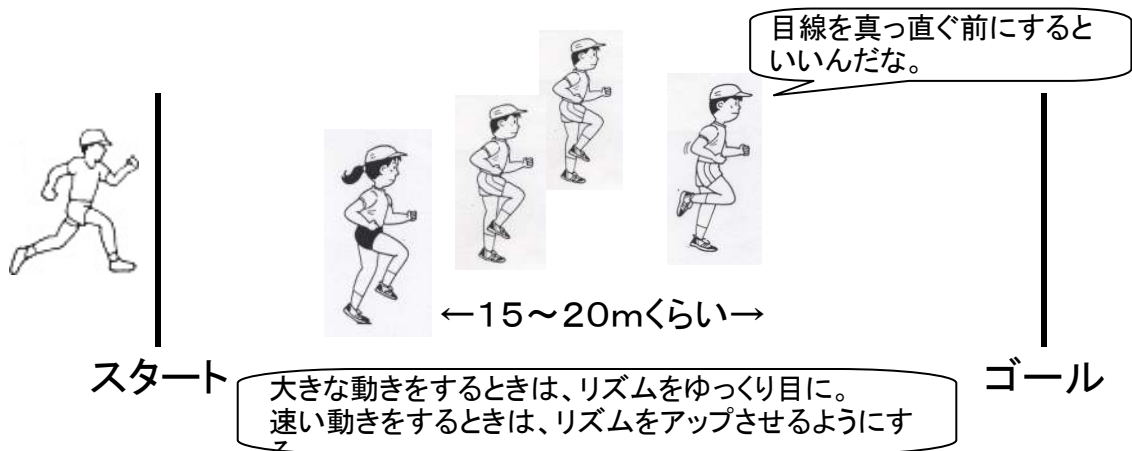


# リズムドリル

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

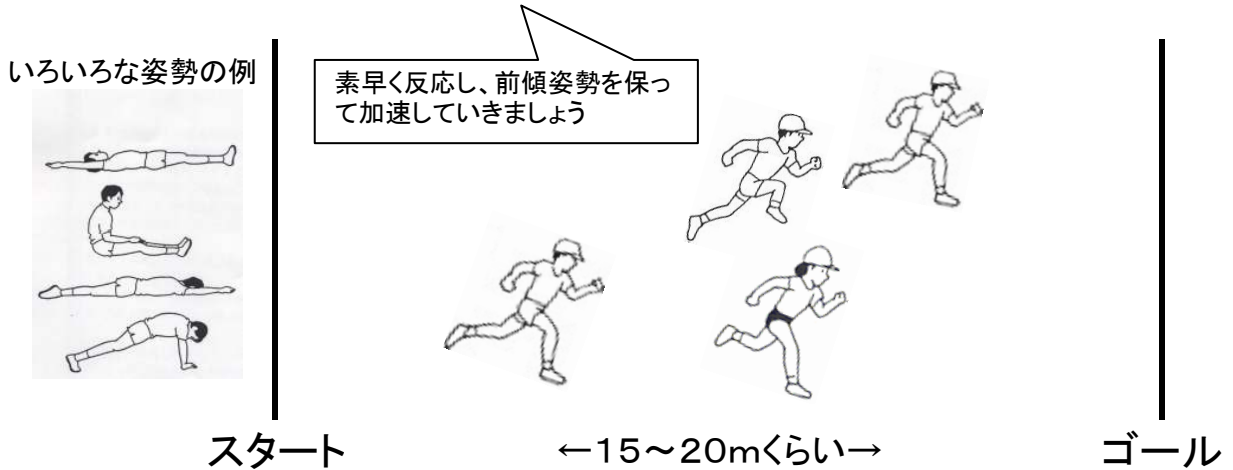
- ライン(2本)・リズム太鼓または笛

### 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

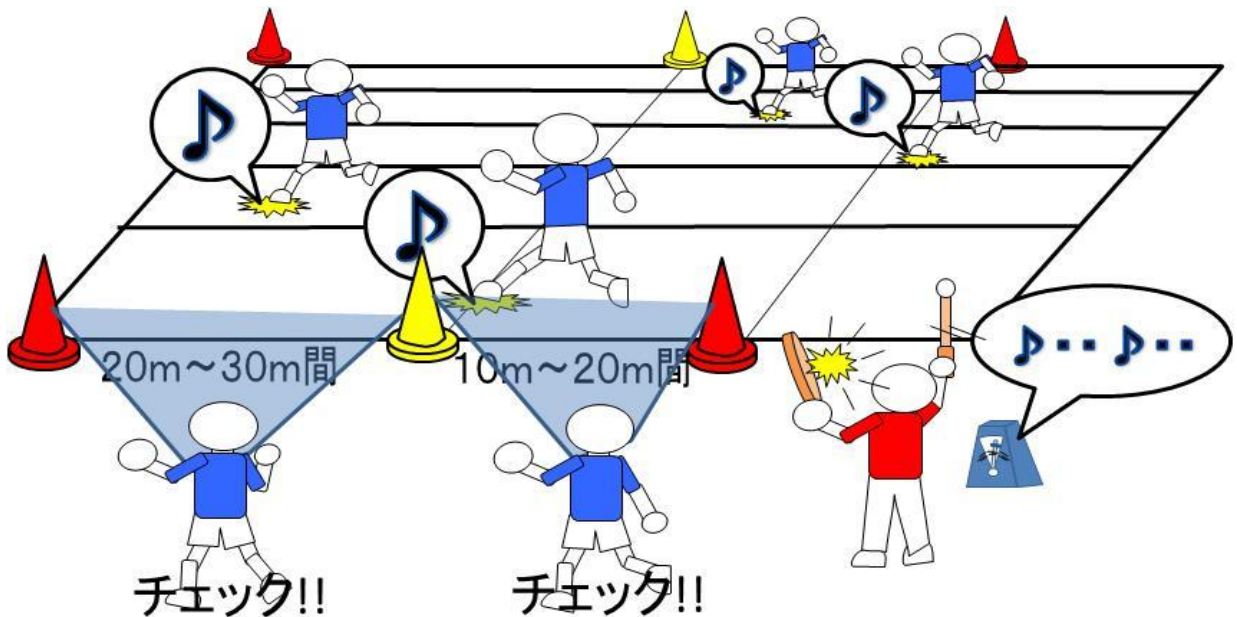
※ 合図も様々な合図で行い、反射神経を鍛える。

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

# ビートラン

ねらい	リズムに合わせてリラックスして、地面をとらえて走る。
人数	4人組み（2人走者、2人チェック）
時間	25分（1人4回）
準備	メトロノーム（CD）、ラジカセ（太鼓）、コーン



やり方	①	ビートは、180~190bmp
	②	30mをビートに合わせて走る。
	③	リズムに合わせて腕を振る。
	④	10mから30m間（20m）でリズムに合わせて走れているかチェックする。
	⑤	チェックする人は、コースに近いサイドから2mくらい離れて2人でチェックする。
	⑥	リズムが合っているか、10m~20m間、20m~30m間の3歩が合っているかチェックする。
	⑦	3歩とも合っていれば、3点、2歩なら2点、1歩なら1点。
	⑧	チェックする人と走る人は、交代で行う。
	⑨	あっていないければ、アドバイスする。「もう少し遅く」「もう少し早く」

## 「ビートラン」の説明

1、準備 メトロノーム(CD)、ラジカセ(太鼓)、コーン

### 2 腕ふり走の進め方

- 1 今日は、ビートランを行います。
- 2 180bpm(180拍/分)～190bpmです。このくらいのテンポです。よく聞いてください。  
※CDかメトロノームで170ビートを聞かせる。
- 3 このビートに合わせて腕を振ってみましょう。
- 4 では、このビートに合わせて走ります。
- 5 ビートに合わせるあまり、脚の幅が小さくならないように気をつけましょう。
- 6 7割くらいのスピードでリズムに乗って走ってみましょう。
- 7 その走りを4人1組になり、2人がビートに合わせて走ることができているか判定します。2人が走ります。
- 8 走るときは、合図を出して、スタートしましょう。  
  
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。コースから2m以上離れてチェックしましょう。
- 10 チェックカードを基に判定します。
- 11 3歩とも合っていれば、3点、2歩なら2点、1歩なら1点です。
- 12 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。
- 13 2人が走り終わり、アドバイスが終わったら、交代します。
- 14 一人、4回までです。
- 15 それでは、始めてみましょう。