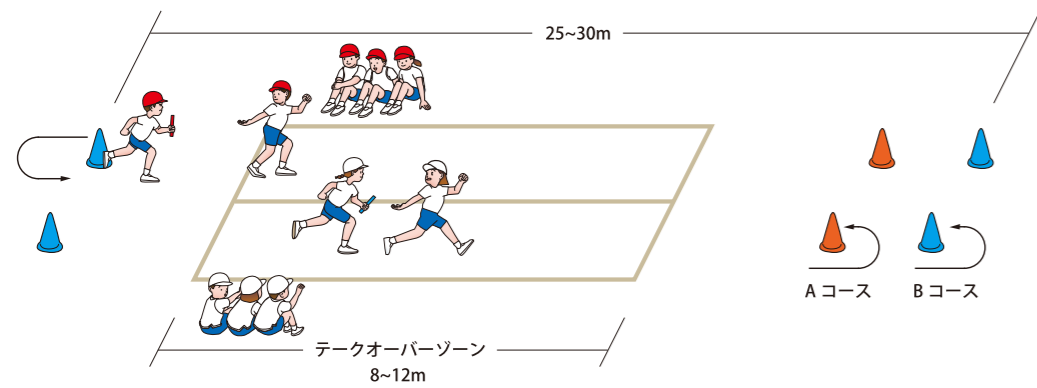


## 「走・跳の運動事例集」の活用について

走・跳の運動は、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ます。この運動事例集は、主に中学年の児童が楽しく取り組める「走・跳の運動事例」で構成しています。児童の実態に即して大いに活用してください。

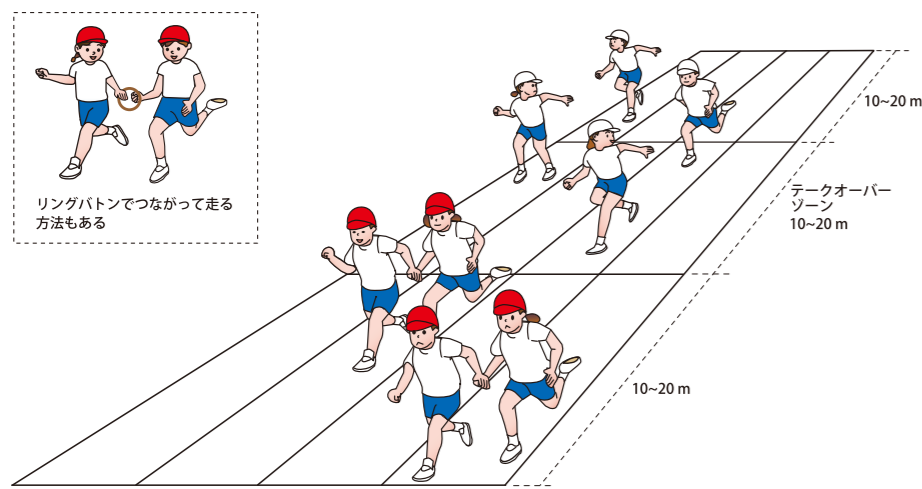
- 準備物** 必要な準備物を説明しています。個数などは行い方に応じて変えることができます。
- 行い方** 各運動の基本的な行い方を説明しています。児童に十分理解させてから実践してください。
- 発展的な行い方** 各運動の発展的な行い方を説明しています。児童の実態に即して工夫して行うようにしてください。
- 実施上の留意点** 各運動の行い方の留意点や安全上の留意点を説明しています。正しく、安全に行えるようにしてください。

## かけっこ・リレー ワープリレー



- 準備物** ・メジャー、ライン引き、コーン、バトン
- 行い方** ・折り返しで距離の異なるコースをつくり、コースを選んでリレーをする。  
(例) 1グループ5人  
(Aコース3人、Bコース2人)  
・グループ内で走るコースと走る順番を話し合っ決めて。  
・折り返しのコーンを3つに増やしてもよい。  
(例) 1グループ5人  
(Aコース2人、Bコース2人、Cコース1人)

## スピードつなぎ

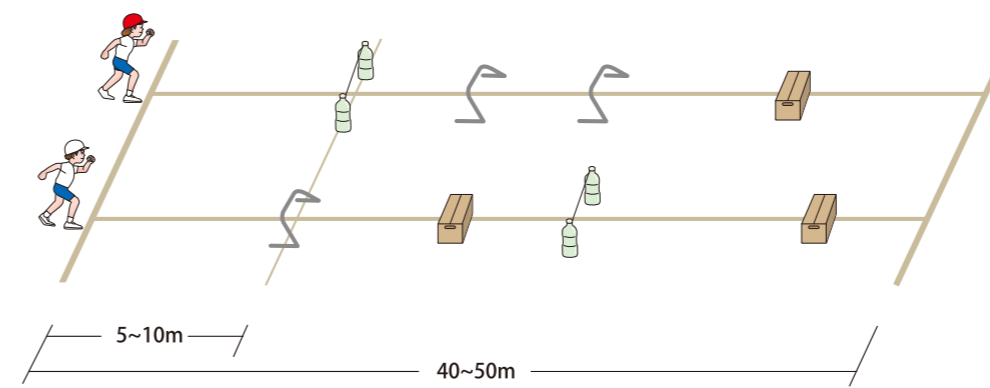


- 準備物** ・メジャー、ライン引き
- 行い方** ・第1走者がスタートし、第2走者とテークオーバーゾーン内で手をつないで一緒に走り、ゴールする。  
・第2走者はスピードが落ちないように、走りながら手をつなぐ。  
・走る順番を交代して競走する。
- 発展的な行い方** ・走る距離やテークオーバーゾーンの長さを変える。
- 実施上の留意点** ・走る速さが違う場合、引っ張りすぎないように注意する。  
・他のペアとぶつからないように、コースの幅を広くする。

## 小学生で身に付けたい走り方



## 小型ハードル いろいろ小型ハードル走

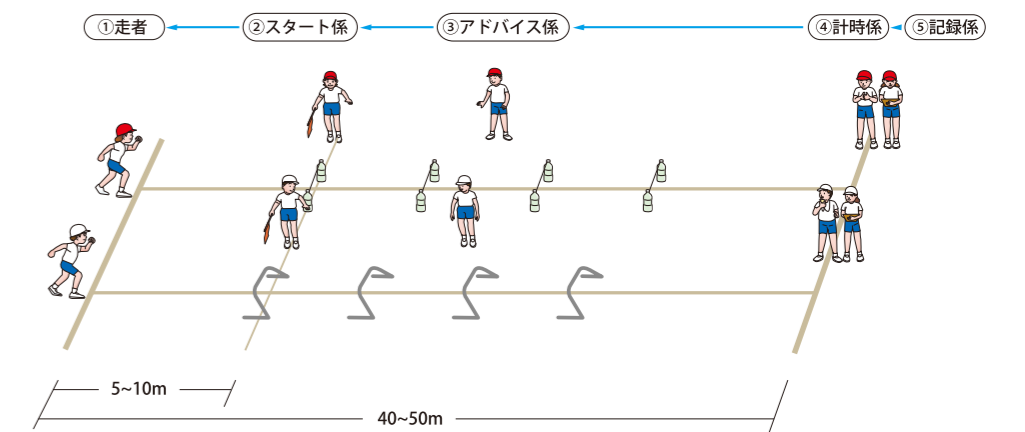


- 準備物** ・小型ハードル (ミニハードル、段ボール箱ハードル、ペットボトルハードルなど)  
・手旗、ストップウォッチ、記録用紙  
・メジャー、ライン引き
- 行い方** ・小型ハードルをグループで4台選ぶ。(いろいろな種類の小型ハードルを組み合わせる)  
・第1ハードルの位置はスタートラインから5~10mの位置に統一する。  
・グループで小型ハードルをいろいろな間隔に置く。  
・インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで走り越える。  
・友達と競走したり、記録を計測したりする。  
・走る距離に応じて、小型ハードルの数を増やしてもよい。  
・他のグループが考えたコースを走るのもよい。

## 走の運動について

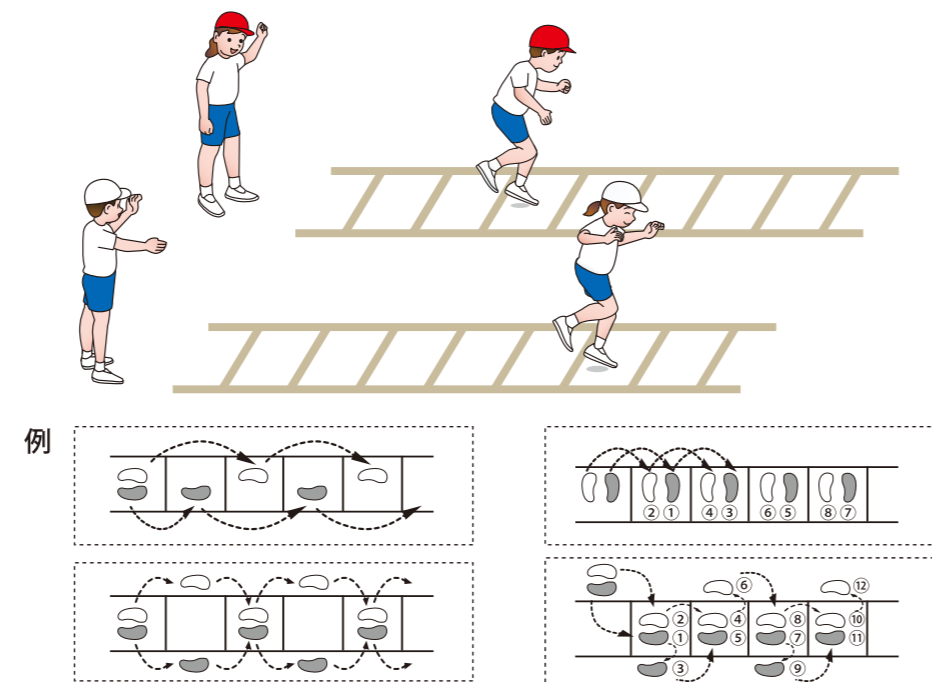
走の運動では、調子よく走ったりバトンをつないだりする楽しさや、小型ハードルをリズムよく走り越えたりする楽しさや心地よさを味わうことができます。競走(争)の仕方や意欲的に取り組むことができるような楽しい活動を工夫することが重要です。

児童の走り方は一人一人様々です。走の運動の指導に役立てるため「小学生で身に付けたい走り方」を示しました。走る動作の改善につながるポイントを例示していますので、指導の参考にしてください。



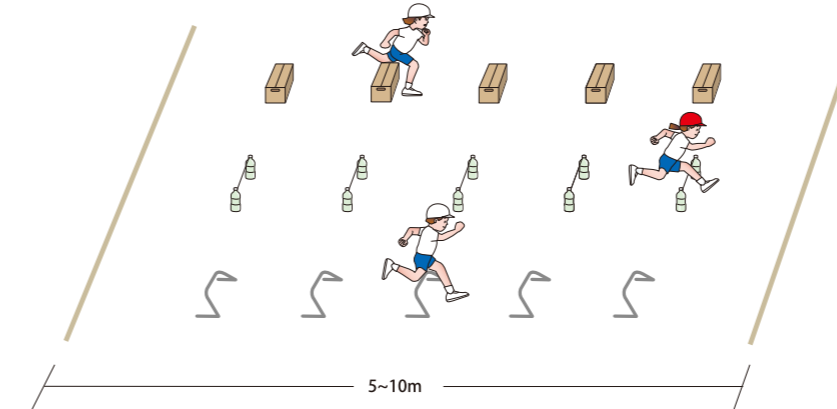
- 発展的な行い方** ・同一コース上の小型ハードルの高さやインターバルの距離は等しくする。  
・インターバルの距離は4~6m。走る距離は40~50m。  
・スタート係、アドバイス係、計時係、記録係などの役割をローテーションして記録を測定する。  
・自分達のコースの小型ハードルの高さやインターバルの距離を変えて行う。  
・他のグループのコースを走るのもよい。  
・友達と競走したり、折り返しリレーを行ったりすることもできる。
- 実施上の留意点** ・スタート係は、計時係の準備が整うのを確認してから、スタートの合図を行う。  
・小型ハードルは1台ずつ間隔を空けて置く。

## はしご競走



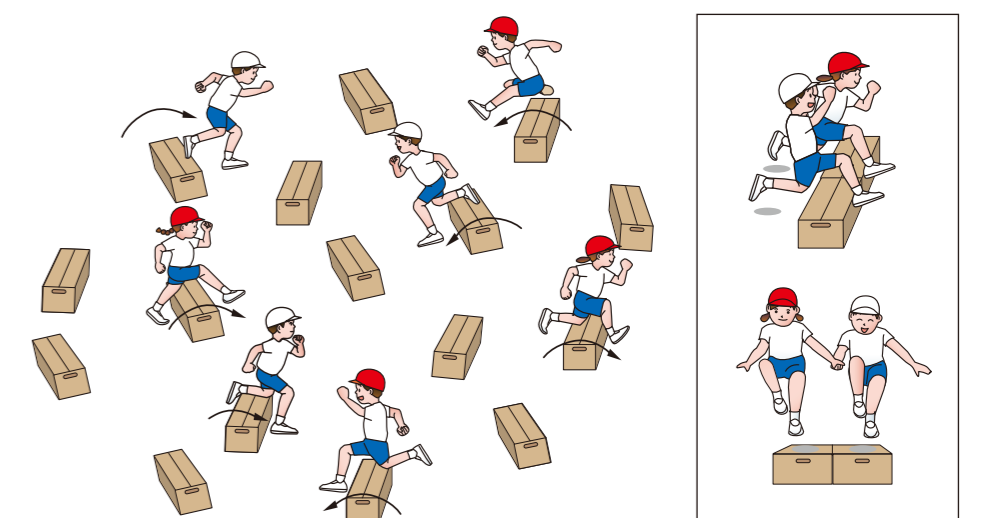
- 準備物** ・ライン引き
- 行い方** ・はしご状のラインを引く。  
・様々なステップで、正確に素早く走り抜ける競走をする。
- 発展的な行い方** ・グループ対抗でリレーをする。
- 実施上の留意点** ・ひもなどで作ったはしごを使って行うこともできる。

## 連続ハードル跳び



- 準備物** ・小型ハードル (ミニハードル、段ボール箱ハードル、ペットボトルハードルなど)  
・メジャー、ライン引き
- 行い方** ・等間隔に並べた小型ハードルを両足や片足で連続して跳ぶ。  
・友達と競走したり、記録を計測したりする。
- 発展的な行い方** ・小型ハードルの数を増やして行う。  
・小型ハードルの間隔を狭くしたり、広げたりして行う。  
・両足跳びや片足跳び、ケンケン跳び、横跳びなど、いろいろな跳び方で行う。  
・決められた時間内にゴールできるかチャレンジする。
- 実施上の留意点** ・一定のリズムで小型ハードルを連続して跳ぶ。  
・前の人がゴールしてから、次の人はスタートする。

## 段ボール箱30秒チャレンジ



- 準備物** ・段ボール箱 (コピー用紙の箱やビール箱など)
- 行い方** ・段ボール箱をクラスの数分程度置く。  
・30秒間で何回跳ぶことができるかチャレンジする。
- 発展的な行い方** ・段ボール箱を縦に置いて、高さに変化をつけて行う。  
・友達の段ボール箱とつなげて置き、2人で手をつないで跳ぶ。3人で手をつないで行うこともできる。  
・段ボール箱に矢印を貼り付け、跳ぶ方向を決めて行う。
- 実施上の留意点** ・ぶつからないように段ボール箱を置く間隔に気を付ける。