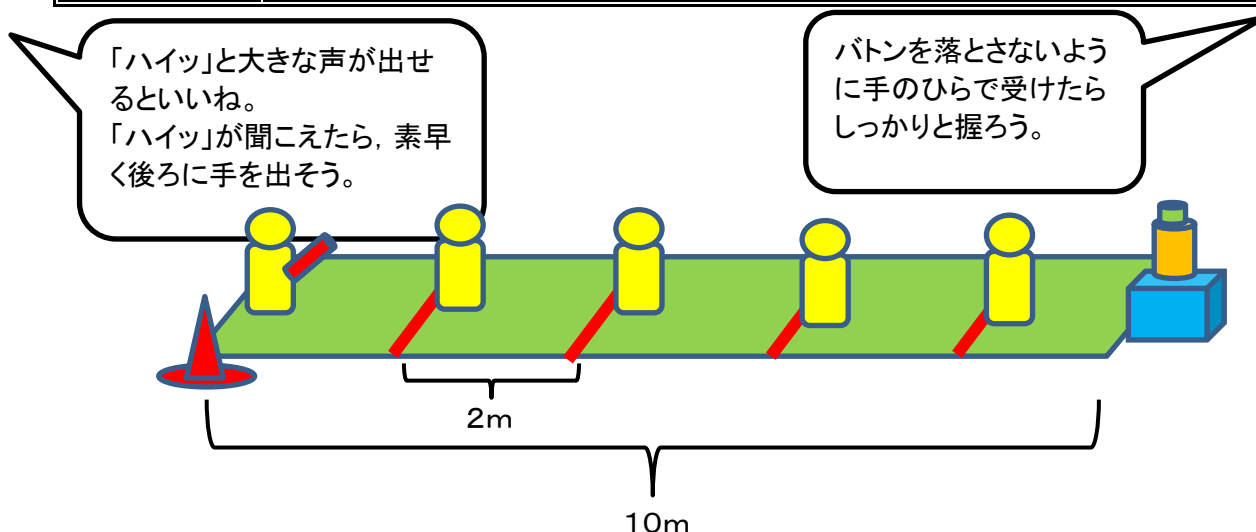


10秒バトンパスリレー

ねらい	ゲーム的要素を取り入れ、バトンパス技能を身に付けさせる
人数	1チーム5人まで
時間	1回10秒×5セット
準備	コーン・スタートライン(人数分)・ペットボトル・ポートボール台 ストップウォッチ(あればデジタルタイマー)・笛



やり方	<p>① 全員が手を伸ばせばバトンを受け取ることができる距離に一直線に並ぶ。</p> <p>② 後ろの人が「ハイ！」と声を出したら、手を出す。</p> <p>③ 以下、②を繰り返し、アンカーまでバトンをつなぐ。</p> <p>④ アンカーはバトンを受け取ったら、ペットボトルを指して走り、ペットボトルを倒した時点で、ゴールとする。</p> <p>※バトンを受け取るまでは、前を向き、その場で腕ふりを行う。</p> <p>※バトンを受け取ったら、バトンを持ち替え、腕を振り、大きな声で「ハイ！」と前の人に声をかける。</p> <p>※スタートから10秒後に笛を吹く。10秒以内にペットボトルを倒せればセーフ。</p> <p>※容易に10秒をクリアできるようになったら、8秒、7秒など、秒数を短くしていく。</p> <p>※「10秒」にこだわらず、児童の実態により「15秒」や「13秒」等に変更しても構わない。また1回目「15秒」2回目「13秒」3回目「12秒」…といったように、設定する目標タイムを短くしていくと、児童にとって課題の発展性が見られ、興味が持続する。</p>
-----	---