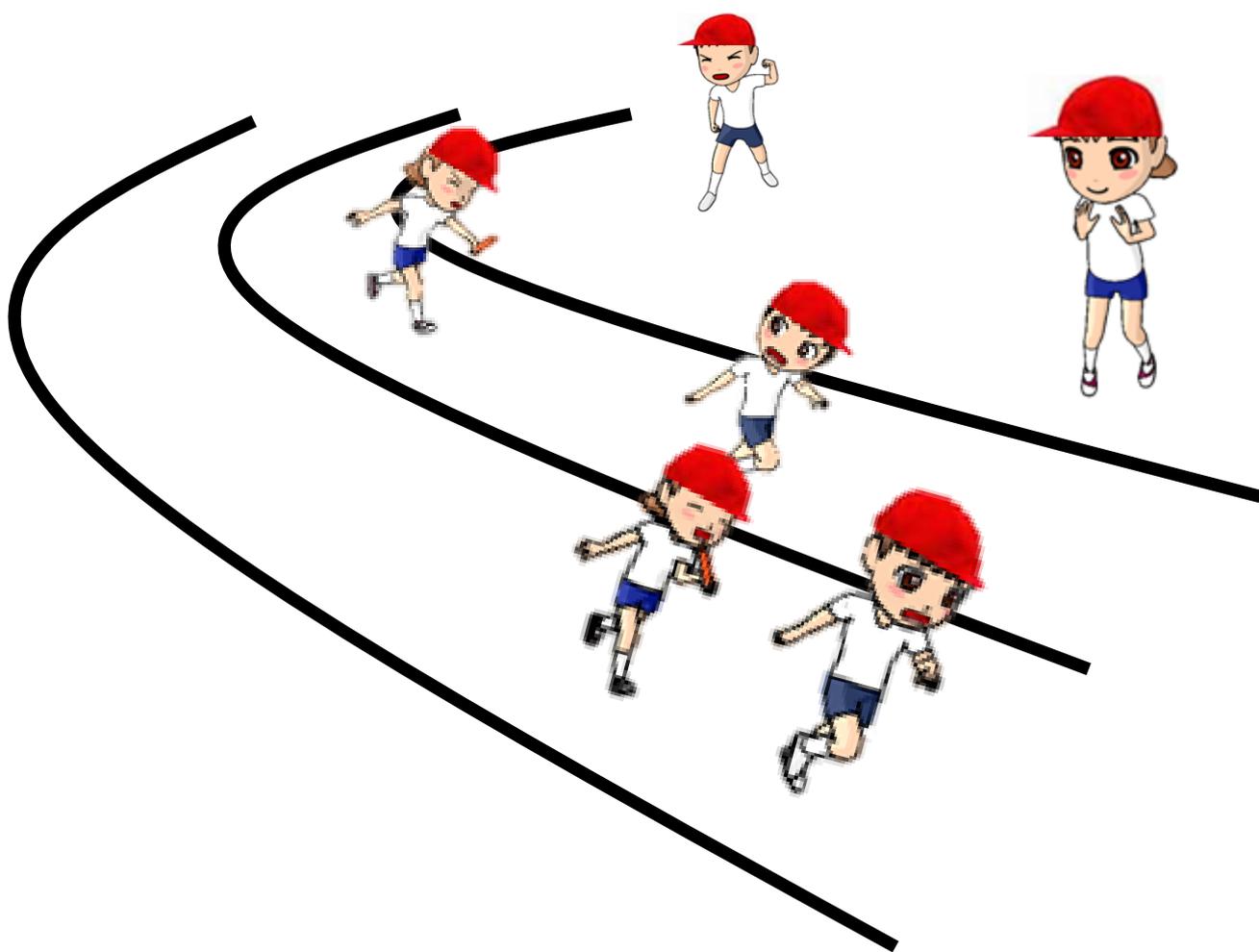


中学年 走の運動 運動例ファイル

(平成25年度版)



東京都小学校体育研究会 陸上運動領域部会

はじめに

東京都小学校体育研究会 陸上運動領域部会は、平成20年度より5年間にわたり、走運動の研究を続けて参りました。その取り組みの1つが、この『運動例ファイル』です。

どの運動例も実際に授業で試され、効果を上げた運動です。「準備が簡単。すぐできた!」「ルールが分かりやすい!」「子供たちが夢中で取り組んだ!」授業をされた多くの先生方から賞賛の言葉をいただきました。

さらに今年度は、東京都内の先生方からいただいた貴重なご意見を取り入れ、より手軽に、効果的に活用していただけるよう、内容やレイアウトを修正・加筆しました。

この中には“今後、走の運動(遊び)の授業を行う多くの先生方の力になりたい!”という、私たち陸上運動領域部会の思いと総力がつまっています。

明日の授業ですぐに使える「授業での扱い方」「運動の組み合わせ方」から、単元を通して考えたい方々には「指導案づくりの視点」「子供との振り返り例」、体育人のあなたへ「指導要領解説の言葉のとらえ方」「発達段階に応じた至適走距離や時間」など、多くの先生方に役立てていただける資料になったと信じております。ぜひ、ご活用・ご実践していただき、ご批評いただければ幸いです。

中学年 走の運動 運動例ファイル	もくじ
1 「運動例ファイル」開発にあたっての基本的な考え方	1
2 「楽しさ」のとらえ方	1
3 「工夫する」ことのとらえ方	1
4 「調子よく」のとらえ方	1
5 運動の場における走る距離について	3
6 単元の評価規準について	4
7 年間指導計画について	4
8 単元計画の組み方について	5
9 振り返りの時間について	7
10 運動例ファイルの使い方	8
11 運動例ファイル	
【ウォーミングアップタイムについて】	12
【エンジョイタイムについて】	14
○ネコとネズミ	16
○変形スタート	18
○チェンジダッシュ	20
○4秒間走	22
○ステップダッシュ	24
○ジグザグリレー	26
○8の字リレー	28
【チャレンジタイムについて】	30
○入れかわりレース	32
○サークルリレー	34

1 「運動例ファイル」の開発にあたっての基本的な考え方

- 調子よく走ったり、バトンをつないだりする楽しさを大切にしながら、児童が意欲的に取り組むことができるような楽しい活動を設定することが重要です。
- 進んで自分の力に応じた課題をもち、動きを身に付けるための活動や競走の仕方を工夫できるような授業づくりをすることが大切です。解説書P16・P47より



2 「楽しさ」のとらえ方

(1) 動きをめぐる楽しさ。心地よさ。躍動する楽しさ。

- 走ると気持ちがいいな！
- 風を切っている感じがするな。
- グンッと伸びる感じがいいな。



児童が楽しみながら動きが身に付くような運動の場を設定する必要がありますね。

(2) 競走する楽しさ。



- いい勝負ができるといいな！
- 勝ててうれしいな！
- 負けちゃったけどまた挑戦したいな！



運動がより楽しくなるように活動の仕方を工夫させたいですね。自己の課題がもてるように動きのポイントを押さえることも必要です。

(3) できるようになる楽しさ。

- じょうずになったってほめられたよ！
- 記録が上がったぞ！競走に勝ったぞ！
- どうすれば競走に勝てるかな・・・♪



3 「工夫する」ことのとらえ方

- 自分の力に合った練習方法や練習の場を選ぶこと。
- 動きのポイントを知って自分の課題を選ぶこと。
- 競走の仕方を知ってルールを選ぶこと。

4 「調子よく」のとらえ方

- 動きがとぎれずに連続して動けること。
- ある程度滑らかに動けること。

3・4年生では「調子よく走る」ことができるように、以下のような動きができるようにします。

【かけっこでは】

- いろいろな走り出しの姿勢から、素早く走り始めること。
- 前後に大きく腕を振って走ること。
- まっすぐ前を見て体を軽く前傾させて走ること。

【リレーでは】

- テークオーバーゾーン内で、走りながらバトンパスをすること。
- コーナーの内側に体を軽く傾けて走ること。

「調子のよくない走り」とその支援例

平成23年度の都内3年生児童152名の走りを映像におさめ、「調子のよい走り」に対して「調子がよくない走りではないか？」と評価した児童の特徴をまとめた。

1 頭と視線

- ▼視線が定まらない。
- ▼あごが上がる。頭の上下動がある。
- ▼あごを引きすぎる。
- ▼顔を横に向ける。
- ▼頭を左右に振る。

《支援例》

スタートは上体を低くし、地面を見るようにする。上体が起き上がったからまっすぐ前を見る。

「スタートのときは地面のアリさんを探してみよう」「体が起き上がったらゴールの先をずーっと見つめるよ」

2 腕振り

- ▼脇が甘い。(脇が開いている。)
- ▼腕を後ろに振れない。
- ▼ひじが伸びたまま振っている。
- ▼回転が入る。(クロールのような腕の動き。)
- ▼腕先しか振っていない。(ひじが後ろにいかない。)

《支援例》

ひじの角度を90度にし、後ろにしっかり振る。前に振るときは親指が顔の前にくるまで振る。

「ひじを後ろに振るよ」「前にもってくるときはポケットに手を突っ込むようにして、顔の前までもってくるよ」

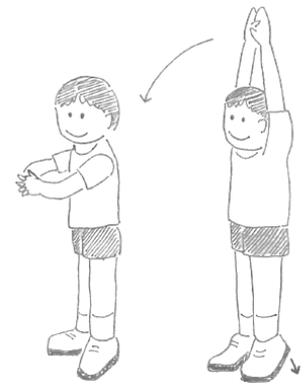
3 姿勢

- ▼極端に猫背である。
- ▼のけぞってしまう。
- ▼腰が低い。(軸足が曲がっている。かかとから接地している。)

《支援例》

『白樺のポーズ』を作って「気を付け」より5cm高い目線で走ろう

- ① けのびの姿勢をとり、かかとを上げる。
- ② うでを胸の前までゆっくり下ろしながら、かかとも下ろす。
大木を抱えるように両手を合わせる。



4 その他

- ▼走り出しが遅い。スタートダッシュが遅い。

《支援例》

足の回転が速くなる運動例を選ばせる。腰にロープを巻き、ひっぱってあげる。

- ▼ゴールラインを強く踏み、直後に速度が落ちる。ゴール手前で極端な減速をする。

《支援例》

ゴールの先にラインを引き、そこまで走る。必要に応じて、設定距離を短くする。

- ▼走り全体における左右のバランスが悪い。走りのリズムが左右一致しない。

《支援例》

「腕振り」の支援を参照。左右をバランスよく同じように振らせる。

5 運動の場における走る距離について

練習（エンジョイタイム）の中で、全力で走る時間と距離について

○時間：4秒～5秒程度

○距離：20m～30m程度

が望ましいと結論付けた。

<検証方法>

①ねらい

小学校3年生かけっこ・リレーの学習の練習時間において、適切な疾走の時間と距離について考える。

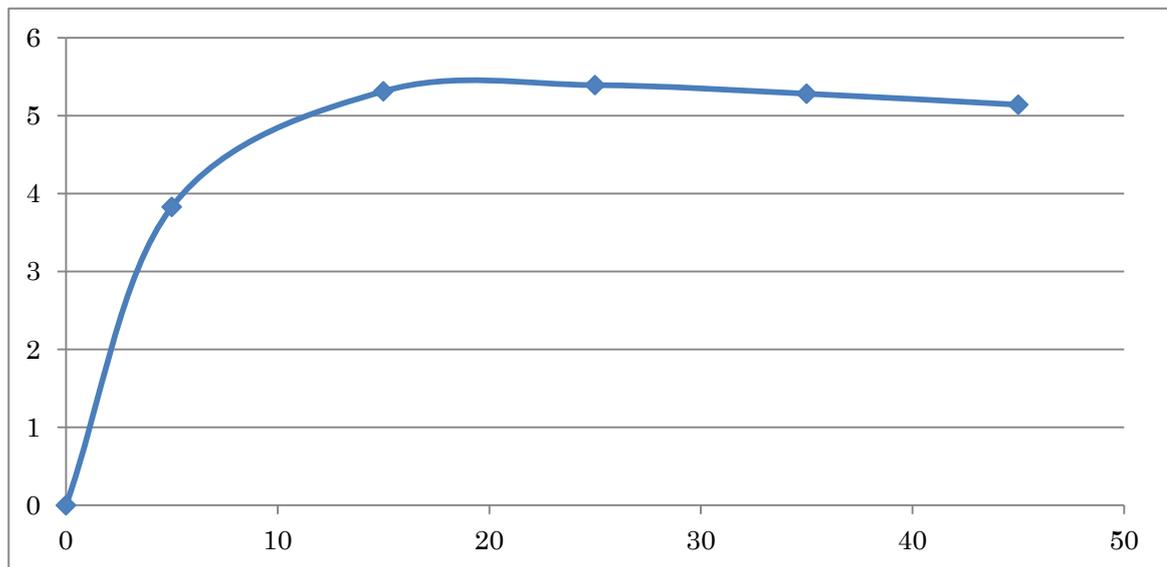
②方法

10mずつの区間タイムを計測して速度曲線に表し、運動生理学の見地からの考察を加える。

③対象

東京都内 平成23年度 3年生児童 152名

④計測結果



⑤考察

グラフから、3年生の児童が最高速度に達するのは10m～30mの間であることが分かる。時間に直すと、スタートから3～5秒ぐらいの時間帯に最高速度が出ている。最高速度を出した後は、速度を低下させて50mを走り切っている。

短距離走の選手であっても最高速度を出した後、スピードは落ちていく。最高速度までは筋肉が最大の運動効果を生み出すために積極的に働いてくれるのだが、その後は速度の低下を抑えるために我慢する状態が続くにすぎないからだ。この「筋肉が我慢をする状態」に達すると、その疲労の回復には相当量の休息が必要となってしまう。

かけっこ・リレーの授業が目指しているのは、速度の低下を抑えようとトレーニングすることではなく、機能的特性でもある「より速く走った時の心地よさ」を味わわせることである。

したがって、かけっこの授業の中で練習として走る距離は、最高速度に達するまでの4～5秒程度、距離にして20m～30m程度が適当であると考えられる。この時間の全力運動であれば、疲労回復も速く、繰り返し何度も走らせることもできる。

6 単元の評価規準について

運動への関心・意欲・態度	<p>○運動に進んで取り組もうとしている。</p> <p>○運動の行い方のきまりを守り、友達と励まし合って練習や競走（争）をしようとしたり、勝敗の結果を受け入れたりしようとしている。</p> <p>○友達と協力して、用具の準備や片付けをしようとしている。</p> <p>○運動する場や用具の使い方などの安全性を確かめようとしている。</p>
運動についての思考・判断	<p>○走の運動の動き方や動きのポイントを知るとともに、自分の力に合った課題を選んでいる。</p> <p>○走の運動の動きを身に付けるための練習の仕方を知るとともに、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでいる。</p> <p>○仲間との競走（争）の仕方を知るとともに、競走（争）の規則を選んでいる。</p>
運動の技能	<p>○かけっこ・リレーでは、調子よく走ることができる。</p> <p>かけっこ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな走り出しの姿勢から、素早く走り始めること。 ・前後に腕を大きく振って走ること。 ・まっすぐ前を見て体を軽く前傾させて走ること。 <p>周回リレー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・テークオーバーゾーン内で、走りながらバトンパスをすること。 ・コーナーの内側に体を軽く傾けて走ること。

陸上運動領域部会では、上記のような評価規準を想定して、運動例ファイルを作成しました。学習活動に即した評価規準については、それぞれの学級の実態によって設定されることが望ましいでしょう。



7 年間指導計画について



学習指導要領では二学年ごとのまとまりで指導内容が示されています。示されている指導内容は4年生の最終段階までに行うものです。学校や学級の実態に応じて指導内容・時間を設定してください。下記は陸上運動領域部会が考えている一例です。

	第3学年		第4学年	
運 走 の	1～5 (5)	6～10 (5)	11～16 (6)	17～21 (5)
	かけっこ・リレー	小型ハードル (様々なリズムで)	かけっこ・リレー	小型ハードル (一定のリズムで)
運 跳 の	1～5 (5)	6～10 (5)	11～14 (4)	15～18 (4)
	幅跳び	高跳び	幅跳び	高跳び

8 単元計画の組み方について

(1) 陸上運動領域部会が考えるスタンダード

【3年生】

段階	つかむ	工夫して楽しむ
学習活動	ウォーミングアップタイム 感覚づくりの運動、リズムウォーミングアップ、おにごっこなどを取り入れる。	
	○学習の進め方や きまりを知る ・いろいろなかけっこ ・いろいろなリレー	エンジョイタイム (p.14～) ○いろいろなかけっこ いろいろな走り出しやいろいろな走り方でかけっこを楽しむ。 ○いろいろなリレー いろいろなリレーをしながら、カーブの走り方やバトンパスの仕方を身に付ける。 チャレンジタイム (p.30～) 周回リレーで競走をする。
	整理運動・ 振り返りの時間 (p.7～) できるようになったこと、分かったこと、工夫したことなどを振り返る。	

【4年生】

段階	つかむ	工夫して楽しむ
学習活動	ウォーミングアップタイム 感覚づくりの運動、リズムウォーミングアップ、おにごっこなどを取り入れる。	
	○学習の進め方や きまりを知る ・いろいろなかけっこ ・いろいろなリレー ○はじめの記録を 計測する	エンジョイタイム (p.14～) 調子のよい走りにつながる運動を楽しむ。 チャレンジタイム (p.30～) 全力で友達と競走し、自分の力を確かめる。
	整理運動・ 振り返りの時間 (p.7～) できるようになったこと、分かったこと、工夫したことなどを振り返る。	



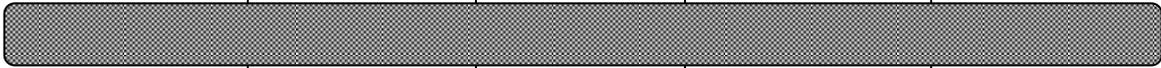
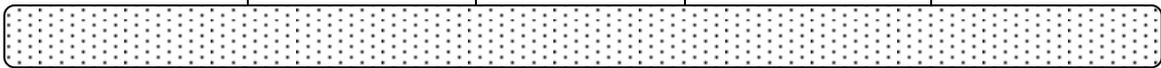
たくさんある運動例ファイルから、どうやって選んで組み込めばいいですか？

学級の実態、授業のねらいに即した運動を選んでください。次のページに「単元計画の組み方の例」を掲載しておきますので、ご参照ください。「エンジョイタイム」「チャレンジタイム」のはじめのページもお読みください。

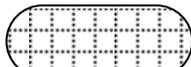
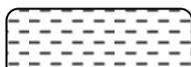
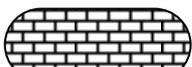


(2) 単元計画の組み方の例

①学習の定着を図ったり、活動の工夫を引き出したりすることをねらい、単元を通して同じ運動例を続ける組み合わせ方。

	つかむ段階	工夫して楽しむ段階			
エンジョイ タイム					
					
チャレンジ タイム					

②掲示用資料を活用し、様々な運動例に挑戦することをねらい、たくさんの運動例を経験させる組み合わせ方。

	つかむ段階	工夫して楽しむ段階			
エンジョイ タイム					
					
チャレンジ タイム					

③記録の伸びを確かめる組み合わせ方

単元の始めと終わりに同じ運動例を設定する。数値化でき、記録に残る運動例を選択する。

	つかむ段階	工夫して楽しむ段階			
エンジョイ タイム		(1) もしくは (2) の組み合わせに 準じて設定。			
					
チャレンジ タイム					

※ チャレンジタイムは、学習したことを確かめる時間であるため、始めから終わりまで同じ運動例に取り組む。

9 振り返りの時間について

(1) 振り返るべき観点

振り返りの時間はその時間で学んだことをみんなで共有し、次の時間以降に活用していくことができるようにする時間です。例えば・・・

【技能に関すること】

- ねらいにあった動きのこと
- よい走りにつながる価値のある動きのこと
- 次の学習への発展性のある動きのこと

【態度に関すること】

- 力いっぱい運動できたこと
- 守るべき約束が守れたこと
- 準備や片付けに協力できたこと
- 素早く集合できたこと

【思考・判断に関すること】

- 練習の仕方や練習の場について工夫したこと
- 体の動かし方について気付いたこと
 - ・自分の動きから気付いたこと
 - ・友達の動きから気付いたこと

☆ 時間に限りがあるので、話題にすることは、その1時間の**ねらい**や重点とした評価規準によって選びます。

☆ 振り返りで話題にすることを事前に伝えておき、話題について発見があったり、疑問に思ったりしたら**帽子の色を変える**という約束をしておくとう便利です。運動に取り組んでいる最中に帽子の色を変えたわけを聞き取っておき、ねらいにあった発見をしている児童に発言させることができます。



(2) 次の学習につなげていく方法

振り返りの時間に意見が出たからといって、すべての児童がその意見について興味をもったり、理解したりしているとは限りません。以下のような方法で児童の理解を深め、活用できるようにしていくことも必要です。

- 学習カードにコメントする
- 次の時間の導入時に確認する

また、学習の時間以外でも発信し、活用していきます。

- 教室や学習の場で掲示する
- 学級通信などで発信する

『変形スタート』の活動後の振り返りの時間の例（主により動きについて指導する時間の場合）



では、帽子の色が変わっている人から、工夫したり、発見したりしたことを発表してもらいます。じゃあ、〇〇さん。

学習の中で、指導者が設定したねらいに合った動きをしていた児童に発言させましょう。

合図をよく聞いて、合図と同時にスタートしました！



素晴らしい集中力だね！ほかにも同じことを考えた人！

はい！ほくも気を付けています！わたしも！



じゃあ、〇〇さんはどんな発見をしたかな？

△△さんが、スタートの後、低い姿勢のまま走っていたので速かったです。



そうか！△△さん、ちょっと走ってみてくれるかな？



場合によっては実演してもらおうと、見る児童にとってはイメージしやすいですし、実演する児童にとっては自信になります。

ありがとう！みんな拍手！みんなも次の時間、まねしてみようね！



あと、□□さんは走り始めた時、腕をしっかり振ると速く走れるって言っていたよね？みんなに見せてくれるかな？
起き上がった後の腕のよく見ていてね。

ねらいに合った動きをしている児童がいても、ほかの児童がその動きのよさに気付くとは限らないので、指導者が指名することも大切です。

実演を使ってよい動きに気付かせたいときは、体のどの部分を見るとよいか、明確にしてあげる必要があります。



どうだった？

すごい！大きくするどく振っていたね！



そうだね！よく見ていたね！みんなも次の時間、まねしてみようね！

じゃあ、次の時間も楽しめるように、競走の仕方や練習の仕方を工夫して取り組もうね。こんな工夫があるよ！
ということを書きカードに書いておいてね。

【教師用】

分類

「エンジョイタイム」「チャレンジタイム」
どちらの時間で使う運動であることを示し
ています。

分類

「かけっこ」「リレー」
どちらの運動であることを示しています。

サークルリレー

チャレンジタイム

かけっこ・リレー

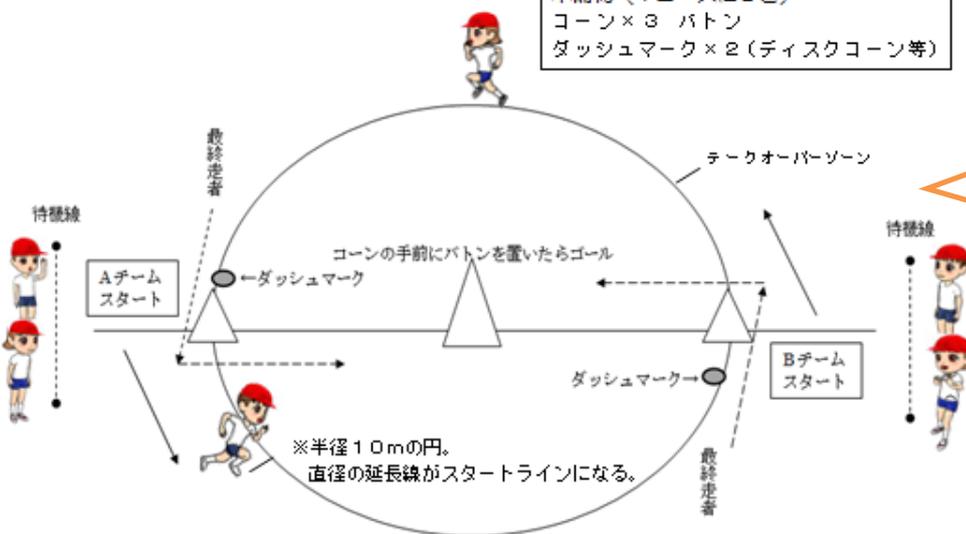
ねらい

- コーナーの内側に体を軽く傾けて走ることができるようにする。
- 走りながらバトンパスができるようにする。

ねらい

この運動で身に付けさせ
たい動きを示しています。

準備物 (1コースにつき)
コーン×3 バトン
ダッシュマーク×2 (ディスクコーン等)



図

場の作り方、使い方、準備
物の例を示しています。

ダッシュマーク

バトンパスの際、次走者が走り出すために目安とするマークのこと。走り出しラインの3m程度手前に
マークを置く。前走者がそのマークに到達したら、次走者は前を向いて走り出す。次走者は、前走者が
マークに到達したが見なければならぬ。(目安なので相手によって走り出すタイミングを変える)

行い方

- ① 向かい合う2チームが同時にスタートする。1人1周走る。
(相手チームのテークオーバーゾーン付近では、外側を走る。)
- ② できる限りラインに近づいて走る (ラインを踏まないように走る。)
- ③ バトンパスは、テークオーバーゾーンの中で行う。
- ④ 走ったあとは、一度円の内側に入り、走者の通過を確認し、外の待機線に戻る。
- ⑤ 最終走者が1周後に中央のコーンまで走り、コーンの手前にバトンを置いたらゴール。

行い方

運動の基本的な行い方を
示しています。より楽しく
運動するための工夫がし
やすいように、易しく設定
されています。

ねらいを達成するために

- ① できる限りラインに近づいて走る児童、体を傾けて走る児童、外側の手を少し大
きめに振って走る児童を称賛する。
- ② 前を向いて走り出すことができるよう、前走者がダッシュマークを踏んだら、
チームみんなで「GO！」などと合図を出すように促す。合図を出しているチ
ームを称賛する。

ねらいを達成するために
上記のねらいを達成する
ための、児童への支援例や
指導例を紹介しています。

【児童用】（掲示用）

運動の説明・留意点

特に安全面のきまりや気を付けさせたいことを示しています。
運動の場のきまり等、詳しい実施方法については教師用ファイルをご参照ください。



サークルルール

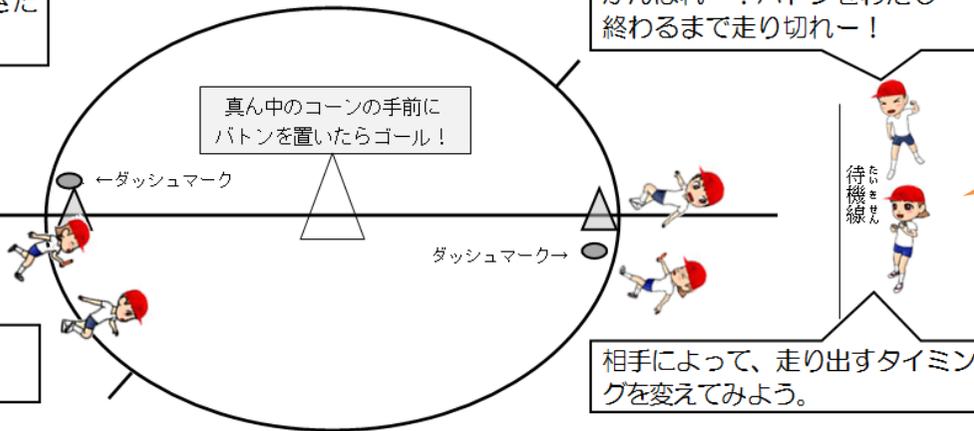
- 走り終わったら、円の中に入り、走者とぶつからないように待機線にもどります。
- 目の前で相手チームがバトンパスをしているときは、その外側を走ります。

わたす人がマークまできたら、走り出すんだよ！



待機線

走りながらバトンパスが
できているよ！



がんばれー！バトンをわたし
終わるまで走り切れー！

待機線

相手によって、走り出すタイミン
グを変えてみよう。

競走をもっと
楽しくする
ためには？



<競走の工夫>

- ・走る方向を変えてみよう。
- ・走る順番を変えてみよう。
- ・自分のチームを2つに分けて競走や練習をしてもいいね。

<できるようにする楽しさ>

- ・線のギリギリを走ろう。
- ・内側に体をかたむけて走ろう。
- ・外側の手を大きくふろう。



吹き出し

運動をしながら児童に考えてほしいこと、仲間どうして伝え合っ
てほしいことをふきだしにして示して
います。



運動の仕方がイメージできるような
図を示しています。場を作る時にも
役立ちます。

競走をもっと楽しくするための工夫

運動の工夫の仕方を児童に考えさせ
たい場合は、切り離してお使いいた
だけます。

競走をもっと楽しくするための工夫

運動をより楽しく行うために、どんな工夫が考えられるかを示しています。

<競走する楽しさ>が増すための工夫例と、<できるようにする楽しさ>が増すための工夫例（技能ポイント）に分けています。

ウォーミングアップタイム

ウォーミングアップタイムでは、短距離走のよい姿勢や合理的な体の動かし方の

単元計画内の位置付け 5分程度を想定しています。

	つかむ (1時間)	工夫して楽しむ
学習活動	ウォーミングアップタイム	
	オリエンテーション 「学習の進め方や きまりを知る」	エンジョイタイム 「競走(争)を楽しみながら、調子の良い動きに気付く」 チャレンジタイム 「工夫して競走(争)に挑戦する」

①



②



【白樺のポーズ】

速く走るために良い姿勢をつくる。

①けのびの姿勢から、かかとを上げる。

②腕を胸の前までゆっくりおろし、大木を抱えるよう両手を合わせる。

【おしり歩き】

脚の付け根を意識させ、可動域の広がりにつながる。

①長座の姿勢をし、背筋を伸ばす

②脚の付け根を浮かし、上体をひねり、片脚を前方に出す。

③左右くりかえすことで、前進する。



【膝を上げる／膝を開く】

良い姿勢を保つ感覚をつかむ。股関節の可動域を広げる。

A 片膝を腰の位置まで上げながら、膝を外横に開く。一度止めてもとに戻す。(左右それぞれ、数回くり返す。)

B 片膝を腰の位置まで前に上げてから、膝を伸ばしながら、つま先を体の外横へ向ける。(左右それぞれ、数回くり返す。)



A

B

【足を前後に動かす】

良い姿勢を保つ感覚をつかむ。

- ①良い姿勢から片足を上げ、前後に動かす。
- ②上体がふらつかないように、地面についている脚で体を支える。



【腕を回内回外する】

肩甲骨まわりをの筋肉をほぐし、可動域を広げる。

- ①両腕を肩の高さまで上げてのばす。
左の手の平を上、右の手の平を下に向ける。
- ②腕を回内回外させ、手の平を回転させる。
上を向いていた手のひらを下に向け、下を向いていた手の平を上に向ける。



【大また歩き】

股関節の可動域を広げる。

- ①両足を前後に大きく開き、腰を落とす。あごが上がらないようにする。
- ②前足に体重を乗せ、上体がぶれないように姿勢を保つ。



【右足回旋／左足回旋】

良い姿勢を保つ感覚をつかむ。股関節の可動域を広げる。

- ①片足を上げ、上体がふらつかないように、地面についている脚で体を支える。
- ②かかとで円を描くように足を動かす。



【頭上で手拍子／手のひらを外側へ開く】

肩甲骨まわりをの筋肉をほぐし、可動域を広げる。

- ①頭の上で両手の手の平を合わせ、肘をのばす。
- ②手の平を外側に向け、肘を曲げる。



エンジョイタイム

エンジョイタイムでは、友達と一緒に夢中になって運動や競走（争）をする中で、調子のよい動きを自然と身に付けられるような時間を目指します。

- ネコとネズミ・・・・・・・・・・・・・・・・ p.16
- 変形スタート・・・・・・・・・・・・・・・・ p.18
- チェンジダッシュ・・・・・・・・・・・・ p.20
- 4秒間走・・・・・・・・・・・・・・・・ p.22
- ステップダッシュ・・・・・・・・・・・・ p.24
- ジグザグリレー・・・・・・・・・・・・ p.26
- 8の字リレー・・・・・・・・・・・・ p.28

単元計画内の位置付け

10分～15分程度を想定しています。

	つかむ (1時間)	工夫して楽しむ
学習活動		ウォーミングアップタイム
	オリエンテーション 「学習の進め方や きまりを知る」	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> エンジョイタイム 「競走（争）を楽しみながら、調子の良い動きに気付く」 </div> チャレンジタイム 「工夫して競走（争）に挑戦する」

評価規準例

運動への関心・意欲・態度	<ul style="list-style-type: none"> ○運動に進んで取り組もうとしている。 ○運動の行い方のきまりを守り、友達と励まし合って練習や競走（争）をしたり、勝敗の結果を受け入れたりしようとしている。 ○運動する場や用具の使い方などの安全を確かめようとしている。
運動についての思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ○走の運動の動き方や動きのポイントを知るとともに、自分の力に合った課題を選んでいる。 ○走の動きを身に付けるための練習の仕方を知るとともに、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでいる。
運動の技能	<ul style="list-style-type: none"> ○調子よく走ることができる。 ○テークオーバーゾーン内で走りながらバトンパスをすることができる。 ○コーナーの内側に体を軽く傾けて走ることができる。



エンジョイタイムでは、競走（争）に夢中に取り組む中で、自然と調子のよい走り方に気付き、自分なりの課題を見付け、練習の場や方法を工夫できるように指導します。そこで、エンジョイタイムの運動例ファイルでは、児童が繰り返して何度も走ることができる運動を載せてあります。

単元計画の作成にあたって

エンジョイタイムの運動例を短距離走の具体的な場面をもとに分類すると、下図のようになります。

繰り返し運動に取り組む中で、かけっこでは調子のよい走りができる運動を、リレーではコーナーでの調子のよい走りができる運動を例示してあります。

単元計画を作成する際には、下図をもとに様々な場面での走る感覚を味わえるように運動例を選んでください。



図：運動例の分類

場面	スタートダッシュ	中間疾走	コーナー走	フィニッシュ（ゴール） ・バトンパス
かけっこ	ネコとネズミ	ステップダッシュ	調子よく走るピッチ（リズム）の刻み方・ストライド（歩幅）に気付く。	
	変形スタート	チェンジダッシュ	調子のよい腕の振り方、脚の運び方・動かし方などに気付く。	
	4秒間走		低い姿勢で走り出してから、上体を起こしていく過程で滑らかに動けるようになる。	
リレー	切り替えしの動きをもとに、調子のよい上体の使い方に気付く。		ジグザグリレー	
	曲走路（コーナー）走を設定することで、コーナーでの調子のよい走り方に気付く。		8の字リレー	

エンジョイタイムを通して、育てたい力 —言語活動の充実に向けて—

調子のよい走りに気付いた児童に、その感覚を言語化させると、児童の思考と動きがつながり、よりよく走れることが期待できます。

児童による動きの言語表現は主観的なものであるため、一般的な概念とは異なることもあります。そうした際、中学年の発達段階では、児童の考えを尊重して認めてやることで言語活動が充実します。そして、相互に交流させることでより良い表現へと洗練されます。

感覚を言語化させる際には、以下のポイントを活用します。

- ① 腕や脚の動かし方（動かしている部分の感覚）を表現する。
大きく振る、強く蹴ると速くなる、小さくすると速く動く 等。
- ② 走る感覚や動き方を擬音語化する。
グイグイ、サーッと、スッスッスッ 等。
- ③ 見ているものに気付かせる。
〇〇m位先の線を見るとよい、目の前に手が見えるまで振る、つま先が見える 等。



ネコとネズミ

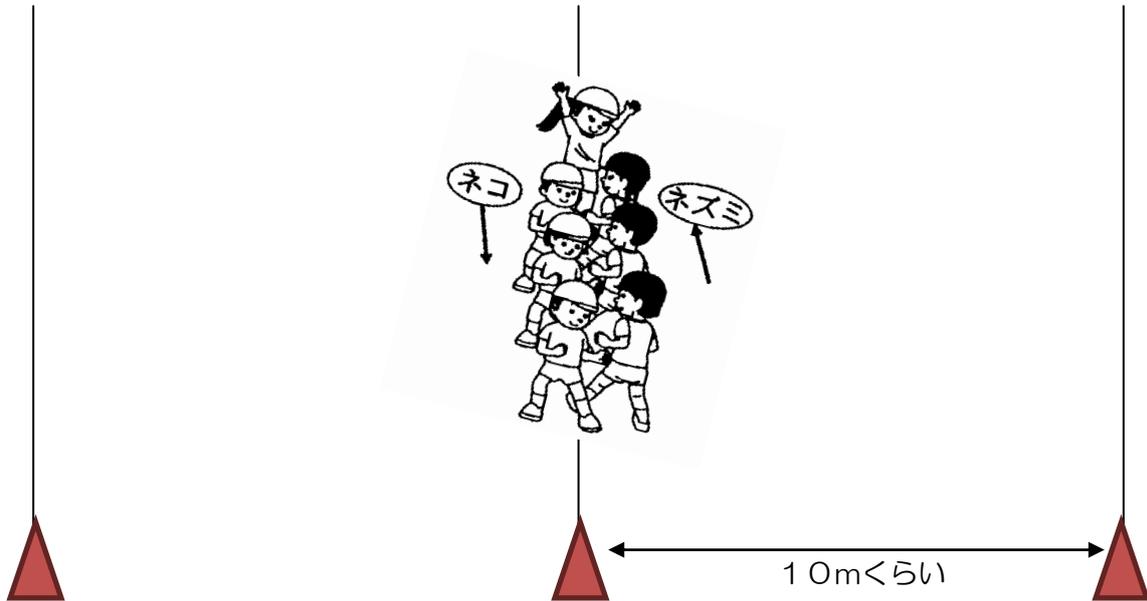
エンジョイタイム

かけっこ・リレー

ねらい

○いろいろな姿勢から素早い走り出しができるようにする。

○いろいろな合図に対して素早く反応して、走り出すことができるようにする。



※図のように走り出しで衝突しないよう、相手に近い方のかかとどうしを合わせて立つ。向かい合わせで立つ場合は、2mくらい離れる。(握手をする程度の距離)

行い方

- ① 中心に2列で整列する。間隔を取って並び、合図を待って走る準備をする。
- ② ネコとネズミのペアで1対1の勝負をする。
- ③ 指導者が「ね・ね・ね・・・ねこ！（ねずみ！）」とコールする。
- ④ 呼ばれたチームはペアの相手をコーンまで追いかける。

ねらいを達成するために

- ① 「座る」「うつ伏せ」「長座」など、いろいろな姿勢からの走り出しを経験できるようにする。
- ② 児童の判断力が一層高まるよう、「ねぎ」「ねんど」「ねまき」など、走り出しではいけない合図もコールする。



ネコとネズミ

○はじめの姿勢しせいが中ごしのときは、おたがいに反対の方向を見て走る準備じゅんびをします。
 ○友達とぶつからないように、まっすぐ走ります。
 ○じゅんびのときは『手はおひざ』『ネ、ネ、ネ…』の合図で用意して…。『ネコ!』

ネコ

あんぜんちたい
安全地帯

合図をしっかりと聞くぞ。
 次の合図は何がくるかな？

にげることはできたから、今度は『ネコ!』の合図が出たらタッチしたいな。

ね・ね・ね・ねこ!

ネコ



ネズミ

わたしはネズミチームだから、『ネコ!』の合図を聞いたら、すぐにげよう。

ネズミ

あんぜんちたい
安全地帯

競走をもっと
 楽しくする
 ためには？

<競走の工夫>

- ・スタートの姿勢しせいを変えてみよう。長座ちょうざ、正座せいざ、体育座りすわ、うつぶせ、あお向け、向かい合わせ、せ中合わせ など。
- ・ジャンケンじゃんけんを合図にして「勝ったら追いかける」にしよう。足ジャンケンでやってみよう。
- ・合図で一つ動きを入れてみよう。はく手、ジャンプ、足うち、うで立てふせ など。

<できるようになる楽しさ>
 「コールされたら」「コールされなかったら」
 両方の場合で心の準備じゅんびをしよう。



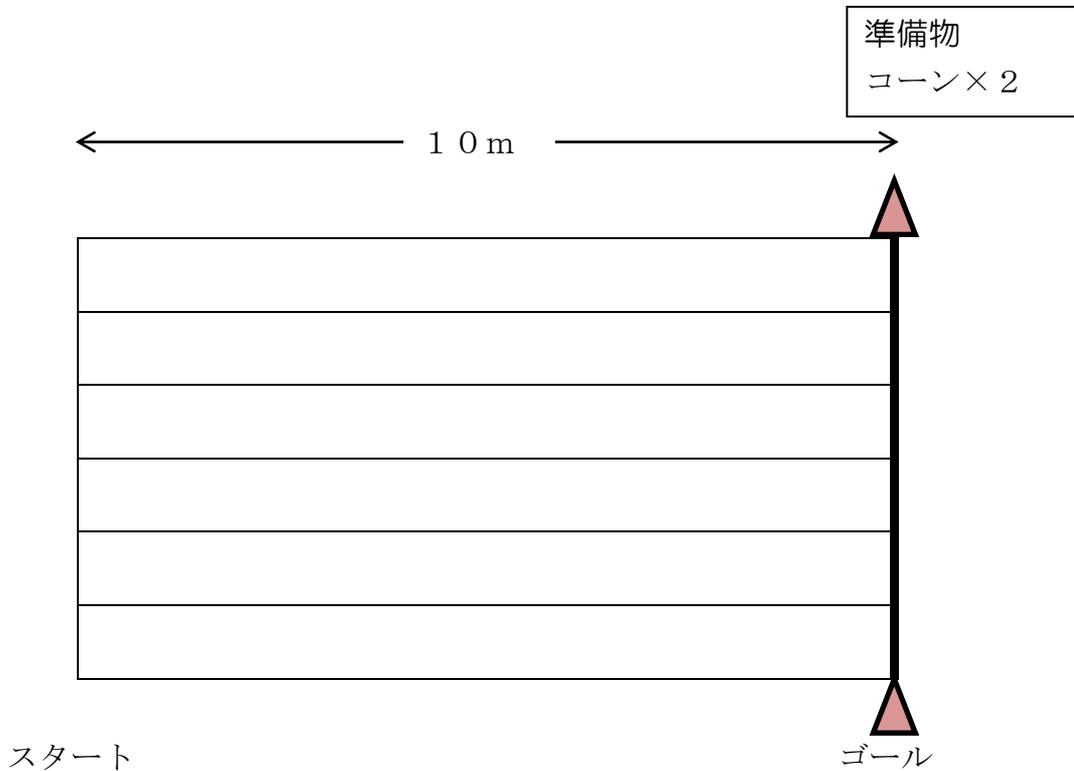
変形スタート

エンジョイタイム

かけっこ・リレー

ねらい

いろいろな姿勢から、素早く走り出すことができるようにする。



※隣の走者と接触しないよう、セパレートコースを準備する。

(コース幅は80～100cm程度)

行い方

長座の姿勢や腕を立てた姿勢、相撲の立ち合いの姿勢、片足立ちの姿勢など、様々な姿勢から走り出す。

ねらいを達成するために

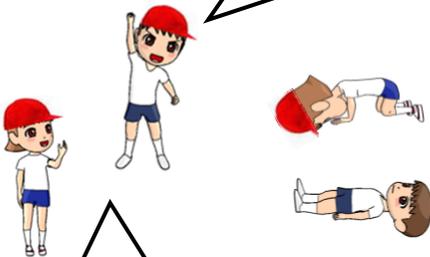
- ① 用意の合図でしっかり静止するよう指導する。
- ② スタートの合図に素早く反応している児童、低い姿勢から走り出している児童、腕のつけねからを前後に大きく振りながら走っている児童を称賛するとともに、その動きを紹介する。



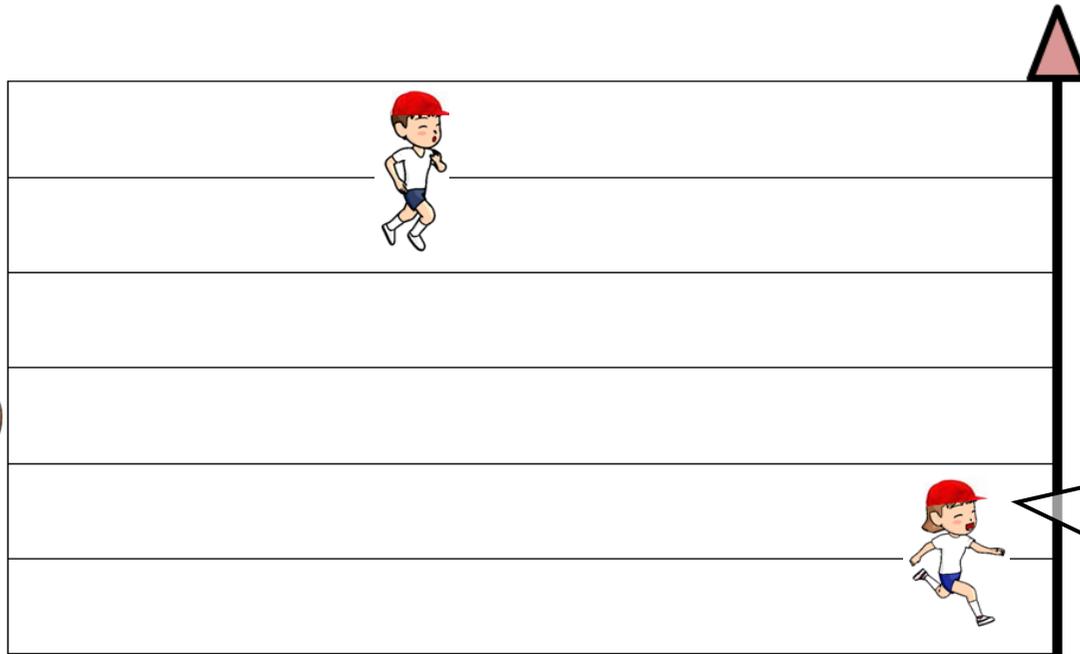
変形スタート

- いろいろな姿勢しせいから、素早すばやく走り出します。
- 自分のコースを走り、となりの走者とぶつからないようにします。

Aさんはいつも、はやいなあ。



走り出しの様子を見てまねしてみようかな。



スタート

ゴール

さっきはすもうポーズで勝ったから。今度は腕立てポーズでスタートしようかな。



じゃあ、わたしはもう一回すもうポーズでちょうせんしてみよう！
今度は負けないぞ！



競走をもっと楽しくするためには？



<競走の工夫>

- ・姿勢しせいを変えて競走しよう。
あおむけ寝ね、うつぶせ寝ね、うで立て・・・。
- ・相手が自分より速いときは、スタートの位置いちを少し下げてもらおうといいよ。

<できるようになる楽しさ>

- ・「用意」の合図でピタッと止まろう。
- ・「ドンッ」で素早すばやく走り出そう。
- ・低い姿勢しせいのまま走り出そう。
- ・前後に大きくうでをふって走ろう。



チェンジダッシュ

エンジョイタイム

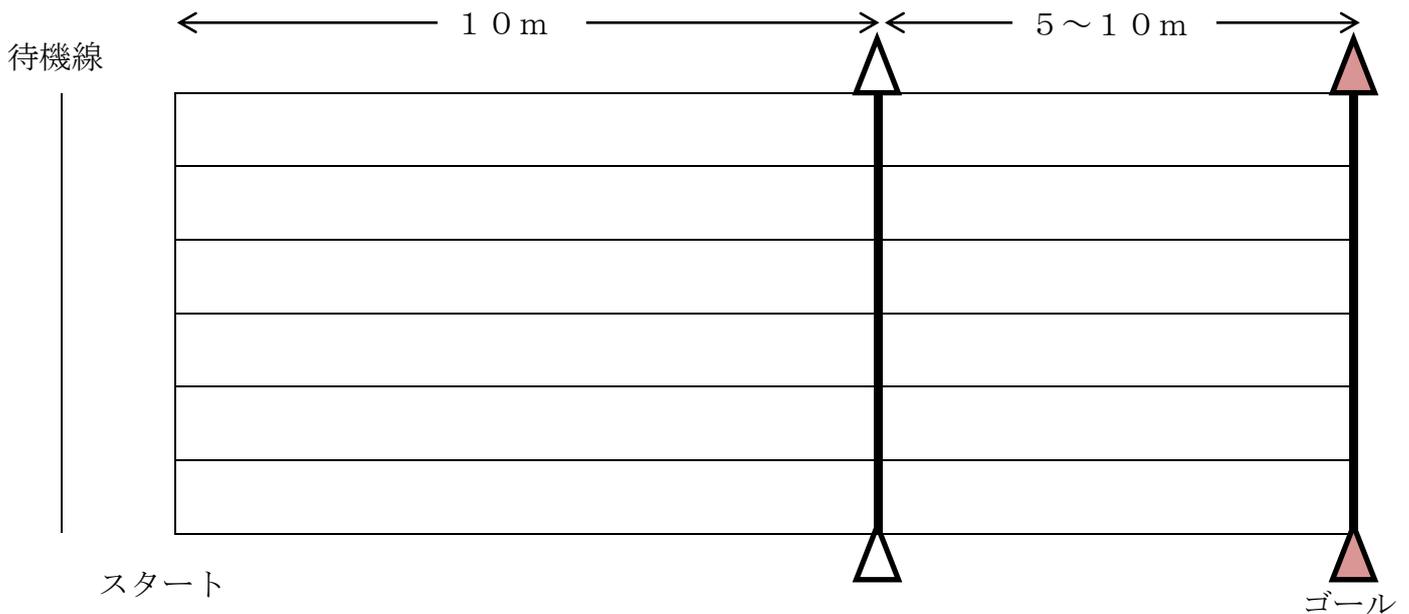
かけっこ・リレー

ねらい

- 前後に腕を大きく振って走ることができるようにする。
- ひざを前に振り出して走ることができるようにする。
- まっすぐ前を見て走ることができるようにする。

準備物

コーン×4



※隣の走者と接触しないよう、セパレートコースを準備する。

(コース幅は80~100cm程度)

行い方

- ① はじめの10mは腕を交差させる、肘をたたむ、膝を伸ばす、首を振る、あごを上げるなど、制限のある走りをする。
- ② 10m地点を通過したら、制限を解いてでゴールの先まで走り抜ける。



<腕を交差させる>

手を交差させ
肩を触るようにする。



<肘をたたむ>

指先で肩を触って
胸を開く。

※すぐ手が着けるような姿勢をとらせ、安全に配慮する。

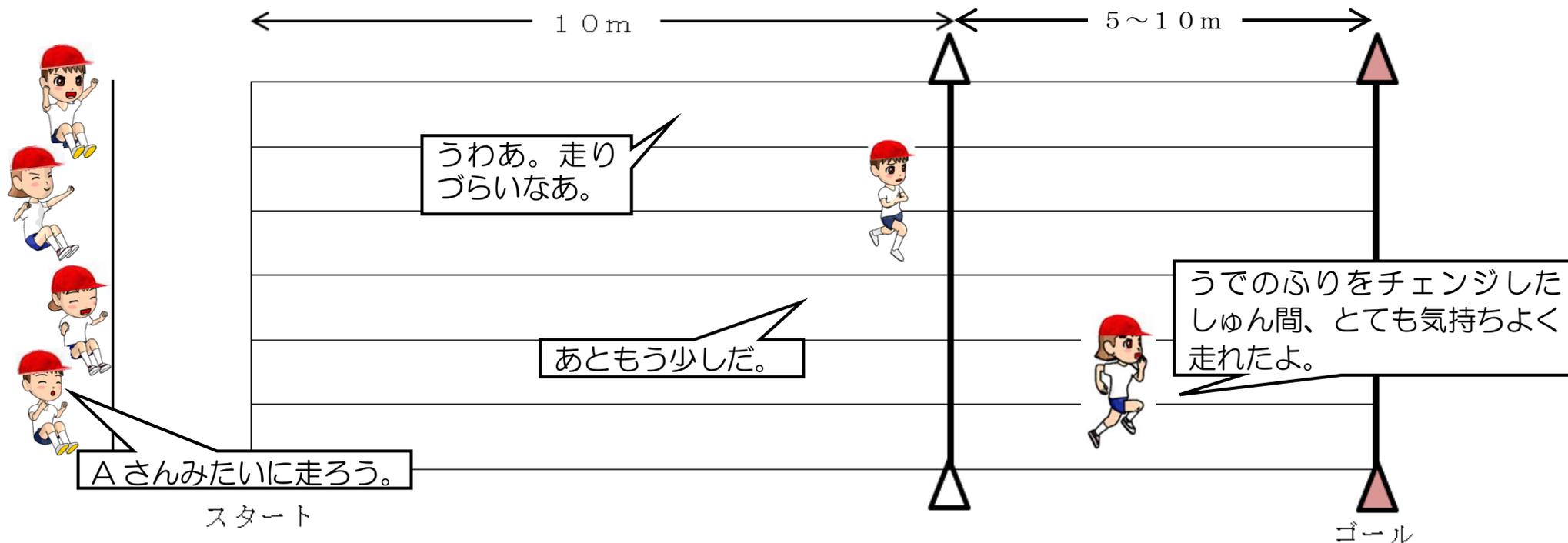
ねらいを達成するために

- ① 10m地点を通過した後の「制限をつけていた体の動き」からの変化に着目させる。
- ② 10m地点までの走りとその後の走りを比べられるよう、走り終わった後、児童に情報交換をするよう促す。



チェンジダッシュ

- 10m地点までは、うでを交差させたり、ひじをたたんだりして走ります。
- 10m地点を越えたら、いつもの走り方で、ゴールの先まで走り抜けます。
- 自分のコースを走り、となりの走者とぶつからないようにします。



競走をもっと楽しくするためには？



<競走の工夫>

- ・「制限のある走り方」を工夫しよう。
ひざを伸ばす、あごを上げる、首をふる・・・。
- ・10mまでをいつもの走り方にしたらどうかな。
- ・相手が自分より速いときは、スタートの位置を少し下げてもらおうといいよ。

<できるようになる楽しさ>

- ・前後に大きくうでをふって走ろう。
- ・首をふらず、まっすぐ前を見て、あごを引いて走ろう。



4秒間走

エンジョイタイム

かけっこ・リレー

ねらい

- スタート合図への反応を早めるとともに、素早い加速ができるようにする。
- ゴールの先まで走り抜けることができるようにする。

20m	18m	16m	14m	12m	10m	スタート	ゴール

※隣の走者と接触しないよう、セパレートコースを準備する。

(コース幅は80~100cm程度)

行い方

- ① 4秒間でゴールする目標ラインを決める。
- ② 目標ラインからスタートし、4秒間でゴールラインを越えられるように走る。
- ③ ゴールの先まで走り抜ける。
- ④ スタートの位置を変えたり、スタートの姿勢を変えたりするなど、競走の仕方を工夫することができる。

ねらいを達成するために

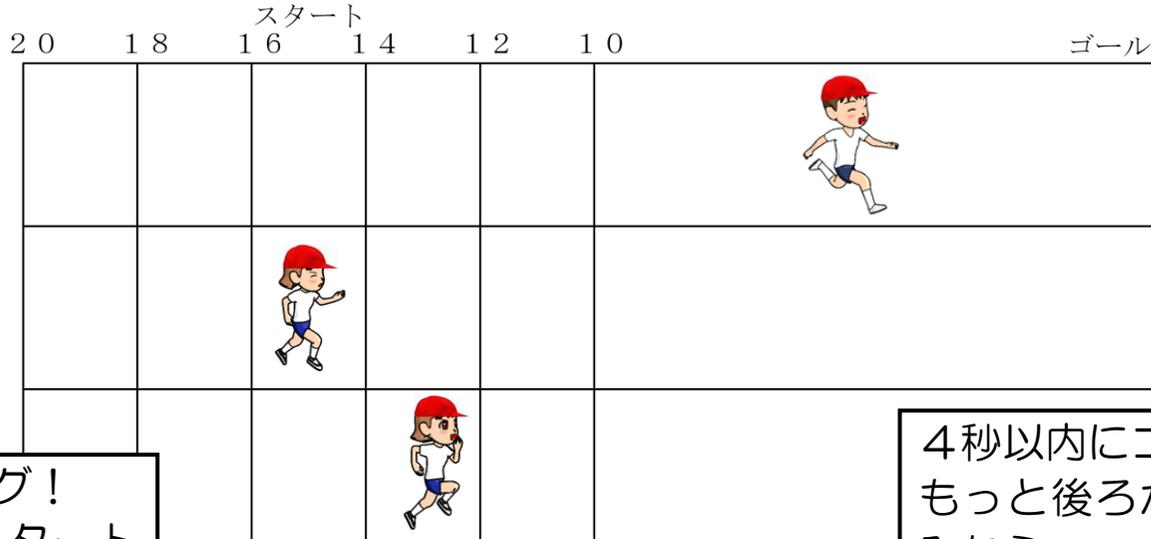
- ① スタート姿勢をどのようにすると素早く走り出せるか、考えたり、意見交換したりする時間を設ける。
- ② 走り方を工夫しようとする意欲を引き出せるよう、低い姿勢から走り出している児童や腕のつけねからを前後に大きく振りながら走っている児童を称賛する。



4秒間走

- 一人一人決められたコースをまっすぐに走ります。
- 走り終わったら、となりのコースに入らずにゆっくりと歩きます。

さっきよりうでが大きくふれているわ。



最後まで前を向いて！
ゴールの先まで走りぬけて！



ナイスタイミング！
合図と同時にスタートできていたよ。

4秒以内にゴールできたから、
もっと後ろからスタートしてみたら。



競走をもっと
楽しくする
ためには？



<競走の工夫>

- ・スタートの姿勢しせいを変えてみたいな。何回かやってみて、きよりのの伸びた分だけ得点争いしても楽しそう。
- ・他のチームと競走しても楽しいし、目標を決めて取り組むといい記録が出るね。

<できるようになる楽しさ>

- ・スタートは低い姿勢しせいで走ろう。
- ・あごを上げずに前を見て走ろう。
- ・うでをつけ根から大きくふろう。



ステップダッシュ

エンジョイタイム

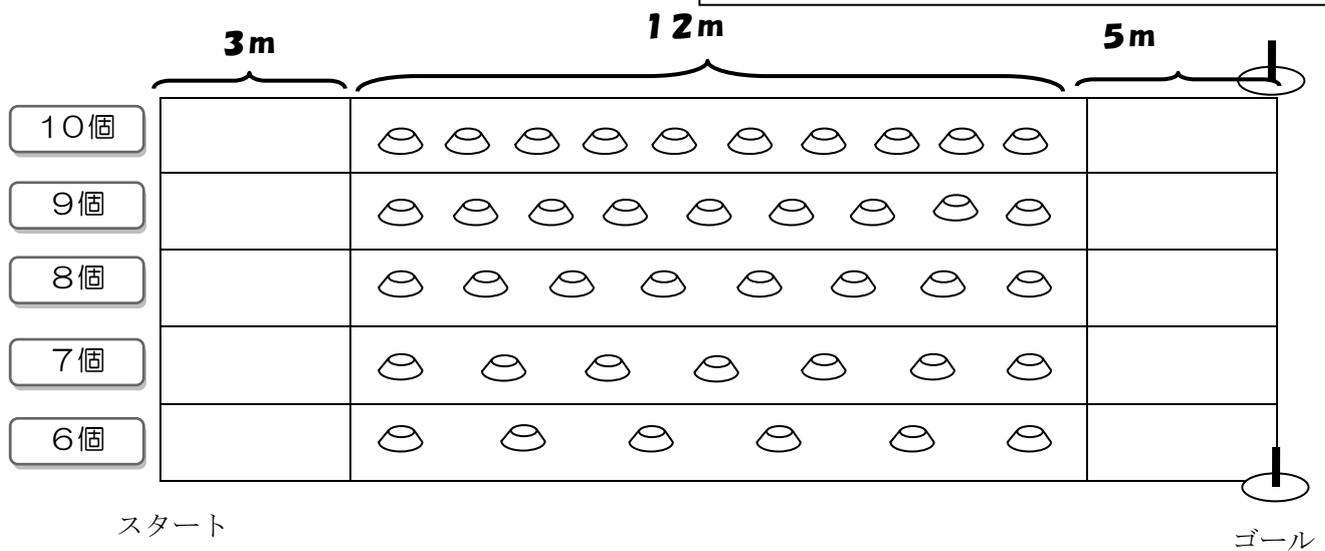
かけっこ・リレー

ねらい

- 様々な歩幅に応じた腕の振り方ができるようにする。
- 様々な歩幅で走る経験を通して、自分に適した歩幅があることを理解できるようにする。

準備物

コースごとのディスクコーン（マーカー）
※遊び方の工夫により、必要数が増えます。
ゴールの決勝柱



※マーカーは児童が走っている際に、踏んでも転倒しないものを用意する。

児童の実態に応じて、適宜6個より少ない場を用意したり、10個よりも多くのマーカーの場を用意したりしてもよい。

行い方

- ① スタート後、コース中間に設置されたマーカーコーンを走り越し、ゴールの先まで走り抜ける。
- ② セパレートコースごとにマーカーコーンの数や間隔を変え、様々な歩幅で走ることができるようにする。

ねらいを達成するために

- ① 手の振りと脚の運びのリズムを整えて走ることができている児童を称賛し、走り方を工夫しようとする意欲を引き起こす。
- ② 歩幅の狭い場や広い場がある中で、最も調子のよい場を選ぼうという意識をもたせる。

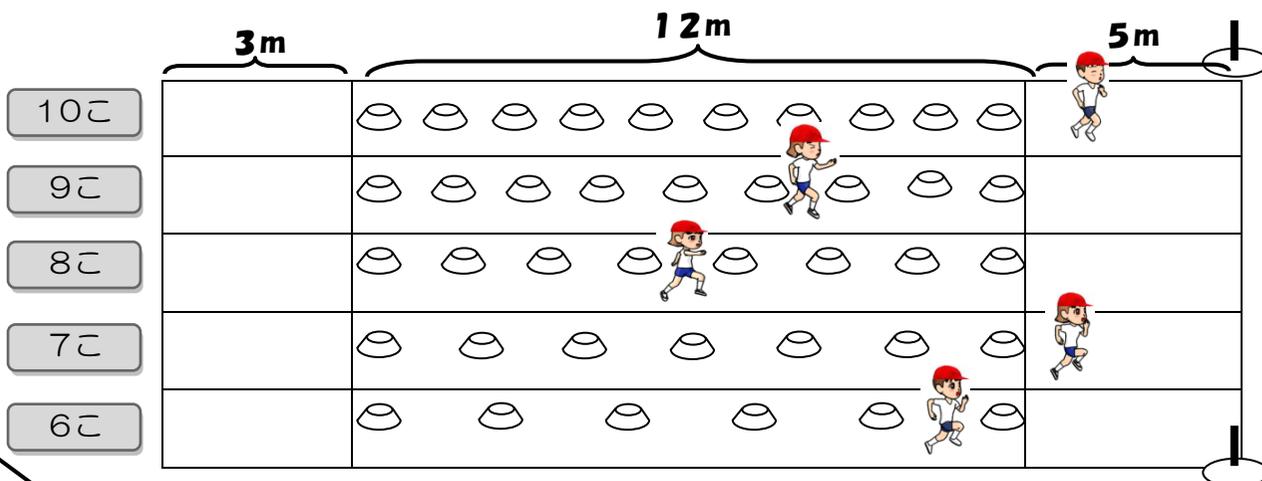


ステップダッシュ

はば

○マーカールの幅に合わせて走ります。

○自分のコースを走り、となりの走者とぶつからないようにします。



8こコースのAさんはグイグイ進んでいくよ!



Aさんは、うでのふりを工夫しているね。



どのコースも同じ走り方だと、走りにくいね。

競走をもっと楽しくするためには?



<競走の工夫>

- ・競走する相手と話し合っ、コースを選ぼう。
- ・自分が走りにくいコースをあえて選ぶのもいいね。
- ・相手が自分より速いときは、スタートの位置を少し下げてもらおうといいよ。



<できるようになる楽しさ>

- ・コースによって走り方を変えてみよう。
- ・前後にうでを素早くふろう。



ジグザグリレー

エンジョイタイム

かけっこ・リレー

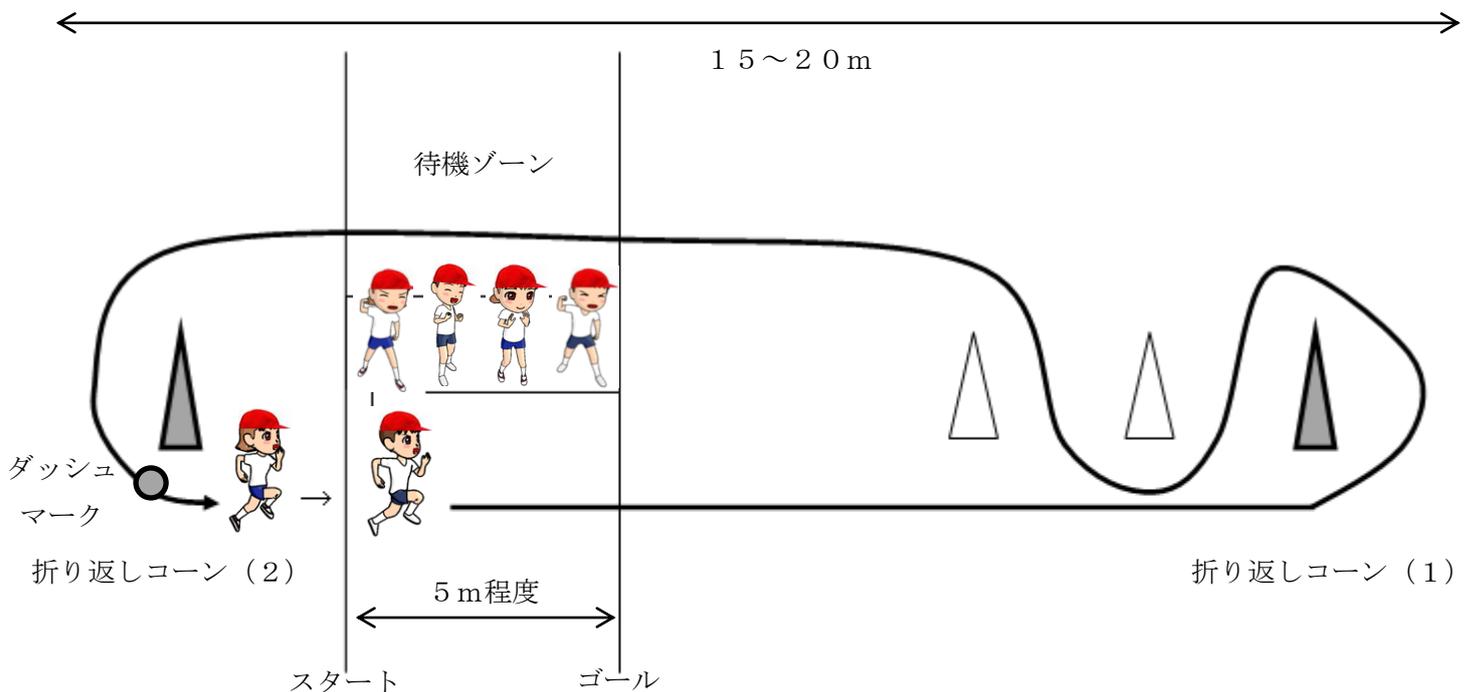
ねらい

- コーンの通過に応じて体を傾けることができるようにする。
- 体の傾きに応じて腕を振ることができるようにする。
- 走りながらバトンパスができるようにする。

準備物（1コースにつき）

- ・コーン×4 ※遊び方の工夫により、必要数が増えます。
- ・ダッシュマーク×2（ディスクコーン）

この線までに
バトンパスをする



ダッシュマーク

バトンパスの際、次走者が走り出すために目安とするマークのこと。走り出しラインの3m程度手前にマークを置く。前走者がそのマークに到達したら、次走者は前を向いて走り出す。次走者は、前走者がマークに到達したか見ていなければならない。（目安なので相手によって走り出すタイミングを変える）

行い方

- ① スタート後、折り返しコーン（1）を回ったあと、コーンの間をジグザクに走り、折り返しコーン（2）を回ってバトンをパスする。
- ② 第2走者以降は「スタート・ゴールライン」間がテークオーバーゾーンになる。
- ③ 最終走者は、ゴールラインの先まで走り抜ける。

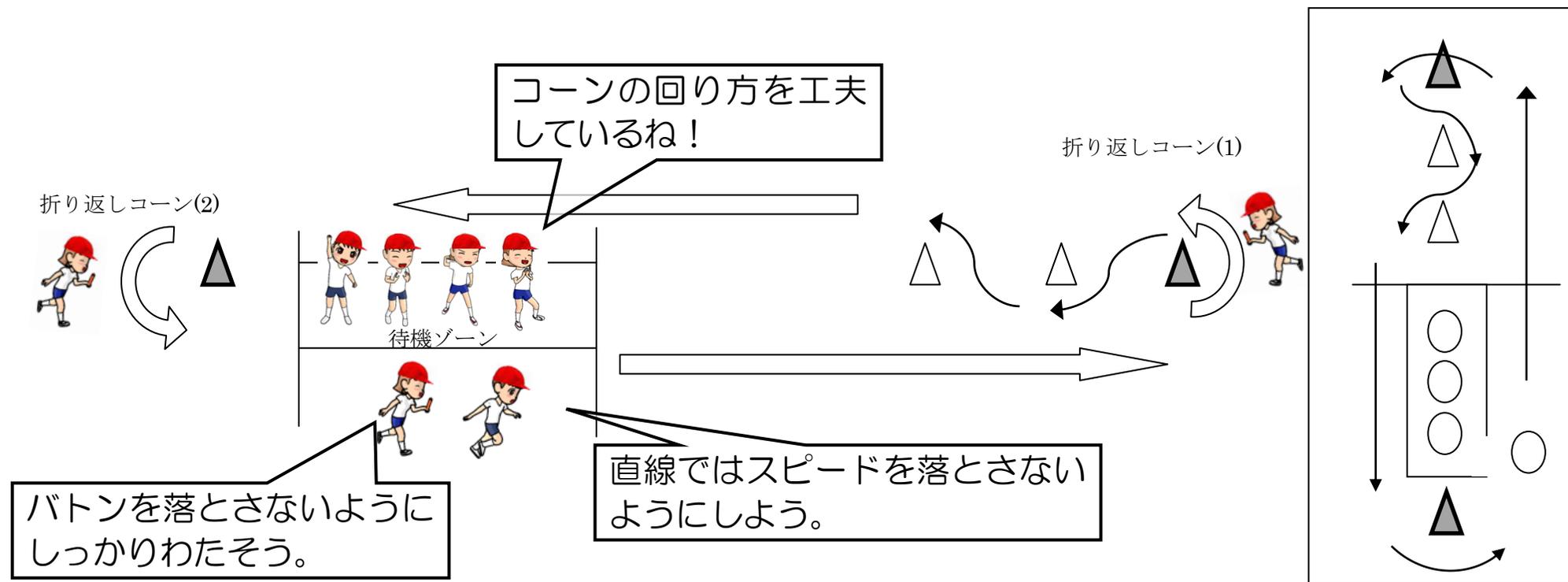
ねらいを達成するために

- ① コーンの通過に応じて体を傾けている児童を称賛し、走り方を工夫しようとする意欲を引き出す。
- ② テークオーバーゾーンを有効に使って、バトンパスができていた児童を探し、紹介をする。
- ③ グランドコンディションにより、コーナーで転倒する児童がいるため注意を促す。



ジグザグリレー

- 折り返しコーン（1）を回った後、コーンの間をジグザグに走ります。
- 走り終わったら待機^{たいき}ゾーンに入って友達の走りを見ます。



競走をもっと楽しくするためには？



<競走の工夫>

- ・コーンの数をふやしてみよう。
- ・コーンの置き方のはばを広げてみよう。
- ・コーンの置き方を変えてみてもおもしろそう。
- ・折り返しコーンの回る向きを変えることもできるよ。

<できるようになる楽しさ>

- ・コーンをさわるようにして回っていこう。
- ・内側に体をかたむけて走ろう。



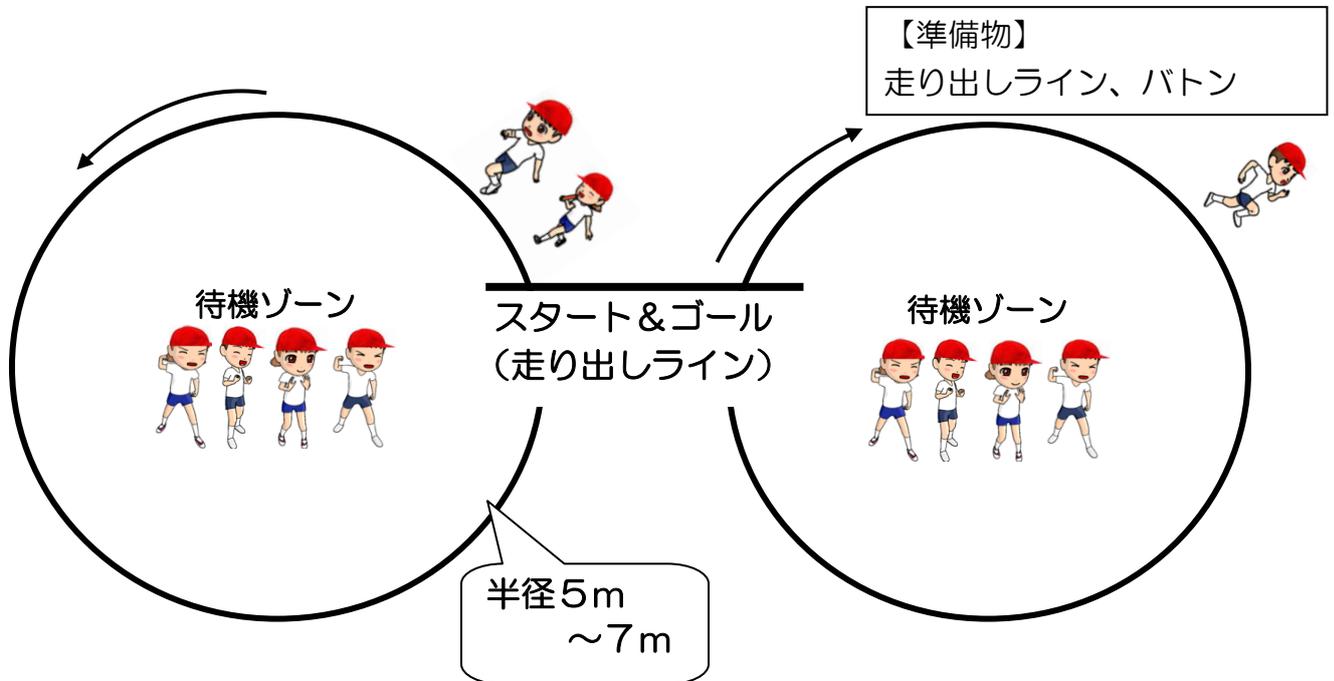
8の字リレー

エンジョイタイム

かけっこ・リレー

ねらい

コーナーの内側に体を傾けて走ることができるようにする。



※走者がぶつからないように、2円の間の距離は少なくとも3mは離す。

行い方

- ① 1人1周してバトンをつなぐ。
 - ② できる限りラインに近づいて走る。(ラインは踏まないように走る。)
 - ③ 走者以外の待機場所はコースの内側とし、走り終わったら円の内側に抜けるようにする。
- ※ 1人の走る距離が短いので、繰り返し競走して楽しむことができる。
※ 回り方を逆にして、走る方向を変えて競走することもできる。

ねらいを達成するために

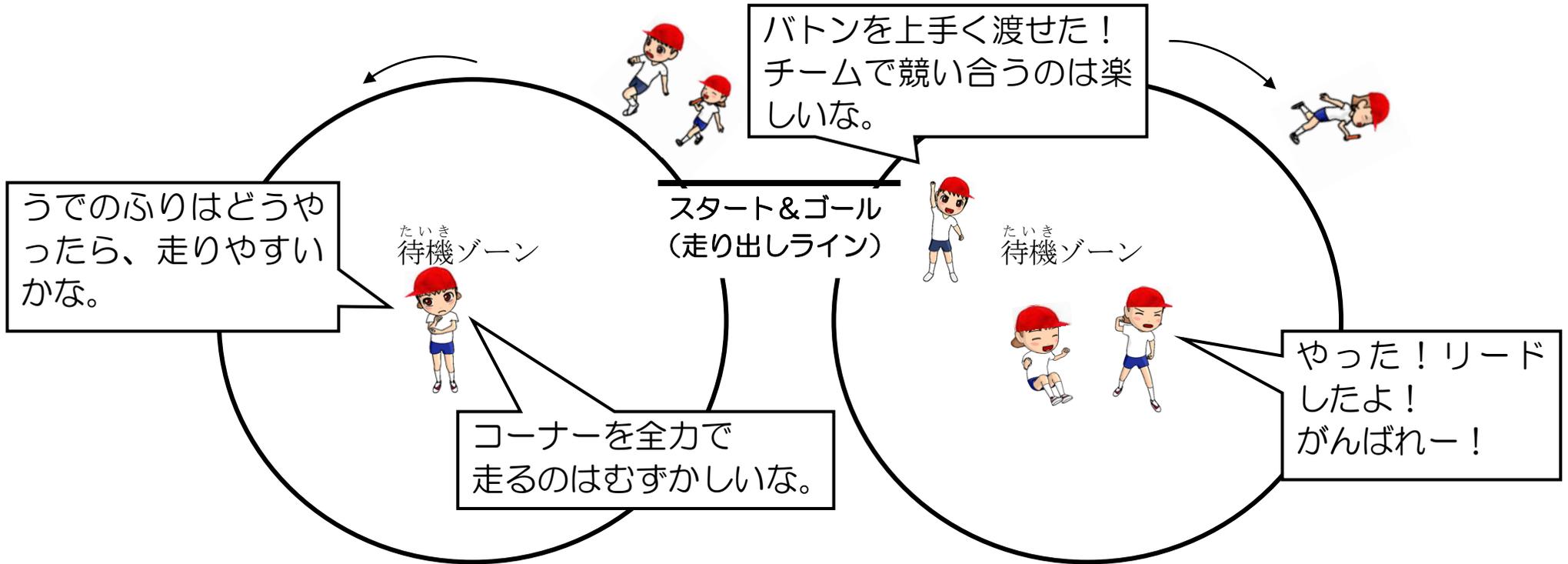
○体を内側に傾けている児童や外側の手を少し大きめに振って走っている児童、できる限りラインに近づいて走っている児童を称賛する。



8の字ルール

○前の走者がスタートしたら、次の走者はスタートラインで走る準備をします。^{じゅんび}

○走ったあとは円の中に入り、待機^{たいき}ゾーンにもどります。



競走をもっと楽しくするためには？



<競走の工夫>

- ・走る方向を変えてみたいな。
- ・走る順番も変えてやってみよう。
- ・ほかのチームと競走するのも楽しいし、自分のチームを二つに分けて競走してもいいね。

<できるようになる楽しさ>

- ・線のギリギリを走ろう。
- ・内側に体をかたむけて走ろう。
- ・外側の手を大きくふろう。



チャレンジタイム

チャレンジタイムでは、エンジョイタイムなどで学んだ走り方を生かし、競走（争）をします。勝敗を明確にすることで、意欲の高まりが期待できます。

- 入れかわりレース・・・・・・・・・・ p.32
- サークルリレー・・・・・・・・・・ p.34

単元計画内の位置付け 15分から20分程度を想定しています。

	つかむ（1時間）	工夫して楽しむ
学習活動		ウォーミングアップタイム
	オリエンテーション 「学習の進め方や きまりを知る」	エンジョイタイム 「競走（争）を楽しみながら、調子の良い動きに気付く」
		チャレンジタイム 「工夫して競走（争）に挑戦する」

評価規準例

運動への関心・意欲・態度	<ul style="list-style-type: none"> ○運動に進んで取り組もうとしている。 ○運動の行い方のきまりを守り、友達と励まし合って練習や競走（争）をしたり、勝敗の結果を受け入れたりしようとしている。 ○運動する場や用具の使い方などの安全を確かめようとしている。
運動についての思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ○走の運動の動き方や動きのポイントを知るとともに、自分の力に合った課題を選んでいる。 ○仲間との競走（争）の仕方を知るとともに、競走（争）の規則を選んでいる。
運動の技能	<ul style="list-style-type: none"> ○調子よく走ることができる。 ○テークオーバーゾーン内で走りながらバトンパスをすることができる。 ○コーナーの内側に体を軽く傾けて走ることができる。



エンジョイタイムで学んだ走り方を生かし、競走（争）できるようにします。チーム間の競走（争）が主体ですが、タイムを計測することで記録の伸びを楽しむこともできます。

単元計画の作成にあたって



学習のねらいを、どちらにしますか？

- ◇ チームでのまとまり。
- ◆ 個人の力の伸び。

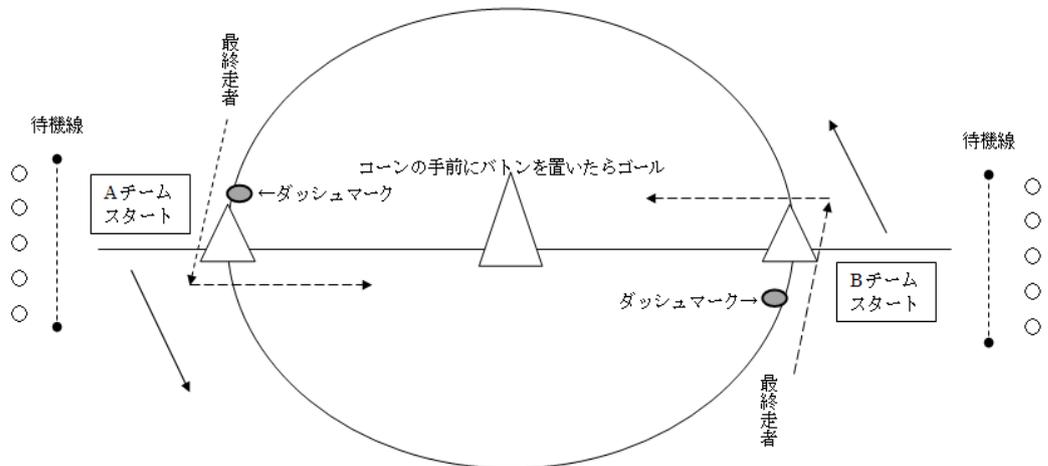
◇ チームでのまとまりをねらい、リレーを選びます。

リレーでは、チームで練習したバトンパスを生かせるようにします。オープンコースでの相手チームとの接触の危険性や勝敗の偶然性の要素を取り除いて行える運動例を紹介します。

チームでの協力、団結を生かせるように称賛するとよいでしょう。



(例) サークルリレー (p.32)

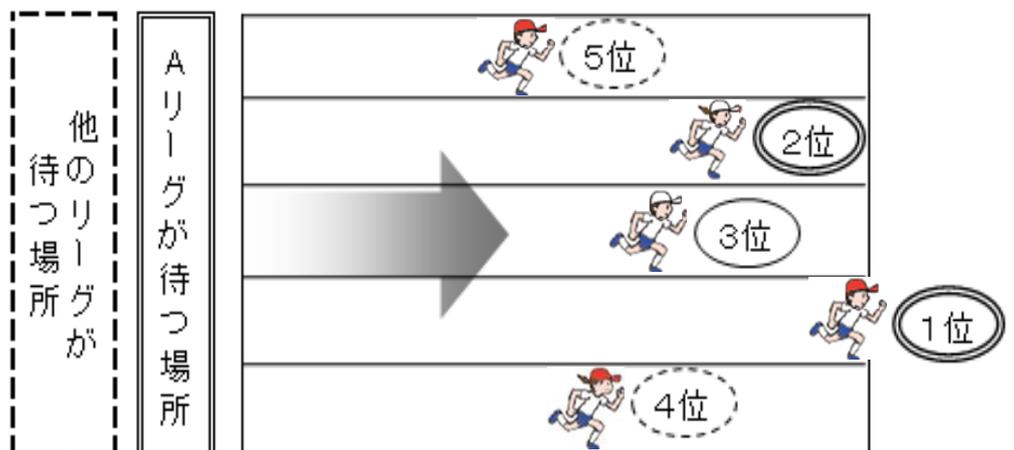


◆ 個人の力の伸びをねらい、かけっこを選びます。

かけっこでは、いろいろな相手と勝負することに取り組む中で、競走の楽しさをたくさん味わわせます。エンジョイタイムで身に付けた「調子のよい走り」を生かせるよう指導します。

意欲の持続のために、はじめのレースをできるだけランダムな組み合わせにしておくとういでしょう。

(例) 入れかわりレース (p.34)



入れかわりレース

チャレンジタイム

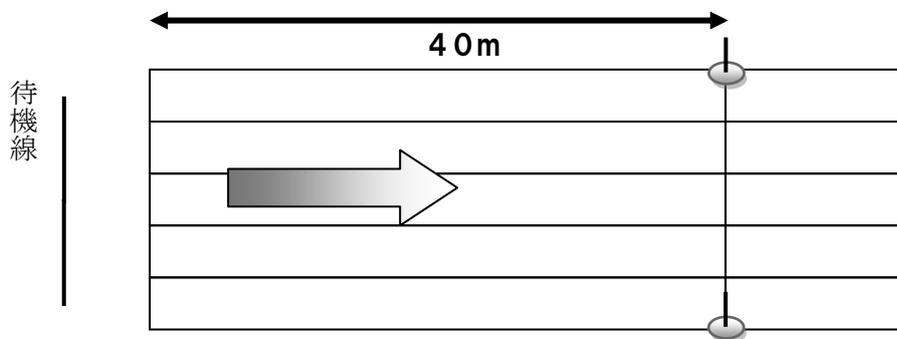
かけっこ・リレー

ねらい

○学習したことを生かして友達と競走し、自分の力を確かめることができるようにする。

準備物

決勝柱×2



※ゴール後もコースの延長線上を走り抜けて、コース上で止まれるよう 10m 程度長くラインを引いておく。

※隣のコースの走者と接触しないよう、セパレートコースを準備する。
(コース幅は 80cm~100cm 程度)

行い方

- ① 1 回のチャレンジタイムで 1 人 2 レースずつ行う。
- ② 1 リーグあたり 5 人程度で競走する。走力を考慮せずに、はじめのリーグを編成する。
- ③ 競走の結果でリーグの入れかえを行う。
→上位 2 名が先のリーグに移動し、下位 2 名は次のリーグに移動する。
- ④ スタートの合図は児童が行い、着順の判定は教師が行う。

※レース構成の例 (リーグ A からリーグ C の 3 リーグの場合) レーン順は問わない。

第 1 レースの結果			第 2 レースのメンバー		
リーグ A	1 位	児童あ	リーグ A	児童あ	
	2 位	児童い		児童い	
	3 位	児童う		児童う	
	4 位	児童え		児童か	
	5 位	児童お		児童き	
リーグ B	1 位	児童か	リーグ B	児童え	
	2 位	児童き		児童お	
	3 位	児童く		児童く	
	4 位	児童け		児童さ	
	5 位	児童こ		児童し	
リーグ C	1 位	児童さ	リーグ C	児童け	
	2 位	児童し		児童こ	
	3 位	児童す		児童す	
	4 位	児童せ		児童せ	
	5 位	児童そ		児童そ	

ねらいを達成するために

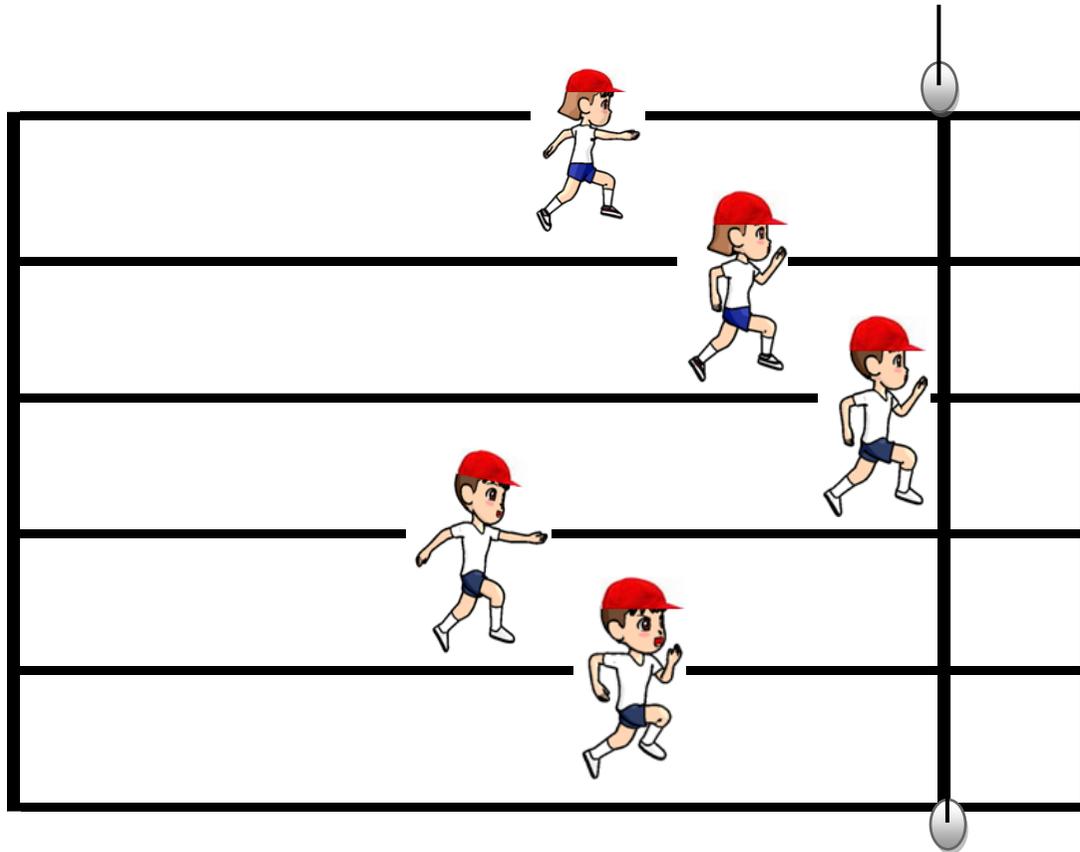
- ① スタートの合図に素早く反応している児童や、低い姿勢で走り始めている児童を称賛する。
- ② ゴールの先まで走り抜けるように促す。
- ③ 勝敗だけでなく、学習のまとめとして結果を受け止めている児童を紹介する。



入れかわりレース

- 友達と競走し、自分の力を確かめます。^{たし}
- 走り終わったら、スピードを落としながらまっすぐ走って止まります。

他のリーグがまつ所



じゅんい 順位によって次のレースの競走相手が決まるんだよ。
 1位と2位が前のリーグへ。
 3位はそのままのリーグで。
 4位と5位は次のリーグへ。
きょうそう

エンジョイタイムで学んだことを思い出そう！
 ゴールの先まで走りぬけよう。



競走をもっと楽しくするためには？



<競走の工夫>
 はじめはどのリーグからか自分で考えてみたいな。グループのみんなに意見を聞いてみるといいね。

<できるようになる楽しさ>

- ・スタートは、低い姿勢^{しせい}で走ろう。
- ・あごを上げずに前を見て走ろう。
- ・うでをつけ根から大きくふろう。



サークルリレー

チャレンジタイム

かけっこ・リレー

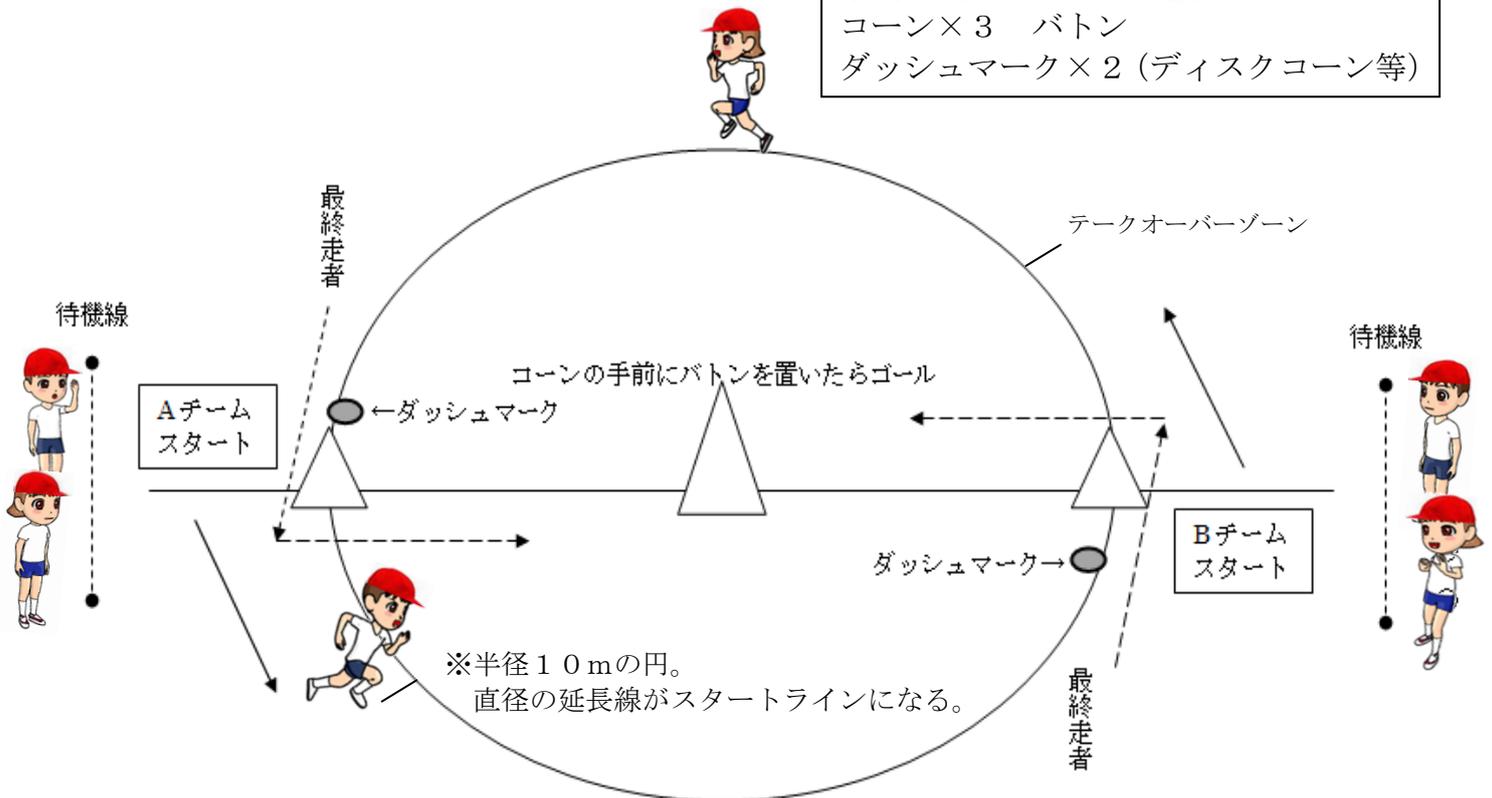
ねらい

- コーナーの内側に体を軽く傾けて走ることができるようにする。
- 走りながらバトンパスができるようにする。

準備物（1コースにつき）

コーン×3 バトン

ダッシュマーク×2（ディスクコーン等）



ダッシュマーク

バトンパスの際、次走者が走り出すために目安とするマークのこと。走り出しラインの3m程度手前にマークを置く。前走者がそのマークに到達したら、次走者は前を向いて走り出す。次走者は、前走者がマークに到達したか見ていなければならない。（目安なので相手によって走り出すタイミングを変える）

行い方

- ① 向かい合う2チームが同時にスタートする。1人1周走る。
（相手チームのテークオーバーゾーン付近では、外側を走る。）
- ② できる限りラインに近づいて走る（ラインを踏まないように走る。）
- ③ バトンパスは、テークオーバーゾーンの中で行う。
- ④ 走ったあとは、一度円の内側に入り、走者の通過を確認し、外の待機線に戻る。
- ⑤ 最終走者が1周後に中央のコーンまで走り、コーンの手前にバトンを置いたらゴール。

ねらいを達成するために

- ① できる限りラインに近づいて走る児童、体を傾けて走る児童、外側の手を少し大きめに振って走る児童を称賛する。
- ② 前を向いて走り出すことができるよう、前走者がダッシュマークを踏んだら、チームみんなで「GO!」などと合図を出すように促す。合図を出しているチームを称賛する。



サークルリレー

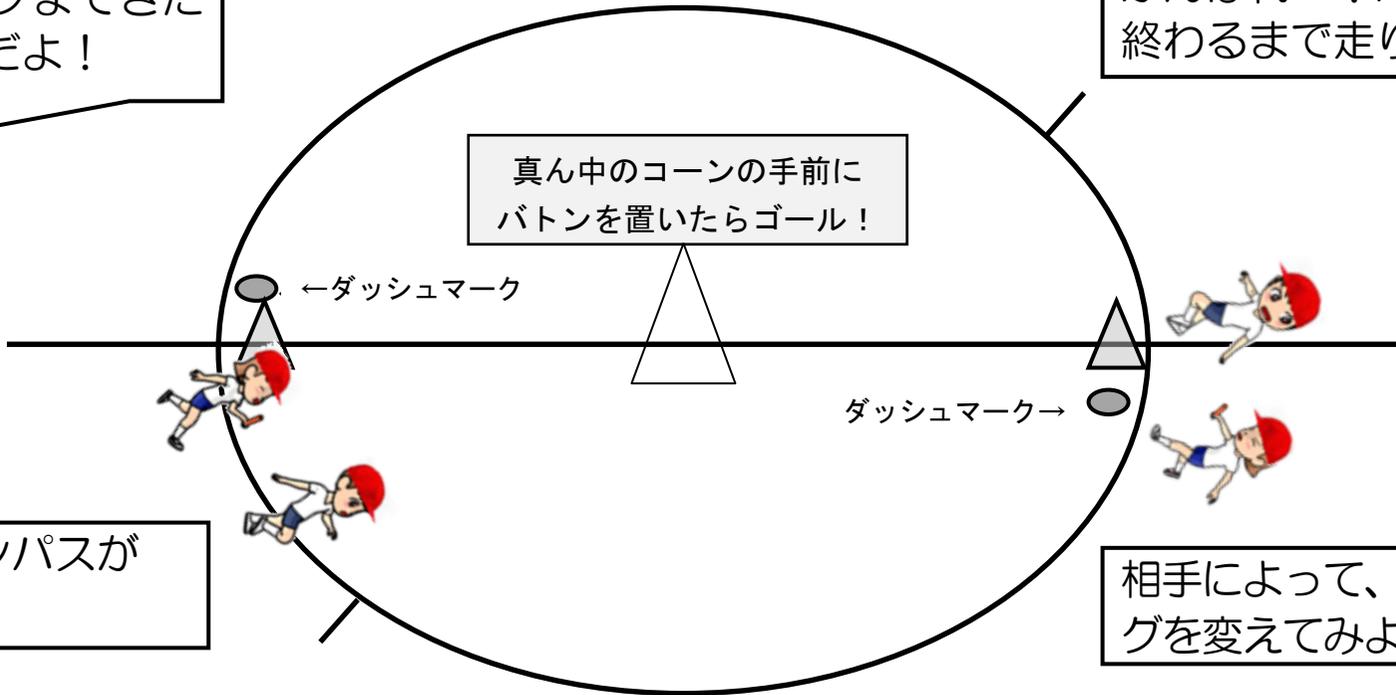
○走り終わったら、円の中に入り、走者とぶつからないように待機線たいきせんにもどります。
○目の前で相手チームがバトンパスをしているときは、その外側を走ります。

わたす人がマークまできたら、走り出すんだよ！

がんばれー！バトンをわたし終わるまで走り切れー！



走りながらバトンパスが
できているよ！



相手によって、走り出すタイミン
グを変えてみよう。



競走をもっと
楽しくする
ためには？



<競走の工夫>

- ・ 走る方向を変えてみよう。
- ・ 走る順番を変えてみよう。
- ・ 自分のチームを2つに分けて競走や練習をしてもいいね。

<できるようになる楽しさ>

- ・ 線のギリギリを走ろう。
- ・ 内側に体をかたむけて走ろう。
- ・ 外側の手を大きくふろう。



運動例ファイルがダウンロードできます！

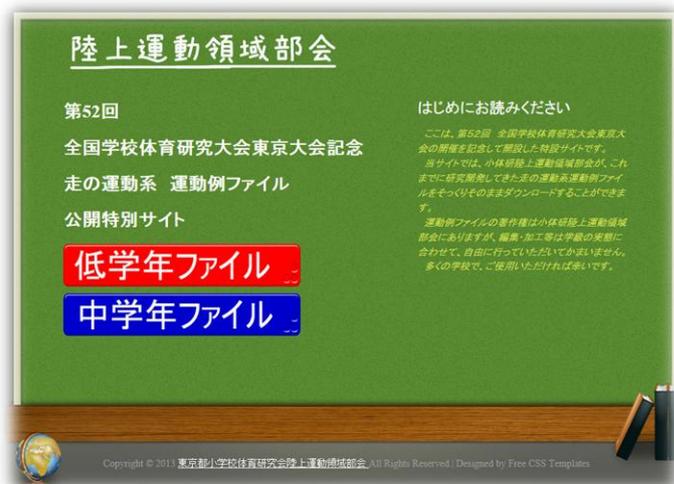
第52回全国学校体育研究大会東京大会の開催を記念して、本紙（低学年 走の運動 運動例ファイル）と、「中学年 走の運動遊び 運動例ファイル」をそっくりそのままダウンロードできる、特設サイトを開設いたしました。

東京都小学校体育研究会 陸上運動領域部
ホームページ (<http://torikujyou.digi2.jp/>)

のトップページにあるバナーからお入りいただくか、

<http://torikujyou.digi2.jp/h25undoureifile/>

の URL を入力いただき、直接お入りください。多く学校でご活用いただければ幸いです。



研究に携わった部員

赤司 祐介	飯塚 舞	五十嵐直人	葛城 貴代	金井麻衣子	菊地 誠
木村 収吾	小林 幸子	小山 竜一	齋藤 晃	品川 泰崇	鈴木 隼人
高木 敬一	田中 健次	土田 政志	豊田 直親	長澤 仁志	長谷川 功
福多 信仁	福地 俊介	横山 賢作	堀米 和志	藤田 健	佐山 薫

本資料、授業研究、研究部会についてのお問い合わせはこちらへどうぞ。

東京都小学校体育研究会 陸上運動領域部会 <http://torikujyou.digi2.jp/>

部 長	福多 信仁	北区立王子小学校	TEL : 03-5902-3358	FAX : 03-3911-1905
副部長	齋藤 晃	練馬区立練馬第二小学校	TEL : 03-3990-4247	FAX : 03-3577-7986
副部長	長谷川 功	八王子市立第四小学校	TEL : 042-642-0934	FAX : 042-646-6460
副部長	土田 政志	世田谷区立桜町小学校	TEL : 03-3703-0161	FAX : 03-3703-0166
副部長	田中 健次	杉並区立天沼小学校	TEL : 03-3392-6428	FAX : 03-3393-7561