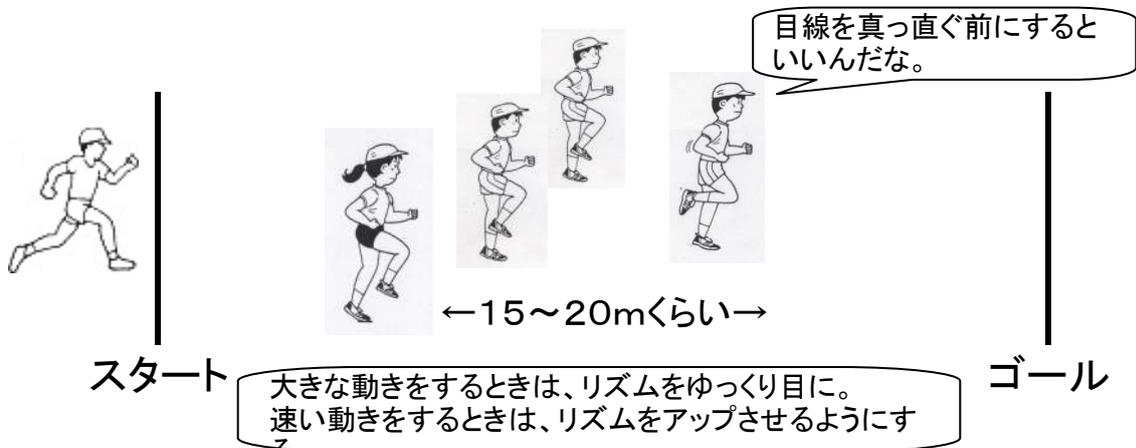


# リズムドリル

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"> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul> <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

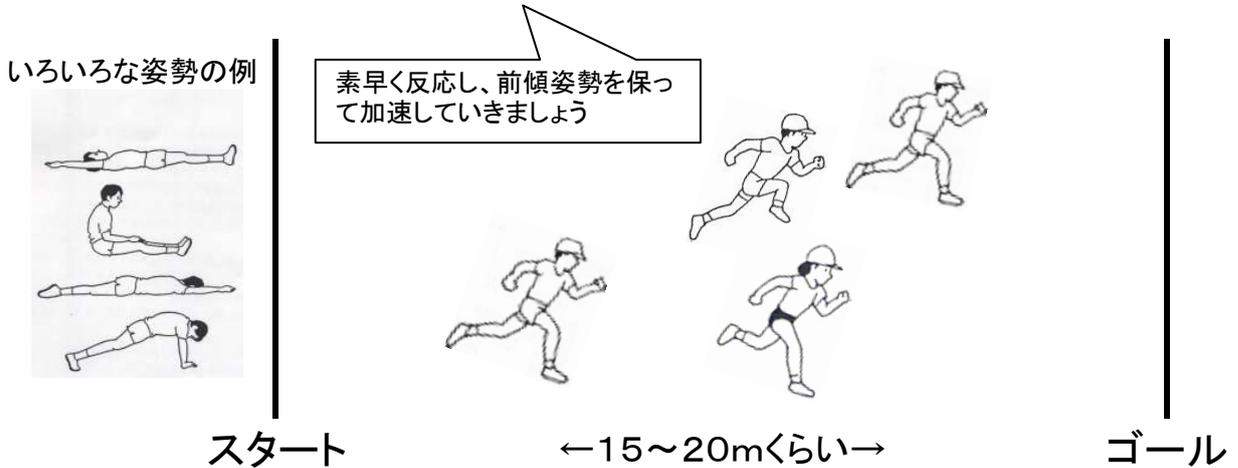
- ライン(2本)・リズム太鼓または笛

### 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

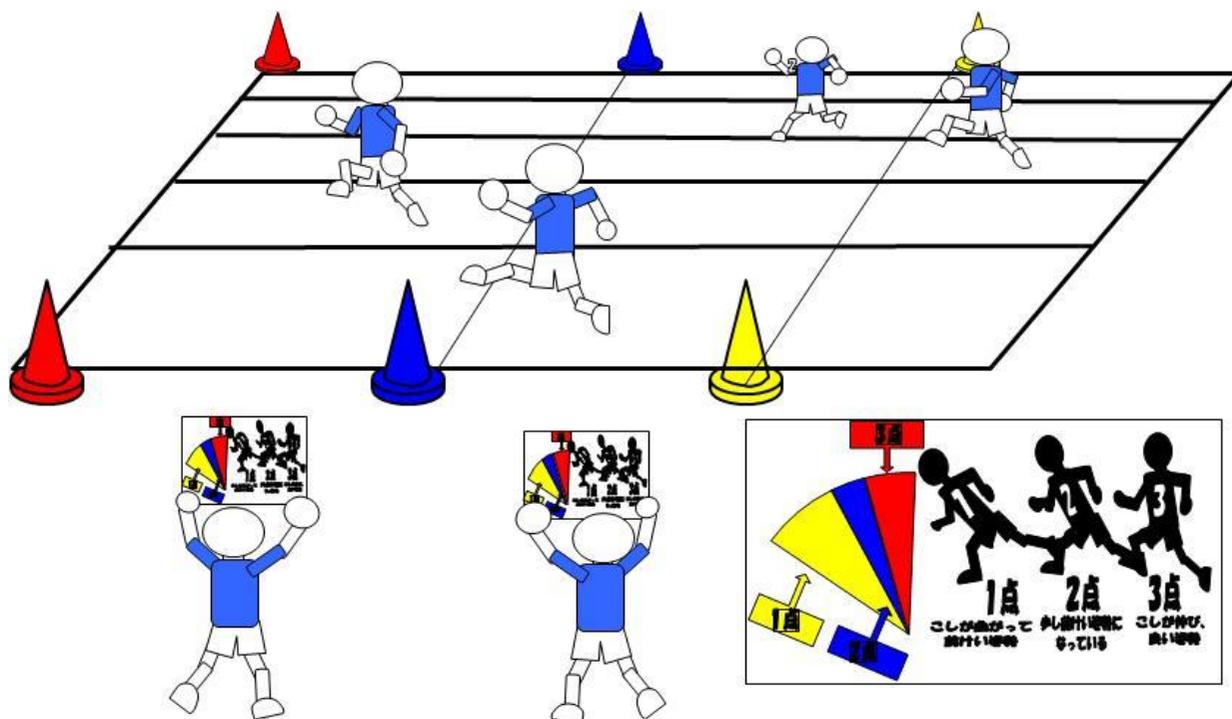
※ 合図も様々な合図で行い、反射神経を鍛える。

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

# 姿勢走

ねらい	上体がまっすぐな姿勢で走る
人数	4人組
時間	25分(一人4回)
準備	チェックカード、



やり方

- ① 10mから上体が伸び、まっすぐの姿勢で走る。スピードは、7割から8割くらい、正しい姿勢を意識させる。
- ② チェックする人は、10m～20m間、20m～30m間の正しい姿勢でできているか5mくらい離れて2人でチェックチェックカードを使ってチェックする。
- ③ 走り終わったら、チェックするのと走るのを交代する。
- ④ チェックカードを基に判定。腰が伸び、まっすぐな姿勢なら3点、少し前傾になっていれば2点、こしが曲がって前傾になっていれば1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、体を起こそう」「前を見て走ろう」
- ⑥ 走る人とチェックする人は、交代して行く。

## 「姿勢走」の説明

### 1、準備 チェックカード

### 2 腕ふり走の進め方

- 1 今日は、姿勢走を行います。
- 2 スタートして10mくらい過ぎたところでは、どのような姿勢で走っていますか。
- 3 10mから上体が伸び、まっすぐの姿勢走す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、正しい姿勢を意識してやってみましょう。
- 5 4人1組になり、2人が姿勢ができていないか判定します。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。
- 8 チェックカードを基に判定します。腰が伸び、まっすぐな姿勢なら3点、少し前傾になっていれば2点、こしが曲がって前傾になっていれば1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。