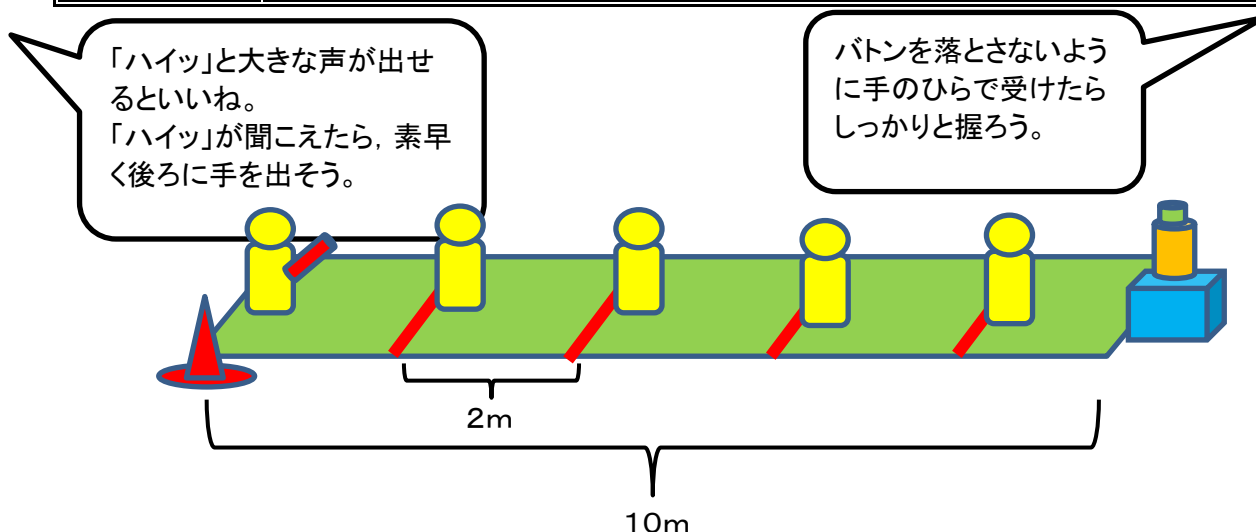


## 10秒バトンパスリレー

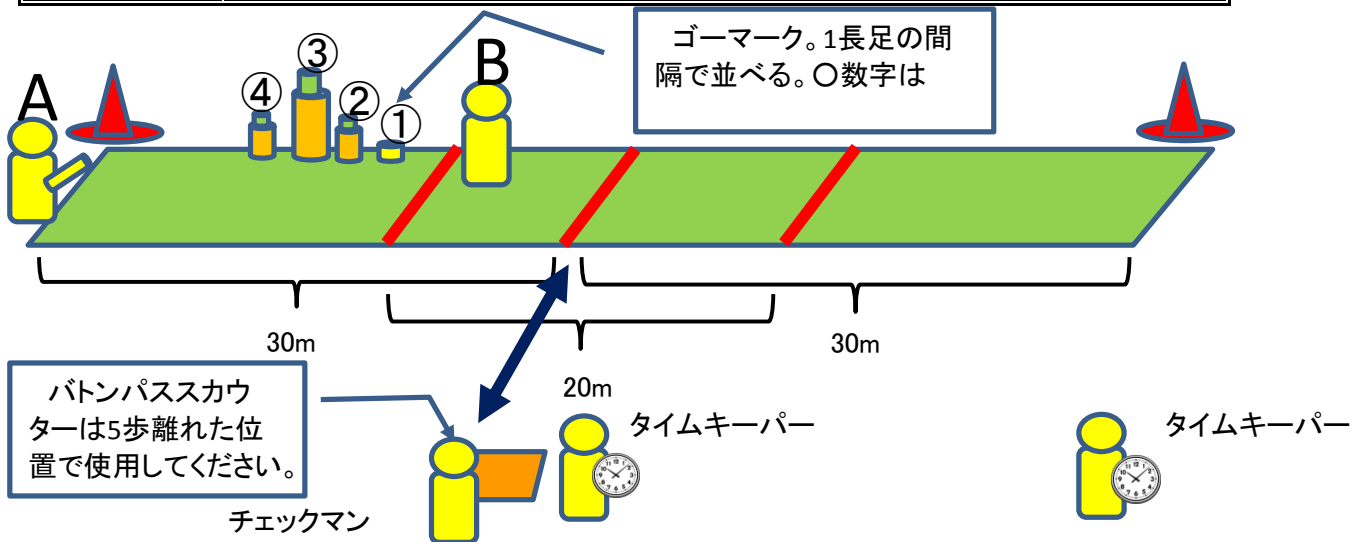
ねらい	ゲーム的要素を取り入れ、バトンパス技能を身に付けさせる
人数	1チーム5人まで
時間	1回10秒×5セット
準備	コーン・スタートライン(人数分)・ペットボトル・ポートボール台 ストップウォッチ(あればデジタルタイマー)・笛



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>
-----	---

## ゴーマークダッシュ

ねらい	ゲーム的要素を取り入れ、バトンパスの感覚を身に付けさせる
人数	1コース2人まで
時間	1組(走者・タイムキーパー・チェックマン) × 2 ※ローテーションをして役割を分担
準備	コーン(2)・バトンゾーンのライン・ゴールライン1本 ペットボトル・バトン・バトンパススカウター, チェックシート



### やり方

- ① スタートのポイントにペットボトルのキャップ等を利用する。前の走者がポイントまで来たら、後ろを振り向かず走り出す。
  - ② 。
  - ③ A走者はコースの右半分を走るように心掛け、左手でB走者の右側からバトンを渡す。
  - ④ テイクオーバーゾーンの間でバトンを渡せるようなスタートのタイミングをつかむように声かけを行う。
  - ⑤ バトンパススカウターやチェックシートを活用し、チーム内での学び合いを行う。
- ※2人の30m走の合計タイムとゴーマークダッシュでの2人が走り切る60mのタイムとの比較をし、得点化する。  
 ※バトンゾーン内のタイムを計ることで、スピードダウンのないバトンパスについて意識させる。  
 ※ゴーマークにはペットボトルやペットボトルキャップを利用し、B走者のスタートラインから1m手前より、1長足間隔で10個程度設置する。



## 「ゴーマークダッシュ」の説明

### 1 準備

- コーン(2)・バトンゾーンのライン・ゴールライン1本・ペットボトル・バトン  
バトンパススカウター, バトンパスチェックシート

### 2 「ゴーマークダッシュ」の進め方

- ① スタートのポイントにペットボトルのキャップを置いて、使います。
- ② A走者がポイントまで来たら、B走者は後ろを振り向かずに走りだすんだよ。
- ③ A走者はコースの右半分を走るようにして、左手でB走者の右側からバトンを渡す。
- ④ テイクオーバーゾーンの間でバトンを渡せるようなスタートのタイミングをつかむように声かけを行う。
- ⑤ バトンパススカウターやバトンパスチェックシートを活用し、チーム内での学び合いを行う。

※2人の30m走の合計タイムとゴーマークダッシュでの2人が走り切る60mのタイムとの比較をし、得点化する。

※バトンゾーン内のタイムを計ることで、スピードダウンのないバトンパスについて意識させる。

※ゴーマークにはペットボトルやペットボトルキャップを利用し、B走者のスタートラインから1m手前より、1長足間隔で10個程度設置する。

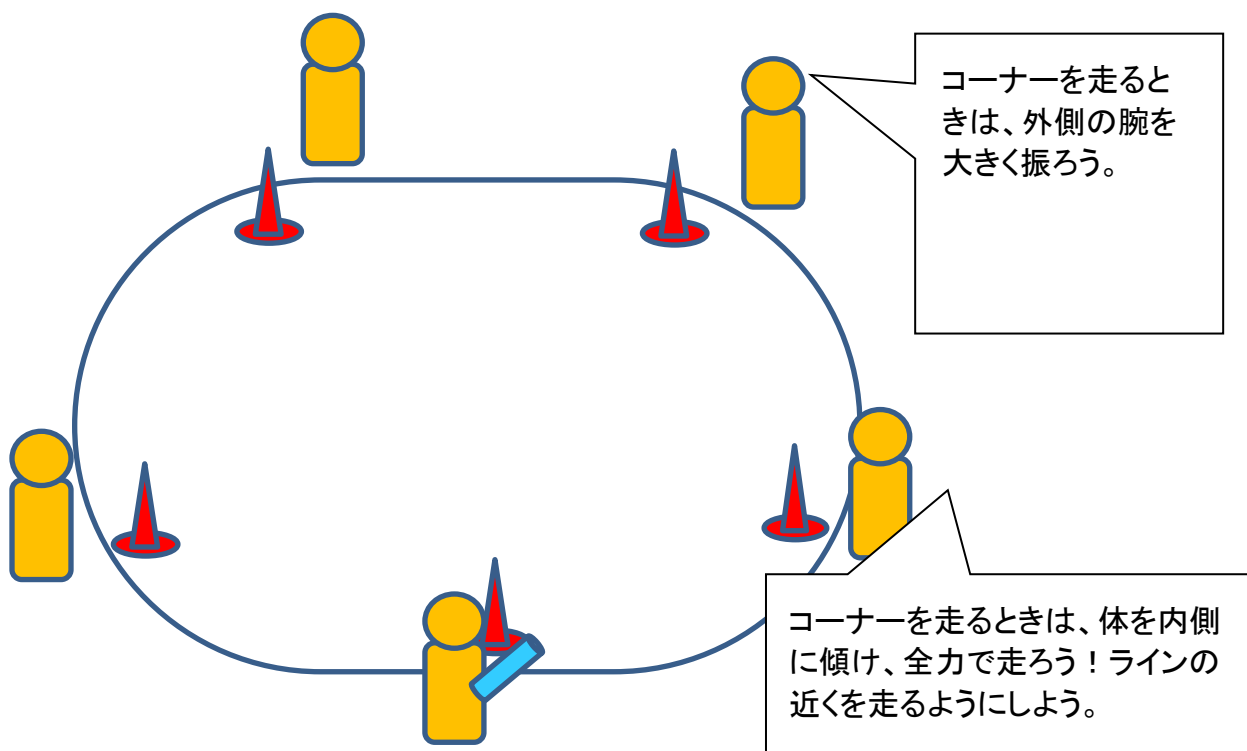






# リレータイムアタック

ねらい	友達と競走を楽しみ、基礎技能を身に付ける
人数	コース毎1チーム(1チーム5名程度)
時間	1チーム1回の計測
準備	リレーコース・コーン・バトン・ストップウォッチ



やり方	<p>① 1周トラックをチームの人数で等分する。</p> <p>② 1人が走る距離を30m～40m内で設定する。</p> <p>③ 各走者のスタートラインから20m先までをテイクオーバーゾーンとする。</p> <p>※兄弟チームを設定し、バトンパススカウターやバトンパスチェックシートを活用して見合う、学び合う活動を取り入れてもよい。</p> <p>※時間があればタイムトライアルの回数を増やしてください。</p>
-----	---



## 「リレータイムアタック」の説明

### 1 準備

- リレーコース・コーン・バトン・ストップウォッチ

### 2 「リレータイムアタック」の進め方

- ① 1周トラックをチームの人数で等分する。
- ② 1人が走る距離を30m～40m内で設定する。
- ③ 各走者のスタートラインから20m先までをテイクオーバーゾーンとする。

※兄弟チームを設定し、バトンパスチェックシートやバトンパススカウターを活用して見合う、学び合う活動を取り入れてもよい。





