

# 小学校体育科「走り方」指導ハンドブック



「走ること楽しい！」「速く走ることができた！」の声がいっぱい！！

平成 27 年 4 月  
広島県教育委員会



## はじめに

平成26年8月に策定された広島県スポーツ推進計画では、「日本で一番スポーツを身近に楽しめる広島県の実現」を基本理念に掲げ、本県スポーツの活性化やスポーツ人口の裾野の拡大を図っているところです。

しかし、子供の体力・運動能力は体力水準が高かった昭和60年頃と比較すると依然低い水準にあることや、積極的にスポーツをする子供とそうでない子供の二極化が認められています。体育科の授業において、体を動かす楽しさや心地よさ、達成感を味わうことで、運動好きな子供を増やすとともに、各種の運動を通して基礎的な運動能力や運動技能の定着を図ることができる授業を子供の発達段階に応じて展開する必要があります。

そこで、広島県教育委員会は、基礎的運動能力の1つであり、自己の伸びを実感しやすい「走る」ことをきっかけに、子供たちのスポーツへの関心を高め、日常的に体を動かす習慣の定着を図ることを目的に、「日本一かけっこが速い県」(指標「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」小学校第5学年の「50m走」の県平均タイムで全国1位)を目指します。そのために、アスリートなどを活用した「走り方教室」の開催に加え、小学校体育科「走り方」指導ハンドブックの作成などによる教員の指導力の向上を考えました。

この小学校体育科「走り方」指導ハンドブックの活用により、走ることが好き・得意な子供を増やす授業づくりのお役に立つこととなれば幸いです。

平成27年 4月

広島県教育委員会事務局教育部スポーツ振興課長  
石井道代

## 目次

- 1 ～ 2 ページ……第1学年及び第2学年の指導のポイント
- 3 ～ 7 ページ……第1学年及び第2学年の指導例
- 8 ～ 9 ページ……第3学年及び第4学年の指導のポイント
- 10 ～ 13 ページ……第3学年及び第4学年の指導例
- 14 ～ 15 ページ……第5学年及び第6学年の指導のポイント
- 16 ～ 19 ページ……第5学年及び第6学年の指導例
- 20 ～ 23 ページ……木村文子選手による走り方教室より



「まっすぐ前を見る」「前後に腕を大きく振る」「軽く前傾する」「コーナーでは軽く内側に体を傾ける」がポイントだね！



先生に走るポイントを教えてもらったので、速く走ることができた！楽しくなってきたよ！

## 第1学年及び第2学年の指導のポイント

### 走の運動遊び

距離や方向などを決めて走ったり、手でのタッチやバトンをパスする折り返しリレー遊びをしたり、段ボールや輪などの低い障害物を用いてのリレー遊びをしたりする中で、運動遊びの楽しさ、心地よさを引き出す指導を基本としながら、どのような力をもった児童においても競走(争)に勝つことができたり、意欲的に運動に取り組むことができたりするように、楽しい活動の仕方や運動の場の工夫をすることが大切です。

#### 1 領域特性

- 仲間と競い合う楽しさや、調子よく走ったり、跳んだりする心地よさを味わうことができる運動遊びです。
- 体を巧みに操作しながら走る、跳ぶなどのいろいろな運動の基礎となる動きを身に付けることができます。

#### 2 内容構成

低学年	中学年	高学年
走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動
<b>走の運動遊び</b>	かけっこ・リレー	短距離走・リレー
	小型ハードル走	ハードル走
跳の運動遊び	幅跳び	走り幅跳び
	高跳び	走り高跳び

### 3 指導内容

#### (1) 技能

○いろいろな方向に走ったり、低い障害物を走り越えたりすること。

#### (2) 態度

○運動に進んで取り組むこと。

○きまりを守り仲よく運動したり、勝敗を受け入れたりすること。

○場の安全に気を付けること。

#### (3) 思考・判断

○走ったり跳んだりする簡単な遊び方を工夫すること。

伸び伸びと体を動かす楽しさや心地よさを味わえるような運動遊びを基本とすることが大切です。

仲間といっしょに活動したり、誰でも勝てるような遊びを工夫したりして、協力する態度や公正な態度を育てていきます。

工夫するとは、運動遊びの行い方を知って、楽しく遊べる場や遊び方を選んだり、動き方を知って、仲間のよい動きを見つけたりすることです。

## Teacher's Memo

### 授業づくりのポイント

- ① 楽しく活動できるように運動遊びの行い方を工夫する。  
・くるくるコース ・ジグザグコース ・折り返しリレー
- ② 動きを広げるためにいろいろな楽しみ方を提示する。  
児童がいろいろな楽しみ方に気付くようにすることが必要です。
- ③ 指導のねらいに合わせて言葉がけを具体的に。  
児童がよい動きや仲間との協力の仕方などに気付けるよう意識的な言葉がけを行うことが大切です。

楽しく遊ぶことができるコースや遊び方  
を見つけて楽しもう！

くるくるコースを仲間と相談して、いっしょ  
につくろう！

ジグザグコースで、ビュンビュン走っていた  
ね。じゃあ、今度はピツ・ピツとカミナリみた  
いに走れるかな？



## 第1学年及び第2学年の指導例

### 「めざせ！ かけっこ・リレー遊び名人」

#### 授業の押さえどころ(かけっこ遊び編)

前半の授業では、主に、かけっこ遊びを取り上げます。ここでのポイントは、「まっすぐ走ること」や「コースに応じて自分の体を巧みに操作して走ること」ができるようにすることです。いろいろな運動の基礎となる動きが身に付くよう、運動を楽しく行い、走り方が身に付くようにしていきます。学習が進んだ段階では、仲間と活動の場をつくったり走り方を工夫したりし、児童自身が楽しみ方を選んだり、新しい工夫を加えたりしながらできる動きを広げていけるような活動を仕組みます。

#### やってみよう・動きを広げよう(第1時から第4時)

##### 1 準備運動

動物歩きやスキップ、ギャロップなどのいろいろな身のこなしができるような動きを取り上げ、かけっこにつなげる。

下線部の運動は、6ページ以降に詳しく紹介しています。

##### 2 ねらいの確認

いろいろな走り方ができるようになろう！

##### 3 学習1

○いろいろな走り方に取り組む。

- ・くねくねコース ・まっすぐコース
- ・くるくるコース ・ジグザグコース など

実際に走ったり、写真を見せたりするなど、提示の仕方を工夫し、「やってみよう」「できるようになりたい」と、児童の学習への意欲を喚起できるようにします。

##### 4 ポイントを確認⇒ 課題発見・解決学習

○うまく走るためのポイントを確認する。

・「よい児童の動き」と「よくない教師の動き」を比べてみる場面を設定し、何がうまく走るためのポイントなのか、分かるようにする。



まっすぐ前を向くといいいの？



下を向いていたら、まっすぐ走れないね。

よい動きとよくない動きを比べ、気付かせる場面を仕組みます。そして、気付いたことを「動いてやってみよう」ことで、動きながら、課題解決に結びつけていきます。



##### 5 学習2

○チームの仲間と競走(争)したり、これまでに経験したいろいろなかけっこの中から、やってみようコースを選んだりして活動をする。

- ・確認したうまく走るポイントを意識し、コースに応じた走り方ができるようにさせる。

##### 6 まとめ

○進んで運動に取り組めたか、ねらいに合ったよい動きができたか、学習を振り返る。

#### 授業の押さえどころ(リレー遊び編)

後半の授業では、手でのタッチやバトンパスをする折り返しリレー遊びを取り上げます。ここでは、どのような力をもった児童も、競走(争)に勝つことができたり、意欲的に運動に取り組むことができたりするよう工夫します。児童が、人数や走る順番、コースなど活動の仕方や競走(争)の仕方、ルールなどを工夫し、自ら楽しみ方を見つけ、考えや楽しさを深めることができるような活動を仕組みます。

#### チャレンジしよう・楽しさや考えを深めよう(第5時から第10時)

##### 1 準備運動

新聞紙を落とさないようにして、いろいろな方向に向かって走ったり姿勢を変えたりして走る。

その他の準備運動例:まねっこ走 しっぽとり鬼  
じゃんけん追いかけ走



楽しみながらいろいろな身のこなしができるようにします。

##### 2 ねらいの確認

コースをつかって、他のチームとリレーをしよう！

##### 3 学習1

○いろいろなリレー遊びに取り組む。

- ・迎えタッチ ・後ろからのタッチ ・振り向きバトンタッチ ・GO!GO!タイム
- ・くねくねリレー ・くるくるリレー ・ぐるっとかけっこ遊び ・宝はこびレース など

##### 4 ポイントを確認し、話し合いをする⇒ 課題発見・解決学習

○2チームで相談をし、どのようなコースと

ルールでリレーをするか考える。話し合いができたなら、2チームで協力してコースをつくる。

- ・スタートとゴールの位置や方法、バトンパス、
- バトンタッチ、人数や走る順番について話し合わせる。



ジグザグリレーがいいな。行きはジグザグ、帰りはまっすぐ走るの？



いいよ。みんなでやってみよう。

##### 5 学習2

○相手チームを変えて、リレーにチャレンジする。

- ・ワープリレー ・折り返しリレー

・リレーを始める前には、相手チームとコースやルールについての話し合いを行わせる。チーム全員が楽しめるような工夫をするよう働きかける。



ここでは、誰でも勝てるような方法を見付けることができることをねらいとします。新たな発想を引き出せるような問いかけをします。



##### 6 まとめ



○ねらいに合ったよい動きができたか、協力してリレー遊びができたか振り返る。

<第2時の例>

学習活動	指導上のポイント
<p>1 準備運動</p> <p>いろいろな動物歩きをする。リーダーを決め、リーダーのまねをして走る。</p> <p>2 ねらいの確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">くねくねコース、ジグザグコースでのかけっこができるようになろう！</div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>仲間と協力して活動することの楽しさが高まるよう、まねっこ走りを取り入れます。</li> <li>今日は何を頑張ればよいのかが、児童にも分かるような課題の提示の仕方を行います。</li> </ul>
<p>3 チームの仲間といっしょに、コースを作って走ってみる。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>チームごとに、縄やコーンを並べてコース作りをさせます。</li> <li>ねらいに沿った走り方ができていない場合には、他のチームの活動の様子を見させ、どこに気を付けたらよいか意識するよう声をかけます。</li> </ul>
<p>4 もっとうまくコースを走れるようにするには、どうしたらよいか話し合い、見つけたポイントを生かしてやってみる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>今から先生が走ってみるからね。〇〇ちゃんの走りど、どこが違うか見つけてね。</p> <p>どこが違うかな？違いが見つかったかな？</p>  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>よい動きの児童と、教師の走りを比べさせ、動きの違いから、コースに応じた走り方のポイントに気付かせます。「動きのどこが違うかな？」という発問により、ポイントを引き出していきます。</li> <li>話し合いの際も、できるだけ動いてやってみる機会をつくります。考えたこと(思考したこと)を試して行い、動きと結びつくような活動を仕組みます。</li> <li>よい動きを見つけたら、その場で評価し、全体に広めるようにします。</li> </ul>
<p>5 もっと楽しく遊ぶことができるようなコースや遊び方をやってみる。</p> <p>6 まとめ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>新しい発想をしていることをほめ、価値づけします。</li> <li>できるようになったこと、ポイントを見つけたことなどについて、発表させます。</li> </ul>

課題発見・解決学習

<第8時の例>

学習活動	指導上のポイント
<p>1 準備運動</p> <p>しっぽとり鬼ごっこをする。</p> <p>2 ねらいの確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">みんなが楽しめるリレーのコースをつくて、対戦しよう！</div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体の巧みな動きが身に付くよう、しっぽとり鬼ごっこを取り入れます。</li> <li>今日は何を頑張ればよいのかが、児童にも分かるような課題の提示の仕方を行います。</li> </ul>
<p>3 チームの仲間といっしょに、コースを作って走る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>使う用具だけ渡すようにし、チームごとに、自由に並べてコース作りをするよう促します。</li> </ul>
<p>4 もっとみんなが楽しいコースにするには、どうしたらよいか意見を出し合う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>もっとみんなが楽しめるようにするには、どうしたらよくなる？</p>  <p>負けてばかりだと楽しくないから、みんなが勝てるようなコースをいろいろつくってやってみよう。</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>&lt;児童から引き出したい工夫点&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ゴールとスタートの位置や方法を変える。</li> <li>走る順番を変える。</li> <li>バトンタッチは、得意な方法でやる。</li> <li>途中に物を置いて、コースを変える。</li> </ul> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>よい動きを見つけたら、その場で評価し、全体に広めるようにします。</li> <li>これまでに経験したことをもとに、「もっとみんなが楽しめるようにするには？」と問いかけをし、「みんなに勝つ機会がうまれるようなコースを工夫すること」に意識を向けさせます。</li> <li>これまでの経験を生かして、コース自体を工夫することや、ゴールの仕方やバトンタッチの方法などについて、話し合いをして決めるようにさせます。</li> </ul>
<p>5 相手を決めて、どんなリレーをするか話し合い、リレー対決をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いろいろな相手チームと競走(争)するよう促します。</li> <li>新しい発想をしているチームを見つけたら、よさを具体的にほめ、価値づけします。</li> </ul>
<p>6 まとめ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>楽しかったこと、工夫したことなど、チームの仲間と協力したことなどについて、発表させます。</li> </ul>

課題発見・解決学習



**授業の押さえどころ(低い障害物を用いてのリレー遊び編)**

ダンボールやペットボトルで作成したミニハードルなどの低い障害物を走り越すリレー遊びを行います。児童の恐怖心を取り除き、安心して活動ができるよう配慮することも大切にします。中学年のリレーにつなげるため、学習の進んだ段階では、コースや障害物の工夫をしたリレー遊びも取り入れるようにします。みんなでリレーのコースをつくったり、障害物の置き方を工夫したりして、リレー遊びを楽しむことができますようにします。

**もっと楽しさや考えを深めよう(第 11 時から第 15 時)**

**1 準備運動**

障害物(ペットボトル, ダンボール, ミニハードル, シートなど)を走り越すかけっこを楽しむ。

**2 ねらいの確認**

いろいろなリレーを工夫し、挑戦しよう!

**3 学習1**

チームの仲間と障害物を決め、コースをつくる。つくったコースを使って低い障害物を走り越えるかけっこを行う。

**4 ポイントを確認⇒ 課題発見・解決学習**

障害物を並べる順番や間隔を変えて、もっと楽しいコースをつくってみよう。これで、いろんなコースを走り越えることができるようになるね。

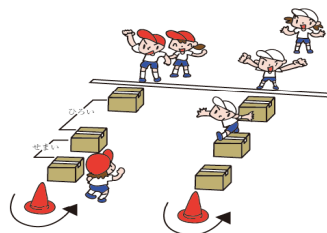


**5 学習2**

障害物の種類, 数, 距離を決め, 相手チームと競走(争)をする。みんなで確認したポイントを生かしてコースをつくる。コースは相手チームがつくったものを使う。

ダンボールは3つ, コーンは1個でコースをつくってみよう。


並べ方は, チームごとに変えていいんだよね。



**6 まとめ**

リレー遊びの簡単な遊びの場や遊び方の工夫ができるようになったか, そのポイントが分かったか, 振り返りをする。学習のあしあとを学習カードに記入する。

**< 第 12 時の学習の例 >**

学習活動	指導上のポイント
<p><b>1 準備運動</b> 同じチームの仲間の動きをまねっこして走る。</p> <p><b>2 ねらいの確認</b> みんなが楽しめる障害物リレーのコースをつくって, 対戦しよう!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>仲間と協力して活動することの楽しさが高まるよう, まねっこ走りを取り入れます。</li> <li>今日は何を頑張ればよいのかが, 児童にも分かるような課題の提示の仕方を行います。</li> </ul>
<p><b>3 まずは, チームの仲間といっしょに, コースを作ってみる。つくったコースを使ってかけっこを行う。</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>使う用具だけ渡すようにし, チームごとに, 自由に並べてコースづくりをするように促します。</li> <li>ねらいに沿ったコースづくりができていない場合には, 他のグループの活動の様子を見させ, 修正するよう声をかけます。</li> </ul>
<p><b>4 障害物を並べて, みんなが楽しめるコースをつくる。</b></p> <p>みんながもっと楽しめるようなコースにするためにはどうしたらいいかな?</p> <p>ダンボールの並べ方を変えておもしろいコースをつくってみよう。</p> <p>途中に, ミニハードルとペットボトルも置いてみよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>よい動きを見つけたら, その場で評価し, 全体に広めるようにします。</li> <li>これまでに経験したいろいろなコースをもとに考えさせるようにします。</li> <li>「もっとみんなが楽しく走れるようになるには?」と, 新たな気づきを引き出す言葉かけをしていきます。</li> </ul>
<p><b>5 コースをつくり, 対戦相手を決めて, 競走(争)をする。</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>新しい発想をしていることをほめ, 価値づけします。</li> </ul>
<p><b>6 まとめ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>楽しかったこと, できるようになったこと, 工夫したことなどについて, 発表させます。</li> </ul>

課題発見・解決学習



## <運動遊び例>

### ☆「準備運動」として(例)

多様な動きをつくる運動(遊び)パンフレット(文部科学省:平成21年)にいろいろな事例が載っているよ。

#### 動物歩き



#### スキップ



#### ギャロップ



ギャロップは「タッタタッタ」とリズムよく、前の足を変えずに進もう。

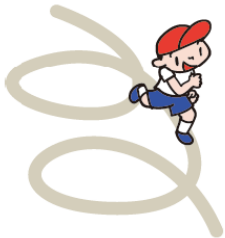
#### まねっこ走



- ・グループをつくり、順番を決めて並びます。
- ・先頭のまねをして走ります。
- ・時間(一人30秒~60秒)を決めて先頭を交代します。先頭を終えたら、列の一番後ろに並びます。

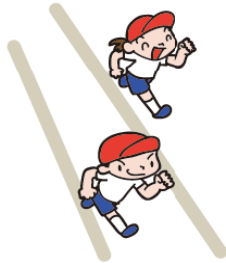
### ☆「学習1(かけっこ編)」として(例)

#### くねくねコース



- ・曲線走路における身のこなし方が身に付くことをねらいとしたコースです。
- ・目標物や線上を回りながら走ります。

#### まっすぐコース



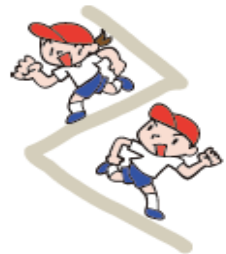
- ・直線上を全力で走ることが身に付くことをねらいとしたコースです。
- ・目標物をまっすぐ見て走るように声をかけます。

#### くるくるコース



- ・曲線走路における身のこなし方が身に付くことをねらいとしたコースです。
- ・はじめは、走る方向や走り方を決めて取り組ませます。

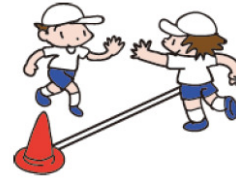
#### ジグザグコース



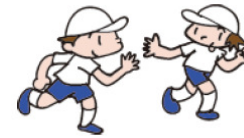
- ・蛇行して走る際の身のこなし方が身に付くことをねらいとしたコースです。
- ・コースに沿って走るよう声をかけます。

### ☆「学習1(リレー編)」として(例)

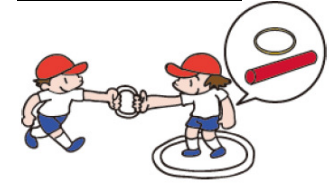
#### 迎えタッチ



#### 後ろからのタッチ



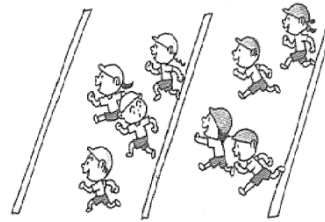
#### 振り向きバトンタッチ



#### 《バトンタッチについて》

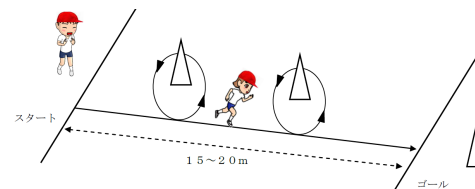
- ・相手の手のひらにタッチをする手でのバトンタッチやリングバトンやバトンの受け渡しによるバトンパスについて、扱います。
- ・児童の実態に合わせて、徐々にバトンへ移行できるようにしていきます。
- ・相手の手のひらにタッチをする手でのバトンタッチでは、確実なバトンタッチができるようにすることがねらいとします。ここでは、競走(争)をする上で、公正な態度が全員に身に付くようにすることが大切な学習内容となってきます。

#### GO! GO! タイム



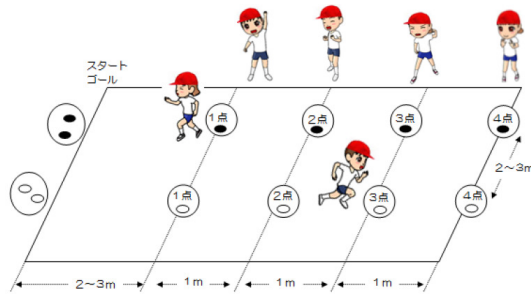
- ・30m~50mの距離を全力で走ることをねらいます。
- ・2人でペアを組み、前方からスタートする逃げ出す役と、後方からスタートする追いかけ役をどちらがやるのかを決めます。
- ・後方からスタートする追いかけ役は、前方で逃げ出す役が、セーフティゾーンに逃げ込むまでに、背中にタッチできるかどうかというゲームです。

#### ぐるっとかけっこ遊び



- ・曲線走路における身のこなし方(体を傾ける、傾きに応じて腕を振る)が楽しみながら身に付くことをねらいとします。
- ・スタート後、コース途中にあるコーンの回りを旋回して、ゴールまで走ります。
- ・はじめは、走る方向を決めて全員同じ方法で走らせませんが、慣れてきたら、回り方を自分たちで工夫させるようにし、より多様な身のこなしができるようにしていきます。

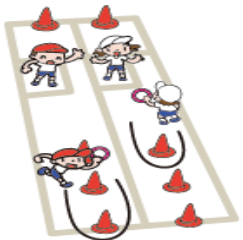
## 宝はこびレース



- ・素早い走り出しを身に付けることをねらいます。
- ・スタートの合図で走り出し、好きな点数のフープに宝を置きます。
- ・制限時間を20秒程度にし、時間内により多くの点数が取れるように工夫します。
- ・チーム全体の総得点で競います。

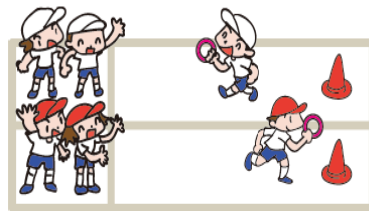
## ☆「学習2」として(例)

### ワープリレー

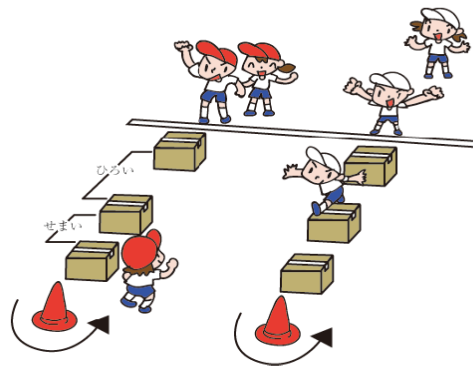


- ・折り返しでスピードをコントロールすることをねらいます。
- ・ワープできる人数を話し合い、誰が走るかを決めます。

### 折り返しリレー



### 障害物を用いたリレー



- ・身の回りにある用具を活用することで、児童の恐怖心を取り除くことができます。

- ・障害物は、同じ間隔で置いたり、間隔を変えたりしてコースをつくります。
- ・障害物は、コーンやタイヤ、ダンボールやペットボトルをつないだもの、シートなど、身の回りの用具を使用します。
- ・使用する用具の種類を変えたり、同じ種類でも大きさや高さを変えたりし、用具を走り越す感覚が身に付くようにしていきます。
- ・学習に慣れてきた段階では、用具の置き方や種類、走る順番を工夫して、いろいろなチームと対戦するリレー遊びを仕組み、さらに楽しさが広がるような活動にしていきます。

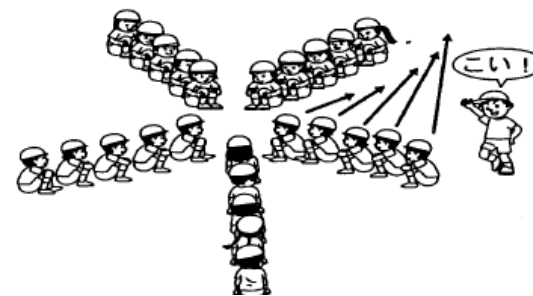
## ☆ その他の動きづくりとして(例)

### ねことねずみ



- ・いろいろな姿勢から、素早く走り出すことをねらいます。
- ・2つのグループ(ねこグループ、ねずみグループ)を作り、2列に並びます。
- ・「ね、ね、ね…」の後に「ねこ!」と呼ばれたら、「ねこグループ」が「ねずみグループ」を追いかけます。
- ・10m先の安全地帯までに、タッチできたら「ねこ」の勝ち、逃げ切ることができたら「ねずみ」の勝ちです。

### いけこいおに



放射線状に線を引いておきます。

- ・同じ方向にばかり走るのではなく、「右回り」「左回り」両方とも方向に向かって走るよう声をかけます。
- ・人を押したり、ぶつかったりしないよう、安全への配慮もきちんと押さえるようにします。

- ・体を左右に傾けて走ることを、素早く走り出すことが身に付くことをねらいます。
- ・5人~7人のグループを作ります。
- ・各グループの先頭を中心に放射状に座ります。
- ・「おに」にタッチされ、「こい!」と声をかけられたグループは、おにの後について同じ方向に1周走ります。元の場所に到着した順に中心から並んで座ります。「いけ!」と声をかけられたら逆方向)
- ・最後に座った児童が、次の「おに」になります。

## 第3学年及び第4学年の指導のポイント

### 走の運動

走の運動は、仲間と競い合う楽しさや、調子よく走る心地よさを味わうことができ、また、体を巧みに操作しながら走るなどのいろいろな動きを身に付けることを含んでいる運動です。走る動き自体の面白さ・心地よさを引き出す指導を基本にしながら、どのような力をもった児童においても競走(争)に勝つことができたり、意欲的に運動に取り組むことができたりするように、楽しい活動の仕方や場の工夫をすることが大切です。

#### 1 領域特性

- 仲間と競い合う楽しさや、調子よく走ったり、跳んだりする心地よさを味わうことができる運動です。
- 体を巧みに操作しながら走る、跳ぶなどのいろいろな運動の基礎となる動きを身に付けることができます。

#### 2 内容構成

低学年	中学年	高学年
走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動
走の運動遊び	<b>かけっこ・リレー</b>	短距離走・リレー
	小型ハードル走	ハードル走
跳の運動遊び	幅跳び	走り幅跳び
	高跳び	走り高跳び

### 3 指導内容

#### (1) 技能

○かけっこ・リレーでは、調子よく走ること。

#### (2) 態度

○運動に進んで取り組むこと。

○きまりを守り仲よく運動したり、勝敗を受け入れたりすること。

○場や用具の安全に気を付けること。

#### (3) 思考・判断

○自分の力に合った課題をもち、動きを身に付けるための活動や競走(争)の仕方を工夫すること。

「調子よく」とは、動きがとぎれずに連続して動ける(ある程度滑らかな動き)ことです。

運動の場だけでなく、用具の安全にも気を付けるようにしていきます。

工夫するとは、練習の仕方を知って、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んだり、動きのポイントを知って自分の課題を選んだり、競走(争)の仕方を知って、規則を選んだりすることです。

## Teacher's Memo

### 授業づくりのポイント

- ① 楽しみながら動きが身に付くように運動の場を工夫する。  
・40m～60m程度のかげっこ ・周回リレー ・折り返しリレー
- ② 楽しさが増すように活動の仕方を工夫する。  
楽しさが増すためには、児童が自ら工夫するための競走(争)や練習の仕方等を選べるようにすることが大切です。
- ③ 自己の課題がもてるように動きのポイントを押さえる。  
「より速く」という児童の課題に対応できるように、動きのポイントを押さえることが必要です。

どちらが勝つか最後までわからないように、スタート位置を変えて競走(争)してみよう！

「まっすぐ前を見る」「前後に腕を大きく振る」「軽く前傾する」「コーナーでは軽く内側に体を傾ける」がポイントだね！



## 第3学年及び第4学年の指導例

### 「チャレンジ！ かけっこ・リレーの達人への道」

#### 前半の授業の押さえどころ(かけっこ編)

前半の授業では仲間と競い合う楽しさや、調子よく走る心地よさを味わうことができるような活動を仕組みます。ここでのポイントは、「調子よく走ること」です。動きがとぎれず連続して動けるようにし、ある程度滑らかな動きが身に付くようにしていきます。児童自身が自己の課題をもち、意欲的に取り組めるようにするための動きのポイントを押さえることも重要です。

#### やってみよう・動きを広げよう(第1時から第3時)

##### 1 準備運動

・音楽に合わせて、リズムカルに走ったりスキップしたりし、出会った仲間とハイタッチをする。

その他の準備運動例: 列になって走ろう フェイント走 手つなぎ鬼

##### 2 ねらいの確認

距離を決めて調子よく走ることができるようになるう！

下線部の運動は、12ページ以降に詳しく紹介しています。

##### 3 学習1

○いろいろな走り出しの姿勢からのかけっこやいろいろな走り方に取り組む。

・40～60m程度のかげっこ ・スタート位置を変えて ・腕組みダッシュ走 など

・いろいろな姿勢からのスタート

##### 4 ポイントを確認⇒ 課題発見・解決学習

○調子よく走るためのポイントを確認する。

・「よい児童の動き」と「よくない教師の動き」を比べてみる場面を設定し、調子よく走るためのポイントがどこにあるのか分かるようにする。



前後に腕を大きく振って、まっすぐに前を見るのがポイントだね。



体を前傾させるといいことがわかったよ。

よい動きとよくない動きを比べ、気付かせる場面を仕組みます。そして、気付いたことを「やってみる」ことで、動きながら、課題解決に結びつけていきます。



##### 5 学習2

○確認したポイントを生かして、同じチームの仲間や他のチームと競走(争)して楽しむ。

・確認したうまく走るポイントを意識し、調子よく走ることができるようになる。

##### 6 まとめ

○ねらいに合ったよい動きができたか、学習を振り返る。

#### 後半の授業の押さえどころ(リレー編)

後半の授業では、テークオーバーゾーン内でバトンをつなぐ楽しさや規則を工夫しながら競走(争)を楽しむ活動を仕組みます。ここでのポイントは、「走りながらのバトンパスが調子よくできるようになること」です。学習の進んだ段階では、今までに行った活動を生かして、もっと楽しくなるような活動を選んで工夫し、楽しさや考えがさらに深まるような活動を仕組みていきます。

#### チャレンジしよう・楽しさや考えを深めよう(第5時から第8時)

##### 1 準備運動

・リーダーの動きをまねして、リズムカルにいろいろな方向に向かって走る。(シンクロランニング)

その他の準備運動例: ペットボトルタッチ走  
タグ取り追いかけ走 ジョギングパス

これまで学習してきたことをもとに、アイデアを出し合って学習することへの意欲を引き出せるようにする。

##### 2 ねらいの確認

楽しいリレーを考え、リレーに挑戦しよう！

##### 3 学習1

○いろいろなバトンパスリレーに取り組む。

・テークオーバーゾーン内での走りながらのバトンパス

・直線バトンパス走 ・追っかけリレー ・サークルリレー ・コーナー走 など

走りながらのバトンパスが調子よくできるようにすることを意識させます。

##### 4 もっと楽しいリレーにするためには、どこを工夫すればよいか、ポイントを確認する。⇒ 課題発見・解決学習

○「競走(争)する楽しさ」と「できるようになる楽しさ」のそれぞれ楽しさを広げる工夫点について、全体で確認する。

・競走(争)する楽しさ: スタートとゴールの位置を変える。

・できるようになる楽しさ: バトンをもらう位置を考えて工夫する。



できるようになることが増えたらうれしいな。



バトンパスが調子よくできるようにみんなでやってみよう。

##### 5 学習2

○相手チームをいろいろ変えて、リレーにチャレンジする。同じめあてをもったチームを見付け、チームごとに活動の仕方を話し合う。話し合いが終わったら、2チームで協力してコースをつくり、リレー対決をする。

ここでは、もっと楽しくなる方法を2チームで話し合い、実際にやってみることをねらいとします。



##### 6 まとめ

○ねらいに合ったよい動きができたか、協力してリレーに取り組むことができたか振り返る。



<第2時の例>

学習活動	指導上のポイント
<b>1 準備運動</b> 音楽に合わせてスキップをする。出会った仲間とハイタッチをする。 <b>2 ねらいの確認</b> 距離を決めて調子よく走ることができるようになろう！	・仲間と協力して活動することの楽しさが高まるよう、ハイタッチを取り入れます。 ・今日は何を頑張ればよいのかが、児童にも分かるような課題の提示の仕方をします。
<b>3 いろいろな走り出しの姿勢からのかけっこに取り組む。</b>	・どんな姿勢からもすばやく走り始めることができるように、いろいろな走り出しの姿勢からのかけっこを取り入れます。
<b>4 もっと調子よく走れるようにするには、どうしたらよいか話し合う。</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         先生の走りとお〇くんの走りでは、何が違うかよく見ておいてね。                          何が違うかな？違いが見つかったかな？                     </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         &lt;押さえないポイント&gt;                          ・すばやく走り出すこと。                          ・体を軽く前傾して走ること。                          ・前後に大きく腕を振って、まっすぐ前を見て走ること。                     </div>	・よい動きの児童と、教師の走りを比べさせ、その動きの違いから、コースに応じた走り方のポイントに気付かせます。 ・「動きのどこが違うかな？」という発問により、ポイントを引き出していきます。 ・話し合いの際も、できるだけ動いてやってみさせます。考えたこと(思考したこと)と動いてやってみたこと(試行したこと)が、結びつくような活動を仕組むようにします。
<b>5 ポイントを生かして、同じチームや他のチームの仲間と競走(争)して楽しむ。</b>	・よい動きを見つけたら、その場で評価し、全体に広めるようにします。 ・スタート係や計測係など、役割を分担し、協力して活動させます。
<b>6 まとめ</b>	・できるようになったこと、ポイントを見つけたことなどについて、発表させます。

課題発見・解決学習

<第8時の例>

学習活動	指導上のポイント
<b>1 準備運動</b> リーダーを交代しながら、シンクロランニングをする。 <b>2 ねらいの確認</b> みんながもっと楽しめるようなリレーを考え、挑戦しよう！	・仲間と協力して活動することの楽しさが高まるよう、シンクロランニングを取り入れます。 ・今日は何を頑張ればよいのかが、児童にも分かるような課題の提示の仕方をします。
<b>3 いろいろなバトンパスリレーに取り組む。</b>	・走りながらのバトンパスが調子よくできるように、ポイントを意識させます。
<b>4 もっとみんなが楽しいリレーにするには、どうしたらよいか意見を出し合う。</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         もっと楽しめるようにするには、どうしたらよいかかな？                          みんなでいろいろ競走(争)してみたいな。スタートの位置を人によって変えてやってみよう。                     </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         &lt;押さえないポイント&gt;                          【競走(争)する楽しさ】                          ・スタートとゴールの位置を変える。                          【できるようになる楽しさ】                          ・バトンをもらう位置を考える。                     </div>	・よい動きを見つけたら、その場で評価し、全体に広めるようにします。 ・「競走(争)する楽しさ」か「できるようになる楽しさ」どちらでやってみようかチームの話し合いで選び、同じめあてのチームと対戦するようにさせます。 ・相手チームが決まったら、何をどのように工夫するか、作戦を立てさせます。 ・時間内で、いろいろな作戦を立てながら、相手チームと対戦するようにさせます。
<b>5 対戦相手をいろいろ変えて、リレー対戦をする。</b>	・いろいろな相手チームと対戦するよう促します。 ・新しい発想をしているチームを見つけたら、何がよいのかよさを具体的にほめ、価値づけします。
<b>6 まとめ</b>	・ねらいとした楽しさを味わうことができたか、できるようになったことは何か、振り返りをさせます。

課題発見・解決学習



## <運動例>

### ☆「準備運動」として(例)

#### 列になって走ろう



#### フェイント走

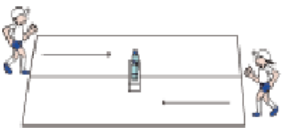


#### 手つなぎ鬼



小学校体育(運動領域)まるわかりハンドブック(文部科学省)にいろいろな事例が載っているよ。

#### ペットボトルタッチ走



- ・2人組で行います。
- ・スタートの合図で、互いに中央に置いてあるペットボトルに向かってダッシュします。
- ・早く、ペットボトルにタッチできた方が勝ちとなります。

#### タグ取り追いかけ走



腰にタグをつけた走者を後ろから追いかけて、追いついたらタグを取るゲームです。全力で走りながらタグを取る動作は、バトンを渡す動作と、バトンをもらう走者が前走者の位置を確認して全力で走り出す動作と同様です。双方がリレーのバトンパスの動作に似ていることで、無理なくバトンパスの基本動作が身に付きます。

#### ジョギングパス



トラック上をチームでジョギングしながらのバトンパスを行います。バトンのもち方、かけ声、バトンをもらう手の位置など、バトンパスの基本的な技能が身に付きます。

### ☆「学習1」として(例)

#### 40～60m程度のかけっこ



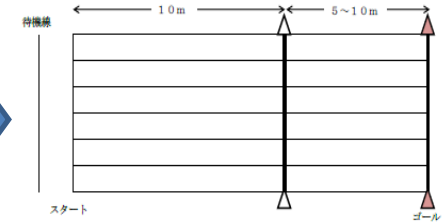
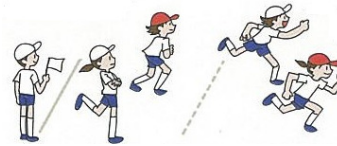
- ・スタンディングでのスタートからの競走(争)です。
- ・直線路を調子よく走りぬけることをねらいとします。

#### スタート位置を変えて



- ・スタンディングでのスタートからの競走(争)です。
- ・スタート位置をいろいろと変えて、相手と競走(争)します。

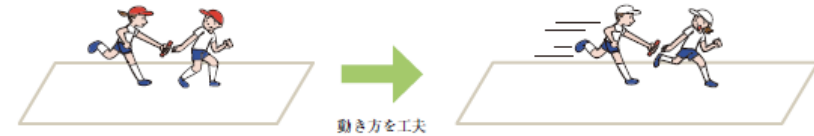
### 腕組みダッシュ走



- ・半分までは、腕を組んだまま、その後は、腕を振って走ります。
- ・腕を振った時と振らない時の感覚の違いを児童に問いかけます。

20m程度のコースをつくり、マーカーまでは腕を組み、その後ダッシュ走をします。

### テークオーバーゾーン内での走りながらのバトンパス



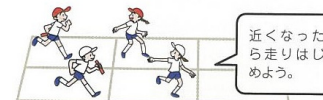
- ・中学年では、テークオーバーゾーン内で走りながらバトンパスができるようになることをねらいとします。
- ・児童の実態に合わせて、徐々にスピードを上げてバトンパスができるようにしていきます。
- ・まずは「ゆっくり走りながら」バトンパスが確実にできるようになることを大切にします。走りながらバトンを渡せるように、声のかけ方や手の出し方を意識させるようにします。



「立ち止まってしまい、走りながらのバトンパスにならなくて。」という悩みには、「紙を使ったバトンパス」で動きづくりをすることが有効です。  
A4 サイズのコピー用紙をバトンにし、手のひらから手のひらへ、紙のバトンパスすることで、走りながらのバトンパスの感覚を養うことができますよ！

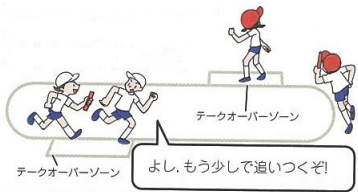


### 直線バトンパス走

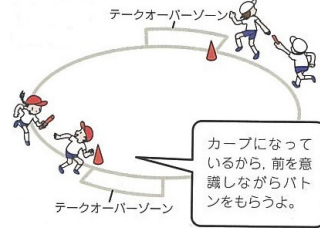


- ・2人組で走りながらのバトンパスを行います。
- ・いろんな仲間と2人組をつくり、挑戦します。

### 追っかけリレー

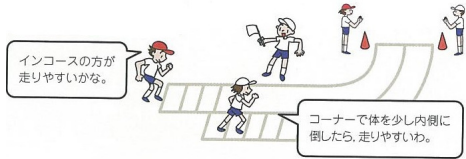


### サークルリレー



・曲線路を調子よく走るための身のこなしが身に付くようになっていきます。

### コーナー走



学習1では、体を巧みに操作しながら走る、調子よく走ったりバトンをつないだりするという、基礎となる動きがどの児童にも身に付く活動の場を設定することが重要です。



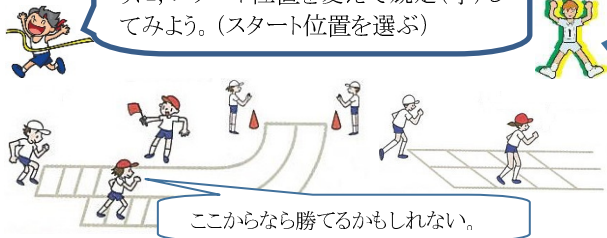
### ☆「学習2」として(例)



今まで行った活動を振り返り、もっと楽しくなるような活動を選んで工夫し、楽しさが増すようにしていきます。

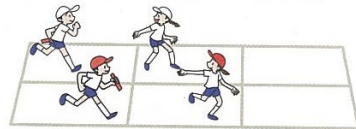
#### 競走(争)する楽しさ

どちらが勝つか最後までわからないように、スタート位置を変えて競走(争)してみよう。(スタート位置を選ぶ)



#### できるようになる楽しさ

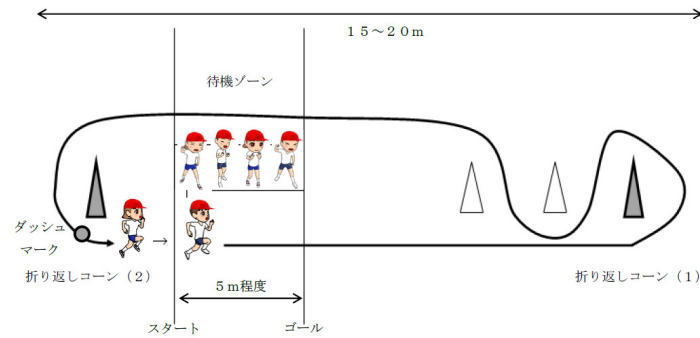
直線バトンパス走で、バトンもらう位置を考えて練習すれば、競走(争)に勝てるかもしれない。(バトンの位置を選ぶ)



- ・学習2では、今までに行った活動を生かして、もっと楽しくなるような活動を選んで工夫し、楽しさや考えがさらに深まるような活動を仕組んでいきます。
- ・「競走(争)する楽しさ」や「できるようになる楽しさ」を全ての児童が味わえるようにしていきます。
- ・それぞれの楽しさが味わえるような活動の場を設定し、楽しさを味わえるようにするためのポイントを話し合い、活動に結び付けていくような学習展開を工夫します。

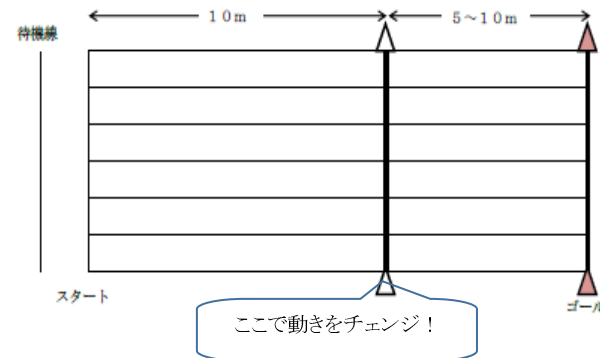
### ☆ その他の動きづくりとして(例)

#### ジグザグリレー



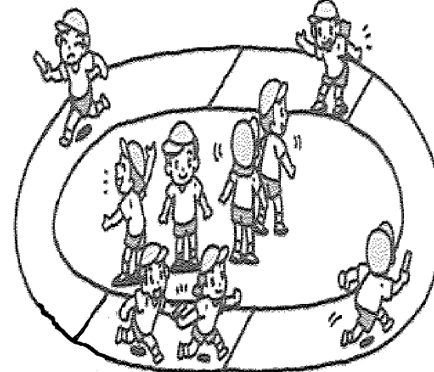
- ・コーンを通過する際、体を傾けて走ることや、走りながらのバトンパスができるようになることをねらいます。
- ・スタートし、折り返しコーンを回ったあと、コーンの間をジグザグに走り、折り返しコーンを回ってバトンパスをします。

#### チェンジダッシュ



- ・はじめの10mは、いろいろな姿勢(「腕を棒のように振る」「膝を伸ばす」「首を振る」「あごを上げる」など)で、制限のある走りをします。
- ・残りの5~10mは、制限を解いて、ゴールまで走り切ります。
- ・ここでは、前後に腕を大きく振るなど、押さえないポイントの大きさが実感できるようにします。

#### GO! GO! タイムトライアル



- ・1チームずつ、タイムトライアルを行います。
- ・もちタイムは、一人一人のトラック半周のタイムを測定し、その合計タイムとします。
- ・「もちタイムから、どれだけタイムを縮めることができるか」や、「どのチームが最もタイムを縮めることができたか」といった目標を設定し、チームで作戦を立てながら挑戦することで、意欲的に競走(争)に取り組むことができます。

## 第5学年及び第6学年の指導のポイント

### 陸上運動

合理的な運動の行い方を大切にしながら競走(争)や記録の達成を目指す学習活動が中心となりますが、競走(争)では勝敗が伴うことから、できるだけ多くの児童に勝つ機会が与えられるように指導を工夫することが大切です。一方、記録を達成する学習活動では、自己の能力に適した課題をもち、適切な運動の行い方を知って、記録を高めることができるようにすることが大切です。

#### 1 領域特性

- 仲間と速さや高さ・距離を競い合ったり、自己の目指す記録を達成したりすることの楽しさや喜びを味わうことのできる運動です。
- 走る、跳ぶなどの運動で体を巧みに操作しながら、合理的で心地よい動きを身に付けることができます。

#### 2 内容構成

低学年	中学年	高学年
走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動
走の運動遊び	かけっこ・リレー	<b>短距離走・リレー</b>
	小型ハードル走	ハードル走
跳の運動遊び	幅跳び	走り幅跳び
	高跳び	走り高跳び

### 3 指導内容

#### (1) 技能

○短距離・リレーでは、一定の距離を全力で走ること。

#### (2) 態度

○運動に進んで取り組むこと。

○約束を守り助け合って運動すること。

○場や用具の安全に気を配ること。

#### (3) 思考・判断

○自己の能力に適した課題の解決の仕方、  
競走(争)や記録への挑戦の仕方を工夫すること。

走る距離やバトンパスなどのルールを定めて競走(争)したり、自己(チーム)の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したりします。

「助け合って運動する」とは、仲間と一緒に練習や競走(争)をしたり、計測や記録などで、分担された役割を果たしたりすることです。

「工夫する」とは、課題の解決の仕方や、競走(争)の仕方、自己の記録への挑戦の仕方を知り、自分に合った活動を選ぶことです。

## Teacher's Memo

### 授業づくりのポイント

- ① 運動の楽しさや喜びに触れることができるようにルールや運動の場の工夫をする。
  - ・スタンディングスタートから、素早く走り始めること。
  - ・上体をリラックスさせて全力で走ること。
  - ・テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンパスをすること。
- ② 課題の解決の仕方がイメージできるように活動の仕方を工夫する。  
課題の解決を図るためには、まず、明確な課題をもつことが必要です。

「減速の少ないバトンパス」とは、走ってきた渡し手と受け手が同じくらいのスピードでバトンパスできることです！

タイムの速いチームのバトンパスから、上手になるためのポイントを探してみよう！



## 第5学年及び第6学年の指導例

### 「Let's enjoy & challenge! 短距離走・リレー」

#### 授業の押さえどころ(短距離走編)

走る距離などのルールを定めて競走(争)したり自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したりします。記録を達成する学習活動では、自己の能力に適した課題をもち、運動の行い方を知りながら、記録を高めることができるようにすることが大切です。

#### 短距離走にチャレンジしよう(第1時から第7時)

##### 1 準備運動

・体ほぐし運動 ・体力を高める運動 ・ラダー ・肩タッチ鬼ごっこ

##### 2 ねらいの確認

8秒間走で何m走れるか挑戦しよう!

下線部の運動は、18ページ以降に詳しく紹介しています。

##### 3 学習1

○基礎的な動きづくりに取り組み。

1時間の一つ〜二つの活動の場を設定する。

- ・いろいろな姿勢からのダッシュ (正座から、伏臥から、仰向けから、腕立て伏せから、肘付き腕立て伏せから、片膝付き腕立て伏せから、スタンディングから)
- ・腕振り実験 (速く走るためのいろいろな動きをためしてみる。)
- ・向かい合い走

##### 4 ポイントの確認 ⇒ 課題発見・解決学習

素早い反応からの力強いスタート、腰を高い位置に保ってよい姿勢で走ることなど、何がポイントになるのか確認する。

##### 5 学習2 ⇒ 課題発見・解決学習

○基礎的な動きづくりを生かし、自分の記録に挑戦したり、仲間と競走(争)したりする。

- ・8秒間走 (8秒間で何m走れるか挑戦しよう)
- ・あてっこペース走 (いろいろなスピードで走ってみよう)

##### 6 まとめ

進んで運動に取り組めたか、振り返りをする。

#### 授業の押さえどころ(リレー編)

バトンパスなどのルールを定めて競走(争)したりチームの記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したりします。競走(争)では、できるだけ多くの児童に勝つ機会が与えられるように指導を工夫する必要があります。

#### リレーにチャレンジしよう(第8時から第12時)

##### 1 準備運動

・体ほぐし運動 ・ボールころがしリレー ・折り返しリレー

##### 2 ねらいの確認

スピードを落とさずにバトンパスをしよう!

##### 3 学習1

○スムーズなバトンパスの練習をする。

- ・ジョギングしながら渡すタイミングを確認する (腕の高さ・位置等)。
- ・走り出す位置を歩数を数えてマークする。
- ・追いかけてタッチ (バトンを持たずに、前走者は最後まで全力で、次走者はスタートのタイミングを合わせる。)
- ・バトンパス

##### 4 ポイントの確認 ⇒ 課題発見・解決学習

スピードを落とさずにバトンパスできているペアを手本にして、何がポイントになっているのか確認する。

##### 5 学習2 ⇒ 課題発見・解決学習

- ・25m×2リレー
- ・ペースランニングリレー
- ・サークルリレー


チームごとに作戦を確認し、ファイトコールで団結を高めて競走(争)しましょう。



##### 6 まとめ

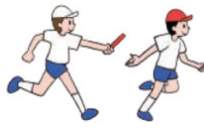
進んで運動に取り組めたか、ねらいに合ったよい動きができたか、確認する。

<第2時の例>

学習活動	指導上のポイント
<b>1 準備運動</b> 音楽に合わせて、ランニングなどいろいろな動きで体をほぐす。	・ランニングの間に、スキップ、バック走、バウンディング、ラダーなどバリエーションのある動きを取り入れ、楽しく体を動かします。
<b>2 ねらいの確認</b> 8秒間で、何m走れるか挑戦しよう！	・50m走の記録から、目標記録を設定します。その際、ワークシートに得点表を記載しておくなど、児童の意欲につながる工夫をします。
<b>3 いろいろな姿勢からのダッシュをやってみる。</b> ・正座から ・伏臥から ・仰向けから ・腕立て伏せから ・肘付き腕立て伏せから ・片膝付き腕立て伏せから ・スタンディングから	・ゴール位置にコーンを置き、距離を少しずつ伸ばしながら運動量を確保します。その際、ペアでアドバイスしながら、取り組みます。 
<b>4 8秒間走で少しでもたくさん走るための方法を、話し合う。</b> 速い児童の走りどどこが違うか見つけてみよう。 目標記録をみんなで達成しよう。	・前時に計った 50m走の記録から目標記録を決定させます。 ・よいフォームの映像を見せたり、よい動きの児童と教師の走りを比べさせたりして、「動きのどこが違うかな？」といった発問により、ポイントを引き出していきます。 ・よい動きを児童が見付けたら、その場で評価し全体で共有します。次時に掲示物として紹介し、残すことも有効です。
<b>5 見つけたポイントを生かして、もう一度やってみる。</b>	
<b>6 まとめ</b>	・ねらいについて振り返ります。 ・次時の見通しをもたせます。

課題発見・解決学習

<第10時の例>

学習活動	指導上のポイント
<b>1 準備運動</b> ボールころがしリレー(ボールを転がして、ラインを越えてから取って、戻ってくる)	・本時のリレーを意識させるため、準備運動でもリレー的要素を取り入れます。
<b>2 ねらいの確認</b> スピードを落とさずにバトンパスをしよう！	・前時に行った 25m×2 リレーでのバトンパスのポイントを思い出させ、本時につなげます。
<b>3 追いかけてタッチでタイミング練習をやってみる。</b> 	・バトンを持たずにタッチできる位置を探します。 ・前走者は全力で追いかけて、次走者は走り出す位置を歩数を数えてマークしておくことを確認します。
<b>4 チームで作戦を考える。</b> スピードを落とさずにバトンパスするには、どうしたらよいか？ チームの走順やバトンを持つ手、走り始めるタイミングなど考えることがたくさんあるぞ。	・走順、バトンパスのタイミング、バトンを持つ手など、チームに合った作戦を考えさせます。 ・一つのサークルで1チーム走ることで接触がなく安全に実施できます。また、ゴールが同じ場所にあるので、お互い走っている姿が見え、競走(争)の楽しさが味わえます。
<b>5 チームで考えた作戦を生かし、サークルリレーを行う。</b>	・チームごとに作戦を確認し、ファイトコールで団結を高めて競走(争)させる工夫などが考えられます。
<b>6 まとめ</b>	・ねらいについて振り返ります。 ・次時の見通しをもたせます。

課題発見・解決学習



## 活動紹介コーナー

「学校体育実技指導資料第7集 集体づくり運動」  
 (平成24年7月文部科学省)  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/jyujitsu/1325499.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1325499.htm) にもっと参考例が載ってるよ!

### ★「準備運動」として(例)

#### 体ほぐし運動

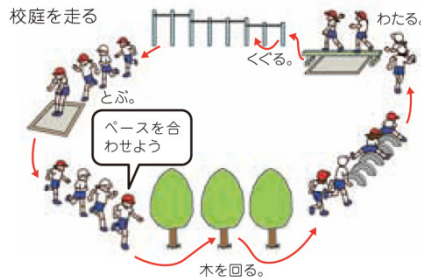


《心が弾むような動作の運動》  
 ・グループで1列になり、腕をクロスさせ手をつなぎます。  
 ・音楽のリズムに合わせていろいろな方向へ歩いたり走ったりしましょう。



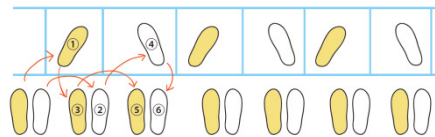
《歩いたり走ったりする運動》  
 ・グループでリーダーの順番を決め、他の人がリーダーの動きをまねながら移動します。  
 ・時間でリーダーを交代しましょう。

#### 体力を高める運動



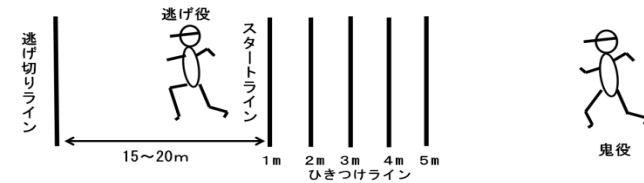
《サーキットトレーニング》  
 ・一定のコースにおかれた固定施設、器械・器具、地形などを超えながら移動するなどの運動を続けます。  
 ・取り上げる運動や反復回数は、児童の実態に合わせて弾力的に決定しましょう。

#### ラダー



《ラダートレーニング》  
 ・縄や棒状にした新聞紙などで移動する空間を設定します。その空間を様々な足さばきや方向で歩いたり、走ったりします。  
 ・いろいろなパターンを図式化して掲示しておく、運動の日常化にもつながります。

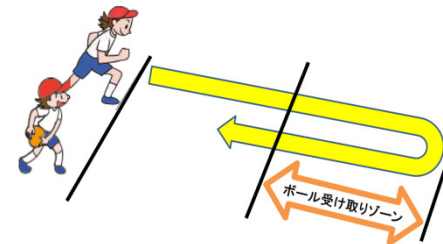
#### 肩タッチ鬼ごっこ、追いかけてこタッチ



##### 《肩タッチ鬼ごっこ》

・鬼役が5mの位置に来たら、逃げ役は全速力で逃げます。逃げ切りラインの外まで逃げ切ることができれば逃げ役の勝利。鬼役にタッチされれば、鬼役の勝利。徐々に距離を縮めながらゲーム感覚でやってみましょう。15~20mをテークオーバーゾーンとして行くとリレーの練習にもなります(追いかけてこタッチ)。

#### ボールころがしリレー



##### 《ボールころがしリレー》

・二人が協力して行うリレーです。  
 ・ペアがボールを転がすと同時に走者はスタートします。  
 ・走者は「ボール受け取りゾーン」でボールを捕り、折り返し、交代します。  
 ・児童の上達状況に応じて、距離を伸ばすなどの工夫しましょう。

### ★「学習1」として(例)

#### いろいろな姿勢からのダッシュ



##### 《いろいろな姿勢からのダッシュ》

・いろいろな姿勢からのダッシュをすることで、素早い反応からの力強いスタートを身に付けます。また、腰を高い位置に保って、よい姿勢で走ることも大切なポイントになります。

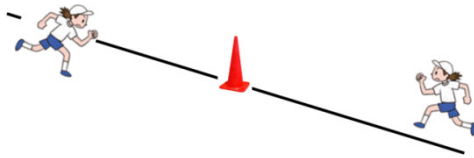
## 腕振り実験

	30mタイム(秒)	感想
腕を大きくふった場合		
腕を少しふった場合		
腕をふらない場合		

### 《腕振りの実験》

・いろいろな腕振りでの走りを試してみます。考えさせることで、「運動」についての思考・判断の力を高めることにもつながります。

## 向かい合い走

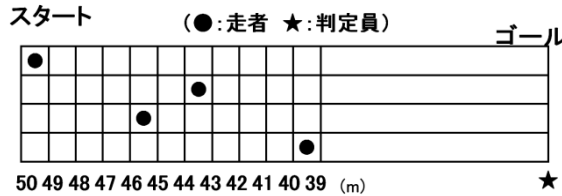


### 《向かい合い走》

・審判の合図で両側からスタートして、レーン中央にあるコーンにどちらが先にタッチするかを競い合う短距離走をゲーム化した教材です。

## ★「学習2」として(例)

### 8秒間走



### 《8秒間走》

- ・目標距離(m)を設定します。(例:50m÷50m 走タイム×8秒)
- ・自分のスタート地点に、目印としてペットボトルなどを置きます。
- ・8秒間の目安として音階「ドレミ」の8音を録音しておき、スタート時に流します。
- ・走者は玉(赤白玉)を持っており、8秒たった地点で落とします。
- ・判定者は白(OK)と赤(残念)旗を持って判定します。

### あてっこペース走

#### 《あてっこペース走》

- ・いろいろなスピードでリラックスして走ってみましょう。
- ・タイムを予告(予想)し、正しいフォームで走ることを心がけます。
- ・途中でスピードを変えないで、調子よく走ることが大切です。

スピード	予想タイム	結果	感想
全速力(100%)	秒	秒	
気持ちよく(70%)	秒	秒	
のんびりと(30%)	秒	秒	

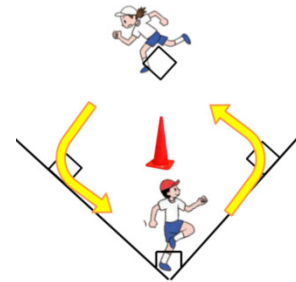
## 25m×2リレー

0-25m(走者A) 氏名	25-50m(走者B) 氏名	二人の記録 を足した 50mの記録	実際の記録	
(前半 25m)	(後半 25m)	秒	初めの記録	秒
秒	秒	秒	練習後の記録	秒

### 《25m×2リレー》

- ・「○○の25m×2リレー」児童の意欲がわきそうなネーミングを考えましょう。(例:友情の25m×2リレー、魂の25m×2リレー、愛の25m×2リレーなど)
- ・「バトンパスをすると、タイムは早くなると思いますか、それとも遅くなると思いますか」などの発問をし、考えることと動くことを連動させた授業展開にもできます。

## ベースランニングリレー



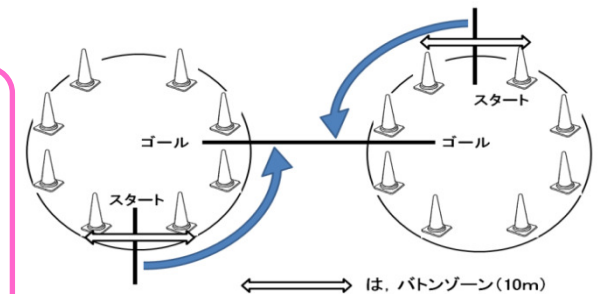
### 《ベースランニングリレー》

- ・ホームベースとセカンドベースに分かれ、一人一周走り、次の走者へバトンをパスします。
- ・最初のうちは手でタッチし、次第にバトンゾーンを設定し、バトンを用いるとよいでしょう。
- ・接触がなく、安全にできます。また、どちらが勝っているかが分かりやすく、競走(争)の楽しさを味わえます。
- ・「アンカーは一周した後、ピッチャーズプレートのコーンをタッチしたらゴール」など、ルール工夫することで、勝敗も分かりやすく、盛り上がります。

## サークルリレー

### 《サークルリレー》

- ・チーム対抗で右の図のような2つのサークルを利用します。
- ・一つのサークルで1チームが走るため、接触がなく安全にできます。



- ・また、ゴール場所が同じなので、お互い走っている姿が見え、競走(争)の楽しさを味わえます。
- ・右回り、左回り、コーンの数など、児童の実態に合わせて工夫しましょう。一人が走る距離は50~100m程度と、小学校学習指導要領解読体育編にも記載されています。

木村文子選手による走り方教室より

学習活動	指導上のポイント
<p>&lt;キーワード…体の「軸」&gt;                      「軸」を意識するとは、背筋を伸ばし、頭から足まで一本の軸が通っているイメージをもつことです。走る時、体の真下で足を接地させた瞬間に体の「軸」ができていれば、体重が乗っただけで体が前進する感覚がつかめます。</p>	
<p><b>1 準備運動</b>                      ・5～6人が1列となり、一番前の人の動きをまねしながらランニング                      ・2人組でお互いの手や足を持って、バランスをとりながらストレッチ</p>  <p><b>2 ねらいの確認</b></p> <p>体をまっすぐにしたよい姿勢で、全身を使って走れるようになりよう！</p>	<p>下線部の運動は、21ページ以降に詳しく紹介しています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人のまねをする時には、出来るだけ大きな動きをさせるようにします。</li> <li>・走る時は片足立ちになるので、片足で立つ時でもバランスを保てるように声かけをします。</li> <li>・2人で協力しながら、よい姿勢の時にはスムーズな動きができることに気付かせます。</li> </ul>
<p><b>3 ハードルを使った動き作り</b>                      ・腕を地面と平行にして、ハードルを横から越えていく。                      ・両手を合わせて頭の上で伸ばし、体の軸でバランスをとりながらハードルを越えていく。</p> <p>&lt;押さえておきたいポイント&gt;                      ・下を向かず前を見て、体の軸を1本の棒のようにまっすぐにして、バランスよくまたぐ。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動量が確保できるように、ハードルを4～5台並べたコースを人数に応じて複数準備します。</li> <li>・バランスがとれない児童がいたら、いったん止めてよい姿勢をさせてから行わせたり、よい動きの児童のまねをさせたりします。</li> </ul>

**4 ミニハードルを使った動きづくり**  
 ・今までやった「よい姿勢」を保ち、ミニハードルを両足でジャンプしながら越えていく。

<押さえておきたいポイント>  
 ・膝を大きく曲げないように、腕と足のタイミングを合わせてジャンプする。

- ・ボールを地面で弾ませる様子を見せながら、「地面とけんかせずに『ポーン、ポーン』というリズムで跳んでみよう」とアドバイスします。



**5 15m程度のコースで走る**  
 ・スタートの前に、いろいろな動きをしてから走り出す。  
(両足ジャンプ 10回してからダッシュ、右回り1回、左回り1回のジャンプをしてからダッシュ、ジャンプして頭上で手をたたいて(5回)からダッシュ、ももあげ 10回からダッシュ)

- ・バランスを崩すような動きの後でも、走り始めたらよい姿勢を心がけるようアドバイスします。
- ・競走(争)ではないので、児童たちの表情をしっかりと見て、楽しくできているかどうかを判断します。

<押さえておきたいポイント>  
 ・スタート後はバランスを崩さず、すぐに全身を使ったよい姿勢で走る。



**6 競走(争)を意識して 15m程度のダッシュ**  
 いろいろな姿勢からのスタートダッシュ  
 ・目をつぶって、長座からのダッシュ  
 ・進行方向と反対向きの長座からのダッシュ  
 ・クラウチングスタートからのダッシュ

- ・5でやった動きをできるだけ速い反応で行うようアドバイスします。

**7 まとめ**  
 ・ねらいの振り返りを行う。



- ・足や腕だけでなく、「全身を使って」走ることの大切さを伝えます。
- ・走る練習の時だけでなく、遊具で遊ぶときも全身を使って遊ぶことや、日ごろから背中をまっすぐに伸ばしたよい姿勢で過ごすことが大切であることを伝えます。



## 活動紹介コーナー

☆ 「準備運動」として(例)

5～6人が1列となり、一番前の人の動きをまねしながらランニング



◎木村選手から

- 全身を使って体を大きく動かすグループがよいグループです。

2人組でお互いの手や足を持ってバランスをとりながらストレッチ



◎木村選手から

- 体を一直線にして、バランスをとりましょう。



体側を伸ばす



◎木村選手から

- お互いの体をまっすぐにして引っ張り合いましょう。

2人組で背中を合わせて一緒に立つ

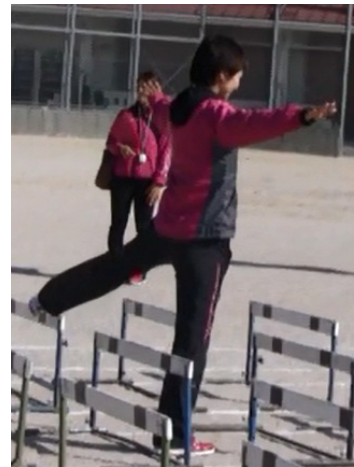


◎木村選手から

- 二人が背中をまっすぐにして、くっついていたら立ち上がれます。

☆ ハードルを使った動きづくり

腕を地面と平行にして、ハードルを横から越えていく。



◎木村選手から

- 腕は地面と水平にして、膝は伸ばしたまま、1台のハードルの横を右足、左足の両方で越えていきます。
- ハードルにあたって大丈夫です。
- 常に、姿勢はまっすぐに、視線は前へ向けましよう。

両手を合わせて頭の上で伸ばし、体の軸でバランスをとりながらハードルを越えていく



◎木村選手から

- 両手を頭の上で合わせて、膝を曲げて、1台のハードルを右足、左足の両方で越えていきます。ハードルを越える時、何も意識しなければ、クルクルと回転してしまいます。回転しないように、姿勢をまっすぐに保つことが大切です。

ミニハードルを両足でジャンプしながら越えていく



◎木村選手から

- 膝を曲げないように、腕と足のタイミングを合わせてジャンプするようにしましょう。



◎木村選手から

- 地面と仲良くしたら、ボールは上手にはずんでくれます。



- 地面とケンカすると、ボールはあちこちにはずんでしまいます。

☆ ポイントを意識した走り(例)  
両足ジャンプ 10回してからダッシュ



◎木村選手から

- 両足ジャンプ 10回したらダッシュ。ジャンプの延長で走りにつなげます。
- 速くジャンプするのが、目的ではなく、体をまっすぐにして、しっかりと10回ジャンプすることが大切です。

右回り1回, 左回り1回のジャンプをしてからダッシュ  
ジャンプして頭上で手をたたいて(5回)からダッシュ



ももあげ 10回からダッシュ



◎木村選手から

- ・地面と仲良くして, ももあげを10回してから走りましょう。

☆ 競走(争)を意識した15m程度のダッシュ(例)  
目をつぶって, 長座からのダッシュ



進行方向と反対向きの長座からのダッシュ



クラウチングスタートからのダッシュ



◎木村選手から

- ・スタートは, 地面をけるのではなく, 押しましょう。



