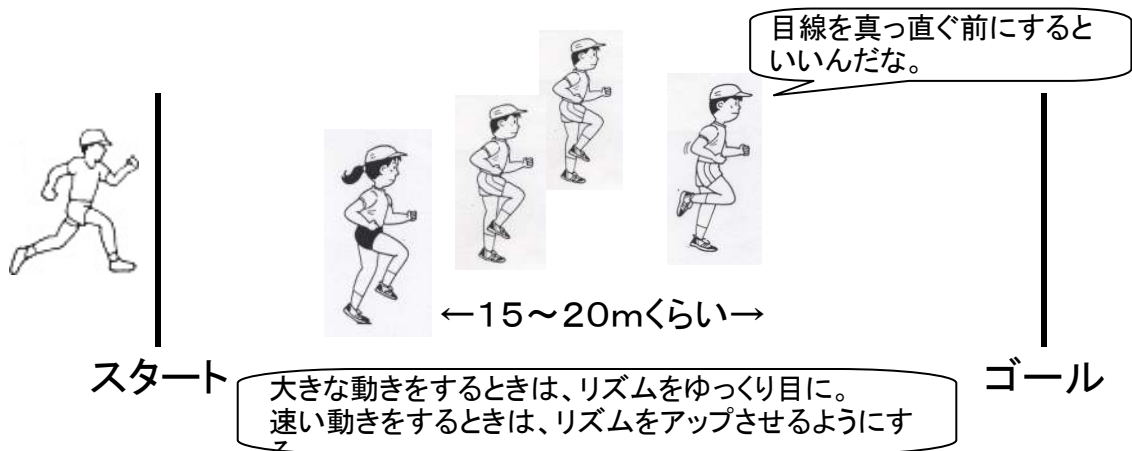


リズムドリル

ねらい	地面をしっかりと蹴ることや、リズムカルな動きを身に付ける
人数	4人×10組
時間	1種類を1～2回(2分間程度)×5種類(計10分間程度)
準備	ライン(2本)・リズム太鼓または笛



やり方	<p>① スタートラインにつく</p> <p>② 教師の示すリズムに合わせてながら、指示された動きでゴールまで進む</p> <p>《リズムドリルの動き》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大また歩き(足を大きく前に踏み出し、その足に体重を乗せるようにする) ※80BPM*位がよい ・もも上げ(ももが地面と水平になるように高く上げ、膝を伸ばすように着地する) ※200BPM*位がよい ・けり上げ(両手をお尻に置き、手にかかとがつくようにけり上げる) ※200BPM*位がよい ・スキップ走(腕を大きく振り、ももを高く上げながら大きくスキップする) ※110BPM*位がよい ・サイドステップ(早めのステップでリズムカルに走る) ※100BPM*位がよい <p>* BPM=Beats Per Minuteの略。1分間のビートの数を表します。</p>
-----	---

「リズムドリル」の説明

1 準備

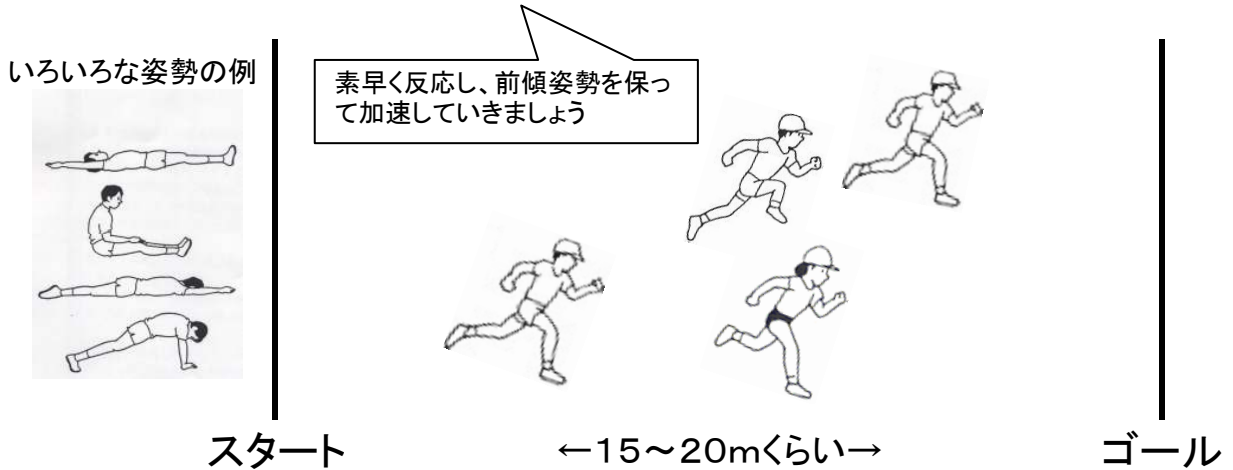
- ライン(2本)・リズム太鼓または笛

2 「リズムドリル」の進め方

- ① これからリズムに合わせていろいろな動きをしたいと思います。
先生の太鼓(笛)の音に合わせてゴールまで進みましょう。
 - ② リズムから外れないようにしっかりと合わせることに、それぞれの動きのポイントに注意しながらやりましょう。
 - ③ まず、大また歩きで進みます。太鼓の音から外れないように気を付けて、足を大きく前に踏み出しましょう。それでは始めます。用意、ピッ
 - ④ 次に、もも上げで進みます。ももが地面と平行になるまで上げて、足を下ろすときは膝をしっかりと伸ばします。リズムから外れないように気を付けましょう。
- ※ 以下、動きのポイントを示しながら、いろいろな動作でゴールまで進む。
- ・けり上げ(両手をお尻に置き、手にかかるとが付くようにけり上げる)
 - ・スキップ走(腕を大きく振り、ももを高く上げながら大きくスキップする)
 - ・サイドステップ(早めのステップでリズムカルに走る)

変形スタート

ねらい	いろいろな姿勢から素早く走り始める動きを身に付ける 低い姿勢からのスタートダッシュにつながる動きを身に付ける
人数	4・5人ずつ
時間	1種類を1～2回(2分間程度)×5種類(計10分間程度)
準備	ライン2本(スタート、ゴール)、笛



やり方	<p>① いろいろな姿勢でスタートラインにつく</p> <p>② スタートの合図でゴールまで走る →合図に素早く反応しスタートダッシュにつながる動きの練習なので、距離があまり長くないようにする。</p> <p>※ 姿勢の例 体育座り(前・後ろ)、正座(前・後ろ)、あお向け(頭が線、足が線)、うつぶせ(頭が線、足が線)、腕立て・・・など</p> <p>※ 合図の例 笛、手ばたき、食べものを言ったら、決められた色・・・など</p>
-----	---

「変形スタート」の説明

1 準備

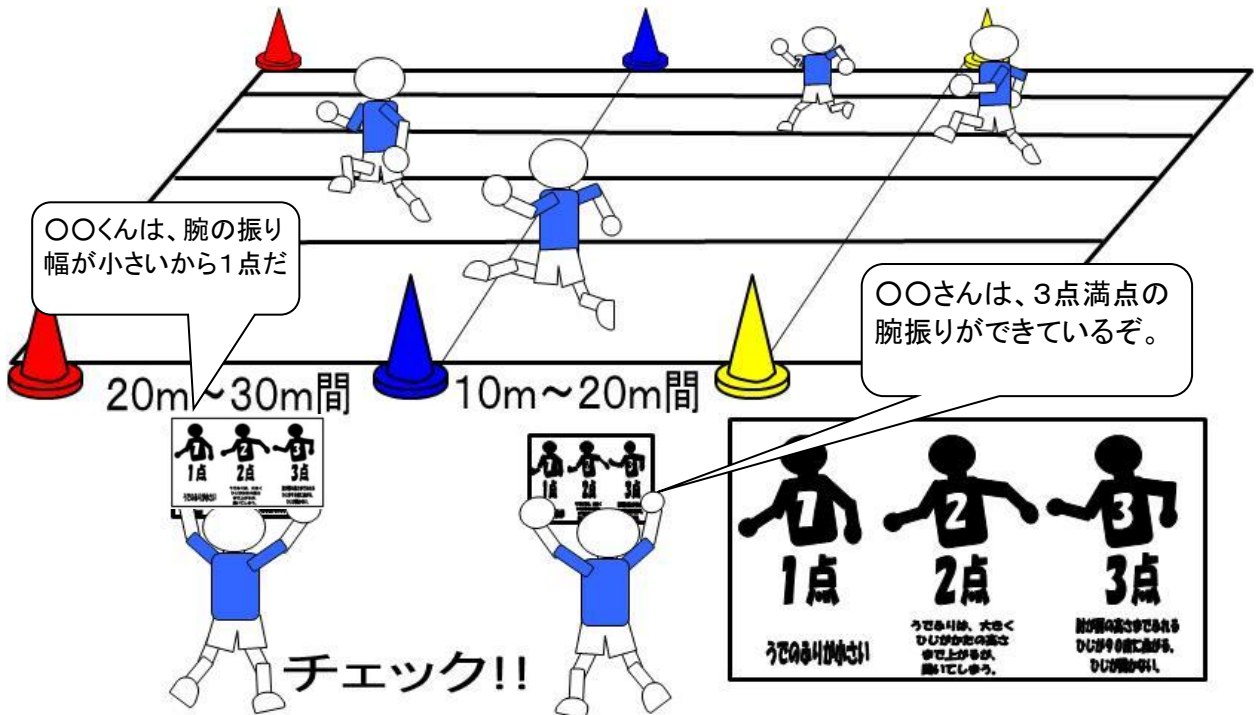
- スタートとゴールのライン、笛

2 「変形スタート」の進め方

- ① これからいろいろなスタートの仕方でかけっこをしたいと思います。先生の笛の音をよく聞いて、素早くスタートしてくださいね。
 - ※ 反応時間を高め、素早いスタートダッシュにつながる動きを身に付ける運動なので、距離はあまり長くないようにする。(15～20m程度)
- ② まず、体育座りで前向きになります。用意、ピッ
- ③ 次に、体育座りで後ろ向きになります。用意、ピッ
 - ※ 以下、同様に行い、いろいろな姿勢でスタートする。
体育座り(前・後ろ)・正座(前・後ろ)・あお向け(頭が線、足が線)・
うつぶせ(頭が線、足が線)・腕立てなど
 - ※ 合図も様々な合図で行い、反射神経を鍛える。
笛(1回、2回)、手ばたき、色、計算の答えがいくつ
高学年では計算の答えが奇数の時、ダッシュなど
色は単に色を言うのではなく白のもの(豆腐、雪など)を言ったらダッシュなど

腕ふり走

ねらい	腕を90度くらいに曲げて大きくまっすぐ振って走る
人数	4人組
時間	25分(1人4回)
準備	チェックカード



やり方

- ① 30mを腕を90度くらいに曲げて大きくまっすぐ振って走る。スピードは、7割から8割くらい、正しい腕ふりを意識させる。
- ② チェックする人は、10m~20m間、20m~30m間の正しい腕ふりでできているか、5mくらい離れて2人でチェックカードを使ってチェックする。*注意:反対側からチェックするとチェックカードが反対走り終わったら、チェックする児童と走る児童を交代する。
- ③
- ④ チェックカードを基に判定。腕が90度で大きく振って走っていれば3点、大きく振れているが、腕が90度より開いていれば2点、腕ふりが小さければ1点、それ以外は、0点。
- ⑤ チェックで3点でなかったら、アドバイスする。「もう少し、大きく振ろう」「肘を90度に曲げよう」
- ⑥ 走る人とチェックする人は、交代して行う。

「腕ふり走」の説明

1 準備 チェックカード(走りで見比べられるものなら、透明シートでなくてもよい。)

2 腕ふり走の進め方

- 1 今日は、腕ふり走を行います。
- 2 走っている時、どのように腕を振っていますか。
- 3 30m間を腕を90度くらいに曲げて大きくまっすぐ振って走ることを目指しましょう。
- 4 スピードは、7割から8割くらいで、正しい腕ふりを意識してやってみましょう。
- 5 4人1組になり、2人が腕ふりができているか判定します。2人が走ります。
- 6 走るときは、合図を出して、スタートしましょう。
- 7 チェックする区間は、1人が、10～20m間(赤から黄色のコーン)です。もう一人が、20～30m間(黄色からゴールまで)です。
* 注意: 反対側からチェックするときはカードが反対向きになります。
- 8 チェックカードを基に判定します。腕が90度で大きく振って走っていれば3点、大きく振れているが、腕が90度より開いていれば2点、腕ふりが小さければ1点、それ以外は、0点です。
- 9 走り終わったら、判定した点数を教えて、どうすればよいかアドバイスしてあげましょう。
- 10 2人が走り終わり、アドバイスが終わったら、交代します。
- 11 一人、4回までです。
- 12 それでは、始めてみましょう。