

# 体育専科通信

令和7年度 No. 9

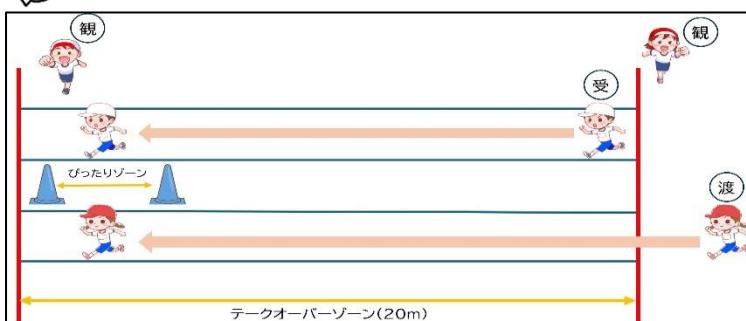
文責 南部体育専科（末原）

今回のテーマは、『リレー』です。

低学年	中学年	高学年
ア 走の運動遊び	ア かけっこ・リレー	ア 短距離走・リレー
<b>① 折り返しリレー遊び</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 相手の手の平にタッチしたり、バトンの受け渡しをしたりして走る。</li> </ul> <b>② 低い障害物を用いてのリレー遊び</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ いろいろな間隔に並べられた低い障害物を走り越える。</li> </ul>	<b>① 周回リレー</b> <p>(一人が走る距離30~50m程度)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 走りながら、タイミングよくバトンの受け渡しをする。</li> <li>○ コーナーの内側に体を軽く傾けて走る。</li> </ul>	<b>① いろいろな距離でのリレー</b> <p>(一人が走る距離40~60m程度)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンの受け渡しをする。</li> </ul>
リレー遊びで、バトンを上手に渡したり受けたりすることが苦手な児童の配慮	周回リレーで、タイミングよくバトンを受渡すことが苦手な児童の配慮	リレーで、減速せずにバトンの受渡しをすることが苦手な児童の配慮
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 手で相手の背中にタッチしたり、迎えタッチしたりするなど、タッチの仕方を変える。</li> <li>○ 受渡しがしやすくなるように形状の異なるバトン（リング状のバトン等）を用いる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 追いかけ走やコーナー走で受渡しをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「ハイ」の声をしっかりとかける。</li> <li>○ バトンを受ける手の位置や高さを確かめる。</li> <li>○ 仲間同士でスタートマークの位置を確かめる。</li> </ul>



体育セミナーで紹介された指導法（ぴったり走）を紹介します。



- 受け手は、渡し手とぴったりゾーンで重なるように、タイミングを見極めて、スタートする。
- 受け手と渡し手が**全力**で走り、ぴったりゾーンで重なれば、OK

## バトンの受け渡しの理想の形



- 受け手は、親指を下にします。
- 肘をお互い伸ばして、利得距離を稼ぎます。
- 受け手の手の位置や向きを毎回同じにします。
- プッシュプレス型（右の写真）だと、ミスが少ないです。ダウンスイープ型だと腕が下がるので、ミスが起きやすいです。



## 『ひなたの学び』ポイ



『ぴったりゾーンで重なるにはどうすればよいかな』と発問することで、ひとりひとりが問い合わせをもって活動できる。



『スタートを切るタイミングの所に印を付けておくね』等、なかまとなって学び合うことができる。



『足で何歩目のところでスタートしたらいい』等、ひとつひとつの知識がつながり、深く考える力を**ため**ていける。