

時間 活動内容

5分 ①準備運動

3分 ②+αの運動 (ダイナミックストレッチ)

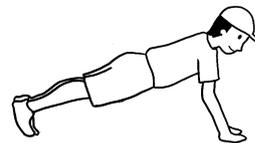
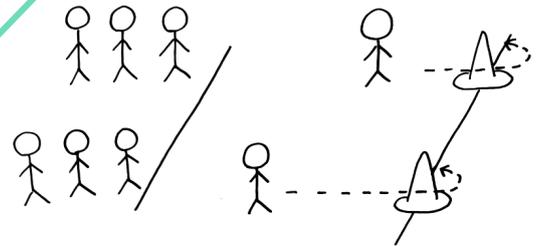
- ・ももあげ歩き
- ・つまさき歩き
- ・かかと歩き
- ・大股歩き 各10歩くらい

めあて：スタートの練習をしよう。

15分 ③いろいろなスタートの仕方でタッチリレーをする。

- ・直立
- ・後ろ向き
- ・体育座り
- ・腕立て伏せ

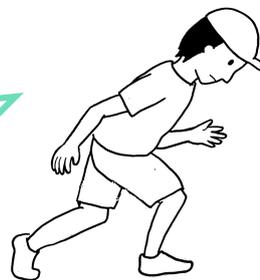
クラスを4~5
チームに分ける。
ラインの所でタッ
チしたら次の人が
スタート。



10分 ④正しいスタンディングスタートの方法を学ぶ。

- ・何回かスタートダッシュの練習をして友達とアドバイスをし合う。

体を一直線に傾け、視線は下。



上半身はラインから出る。

ゆっくり傾けて前に出た足を前にする。

7分 ⑤スタンディングスタートでタッチリレーをする。

5分 ⑤整理運動・ふりかえり

時間	活動内容
----	------

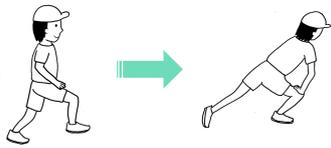
5分

①準備運動

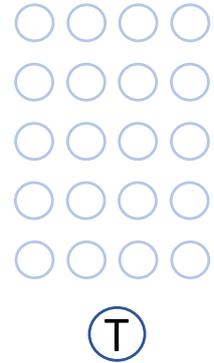
3分

②+αの運動 (ダイナミックストレッチ)

- ・ももあげ歩き
- ・つまさき歩き
- ・かかと歩き
- ・大股歩き 各10歩くらい



準備運動の体形からそのまま前後に10歩ずつ進めば楽にできる。



2分

③ めあて：走る時のポイントに気をつけて走ろう

- 1)前を見る 2)前後に腕をふる 3)軽く前傾
4)ゴールの先を目指して走る を意識させる。
(プリントあり)

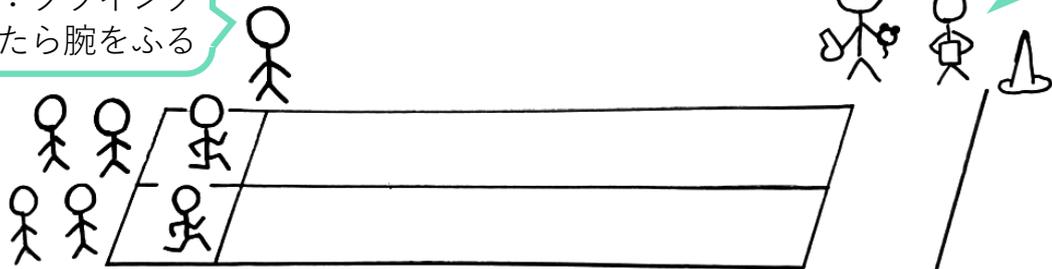
30分

④50m走 測定 場の設定例

ラインチェック係：フライングしたら腕をふる

教師：笛とタイマー役 (+記録も)

記録係



待機ゾーン
ここでふりかえりを書かせる&応援

前に走った子は、ここで次に走る子がポイントできてるかチェック&アドバイス

5分

⑤整理運動・ふりかえり

時間	活動内容
----	------

5分

①準備運動

3分

②+αの運動（ダイナミックストレッチ）

- ・ももあげ歩き
- ・つまさき歩き
- ・かかと歩き
- ・大股歩き 各10歩くらい

めあて：バトンパスの練習をしよう。

12分

④走らずにバトンパスをする。

左手で持って渡す。

体操の隊形で後ろから前に送る。

右手のひらを後ろに向けてもらう。後ろは見ない。

もらったら、左手に持ち替える。

20分

⑤リレーのチーム分けを発表し、テイクオーバーゾーンでバトンパスの練習をする。

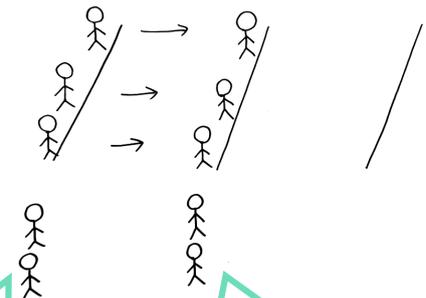
体は前に向けて待つ。

近づいたタイミングで走り出す。後ろは見ない。

右手のひらを後ろに向け、手に当たったら握る。

走りながら左手に持ちかえる。

リレーで走る順番を決めさせておく。テイクオーバーゾーンで渡す人のラインに奇数番目の子、受け取る人のラインに偶数番目の子を並べる。まず1と2が練習をし、次は3と4・・・繰り返して交代する。次は2と3、4と5になる。（※順番注意）



渡す人
1.3.5番

受け取る人
2.4.6番

5分

⑥整理運動・ふりかえり

時間 活動内容

5分

①準備運動

3分

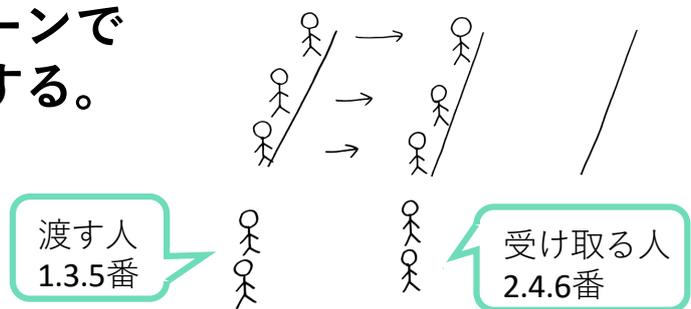
②+αの運動（ダイナミックストレッチ）

- ・ももあげ歩き
- ・つまさき歩き
- ・かかと歩き
- ・大股歩き 各10歩くらい

めあて：学んだことを活かしてリレーをしよう。

7分

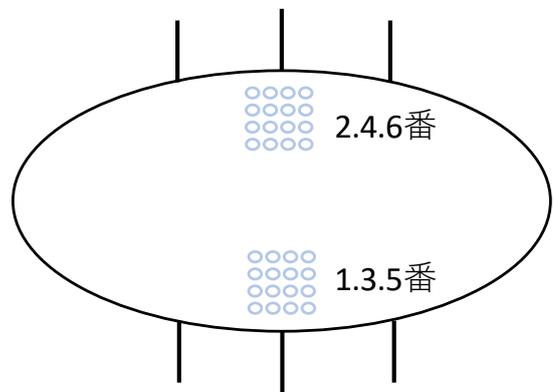
③テイクオーバーゾーンでバトンパスの練習をする。



25分

④リレーをする。

初めてリレーをするので、1が走ったら3番目が待機、2が走ったら4番目が待機・・・の説明をし、シミュレーションをする。



その後、実際にリレーを行い、

- ・順番通り走れるか。
- ・走るポイントを意識したか。
- ・バトンパスを正しくできたか。

をふりかえさせる。

5分

⑥整理運動・ふりかえり

時間	活動内容
----	------

5分

①準備運動

3分

②+αの運動（ダイナミックストレッチ）

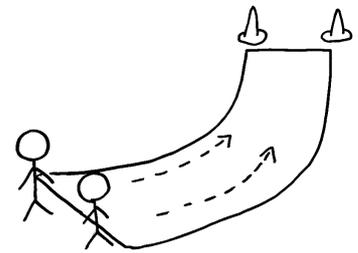
- ・ももあげ歩き
- ・つまさき歩き
- ・かかと歩き
- ・大股歩き 各10歩くらい

めあて：コーナーの練習と作戦を立てて、リレーに生かそう。

7分

③コーナーを走る練習をする。

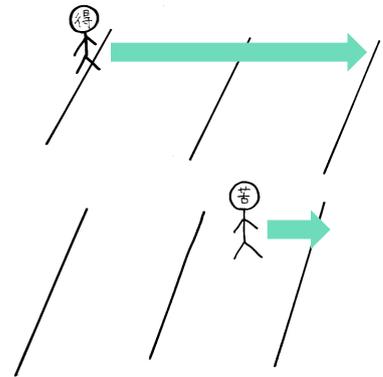
- ・外側のスタートをゴールよりにする。
- ・体を少し傾けると速くなる。



10分

④テイクオーバーゾーンの作戦を考える。

- ・得意な子はなるべく手前で受け取り、苦手な子はなるべく奥で受け取ると走る長さを調整できることに気づかせる。



15分

④リレーをする。

作戦を意識してリレーを行う。

- ・コーナーで体を傾けて走れたか。
 - ・作戦通り動けたか。
- をふりかえさせる。

5分

⑥整理運動・ふりかえり

時間	活動内容
----	------

5分

①準備運動

3分

②+αの運動（ダイナミックストレッチ）

- ・ももあげ歩き
- ・つまさき歩き
- ・かかと歩き
- ・大股歩き 各10歩くらい

めあて：学んだことを活かしてリレーをしよう。

2分

③学んだことのふりかえりをする。

- ・速く走るポイント
- ・バトンパス
- ・コーナーでの走り方

8分

④クラスの実態に合わせて、必要な練習をする。

- ・バトンパスが苦手ならバトンパス練習
- ・コーナーを使って速く走る練習・・・など

20分

⑤リレーをする。

作戦を意識してリレーを行う。

5分

⑥整理運動・ふりかえり

整理運動の例

