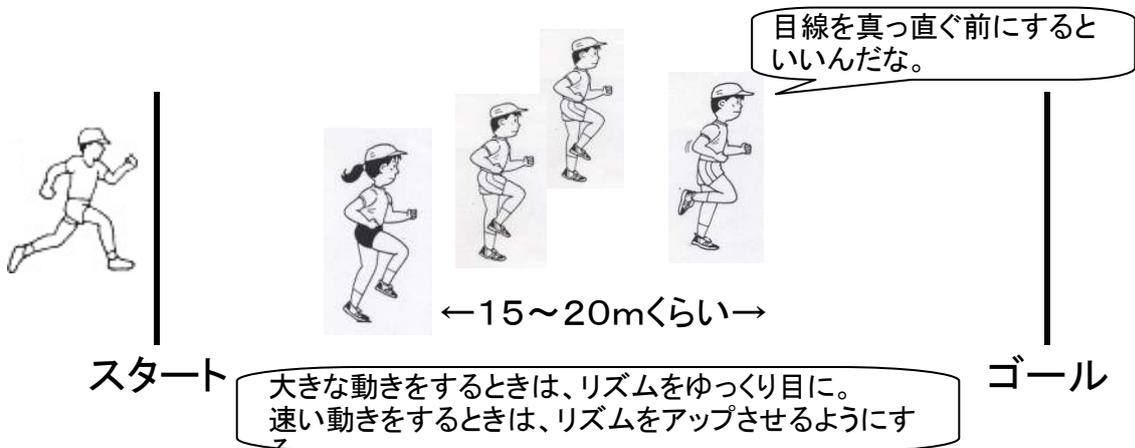


# リズムドリル

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

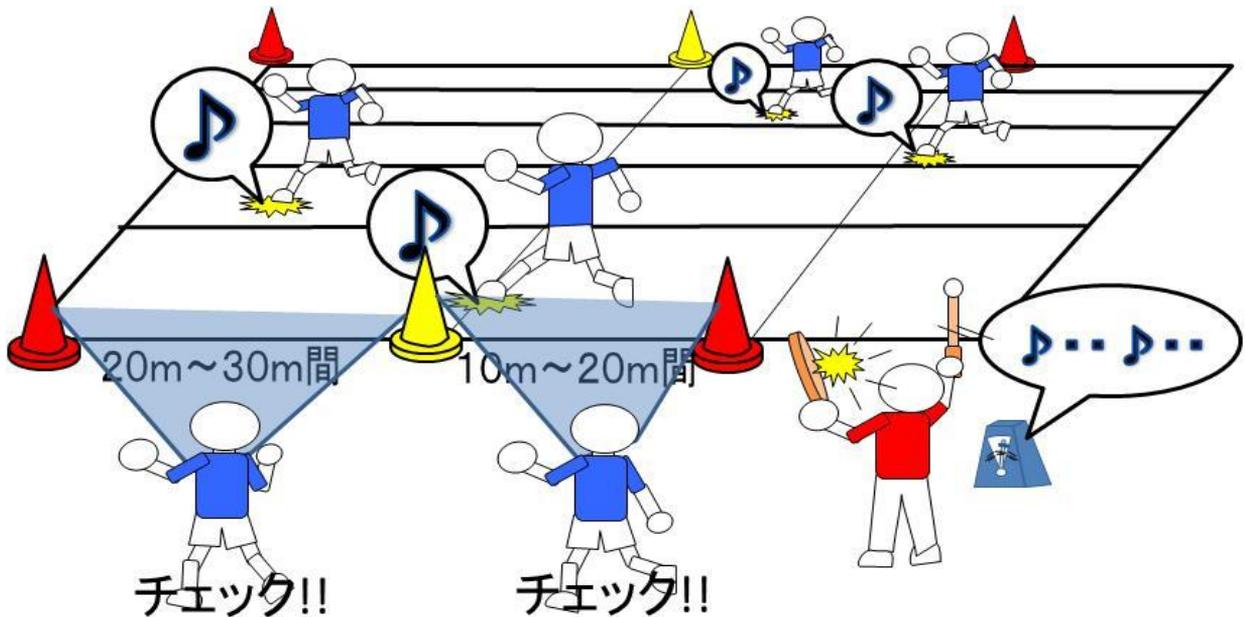
- ライン(2本)・リズム太鼓または笛

### 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)

# 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

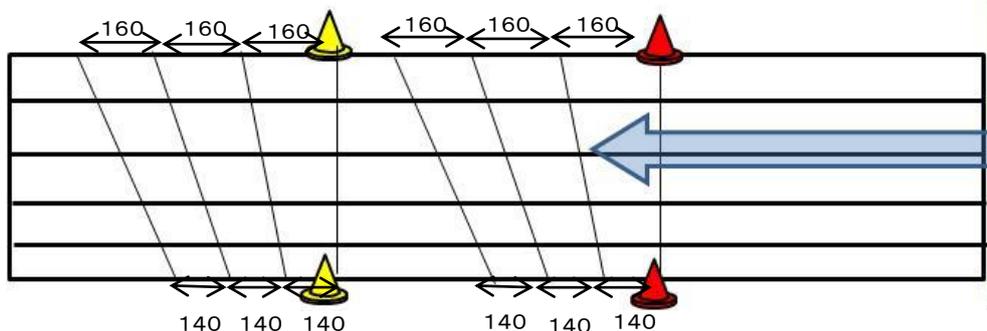
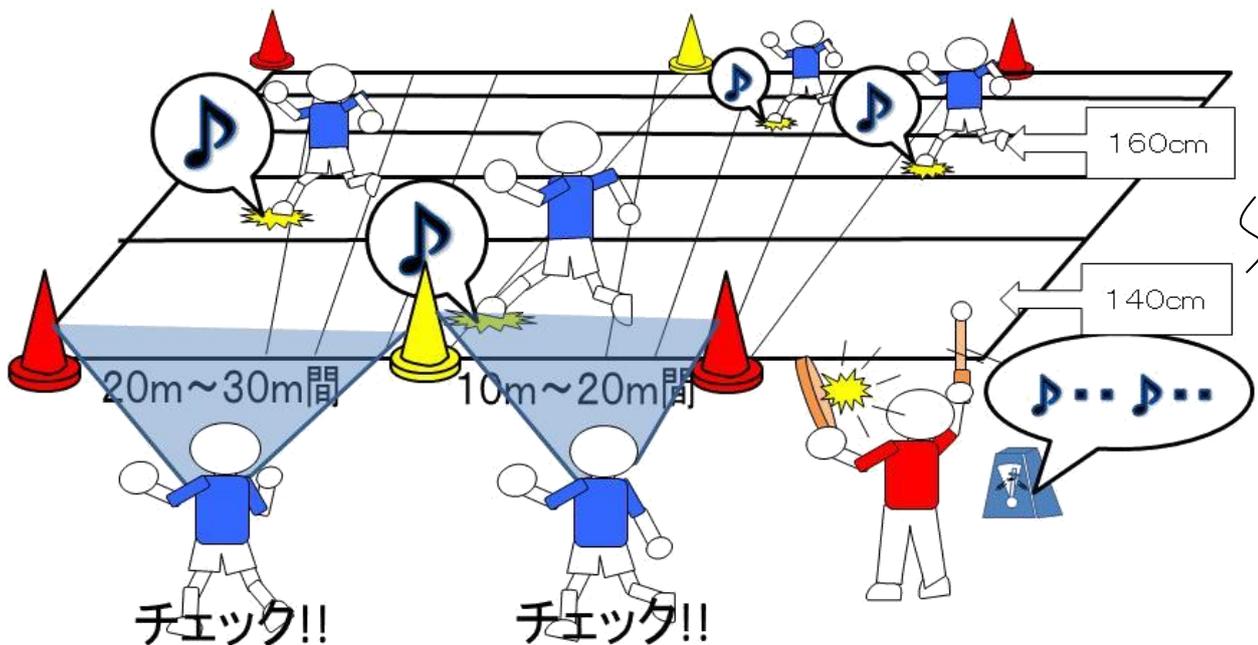
1、準備 メトロノーム(CD)、ラジカセ(太鼓)、コーン

### 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。

# ビートストライドラン

ねらい	リズムに合わせてリラックスして、地面をとらえてストライド大きくして走る。
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



※コースの両端にそれぞれ140,160の間隔をとり、ラインを3本10m、20mの位置からひいて場づくりをしま

やり方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ビートは、180~190bmp</li> <li>② 30mをビートに合わせて走る。</li> <li>③ リズムに合わせて腕を振る。</li> <li>④ 10mから30m間(20m)でリズムに合わせてストライドを合わせて走れているかチェックする。</li> <li>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。</li> <li>⑥ リズムが合っているかストライドはできているか、10m~20m間、20m~30m間の3歩が合っているかチェックする。</li> <li>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。</li> <li>⑧ チェックする人と走る人は、交代で行う。</li> <li>⑨ あっていなければ、アドバイスする。「もう少し遅く」「もう少し速く」</li> </ol>
-----	--

## 「ビートストライドラン」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 ビートストライドランを行います。
- 2 180～190ビートに合わせて、コースにひいてあるラインを越えるように走りま  
ラインをできるだけ超えるように走りましょう。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 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  
6 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。
- 7 チェックカードを基に判定します。
- 8 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。
- 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 自分に合った大きなストライドでできるように、頑張りましょう。
- 13 それでは、始めてみましょう。