

# 陸上競技 講義資料



# 短距離走

## 身に付ける事項

滑らかな動きで速く走る(第1学年及び第2学年)



腕振りと足の動きを調和させた全身の動き

中間走へのつながりを滑らかにして速く走る(第3学年)

スタートダッシュでの加速を終え、ほぼ定速で走る区間の走り

スタートダッシュからの加速に伴って動きを変化させ滑らかに中間走につなげること

## 最近の子供たちの走りの特徴

- ・ 足裏全体で着地して、大きな音を立てながら走っている。**ベタベタ走り**
- ・ 緊張して肩や腕に力が入りすぎた状態で走っている。**ガチガチ走り**
- ・ 腰が落ちて、膝が上がらず、地面を這うように走っている。**スタスタ走り**
- ・ 腕と脚のタイミングが合わず、体をふらつかせながら走っている。**フラフラ走り**



教材や指導の工夫が必要



# スピードアップ走

- 走る回数ごとにスピード（タイム）をアップさせていく。
- 設定タイムは、（20）m走の記録+（2）秒

ねらい：設定タイムに合わせて自己の走りを意識しながら滑らかで無駄のない走り方を身に付けること



- 走ることが苦手な生徒も自己の能力に応じたタイムが設定されているため、意欲的に学習できる。
- ポイントが得られるようになっているため、チーム対抗で競争することができ、教え合いや励まし合いの場面が生じる。

意欲的に学習に取り組み、自然と走る経験を増やすことができる。

## スピードアップ走

走る回数ごとにスピード（タイム）をアップさせていきます。

自分で走るリズムをつくりだすことが大切です。

基準タイムは、単元初めに測定した（ **20** ）m走の記録です。

1回目は、基準タイム+（ **2** ）秒を設定タイムにします。

設定タイムより速く走ることを各回の課題にしましょう。

設定タイムをクリアすると、その記録が次回の設定タイムになります。

（クリアしたタイムを0で囲みましょう。）

設定タイムをクリアできなければ、設定タイムはそのまま継続されます。

設定タイムをクリアすると1ポイント得られます。

グループで何ポイント得られるか競争しましょう。

20m走のタイム  
基準タイム 4.2

$$4.2 + 2 = 6.2$$

↑ 設定タイム



↓メンバー		1回目	2回目	3回目	4回目	ポイント
① 隆盛	設定タイム→	6.2	5.2	4.5		3
	実際のタイム	5.2	4.5	3.9		
② 利通	設定タイム→					
	実際のタイム					
③ 従道	設定タイム→					
	実際のタイム					
④ イト	設定タイム→					
	実際のタイム					
⑤ 輝彦	設定タイム→					
	実際のタイム					
⑥	設定タイム→					
	実際のタイム					
⑦	設定タイム→					
	実際のタイム					
⑧	設定タイム→					
	実際のタイム					
グループの合計ポイント→						

# ICT活用法

タブレット使用による映像の比較パターン(例)

手本と自分  
友達と自分  
自分の変容 (過去と現在)



**ビフォー (学習始めの姿) 撮り直しはできない!**

単元で身に付けた内容, 学習成果の基準になる。

**アフター (学習後の姿)**

変化や伸びを実感

達成感・成就感



# ハードル走

## 身に付ける事項

**リズムカルな走りから滑らかにハードルを越す**

(第1学年及び第2学年)

インターバルにおける素早いピッチの走りのこと

インターバルで得たスピードで踏み切って、余計なブレーキをかけず、そのままのスピードでハードルを走り越えること

**スピードを維持した走りからハードルを低く越す**(第3学年)

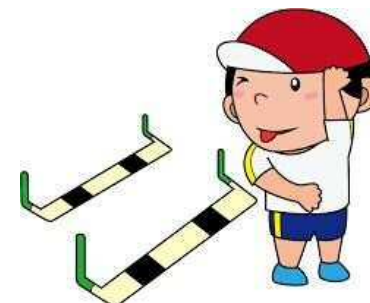
インターバルのスピードを維持して勢いよく低くハードルを走り越すこと

## ハードル走での子供たちのつまずき

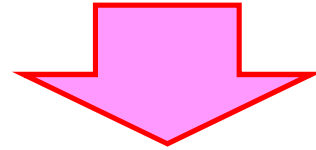
- ・ ハードルの手前で失速する。(遠くから踏み切れない。)
- ・ ハードリングでバランスを崩す。(抜き足がうまく処理できない。)
- ・ 着地でブレーキがかかる。(着地足がブレーキになっている。)
- ・ ハードルが怖くて消極的になる。(ぶついたり、転ぶことが心配。)



教材や指導の工夫が必要



# ハードル走の動きを身に付けるために

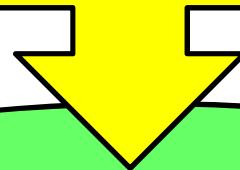


ハードルの条件  
インターバル  
高さ

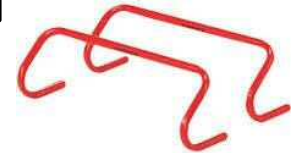
**条件を易しくする**

ハードルの素材  
紙  
ゴム

- 1 まずはゆっくり（スピードを出しすぎない）
- 2 体は真っ直ぐ（前傾など意識しすぎない）
- 3 リズミカルに（力を入れて緊張しすぎない）



**条件を徐々に高めていく**  
インターバルの長さ  
ハードルの高さ  
走るスピード



# リレー

## 身に付ける事項

**タイミングを合わせる** (第1学年及び第2学年)

次走者が前走者の走るスピードを考慮してスタートするタイミングを合わせたり、前走者と次走者がバトンの受け渡しでタイミングを合わせたりすること。

**次走者のスピードを十分高める**こと(第3学年)

前走者と次走者がスピードにのった状態でバトンの受け渡しをするために、次走者のスピードを十分高めること。



教材や指導の工夫が必要



ぴったい走  
テールゲット

新聞紙リレー  
バトンパス走





**シンクロリズムハードル**



**ぴったり走**



# テールゲット



**バトンパス走**