

かかわり合いの中で 全力で走る力を身に付ける 短距離走・リレーの学習

リレー資料集 最終版



はじめに

平成23年度、陸上部会は、
「分かっている かかわり合っつなく体育学習」
～新学習指導要領の趣旨を生かした授業モデルを求めて～
の研究主題のもと、5年生のリレーを通して研究を進めてまいりました。
実証授業では、多くの方にご参観いただき、たくさんのご意見をいただきました。

私達は、今後リレーの授業を行う多くの方々力になりたい！との願いから、
実証授業でいただいた貴重なご意見の数々をしっかりと受け止め、
この「リレー学習資料集 最終版」を作成いたしました。
まだまだ拙い出来ではありますが、リレーの実践の際にはお手元においていただき、
さらにご指導いただけますと幸いです。

※なお、研究の概要や進め方、研究内容、実証方法につきましては、実証授業時の「研究報告・指導案」を、研究の結果の検証については、区部発表の研究集録をご覧ください。

リレーと「全力で走ること」の関係

5・6年生 C陸上運動 (1)技能 ア

「短距離走・リレーでは、一定の距離を全力で走ること。」

→リレーの授業を通して「全力で走ること」を身に付けさせることが大切！

①リレーの機能的特性

○全力で走りながら仲間とバトンをつないで記録に挑戦したり、チームとチームで競い合ったりすることを楽しむ運動である。

→「チームのために」「仲間のために」高い意欲と責任感をもって走ることができる

○一人一人の「全力の走り」とバトンパス技能の向上が記録や勝敗に直接かかわるので、一人一人が責任をもって運動しなければならない運動である。

→レースに向けての練習の時間もモチベーションが高まりやすく、運動量も豊富になる

②リレーの構造的特性から

○リレーの記録向上のためには「減速の少ないバトンパス」が必要不可欠。

・渡し手は受け手にバトンを渡すために、最後まで全力で走りきる必要がある。

(スピードを緩めるとテークオーバーゾーン内でバトンが渡らない)

・受け手は走り出しから短時間で最高速度に達するように走る必要がある。

(走り出しのスピードを緩めるとバトンは受け取りやすいが、バトンを受けた後加速しなければならない分、時間がかかってしまう。)

○レースで減速の少ないバトンパスを成功させるには、次走者の走り出しのタイミングが重要！

・走り出しのタイミングが早すぎるとテークオーバーゾーン内でバトンを受けられない。

・走り出しのタイミングが遅すぎると加速を終える前にバトンが渡り、そこから加速をするのでタイムは遅くなる。

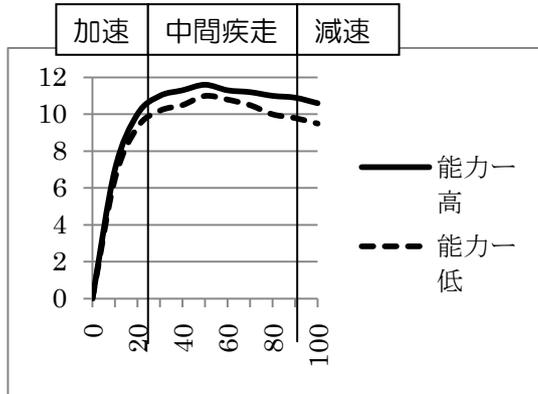
→練習でも常に全力で走り、全力で走る中で受け手の走り出しのタイミングを見付ける必要がある！

資料 1

短距離走の技能分析

— 50～80mの距離を全力で走り切る短距離走 —

◎短距離走の構造分析（疾走速度曲線より）

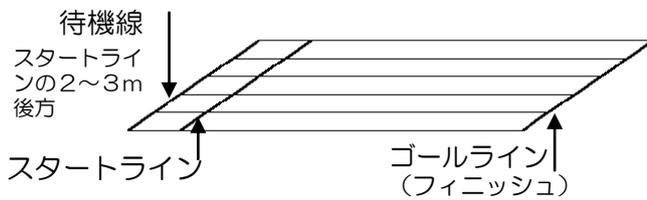


- ①短距離走は疾走速度の変化をみると、スタートを含めた**加速**、スピードの変化が少ない**中間疾走**、フィニッシュを含めた**減速**という3つの区間に分けて捉えることができる。
- ②疾走速度に大きく影響を及ぼすのは、最高速度と減速の大きさである。⇒より速い**最高速度**に導く**加速技術**と、**速度低下を防ぐ走り方**を身に付ける必要がある。

⇒リレーの学習における「減速の少ないバトンパス」には『素早い加速』、『後半の減速を抑えること』の2点が求められる。

◎短距離走の技能分析

(1) スタート～加速



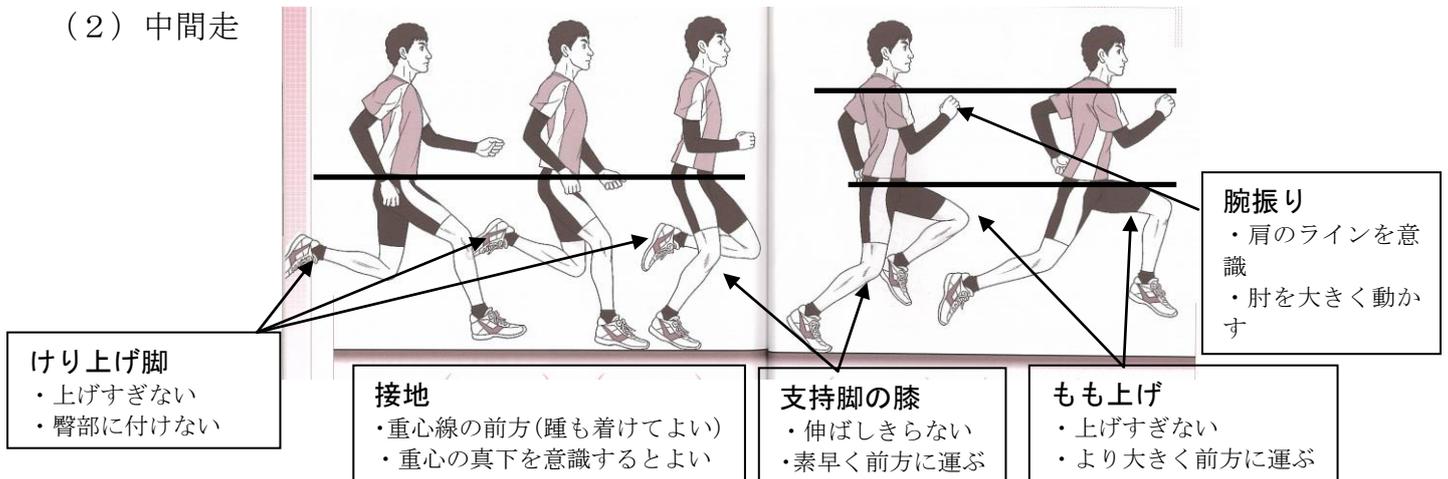
「位置について」
待機線からスタート位置まで移動する。

「用意」
素早く走りだすための準備を行う。
(一方の足を後ろに下げ、前傾姿勢をとる)

「ドン」
素早く反応する。

- ①「用意」の時の構えは、各々が素早く反応できる構え方でよい。(足のつき方、前傾の程度など)
- ②呼吸を整え、音や合図に素早く反応し、一步一步地面をしっかりと踏み込んでスタートする。
- ③スピードに応じた前傾姿勢(肩甲骨・腰・接地点が一直線上に並ぶ姿勢)から徐々に体を起こし、ストライドを広げつつ加速するとスムーズに中間走に移行できる。

(2) 中間走



けり上げ脚
・上げすぎない
・臀部に付けない

接地
・重心線の前(踵も着けてよい)
・重心の真下を意識するとよい

支持脚の膝
・伸ばしきらない
・素早く前方に運ぶ

もも上げ
・上げすぎない
・より大きく前方に運ぶ

腕振り
・肩のラインを意識
・肘を大きく動かす

参考文献: 日刊スポーツグラフ「絶対、足が速くなる」: 日刊スポーツ新聞

- ①ストライドやピッチ・腕の振り方など、走り方を工夫して自分の最高速度が出せる走り方を見つける。
- ②垂直かやや軽い前傾姿勢で、走るコースの前方を見て、息は自然に吐き出しながらかまっすぐ走る。
- ③走る距離に応じて、ストライドやピッチをコントロールしてペース配分を考えて走る。
- ④曲走路を走るときは、頭を固定し、胴体を少し内側に寄せて走る。(右肩やや外側に開くと内傾しやすい。)

(3) フィニッシュ

- ①リラックスした効率的な動きを心掛け、ピッチを上げる。(両肩を下げ、膝を前に運ぶよう意識すると良い。)
- ②フィニッシュラインの先まで走り抜ける。(フィニッシュライン上で止まらないようにする。)

資料2

ウォーミングアップタイムの活動について

陸上運動につながる基本的な運動を行うことで体を温めるとともに、主運動につながるような運動感覚を身に付けさせる。

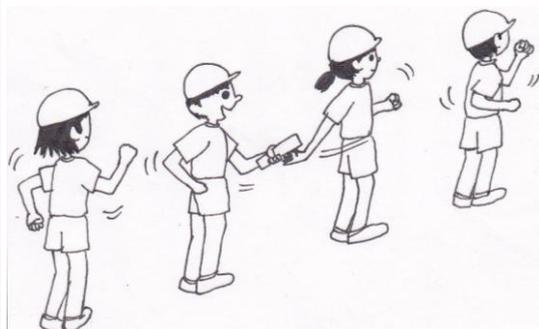
ウォーミングアップタイム File No. 1 「バトンパストリル」

ねらい

バトンを落とさず、スムーズにつなげることができる技能を身に付ける。

方法

- チームでたてに並んで、バトンを後ろから前へ渡していく。
- 前の人をのぞきながら後方に立つ。(受け手が肩の高さで腕を横に広げた時、手のひらの位置の後ろに立つ)
- バトンパスをしていないときは腕を振っている。
- 慣れてきたら、ジョギングしながら行うとより効果的。



ポイント

- バトンの渡し方
 - ・バトンが受け手の手にさわっても、勝手に離さない。
 - ・受け手がバトンをつかんで持っていくまで、しっかりとぎっている。
- バトンの受け方
 - ・「はい！」の声で腕を肩の高さで横に出して、手のひらを開く。
 - ・手を動かしてバトンを探さない。
 - ・手のひらにバトンが押し込まれたら、奪い取るような感覚でもらう。

期待できる効果

- 全力で走るための練習ではないが、バトンパスをスムーズに行われないと記録が向上しないことも考えられるので、必要な練習である。
- このドリルによって以下の技能が短時間で効率的に身に付く。そのためレベルアップタイムでは「渡し手は受け手にバトンを渡すために最後まで全力で走りきること」「受け手はスタンディングスタートから短時間で最高速度に達するように走ること」「受け手のスタートのベストタイミングを探すこと」に集中して取り組むことができる。
 - ・ 受け手までの距離感をつかむ。
 - ・ 渡し手は受け手ののぞきながら後方に向かう。
 - ・ 渡し手は受け手の手のひらにバトンをしっかりと押し込む。勝手に手を離さない。
 - ・ 受け手は「ハイ！」と言われてから腕を肩の高さで横に出して、手のひらを開く。
 - ・ 受け手は出した手を動かしてバトンを探さない。

ウォーミングアップタイム File No. 2 「リズムウォーミングアップ」

ねらい

リズムに乗って楽しみながら運動し、短距離走のよい姿勢や合理的な体の動かし方の基礎感覚を経験する。

期待できる効果

- 全力疾走を心がけると力が入ってしまう子が多い。音楽に合わせることで、走っている際の空中時間のリラックスの仕方を身に付けることができる。
- 軸のとれたよい姿勢がとれるようになり、体幹部の姿勢保持筋群の働きが活性化する。姿勢保持筋群の働きがよい走りにつながり、疾走速度も向上する。



資料3

リズム ウォーミングアップ2010「Happiness」

歌詞・曲	具体的な動き	動きのポイント
※イントロ	腰ひねり	仰向けの状態で膝を曲げ、スムーズに腰をひねる。
Y e a h Y e a h Y e a h . . .	おしり歩き	長座の姿勢で前に出した足を交互に前に出すように。
向かい風の中で 嘆いてるよりも 上手く行く事を想像すれば いつの日か変わるときがくる	白樺のポーズ 速く走るための良い姿勢	つま先開く、けのびの姿勢、爪先立ち、大きな木を抱くように
夢中で生きてたら、 何気ないことで 愛が傷ついてためらいながら 何度も立ち上がるよ	左足前 左足後ろ 左足前後	前後、左右にふらつかないように 脚を前後に大きく振る
思い出の後先を 考えたら寂しすぎるね 騒がしい未来が向こうできっと待ってるから	右足前 右足後ろ 右足前後	前後、左右にふらつかないように 脚を前後に大きく振る
走り出せ 走り出せ 明日を迎えに行こう 君だけの音を聞かせてよ 全部感じてるよ	ヨコ開き前 ヨコ開き後ろ	両横に開いた腕に、膝が触れるように
止めないで止めないで 今を動かす気持ち どんなに小さなつぼみでも 一つだけのHappiness	左回りジャンプ 右回りジャンプ	ふらつかないように半回転ずつ2回回る
----- 涙の気持ちさえ言葉に出来ない 幸せの虹は何色なんて 気にしなくていいから	白樺のポーズ	速く走るための良い姿勢をつくる
答えを見つけようと 思い出また積み重ねてる	左足回旋	体の「軸」をまっすぐにするように。
ここから新しい場所へ 何も恐れなくて	右足回旋	上げた脚をかかとで円を描くように外側に回す。
遠くまで 遠くまでどこまでも続く道 君だけの音を聞かせてよ ずっとそばにいるよ	ダイナミック ウォーキング	(隊列左向け左) できるだけ大きな歩幅で股関節を開く
止めないで 止めないでずっと信じる気持ち 今は名もないつぼみだけど一つだけのHappiness	ジャンプ	足の裏全体で接地し、膝をあまりまげないように
間奏	頭上で手拍子 胸の前で手拍子	両腕を開いたときに掌が外側を向くように
走り出せ 走り出せ 明日を迎えに行こう 君だけの音を聞かせてよ 全部感じてるよ	相撲のツッパリ できればバックも	できるだけ腰を落とし重心を上下させない
止めないで止めないで 今を動かす気持ち どんなに小さなつぼみでも 一つだけのHappiness	腕を回内回外しながらジャンプ	両腕を肩の高さまで上げてのばす。始めは左掌は上、右掌は下をむける。ジャンプをしながら腕を、回内回外させ掌を反転させる
Y e a h Y e a h Y e a h . . .	おしり歩き	

※児童の実態に応じて、順序を変更したり、取り扱う内容に軽重をつけて実施する。

リズムウォーミングアップ あれこれ②

※前々頁の「リズムウォーミングアップ 2010」と一緒にご活用ください。

前々頁より↓

【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回旋する。
- ※リズムに合わせて、足を前後変えたり、左右の足を変えたりする。



【ダイナミックウォーキング】

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。
この際、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。
- ※リズムに合わせて、前進する。



【頭上で手拍子】

肩甲骨まわりをの筋肉をほぐし、可動域を広げる。

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

※胸の前で手を合わせ、同様に行うことも効果的である。



【腕を回内回外しながらジャンプ】

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。
左掌を上、右掌を下に向ける。
- ②ジャンプしながら腕を回内回外させ、掌を回転させる。



リズムウォーミングアップ あれこれ②

※前々頁の「リズムウォーミングアップ 2010」と一緒にご活用ください。

前々頁より↓

【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回旋する。
- ※リズムに合わせて、足を前後変えたり、左右の足を変えたりする。



【ダイナミックウォーキング】

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。
この際、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。
- ※リズムに合わせて、前進する。



【頭上で手拍子】

肩甲骨まわりをの筋肉をほぐし、可動域を広げる。

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

※胸の前で手を合わせ、同様に行うことも効果的である。



【腕を回内回外しながらジャンプ】

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。
左掌を上、右掌を下に向ける。
- ②ジャンプしながら腕を回内回外させ、掌を回転させる。



学習カードの記入例

練習場所を書かせるだけでなく、練習の仕方の工夫がある場合は書かせる。(例)「出口で捕まれ」の場で併走してもらう。等

めあてに応じた練習方法を選ばせるためにも、めあては技能ポイントを意識して書かせる。「なるほどカード」を参照させるとよい。

せっかく見付けたダッシュマークなのに、忘れてしまう児童がいるのでここに記しておくとうい。

【レーダーチャートの規準】

激励（態度面）

仲間のやる気を高めるために前向きな言葉をかけることができたか。

教え合い（態度面）

自分の動きを見てもらえたか。(相手が消極的な場合は見てもらうよう働きかけたか) また、仲間の動きを見て、動きについて意思表示できたか。

めあての意識（思考・判断面）

めあてを意識しながら体を動かすことができたか。

自分のバトンパス（思考・判断面）

バトンを受ける時は全力で走り出し、バトンを渡す時は渡した後もしばらくスピードを落とさずに走れているか。

【レーダーチャートの基準】

- 1 : 全くできなかった。
- 3 : 満足はできないが無難にこなした。
- 5 : 満足のいく出来だった。

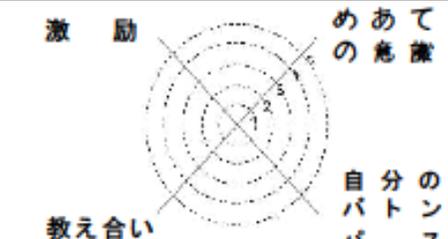
日時	9/21 (2)	9/23 (3)	9/29 (4)
めあて	2人とも全力で走りながらバトンパスができるダッシュマークを探す。	受け手は後ろを見ずに、全力で走り出す。	受け手は後ろを見ずに全力で走り出す。渡し手はバトンを渡し終えてもしばらくスピードを落とさない
そのために	そのために	そのために	そのために
練習の工夫	「出口で捕まれ」に取り組む。	「出口で捕まれ」に取り組む。	「減速禁止」に取り組む。
レーダーチャート			
よかった点	先生から励ますことの効果について教えていただいた。仲間が気分よく全力で走れるように応援することができた。自分も応援してもらってうれしかった。	友達が失敗しても明るく声をかけてあげられた。チームの雰囲気がかっこいい！	受け手のときは後を見ないように心がけていた。渡し手のときも最後までスピードを落とさないよう気をつけた。
改善点	自分の走りを見てもらうようお願いしなかったし、友達もよく見ていなかった。次はしっかり見てもらったり見せてあげたりして、アドバイスができるようにする。	バトンがもらえるかどうか不安で全力で走ることができていないし、つい後ろを向いてしまう。次こそは思い切ってスタートを切る。	走り出しのスピードは前回よりも上がったし、後ろも向かなくなった。でもまだまだ思い切ったスタートができると思う。

レーダーチャートが独立していると、根拠のない感覚的な自己評価に終わってしまう。レーダーチャートの観点に○印と△印をつけさせ、○印をつけた観点については「よかった点」の欄に、△印をつけた観点については「改善点」の欄にその根拠を書かせるようにする。(○印と△印はレーダーチャートの点数にとらわれなくてよい)

陸上運動「リレー」学習カード

日時	/ (2)	/ (3)	/ (4)	
めあて	2人とも全力で走りながら バトンパスができる ダッシュマークを探す。	受け手は後ろを見ずに全力で走り出す。 渡し手はバトンを渡し終えても テークオーバーゾーンの出口まで スピードを落とさない。	ダッシュマーク () 足分	
	そのために	そのために	そのために	
練習の工夫	「出口で捕まれ」に取り組む。			
ふりかえり	チャート	<p>このチャートは、中心に「1」があり、周囲に「2」「3」「4」という数字が配置された同心円と放射線が描かれています。左側に「激励」の文字、右側に「めあての意識」の文字、下部に「自分のバトンパス」と「教え合い」の文字が記されています。</p>	<p>このチャートは、中心に「1」があり、周囲に「2」「3」「4」という数字が配置された同心円と放射線が描かれています。左側に「激励」の文字、右側に「めあての意識」の文字、下部に「自分のバトンパス」と「教え合い」の文字が記されています。</p>	<p>このチャートは、中心に「1」があり、周囲に「2」「3」「4」という数字が配置された同心円と放射線が描かれています。左側に「激励」の文字、右側に「めあての意識」の文字、下部に「自分のバトンパス」と「教え合い」の文字が記されています。</p>
	よかった点			
	改善点			

陸上運動「リレー」 学習カード

日時		/ (5)	/ (6)
めあて		<div style="text-align: center;"> そのために ダッシュマーク () 足分 </div>	<div style="text-align: center;"> そのために ダッシュマーク () 足分 </div>
練習の工夫			
ふりかえり	チャート	激 励  めあての危険 教え合い 自分のバトンス	激 励  めあての危険 教え合い 自分のバトンス
	よかった点		
	改善点		

チームの合言葉
走順 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

バトンパス 「なるほどカード」

バトンの受け手のポイント

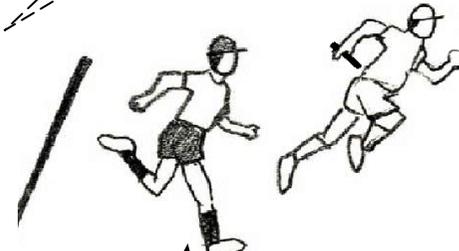
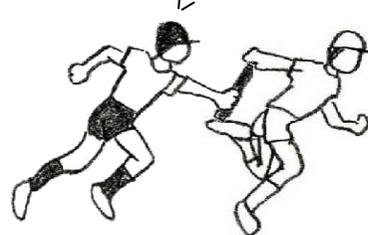
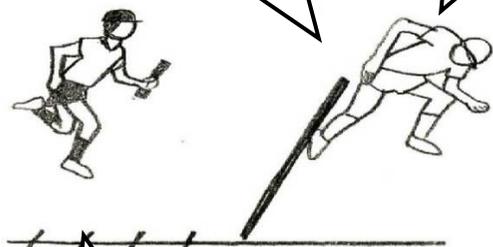
①走り出しの姿勢
瞬時に走り出せる
姿勢で待つ。(体は
走る方向に向け、前
に傾ける。顔だけ後
を向く)

②走り出し
渡し手がダッシ
ュマークを越え
たのを見たら、全
力で走り出す。

③合図まで
後ろを見ずに
腕をふって全
力で走る。

④合図
「ハイ」の合図で手の
ひらを大きく開け、腕
を横に出す。
(腕を動かしてバトン
を探さない。)

⑤バトンを受けたあと
バトンが押し込
まれたらしっか
りとかみ取る。



①走るコース
相手のななめ後方をめ
ざす。最後の力をふりし
ぼって走る。

②合図
「ハイ」と叫ぶ。
(大きく!短く!強く!)

③バトンの渡し方
次走者の手にバトンの
先をしっかり押し込む。

④バトンを渡したあと
スピードにのったま
ま「頼んだ!」。

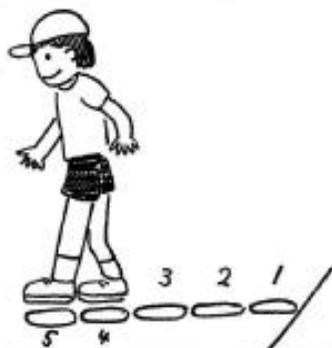
バトンの渡し手のポイント

※実線内はスピードを落とさない
バトンパスを行うためのポイント

※点線内はバトンを確実にス
ムーズに受け渡すためのポイント

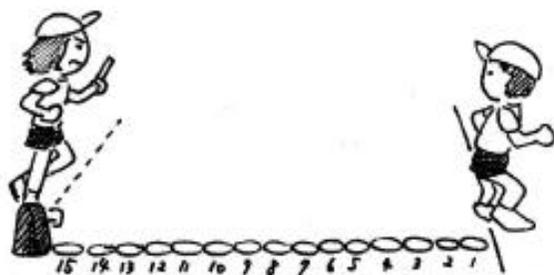
ダッシュマーク 「なるほどカード」

歩測します



くつが いくつ分か数えます。つま先とかかとをぴったり重ねながら数えます。
15 歩だったら、15 足分です。

ダッシュマークをおきます

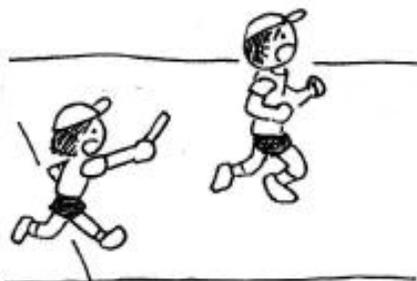


15 足分のところに ダッシュマークをおきます。バトンをわたす人が ダッシュマークのところをふんだら、バトンをもらう人がスタート!

ためしてみます

追いつかない

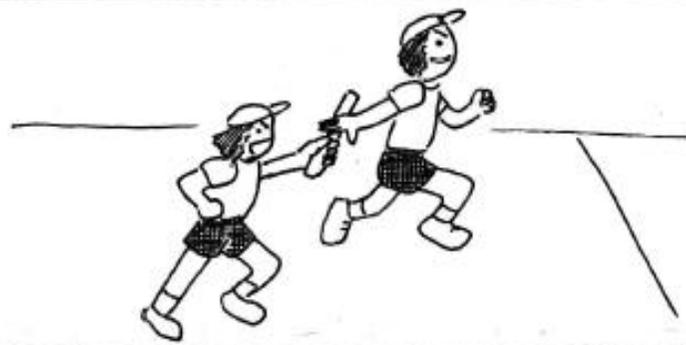
テークオーバーゾーンを出てもバトンがわたらなかった。



たしかめます

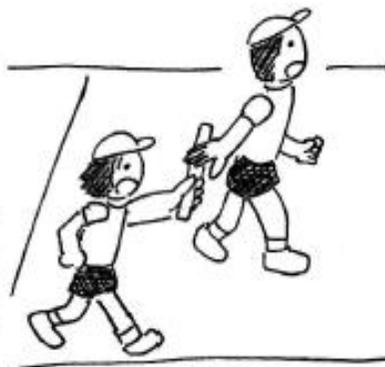
ダッシュマークをもっと近くにする。
→ 足分へらす。
→ **足分になった。**

全力でぴったり



おたがいが全力で走りながら、テークオーバーゾーンの中でバトンパスができた!
→**15 足分で OK!**

つまってしまう



全力で走る前にバトンをもらってしまう。

ダッシュマークをもっと速くにする。
→ 足分ふやす。
→ **足分になった。**

資料8 バトンパスあれこれ

Q バトンを渡す手と受け取る手はどちらがよい？

A きまりはないが、受け取る手によって指導事項が変わってくる。

まず、左手から左手、右手から右手のバトンパスは行わないように指導する。前走者と次走者の体が前後に並ぶのでバトンパスの際に減速してしまうばかりか、接触したり、足がもつれたりする危険性もあるからである。その上で、以下の注意事項について指導する。

＜バトンを左手から右手に渡す場合＞

バトンパスの後、渡し手が外側に走り抜けやすいため、後ろを走るチームとの接触や走路妨害が起こりやすくなる。渡し手はバトンパスを終えた後、すぐに内側に進むよう指導をする。

＜バトンを右手から左手に渡す場合＞

バトンパスの後、渡し手は内側に走り抜けやすいため、遅いチームとの接触を回避しやすい。しかし、右手にバトンを持って走る時間が長いので、前のチームを抜くために外側を走る場合には内側の走者のバトンに接触しないよう指導する。

なお、走順によってバトンを渡す手と受け取る手を変える方法と、チームで統一する方法がある。

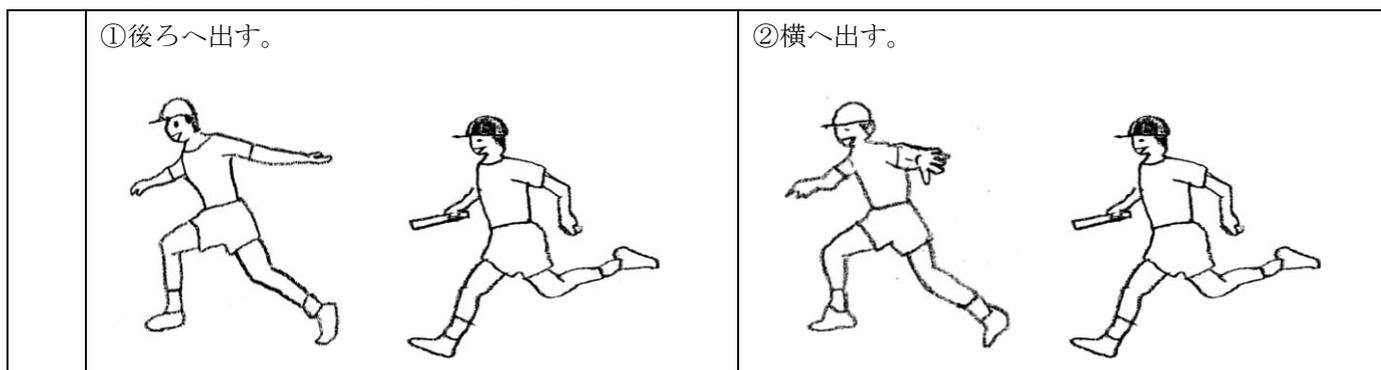
	走順によってバトンを渡す手と受け取る手を変える (第1走者 \square →第2走者 \square →第3走者 \square ・・・)	バトンを渡す手と受け取る手はチームで統一する
	セパレートコースのみ可	セパレートコースでもオープンコースでも可
メリット	・バトンを持ち替える必要がないので、全力で走ることに集中できる。	・走順が入れ替わっても、渡し手・受け取る手も変えなくてよい。
デメリット	・走順を入れ替えた時には、渡し手・受け取る手も変えなければならないことがある。 ・バトンを受け取る手によって次走者を待つ場所もレーン内の外側か内側かが変わるので指導事項が増える。	・バトンを持ち替えなければならないので、全力で走ることに集中できない児童もいる。 ・持ち替えを忘れる児童がいる。

400mトラックでリレーを行う場合は、走順によってバトンを渡す手と受け取る手を変えることで最短距離を走ることができるため、よく用いられる。しかし小学校の体育の授業では、以上を総合的に判断すると、バトンを渡す手と受け取る手はチームで統一しておく方が望ましい。オープンコースの場合は学級全員で統一しておくことになる。

Q バトンを受け取る時、手はどの方向に出すとよい？

A 出し方によってメリットとデメリットがあるので、ねらいに合わせて指導する。

主に手の出し方は2つに大別される。



メリット	<ul style="list-style-type: none"> ・利得距離（後述）が得られるため、記録の向上につながる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・渡し手の存在が確認できるので、安心してバトンを受け取ることができる。 ・腕があまり動かないため、渡し手にとっても渡しやすい。
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> ・渡し手の存在をはっきりと確認できないため、受け手が不安からバトンを探して手を動かしてしまうことがある。 ・受け手が手を動かす可能性が高いため、バトンを落とすリスクが高い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・バトンパスの際に横幅を取るため、セパレートコースではコースアウトの可能性が高くなり、オープンコースでは後から来るチームがより外側を走らなければならなくなる。

陸上競技ではさらなる記録の向上をねらうため、①のバトンパスがよく見られる。ただ、記録向上のために一番必要不可欠なのはバトンパスの際も全力で走り続けることである。だれもがバトンパスで失敗しないかと不安になる。その結果としてバトンパスの際に速度が落ちることがよく見られるのである。小学校の体育の授業では②のように渡し手の存在が確認でき、受け手の手が動かないバトンパスをすることによって、バトンパスの際にも安心して全力で走らせることも必要であると考ええる。

また、手を出す高さについても諸説あるが、無理に統一せず、児童が走りながら出しやすい高さでよいと考える。一番大切なのはバトンパスの際にも走る速度を落とさないこと。走っている時に腕をまっすぐ高く上げる動作は不自然であり「もっと上にあげなさい」「腕をまっすぐに伸ばしなさい」と指導を徹底すると、受け手側が十分に加速できないことになると考える。渡し手の都合もあるので、腕をどのあたりにどのように出すのかについては受け手渡し手の2人で話し合わせるとよい。

Q 受け手はどのように待つとよい？

A 授業時間は限られているので、指導事項は以下のようにしぼるべき。

受け手の待つ姿勢は以下の図の2種類の体勢が一般的であるが、指導してすぐに体になじむことから小学生には図1の方がよいと考える。

スタンディングスタート

- ①前方の足のつま先を進行方向に向ける。
- ②上体は少し横を向いてよい。
- ③進行方向へ少し体重をかける。
- ④渡し手の方を見る。

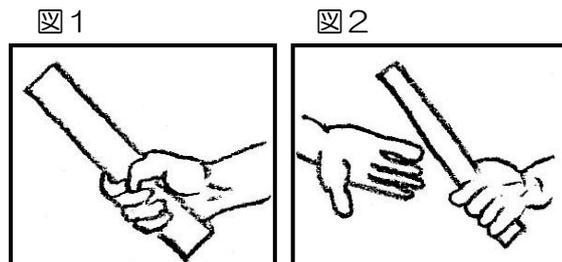
片手つきスタート

- ①片手をつくことで自然と前に体重がかかる。
- ②上体はほぼ前を向いている。
- ③頭は下からのぞきこむような態勢にして渡し手の方を見る。

Q バトンはどのように持つとよい？

A バトンのはじを持つこと。渡す時はもう一方のはじを相手の手のひらにねじ込むこと

右の図1のようにバトンの下のはじを持つことを指導する。バトンを受ける際は図2のように親指を下に向けて手のひらを渡し手に向ければ、受け取った後に持ちかえなくても図1のようになる。

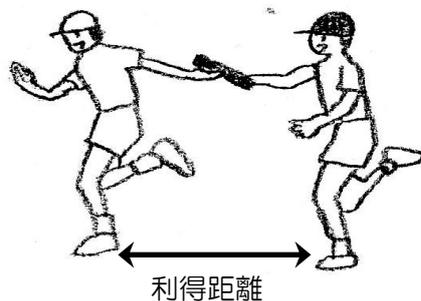


Q 「利得距離」とは？

A バトンパスによって得られる「走らなくて済む距離」のこと。

リレー競技ではチーム一人一人の持ちタイムの合計タイムよりも記録が速くなるのが一般的である。これはバトンパスによって「利得距離」を得られることが理由の一つである。

利得距離を多く得るためには、受け手は腕を後方に出した方がよい。しかし、小学校の陸上運動では走り出しから最後まで全力で走り切ることが一番のねらいなので、無理に利得距離を追求させることで腕を出す際に走るフォームを崩し、速度が落ちてしまうことがないように留意したい。



Q チームごとに作戦を考えさせてもいいのか？

A 指導事項がさらに増えるので「バトンパスの際も全力で走ること」に関する指導に最も重点が置かれるように留意したい。

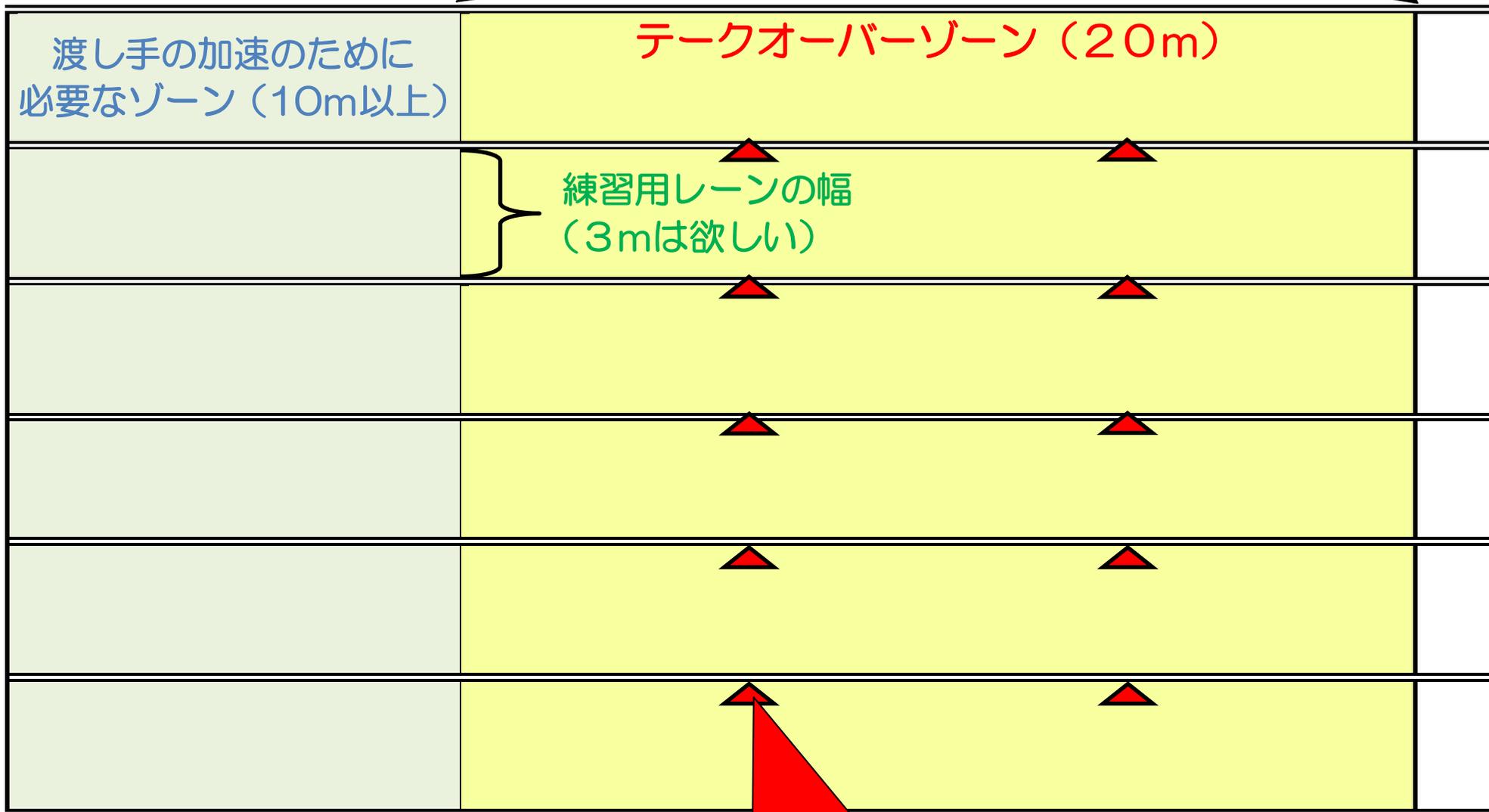
リレー競技では記録向上のためにチーム一人一人の特性を生かして作戦を立てることが一般的である。例えば受け手の待機場所を工夫し、走力の高い選手に長い距離を走らせることができる。選手の走力や体格、技術、精神面などの特性を踏まえて走順を決めることも、記録向上のための作戦であるといえる。確かに作戦はリレー競技の醍醐味であるとともに、チームの記録を伸ばしたいという児童の意欲が高まる可能性はあると思われる。

しかし、これらを小学生に理解させて実践へつなげるには、指導事項がかなり増えるといわざるを得ない。学習指導要領解説書でもリレーの作戦については示されていない。よって陸上部会としては「バトンパスの際も全力で走ること」に関する指導に最も重点を置いて指導することが先決であると考えている。

練習の場（例）

テークオーバーゾーン入口

テークオーバーゾーン出口



渡し手スタートライン

「出口で捕まれ！」用コーン

資料10 レベルアップタイムの活動について

学習資料を用いることで技能ポイントを明確にし、めあてに応じた練習の場を選択して取り組む。リレーではチームで学習を進めることにより、より効果的に教え合いができるようにする。

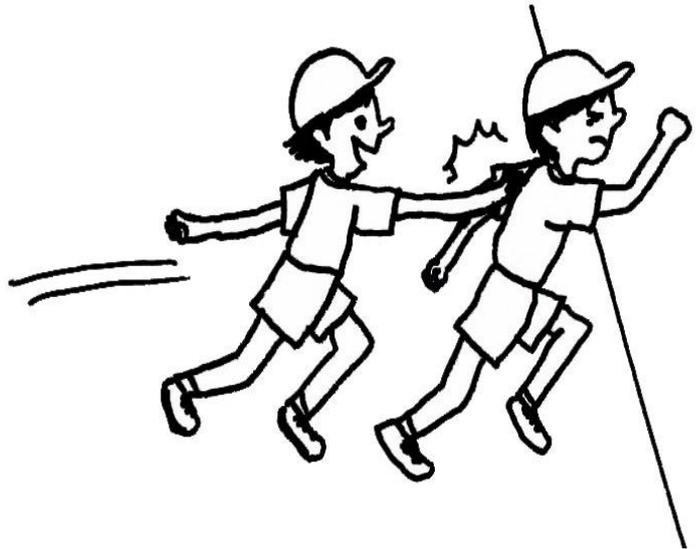
レベルアップタイム File No. 1 「出口で捕まれ！」

ねらい

受け手が最高速度に達している時にバトンパスができるよう、全力で走りながらバトンを受け取ることができる「受け手のスタートのベストタイミング」を探す。

方法

- 鬼役(渡し手)はスタート地点から全力で走ってくる。
- 逃げ役(受け手)は30mの練習コースの出口でちょうど捕まるように、全速力で逃げる。(テークオーバーゾーン内をA・B・Cに分けておき、Cで捕まると高得点!というようにルール設定をしておくとう盛り上がる。)



ポイント

- 最初からバトンを持たせると、バトンパスを成功させようとする意識が働くため、どうしても受け手はスピードを調整してしまうので、鬼遊び感覚で行う。
- 鬼役(渡し手)は右手で逃げ役(受け手)の左肩にタッチする。(逆でもよい)
- もし、追いつきそうになくても、テークオーバーゾーンを出るまで全力で走る。
- ダッシュマークの位置が固まりつつある時点で、バトンパスも取り入れてよい。
- 逃げ役(受け手)だけでなく、鬼役(渡し手)も走り出しの姿勢を意識させる。
- 出口付近に点数表示をして、チーム内で競わせてもよい。
- 出口付近で捕まることができても、力をセーブしてバトンをもらうのでは意味がないので、タイムをとったり、別の児童が並走したりしてもよい。
- スタートを切るためのダッシュマークをしっかりと付けさせて、結果に応じてダッシュマークの位置を遠ざけさせたり近づけさせたりする。

期待できる効果

- 受け手も渡し手も全力で走りながらバトンパスをする感覚を味わわせられる。
- 鬼ごっこ感覚なので渡し手は追いつこうと最後まで必死になって走る。
- 出口に近ければ近いほど受け手は加速を終えており、最高速度に達している状態でバトンパスをするための経験を積むことができる。
- 受け手にとって最良のスタートのタイミングを遊び感覚の中で探ることができる。

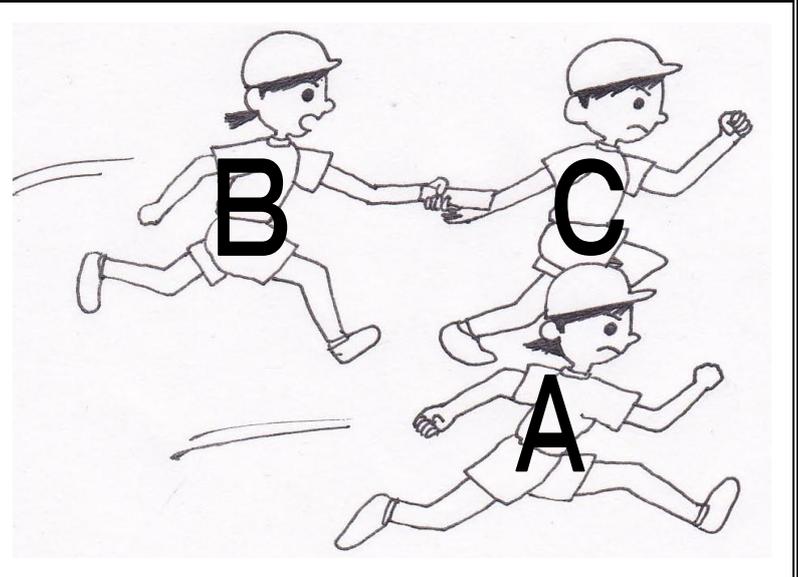
レベルアップタイム File No. 2 「減速禁止！」

ねらい

並走する第3者に負けたくないよう、全力で走りながらバトンパスをするとともに、減速の少ないバトンパスができていないかを周囲の目によって確かめる。

方法

- AとBはスタートラインに立ち、合図とともに全力で走り出す。
- BはCにバトンパスをする。Aは最後まで1人で走る。Aに勝つためにはB・Cはバトンパスをスムーズにできなければならない。
- 他のチームと2対2で勝負することもできる。



ポイント

- 見る側は勝ち負けにこだわらず、バトンパスのスピードが落ちなかったかどうかをしっかりと見る。

期待できる効果

- 競走をしている感覚をもつことができるので、渡し手も受け手も全力で走ることができる。
- 周りで見ている児童にとって、減速の度合いを見取りやすい。
- 並走者も全力で走るの、練習中の運動量も増える。

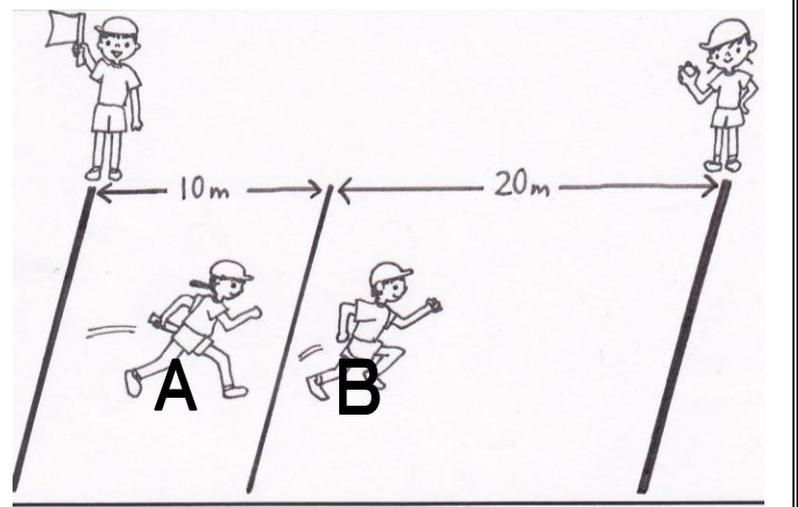
レベルアップタイム File No. 3 「バトンパス TT」

ねらい

バトンパスを含む30mのコースのタイムを計ることで記録向上に向けての意欲を高め、全力で走りながらバトンパスをすることができる。

方法

- Aはテークオーバーゾーンの10m程度手前からスタートする。
- Bはテークオーバーゾーン内でバトンを受け取り、テークオーバーゾーンを走りきる。
- 30mのタイムを測定する。



ポイント

- バトンパスをしていない時の走力もタイムにかかわるので、記録の向上をめざして全力で走る。

期待できる効果

- 記録の向上がかかっているの、渡し手も受け手も全力で走ることができる。
- タイムの差によって走りやバトンパスを振り返ることができる。

レベルアップタイム File No. 4 「おりかえしバトンパス」

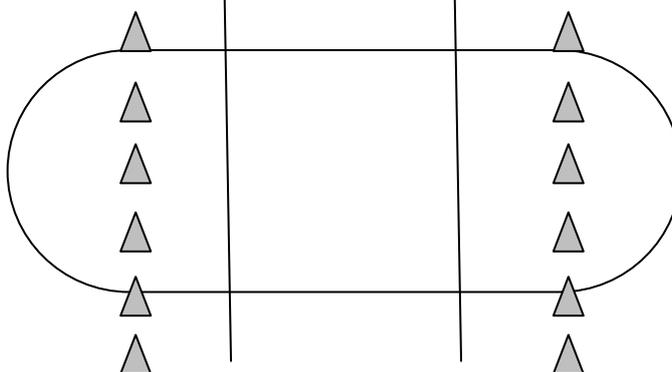
ねらい

効率よくバトンパスの練習ができる。

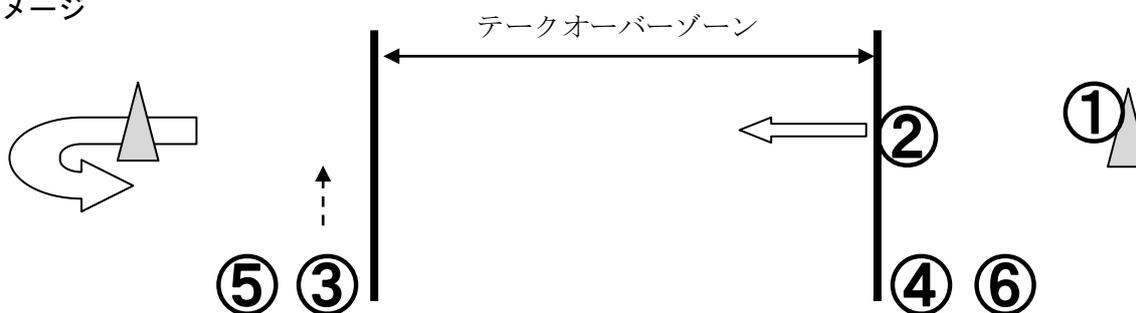
方法

- ①と②がバトンパスを行う。
- ②はコーンまで走りきる。
- ②はコーンを折り返し、③の準備（ダッシュマークをつけるなど）が確認できたら走り出す。
- ②と③がバトンパスを行う。
- 以後これを続ける。

場



方法のイメージ



ポイント

- コーンを回るときにスピードが落ちるので、コーンからテークオーバーゾーンの入り口までは10m程度確保する。
- コーンで減速した後、すぐに全力で走り出すことを指導する。

期待できる効果

- 最初定位置に付けば移動がないので、くり返し何度も練習を行うことができる。
- リレーの際は第1走者は渡し手のみ、最終走者は受け手のみの体験となるが、この練習では全員に受け手と渡し手の体験をさせることができる。

資料 1 1 セパレートコースとオープンコース

○：メリット ▼：デメリット

セパレートコース	オープンコース
<p>○他チームとの接触がないので、チームの力に応じた記録が出る。 →チームや個人で課題を解決してきたことが、記録の伸びに反映されやすい。</p>	<p>▼他チームと一緒に走るため、他チームとの接触があったり、接触のためバトンを落とししたり、最短距離を走ることができなかつたりするなど、記録がチームの力以外の要素に左右される。 →チームや個人で課題を解決してきても、偶然性が大きいいため、取り組んできたことが記録に反映されないことがある。</p>
<p>○他チームの走順やレース展開に記録が左右されない。</p>	<p>▼追い抜くことが難しいため、突出して速いタイムをもつ児童がいたチームが有利となる。(先行逃げ切りが有利であるため)</p>
<p>○レース展開に左右されず、各走者安定したスタートが切れる。</p>	<p>▼次走者の並び方をコーナートップの通過順で決めるため、コーナートップ通過後に逆転があった場合、バトンパスの場所は混乱する。</p>
<p>○自身で付けたダッシュマークに応じてスタートを切ることができる。</p>	<p>▼バトンパスのためのダッシュマークを付けづらい。他チームのダッシュマークと混同する。コーナートップの通過順によっては、付けたダッシュマークとは離れたところを前走者が通ってくることもある。</p>
<p>○テークオーバーゾーンの使い方によっては走力に応じて走る距離を調整でき、チーム内で作戦が生まれる。</p>	<p>▼すべてのチームが同じテークオーバーゾーン内でバトンパスを行うため、各チームが走力に応じて走る距離を調整した場合、バトンパス時に混乱が起こる可能性が高い。</p>
<p>▼トラックの準備がとても大変。学校によってトラックの距離や半円の半径が異なるので、それぞれの場所で緻密な計算が必要になる。ラインの数、種類も膨大である。</p>	<p>○トラックの準備が簡単。</p>
<p>▼トラックがせまいほど、各レーンのスタート位置やテークオーバーゾーンの場所が離れるため、競走の意識をもたせにくい。</p>	<p>○スタートの位置、テークオーバーゾーンの位置が一定であるため、競走の意識をもたせることができる。</p>
<p>▼小学校のレーン幅（およそ80cm）が競技場のおよそ3分の2程度しかなく狭いため、前走者がバトンを渡すと同時に次走者にぶつかりそうになり、スピードを落とさなければならないことが多い。</p>	<p>○バトンパス後、レーンの幅を気にしなくてよいので、前走者もすぐに減速せず走ることができる。</p>
<p>▼レーンによってはカーブがきつくなる。</p>	<p>○どのチームも条件が同じなので、追い越しをする時や、併走する時以外は全員が同じカーブを走ることができる。</p>

セパレートコースのデメリットを解決するために

(1) 実施時期について

運動会の実施前後にリレーを行えばレーンを引く手間が省ける。
また、右の写真のようなマーカーをあらかじめ校庭に付けておく
とよい。

(2) レーン数

レーン数が少ないほど準備は簡単である。テークオーバーゾーン
の計測・ライン引きのみの場合3人で準備すれば2レーンなら
30分程度しかかからない。

(3) レーン幅

陸上競技場のレーン幅は122cmあるが、小学校の校庭のレーン幅は80cm～90cmが多いよう
である。これではバトンの渡し手と受け手が一直線上に並んでしまうため、渡し手はバトン
を渡す前に減速してしまうし、場合によってはぶつかってしまう可能性もある。

減速の少ないバトンパスを確実に、かつ安全に追求するため、普段のレーン2つ分をセパレート
リレーの1レーン分とすることをお勧めする。

(4) その他の留意点

- ・テークオーバーゾーンごとに色石灰で区別すると混乱しない。コーンを立てることは安全上の観点か
ら、またマネジメント上の観点からお勧めしない。
- ・計測の際には車輪型のデジタルメジャーがあると便利ではあるが、誤差も生じやすいので直線は通常
のメジャーで計るとよい。デジタルメジャーを使う場合は白線を測ると誤差が少なくなるが、実際
に走るのは白線の内側20cmぐらいの場所なので、走る距離は測定距離よりも長くなる。



オープンコースでリレーを行う場合

(1) オープンコースで行う際の留意点

- ・セパレートコースに比べ、他のチームとの接触が増えるため、偶然性に左右されず、練習の成果が確
実に表れるようにする必要がある。
- ・セパレートに比べ、前走者の順位による次走者の並び替え（コーナートップ）などの動きが増えるた
め、児童がバトンパスの局面に集中しづらい。「練習通りにできるかな・・・」という児童が感じる
不安を軽減する必要がある。

(2) 安全面について

- ・接触を減らすために、できる限り一緒に走るチーム数は少なくしたい。
- ・バトンを渡す手、受ける手を全チーム統一し、安全に関する指導を徹底する。

＜左手から右手の場合＞

バトンパスの後、渡し手が外側に走り抜けやすいため、遅いチームとの接触や走路妨害が起こり
やすくなる。渡し手はバトンパスの後、必ず内側に走り抜ける指導をする。

＜右手から左手の場合＞

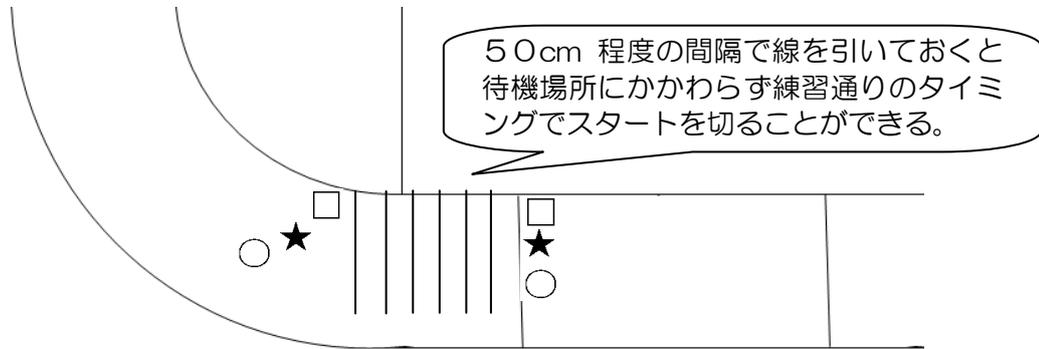
バトンパスの後、渡し手は内側に走り抜けやすいため、遅いチームとの接触を回避しやすい。し
かし、右手にバトンを持って走る時間が長いので、前のチームを抜くために外側を走る場合には内
側の走者が持つバトンと接触しないように指導する。

- ・バトンをもらったら必ず持ち替えるよう声をかける。
- ・前にいる走者を内側から抜かないよう指導する。

- ・テークオーバーゾーンで待つときは、前走者が第3コーナーを通過した順に内側から並ばせる。

(3) ダッシュマークについて

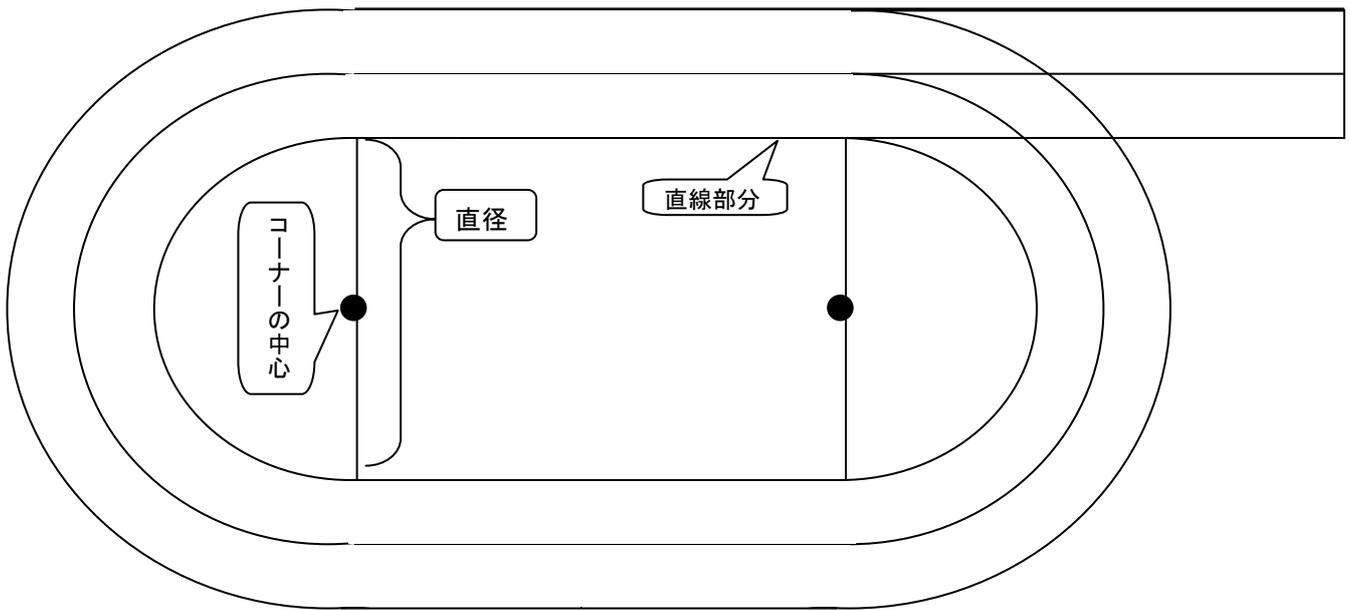
オープンコースの際もこれまでの提案通り歩測でダッシュマークを付けてよいが、2番手以降のチームはコース内側を通れないので、付けたマークの上を渡し手が通るとは限らない。そこで、ダッシュマークの線を少し長めに引いたり、テークオーバーゾーン手前に50cmごとにラインを引いたりするなどして、渡し手がどこを通過しても、受け手が練習通りのスタートを切れるようにするとよい。



(4) 勝負に関するアドバイスについて

カーブでは無理して抜こうとしないこと。直線を走っている時やバトンパスの際に抜くチャンスを見付けることを指導する。

資料12 セパレートコースの作り方



一周の長さ 直径×3.14+直線部分（コーナーの中心の間）×2

コース幅 80cm 半径9mのコーナー 直線26mの場合

$$\begin{aligned} \text{一周} \quad & 18 \times 3.14 + 26 \times 2 = 56.52 + 52 \\ & = 108.5 \end{aligned}$$

<テークオーバーゾーンの作り方> 一人50m 50m×5=250mの設定の場合

○スタートは直線にし、ゴールはホームストレート中央とする。

*スタート位置が直線に設定できない場合は、トラック上でスタートする。

○スタートから50m地点がテークオーバーゾーンの中央となる。その地点から両側に10m（合計20mのゾーン）がテークオーバーゾーンとなる。

1レーン違うと・・・

一周あたり 1.6×3.14=およそ5 の違いが出る。

$$5\text{走} \quad 217 \text{ (2周分)} - 50 = 167$$

$$4\text{走} \quad 167 - 50 = 117$$

$$3\text{走} \quad 117 - 50 = 67$$

$$2\text{走} \quad 67 - 50 = 17$$

$$1\text{走} \quad 17 - 50 = -33 \leftarrow \text{この部分が直線部分}$$

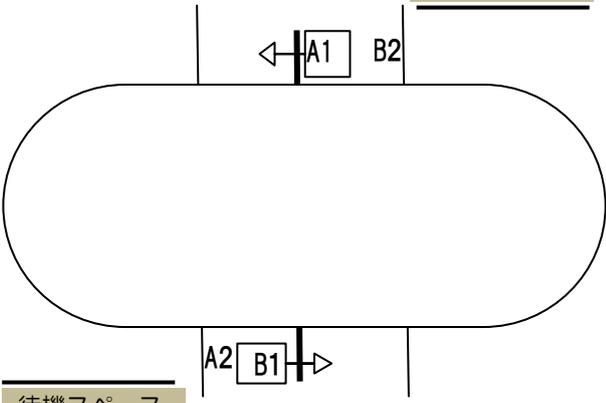
5人で2周走ることになるので、スタート地点で、10mの差を付ける。

資料 13 リレー方法あれこれ 「パシュート型リレーについて」

※パシュート…チームパシュートのこと。自転車競技やスピードスケートで行われる競技形態。
このリレーでは、チームパシュートから「対面スタート」「追い抜き」の要素を取り入れた。

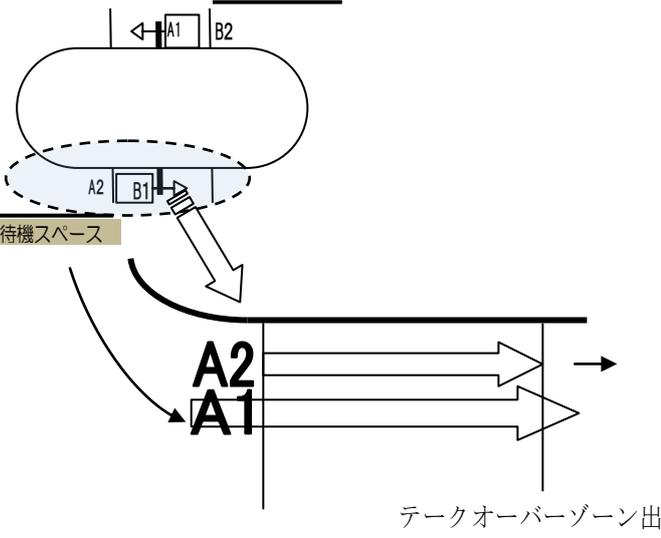
相手チームとの接触がない！場の設定が簡単！バトンパスの技能も身に付けられる！

①パシュート型リレー(バトンパスあり)

<p>場の用意</p> 	<p>スタートの前に…</p> <ul style="list-style-type: none"> 第1走者はそれぞれのチームのスタート位置につく。(図中 A1・B1) 第2走者は第1走者と反対側のテークオーバーゾーン入り口で待機する。(図中 A2・B2) 第3走者以降は待機スペースでレース展開を見ながら順番を待つ。 <p>競走の仕方</p> <ul style="list-style-type: none"> 2チーム対抗で行う。 チームのスタート位置がそれぞれ異なる。 1人が走る距離は半周(40～60m程度)。 ゴールの位置もそれぞれ異なる。
<p>メリット</p> <ul style="list-style-type: none"> どのチームもコース条件が平等である。 走る距離、コーナーのRが毎回同じであるため、記録の比較に信憑性が増す。 テークオーバーゾーンでの他チームとの接触が無く、安全にかつ安心してバトンパスができる。 →つまり次走者が全力で走り出すことができる。 場の準備が容易である。 	<p>デメリット</p> <ul style="list-style-type: none"> 対面式でスタートするため、直接競い合う場面はない 2チームずつの実施のため、チーム数が多いと待機時間が長くなる

相手チームとの接触がない！場の設定が簡単！全力で走ることに集中できる！

②パシュート型リレー(バトンパスなし)

<p>場の用意</p>  <p>テークオーバーゾーン出口</p>	<p>スタートの前に…</p> <ul style="list-style-type: none"> パシュート型リレー(バトンパスあり)と同様 <p>競走の仕方</p> <ul style="list-style-type: none"> パシュート型リレー(バトンパスあり)と同様 <p>バトンパスを行わない代わりに…</p> <ul style="list-style-type: none"> 次走者(A2)は、前走者(A1)がダッシュマークを通過したら走り出す。 A1がテークオーバーゾーンの出口を通過するまで、A2はテークオーバーゾーンから出ることはできない。 ※A1とA2が減速せずに出口までたどり着くことを目指すことが記録の向上につながる。(ダッシュマークについては資料7参照)
<p>メリット</p> <p>①(バトンパスあり)に加えて</p> <ul style="list-style-type: none"> バトンパス場面がないため、課題選択の幅が広がる。 バトンパスの技能にとらわれず、走り出しから走り終えるまで全力で走ることができる。 	<p>デメリット</p> <ul style="list-style-type: none"> バトンパスがなくなるため、走者の入れ替わりがあまりない。 バトンパスの技能は身に付かない。

◎励まし合いの必要性を感じさせる声かけ

励ましは「万の力」

体の動きは心の状態によって良くも悪くもなる。「地獄言葉」を連発して仲間のやる気を奪うことは、チームの勝利を奪うことになる。逆に友達同士励まし合えばみんなが前向きな気持ちになり、もっている力を発揮することができる。まさに励ましは「万の力」を引き出すことなのである。

◎全力で走る必要性を理解させるための声かけ

個人の走力の差は、この学習には関係ない。

どのチームも、50m走の合計タイムが同じになるように組んでいる。どのチームにも走ることが得意な人と、苦手な人がいる。だからチームの勝ち負けに走力差は関係ない。誰もが最初から最後までチームのために全力で走る。これをチームの一人一人ができるように教え合いながら力をつけていくこと。これに尽きる。

全カスタートこそが信頼の証。

運動会の短距離走ではスタートから全力疾走を心掛けるはず。スタートで手を抜くと負けてしまう。リレーも同じ。他のチームに負けないようにするには走り出しから全力で走りながらバトンを受けること。「バトンがもらえなかったらどうしよう・・・」誰もがもつ不安だが、走ってくる友達は必死になって追いついてくれるはず。友達を信頼して「ロケットスタート」を切ろう！

練習は「実験」！実験の積み重ねが二人の間の最高のタイミングを生み出す。

練習中から、受け手は渡し手に追いつかれないぐらいのつもりで走ろう。相手に合わせてスピードを落としてバトンをもらっても記録の向上も勝利もない。全力で走ってバトンが渡らなければ「実験成功」。次はダッシュマークまでの距離を縮めればよいのだから。

一度決めたダッシュマークまでの距離は「簡単に縮めない」

一度成功したのなら、無理なダッシュマークではないはず。一度決めたダッシュマークでできなくなるのは主に全力を出し切れしていないこと、走り出し方に問題があることが原因としてあげられる。「いつでも全力」「いつでも最善」を合言葉に毎日が本番のつもりで臨もう。

「もうすぐだ」ではなく「さあ本番だ！」

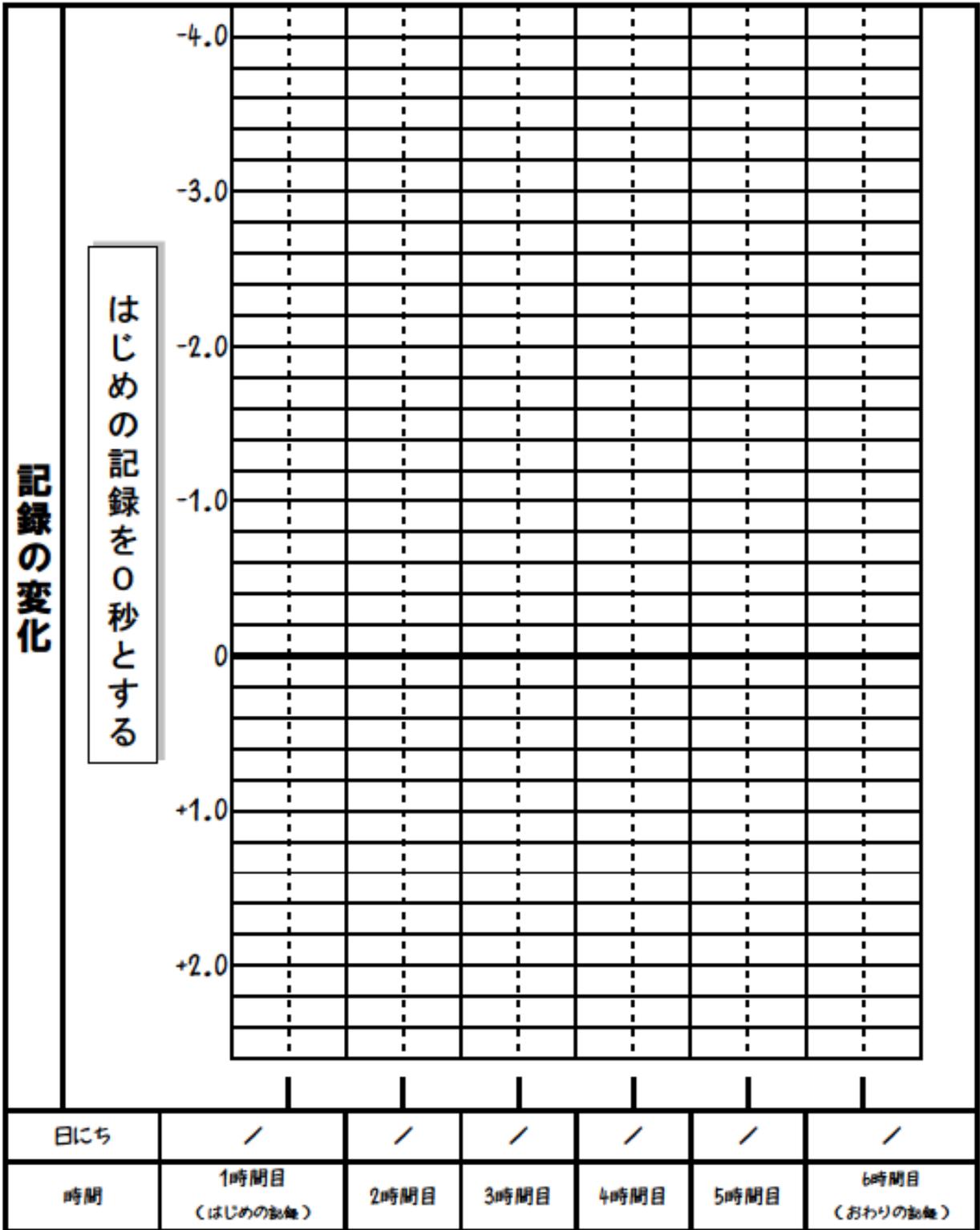
チームの勝利のために全力で走って、さあ、バトンパス。体力的にはつらいけど、そこで「もうすぐ終わりだ」と思っただけはいけない。「さあ、ここからが本番だ！」・・・今から走り出す元気な人を追いかけるのは大変だが、渡し終わっても受け手を追いかけるつもりで走り続けよう！そして受け手に「○○いけ〜！」と叫び、声で後押ししよう。

◎教え合いを活発にするための声かけ

自分の動きを知るために、見てもらう。教えてもらう。

一流のスポーツ選手はまず、ビデオなどを使って自分の動きを知るといふ。動きをよくするためには、よくないところを発見しなければならない。しかし、動きながら自分の動きを見ることができる人はいないだろう。チームの勝利のために、自分の動きを見てもらおう。チームの仲間は勝利のために見てあげよう。そして情報交換をしよう。

リレー記録表(はじめの記録との比較)



1	2	3・4・5・6																																																								
つかむ(オリエンテーション)		高める																																																								
<p>1. ウォーミングアップタイムに取り組む。「リズムウォーミングアップ」</p> <p>2. リレーをする。 ○セパレートリレーのルールを知る ○はじめの記録を計測する</p> <p>3. 学習の進め方を知る。 ○学習の目的を知る ・はじめの記録からの伸びを競うこと ・50m走の合計記録との差を競うこと ・最高記録を競うこと(50m走の合計が各チーム異なる場合)</p> <p>4. 練習方法について知る。 ○「出口で捕まれ！」の場に取り組む ・練習方法を知る ・安全面への留意事項を知る ・チームごとに取り組む ・この練習の効果を知る</p> <p>5. 整理運動をする。</p> <p>6. 学習を振り返る。 ・学習の中で変わったことを考える ・次時のめあてをもつ</p>	<p>2. 練習方法について知る。 ○「バトンパスドリル」に取り組む ・練習方法を知る ・安全面への留意事項を知る ・チームごとに取り組む ・この練習の効果を知る ○「出口で捕まれ！」の場に取り組む</p>	<p>1. ウォーミングアップタイムに取り組む。「リズムウォーミングアップ」「バトンパスドリル」</p> <p>2. レベルアップタイムに取り組む。 (一人一人のめあてに応じた場や練習方法を選択して取り組む時間) ○3時間目:「減速禁止！」の練習方法について知る。 ○4時間目:「タイムトライアル」の練習方法について知る。 ○5・6時間目:めあてに応じて練習方法を選んだり、練習方法を工夫したりして取り組む。</p> <p>※課題を解決するために必要であれば、他チームと話し合っセパレートレーンで練習をしてもよい。</p> <p>【バトンパス練習の流れ】 第1・2走者 ⇒ 第3・4走者 ⇒ 第2・3走者 ⇒ 第4・5走者</p>																																																								
<p>4. 練習方法について知る。 ○「出口で捕まれ！」の場に取り組む ・練習方法を知る ・安全面への留意事項を知る ・チームごとに取り組む ・この練習の効果を知る</p> <p>5. 整理運動をする。</p> <p>6. 学習を振り返る。 ・学習の中で変わったことを考える ・次時のめあてをもつ</p>		<p>3. チャレンジタイムに取り組む。(セパレートコースによるリレーを行い、練習の成果を確かめる時間)</p> <table border="1" data-bbox="676 703 1386 1098"> <thead> <tr> <th>レース</th> <th colspan="2">第1レース</th> <th colspan="2">第2レース</th> <th colspan="2">第3レース</th> </tr> <tr> <th>レーン</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>1</th> <th>2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1時間目</td> <td>赤</td> <td>青</td> <td>紫</td> <td>緑</td> <td>水</td> <td>黄</td> </tr> <tr> <td>2時間目</td> <td>緑</td> <td>水</td> <td>紫</td> <td>赤</td> <td>青</td> <td>黄</td> </tr> <tr> <td>3時間目</td> <td>黄</td> <td>紫</td> <td>青</td> <td>水</td> <td>赤</td> <td>緑</td> </tr> <tr> <td>4時間目</td> <td>水</td> <td>赤</td> <td>黄</td> <td>緑</td> <td>青</td> <td>紫</td> </tr> <tr> <td>5時間目</td> <td>緑</td> <td>青</td> <td>赤</td> <td>黄</td> <td>紫</td> <td>水</td> </tr> <tr> <td>6時間目</td> <td colspan="6">持ちタイム下位から対戦相手とレーンを決定。</td> </tr> </tbody> </table> <p>4. 整理運動をする。</p> <p>5. 学習を振り返る。 ・学習の中で変わったことを考える ・次時のめあてをもつ</p> <div data-bbox="1406 703 2139 1465" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">実施方法</p> <p>【トラック】 2レーンのセパレートレーンで行う。</p> <p>【走順について】 各チーム50m走のタイムが速い順に走る。</p> <p>【安全面に関する留意事項】 バトンパスが終わった後はしばらくレーン内にとどまり、走路の安全を確認してからトラック内に移動する。</p> <p>【審判について】 自分のレースでないときに、自分が走るレーンの審判を行う。 第1走者: スタートの審判を行う。 第2走者: 第1・2走者の審判を行う。 第3走者: 第2・3走者の審判を行う。 第4走者: 第3・4走者の審判を行う。 第5走者: 第4・5走者の審判を行う。</p> <p>・主にテークオーバーゾーン内でバトンパスが行われているかについて判断する。</p> <p>・計時は児童が複数で行う。(はじめの記録については指導者が行う)</p> <p>【4人チーム(欠席児童がいたチーム)のスタートについて】 第2走者テークオーバーゾーンの中心(スタートから50m)で待機する。対戦チームの走者がテークオーバーゾーンに入ったとき、指導者の合図でスタートする。記録を人数で割って一人あたりのタイムを出し、合計タイムに一人あたりの記録を足す。</p> </div>	レース	第1レース		第2レース		第3レース		レーン	1	2	1	2	1	2	1時間目	赤	青	紫	緑	水	黄	2時間目	緑	水	紫	赤	青	黄	3時間目	黄	紫	青	水	赤	緑	4時間目	水	赤	黄	緑	青	紫	5時間目	緑	青	赤	黄	紫	水	6時間目	持ちタイム下位から対戦相手とレーンを決定。					
レース	第1レース		第2レース		第3レース																																																					
レーン	1	2	1	2	1	2																																																				
1時間目	赤	青	紫	緑	水	黄																																																				
2時間目	緑	水	紫	赤	青	黄																																																				
3時間目	黄	紫	青	水	赤	緑																																																				
4時間目	水	赤	黄	緑	青	紫																																																				
5時間目	緑	青	赤	黄	紫	水																																																				
6時間目	持ちタイム下位から対戦相手とレーンを決定。																																																									

資料 17 評価規準

(1) 本単元で身に付けさせたい力

技能	態度	思考・判断
<ul style="list-style-type: none"> 次走者にバトンを渡すために、最後まで全力で走り切ることができる。 走り出しから短時間で最高速度に達するように走ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 練習や競走の約束を守り、安全に気を付けて運動することができる。 友達と助け合いながら練習や競走をすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 減速の少ないバトンパスの仕方について考えることができる。 自分の課題を発見し、めあてを立てることができる。 自分の課題に合った練習方法を選ぶことができる。

(2) 単元の評価規準

	評価規準	具体的なよさの表れ	
		1・2	3・4・5・6
		学習の進め方をつかむ。 リレーの技能ポイントをつかむ。	減速の少ないバトンパスをめざす。 自分の課題に応じた練習の場を選び、技能を高める。
技能	<ul style="list-style-type: none"> 次走者にバトンを渡すために、最後まで全力で走り切ることができる。 走り出しから短時間で最高速度に達するように走ることができる。 	<p><渡し手></p> <ul style="list-style-type: none"> バトンを渡した後もしばらく減速しないで走っている。 <p><受け手></p> <ul style="list-style-type: none"> 自分と相手の走力に応じたダッシュマークを見付けている。 瞬時に走り出せるよう、体（顔以外）は走る方向に向けて待っている。 渡し手がダッシュマークを越えたら瞬時に走り出している。 走り出したら、後方を見ずに両腕を振って走っている。 	
関心・意欲・態度	<ul style="list-style-type: none"> 練習や競走の約束を守り、安全に気を付けて運動している。 友達と助け合いながら練習や競走をしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 走路の安全を確認して練習をしている。 レースではバトンパス後、周りのレーンの状況に気を付けながら行動している。 友達に対して前向きな声かけを行っている。 チームとして結果を出すために、常に全力を尽くして練習に取り組んでいる。 学習の進め方や練習方法、技能ポイントなどの確認を、友達と一緒にしながら運動している。 役割を分担して効率的に練習を進めたり、レースの審判をしたりしている。 	
思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> 減速の少ないバトンパスの仕方について考えながら自分の課題を発見し、めあてを立てている。 自分の課題に合った練習方法を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> 練習の場を体験し、リレーの技能ポイントを身に付ける学習の進め方や練習の仕方、レースの実施方法や規則について理解している。 減速の少ないバトンパスをするためのポイントについて考えながら、めあてを立てたり、必要な練習の仕方を考えたりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 減速の少ないバトンパスをするためのポイントについて考えながら、めあてを立てたり、必要な練習の仕方を考えたりしている。 学習カードでは、根拠をもって自分の課題を挙げたり、練習方法や場を選んだりしている。 減速の少ないバトンパスができていのかどうかについて友達と話したり、学習カードに書いたりしている。 <ul style="list-style-type: none"> 友達同士で動きを見合ったり情報交換をしたりして、技能の向上を目指して取り組んでいる。

資料 18 各時間の評価規準と指導事項

身に付けさせたい力を獲得させるために必要な指導事項を考えられる限り列挙した。時間ごとの児童の実態に応じて以下から重点とする評価規準、指導事項を選んで指導する。

1 時間目は、学習の目的とルール、心得について確認をします。また、減速の少ないバトンパスを身に付けるための運動「出口で捕まれ！」の仕方を指導します。



第 1 時

	技能	関心・意欲・態度	思考・判断
評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ○次走者にバトンを渡すために、最後まで全力で走り切ることができる。 ○走り出しから短時間で最高速度に達するように走ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○セパレートコースリレーのルールについて理解し、安全に気を付けて運動している。 ○人との走力差に関係なく、学習に進んで取り組んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○減速の少ないバトンパスの仕方について理解している。 ○減速の少ないバトンパスの仕方が身に付く練習方法とその効果について理解している。
評価の方法	行動観察・学習カード	行動観察・学習カード	行動観察・学習カード
指導事項	<p><「出口で捕まれ！」逃げ役（バトンの受け手）に対して></p> <ul style="list-style-type: none"> ○自分が走り出す地点から 15 足分のところにダッシュマークを付け、鬼役がダッシュマークを踏んだ次の瞬間にスタートすること。 ○素早い走り出しから後ろを見ずに全力で走ること。 <p><「出口で捕まれ！」鬼役（バトンの渡し手）に対して></p> <ul style="list-style-type: none"> ○追いかけて鬼役を捕まえてもしばらくは減速をしないこと。 ○捕まらないからといって途中であきらめてしまうと、次の練習時にダッシュマークをどの程度調整すればよいかわからないので、最後まで全力で走ること。 	<p><セパレートリレーのルールについて></p> <ul style="list-style-type: none"> ○他のレーンに入ってはいけないこと。 ○バトンの受け渡しは、テークオーバーゾーンの中で行わなければならないこと。バトンパス後もすぐにレーンから出ず、安全を確認してから移動すること。 ○バトンを持つ手はチームごとに考えてよいが、右手から右手、左手から左手で受け渡しをすると危ないので禁止であること。 <p><走力とチームの勝敗について></p> <ul style="list-style-type: none"> ○どのチームにも走ることが得意な人と、苦手な人がいるので、チームの勝ち負けに走力差は関係ないこと。誰もが最初から最後までチームのために全力で走ることがチームの勝利につながる。 <p><リレーの学習の目的について></p> <ul style="list-style-type: none"> ○はじめの記録からの伸びを競うこと。 ○50m 走の合計記録との差を競うこと。 ○最高記録を競うこと。（50m の合計タイムに差がある場合） <p><安全に学習を進めるために></p> <ul style="list-style-type: none"> ○走路に人がいないことを確かめてから走り始めること。 ○並走する際には周囲に気を付けること。 	<p><セパレートリレーの特性について></p> <ul style="list-style-type: none"> ○他チームとの接触がないので、チームで練習したことの成果を出しやすいこと。 <p><練習方法「出口で捕まれ！」について></p> <ul style="list-style-type: none"> ○受け手が最高速度に達している時にバトンパスができるよう、全力で走りながら受け手が走り出すベストタイミングを探ることがねらいであること。 ○出口付近で捕まることができても、力をセーブしてバトンをもらうのでは意味がないので、タイムをとったり、別の児童が並走したりしてもよいこと。

第2時

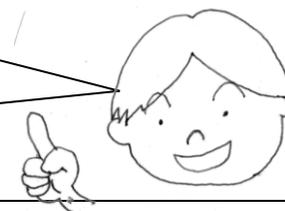
「つかむ」段階の2時間目。バトンを確実にかつスムーズに渡す動きを身に付ける「バトンパドリル」の仕方を指導します。レベルアップタイムでは前時に続き「出口で捕まれ」に取り組み、渡し手も受け手も全力で走りながらバトンパスができるタイミングを探します。



	技能	関心・意欲・態度	思考・判断
評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ○次走者にバトンを渡すために、最後まで全力で走り切ることができる。 ○走り出しから短時間で最高速度に達するように走ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○セパレートコースリレーのルールについて理解し、安全に気を付けて運動している。 ○チームの仲間に前向きな言葉をかけ、意欲を高めようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○減速の少ないバトンパスの仕方について理解している。 ○減速の少ないバトンパスの仕方が身に付く練習方法とその効果について理解している。
評価の方法	行動観察・学習カード	行動観察・学習カード	行動観察・学習カード
指導事項	<p><練習方法「出口で捕まれ！」について></p> <ul style="list-style-type: none"> ○鬼役はタッチをした後もしばらくは減速をしないこと。 ○逃げ役は素早い走り出しから後ろを見ずに全力で走ること。 <p><練習方法「バトンパドリル」について></p> <ul style="list-style-type: none"> ○バトンパドリルを行うことで、次の技能が身に付くこと。 ・受け手までの距離感をつかむ。 ・受け手は「ハイ！」と言われてから肩の高さで横に腕を出し、手のひらを広げる。 ・受け手は出した手を動かさない。 ・渡し手は受け手のななめ後方に向かう。 ・渡し手は受け手の手のひらにバトンをしっかりと押し込む。勝手に手を離さない。 ○チームでたてに並んで、バトンを後ろから前へ渡していくこと。 ○前の人のななめ後方に立つこと。 ○バトンパスをしていないときは腕を振っていること。 ○慣れてきたら軽くかけ足をしながら行うこと。 	<p><セパレートリレーのルールについて></p> <ul style="list-style-type: none"> ○他のレーンに入ってはいけないこと。 ○バトンパス後もすぐには出ず、安全を確認してから移動すること。 ○バトンの受け渡しは、テークオーバーゾーンの中で行わなければならないこと。 <p><励まし合うことの効果について></p> <ul style="list-style-type: none"> ○体の動きは心の状態によって良くも悪くもなるので、友達同士励まし合うことで意欲が高まり、もっている力を発揮することができること。 <p><安全な学習の進め方について></p> <ul style="list-style-type: none"> ○走路に人がいないことを確かめてから走り始めること。 ○並走する際には周囲に気を付けること。 	<p><練習方法「出口で捕まれ！」について></p> <ul style="list-style-type: none"> ○受け手が最高速度に達している時にバトンパスができるよう、全力で走りながら受け手が走り出すベストタイミングを探すことがねらいであること。 ○出口付近で捕まることができても、力をセーブしてバトンをもらうのでは意味がないので、タイムをとったり、別の児童が並走したりしてもよいこと。 <p><ダッシュマークについて></p> <ul style="list-style-type: none"> ○渡し手は走り出しから渡し終わるまで、いつでも全力で走らなければ、せっかく決めたベストのダッシュマークでも失敗してしまうこと。 ○受け手は渡し手がダッシュマークを踏んだのを見てからいつでも全力でスタートを切らなければ、せっかく決めたベストのダッシュマークでも失敗してしまうこと。

第3～6時

3～6時間目は「高める」段階。新たに「減速禁止」「タイムトライアル」の練習の仕方を指導し、自分達の課題に合った練習方法を選んで練習に取り組みます。その際、仲間のやる気を高められるように声をかけたり、や互いに動きを見合って具体的なアドバイスを送ったりするなど、チーム内でのかかわりが重要になることも引き続き指導します。



	技能	関心・意欲・態度	思考・判断
評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ○次走者にバトンを渡すために、最後まで全力で走り切ることができる。 ○走り出しから短時間で最高速度に達するように走ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○チームの仲間に前向きな言葉をかけ、意欲を高めようとしている。 ○学習が効率的・効果的に進むよう、友達と一緒に練習や競走をしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○減速の少ないバトンパスの仕方について考えながら自分の課題を発見し、めあてを立てている。 ○自分の課題に合った練習方法を選んでいる。
評価の方法	行動観察・学習カード	行動観察・学習カード	行動観察・学習カード
指導事項	<ul style="list-style-type: none"> ○受け手だけでなく、渡し手もいつでも正しい走り出しの姿勢から走り始めること。 ○渡し手はバトンを渡し終えてもしばらくは減速をしないこと。 ○受け手は素早い走り出しから後ろを見ずに全力で走りながらバトンを受けること。 ○バトンを持つ手を固定する場合は、奇数走者は右手で偶数走者は左手で持つこと。その際、テークオーバーゾーンでは奇数走者は内側、偶数走者は内側に渡し手が走ってくる幅を空けて待つこと。 ○バトンパスドリルを行うことで、次の技能が身に付くこと。 <ul style="list-style-type: none"> ・受け手までの距離感をつかむ。 ・受け手は「ハイ！」と言われてから肩の高さで横に腕を出し、手のひらを広げる。 ・受け手は出した手を動かさない。 ・渡し手は受け手のななめ後方に向かう。 ・渡し手は受け手の手のひらにバトンをしっかり押し込む。勝手に手を離さない。 	<ul style="list-style-type: none"> ○体の動きは心の状態によって良くも悪くもなるので、友達同士励まし合うことで意欲が高まり、もっている力を発揮することができること。 ○学習の進め方や練習方法、技能ポイントなどの確認を、友達と一緒にしながら運動すること。 ○バトンパスの際、意識するポイントがたくさんあるので、みんなで役割分担をして互いのバトンパスを見合い、教え合うと効果が上がること。 ○役割を分担して効率的に練習を進めたり、レースの審判をしたりすること。 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の課題をつかんだり、課題を解決したりするためにはチームの仲間にバトンパスを見てもらい、意見をもらうこと。 ○「減速禁止！」は第3者が並走することによって全力で走りながらバトンパスをするとともに、減速の少ないバトンパスができているかを確認することができる練習であること。 ○「バトンパス TT」はバトンパスを含む30mのコースのタイムを計ることで記録向上に向けての意欲を高め、全力で走りながらバトンパスをすることができる練習であること。 ○課題を解決するために必要であれば、他チームと話し合っセパレートレーンで練習をしてもよいこと。 ○根拠をもって自分の課題を挙げたり、練習方法や場を選んだり工夫したりして、学習カードに記録をしておくこと。