今すぐ使える！

「走る・跳ぶ」が好きになる かんたんリーフレット

文部科学省委託「全国体力・運動能力、運動習慣等調査に基づく子どもの体力向上支援事業」において、愛媛県小学校体育専科教員によるプロジェクトチームが作成した体育学習の参考資料です。

平成22年度に作成した「器械運動につながる動きの研究」、平成23年度に作成した「ゲーム集（易しいゲーム・簡易化されたゲーム）」の資料については、各学校へ配布している「実践事例集」もしくは、愛媛県HP(http://ehime-c.esnet.ed.jp/hosupo/index.htm)を参考にしてください。

《走の運動遊び》

30m～50m程度のかけっこ

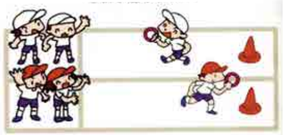
くねくねコース　ジグザグコース　ストレートコース　コーンぐるぐる競争

・コーンやフープを置いて、回りながら競争してみよう。

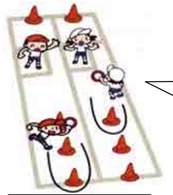
・いろいろなラインを引いて、競争してみよう。

・ズボンにビニールテープなどをはさんで、地面に着けないよう浮かせて走ってみよう。

折り返しリレー遊び

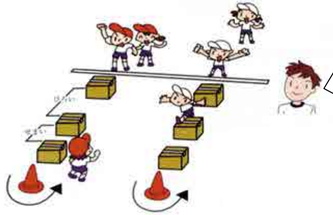


折り返しリレー



ワープリレー

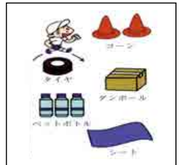
・回るコーンごとに人数を決めてリレーをしてみよう。だれがどこを回るかで勝ち負けが決まるかも。



障害物を用いたリレー

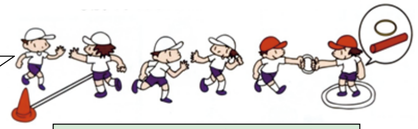
・障害物はいろいろなものを使ってみよう。間隔を変えながらコースを作ってみるとおもしろいよ。

・対戦相手が作ったコースを走って競争してみよう。



☆用具の工夫☆

・新聞紙やリングバトンを使ってリレーをしてみるとおもしろいよ。

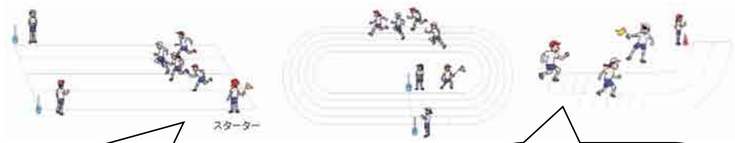


いろいろなタッチやバトンの受け渡し

《かけっこ・短距離走・リレー》

コースの工夫

直線コース　トラックコース　コーナーコース



前後に腕を大きく振って　まっすぐ前を見て身体を軽く前傾

コーナーの内側に体を軽く傾けて

外側の腕を大きく振ると、走りやすいよ。

スタートの工夫

長座から　後ろ向きから　うつ伏せから　仰向けから　腕立て伏せから

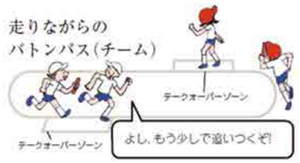
低い姿勢で走り出す。

目線を落とす。

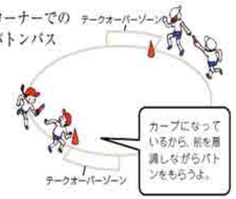
体を前に傾け、前足に体重をかける。

いろいろなリレー

追っかけリレー

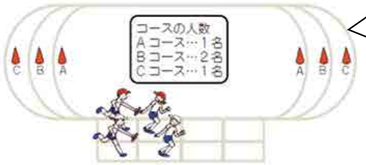


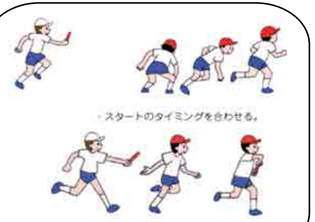
サークルリレー



カーブになっているから、前を見渡しながらバトンをもらうよ。

走るコースをチーム内で決めて競争





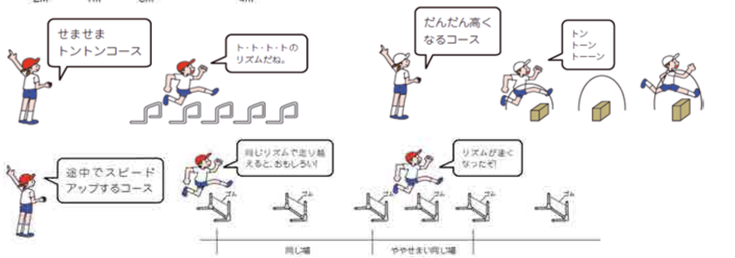
・スタートのタイミングを合わせる。

・スピードを合わせて、バトンパスを行う。

《小型ハードル・ハードル走》

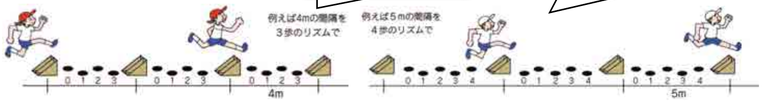
いろいろなリズム

幅の違うコース　高さの違うコース

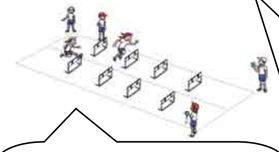


一定のリズム

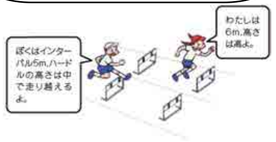
同じ足で踏み切ろう。　左右交互の足で踏み切ろう。



ハードル走

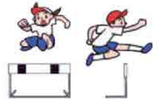


ルールの工夫
・50mにハードルを4台置いてみよう。
・インターバル（5m、6m、6.5m）や高さ（低・中・高）を選ぼう。
・50m走とのタイム差で得点を競い合おう。



第1ハードルを決めた足で踏み切ろう。

振り上げ足をまっすぐ伸ばそう。



ハードル上で上体を前傾させよう。

着地後、踏み出しの1歩を大きく出そう。

踏み出しロープ

3歩のリズムで走ろう。

☆用具の工夫☆