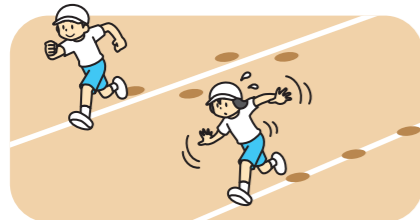


## かけっこ・リレー 児童のつまずきと指導の工夫例

### 真っ直ぐ前を見て走ること

- 下や横を見るなど視線が定まらずに走る児童への指導の工夫例

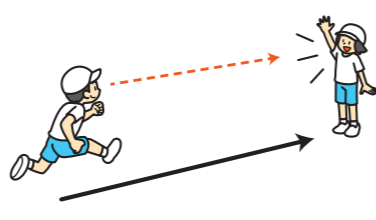
○ 直線を引き、その線をまたいで走る。



・ 直線をはさんで、二本の線上を走るイメージ。

・ 一本の直線の上を走るとかえって体軸がぶれる。

○ フィニッシュ地点の正面に立つ友達を見ながら走る。



・ 目線をぶらさずに走る。ペアの人は真っ直ぐ走っているか見る。

### 腕を前後に大きく振って走ること

- 腕の振り方が小さかったり、振るときに伸びてしまったりする児童への指導の工夫例

○ 体全体を使って走る

肘を曲げ、後ろにあるときは「く」の字をつくる。



前にきたときは「し」の字をつくる。

大きく振った腕の動きに合わせて、膝をしっかり上げた足で「4」の字をつくる。

### 走りながら、タイミングよくバトンの受渡しをすること

- 次走者が走り出せなかったり、走り出しても止まって受渡しをしたりしてしまうチームの指導の工夫例

○ 前走者が近づいてきたら、走り出すタイミングをチームの友達がアドバイスする。



○ バトンの受渡しは、「左手受け・右手渡し」を基本とすると、次のような効果が期待できる。

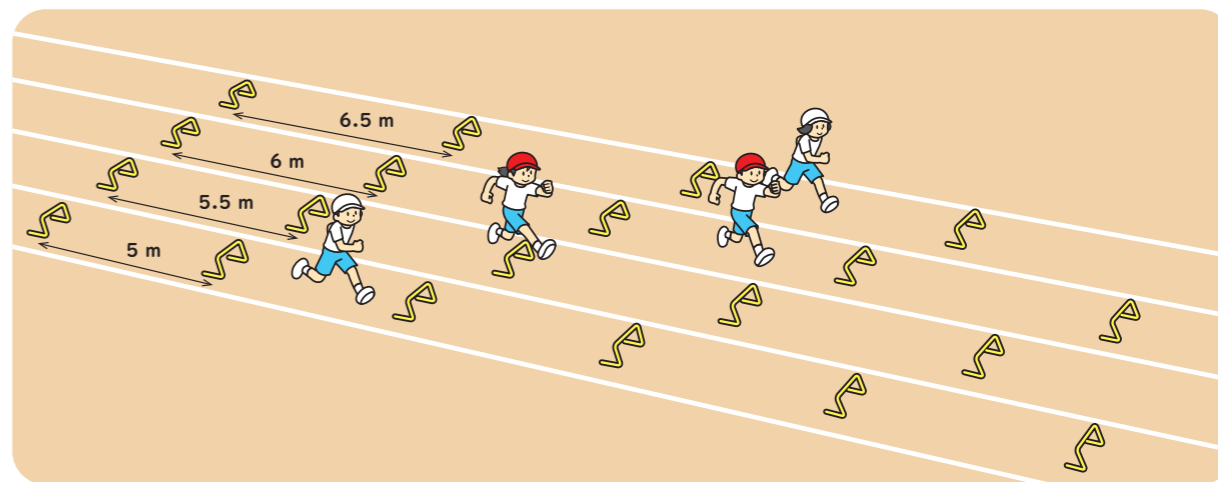
- ・ 次走者は、コーナーを走ってくる前走者を見ることができる向きで構えられるので、走り出すタイミングを取りやすくなる。
- ・ 前走者は、バトンを渡した後、体がレーンの内側を向くため、外側を走ってくる後続の友達のレーンにはみ出さなくなる。

## 小型ハードル走 児童のつまずきと指導の工夫例

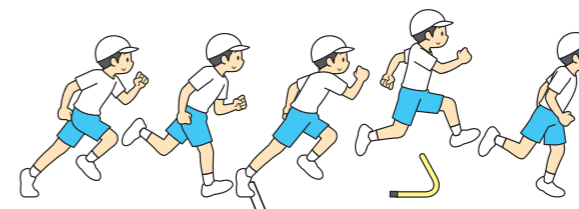
### 一定の間隔に並べられた小型ハードルを一定のリズムで走り越えること

- 自己の能力に適していないインターバルのレーンで走っている児童への指導の工夫例

○ インターバルの異なる複数のレーンを設定し、選べるようにする

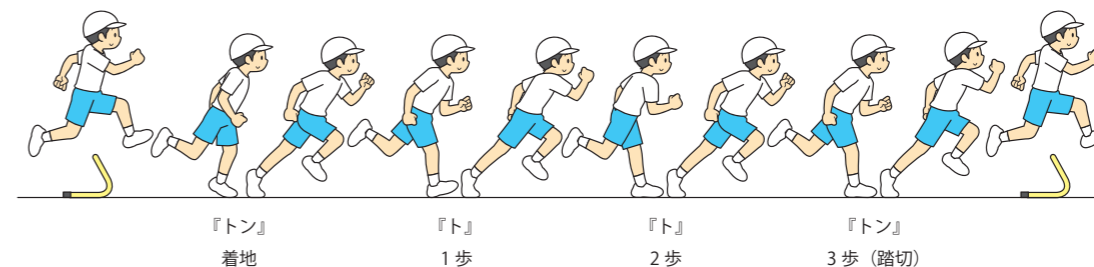


○ 踏み切る位置の目安となる線を引く



- ・ 踏み切る位置が小型ハードルに近くなると足をぶつけやすくなったり、ぶつけないようにするために高く跳んでしまったりするので、走るスピードが落ちたり、リズムが崩れたりしてしまう。小型ハードルから少し遠い位置で踏み切ることができるように、踏み切る位置の目安にする線を引いたレーンで練習をする。

○ 最後のインターバルまで、3歩のリズムで走ることができるレーンを見付ける



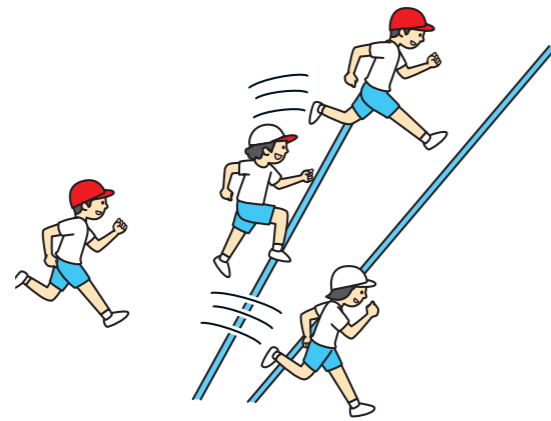
- ・ 全ての小型ハードルを自己に合った踏切り足で走り越えられるように、インターバルは3歩または5歩で走る。
- ・ 1台目の小型ハードルから、自己に合った踏切り足で走り越えられるように、スタートから1台目までも決めた歩数でいつも走ることができるように練習をする。
- ・ いつも同じ踏切り足で走り越えられるようになったら、最後のインターバルまで3歩のリズムで走ることを目指す。このとき、友達と「トン・ト・ト・トン」と声を掛け合いながら、3歩でインターバルを走るようにする。

## 幅跳び 児童のつまずきと指導の工夫例

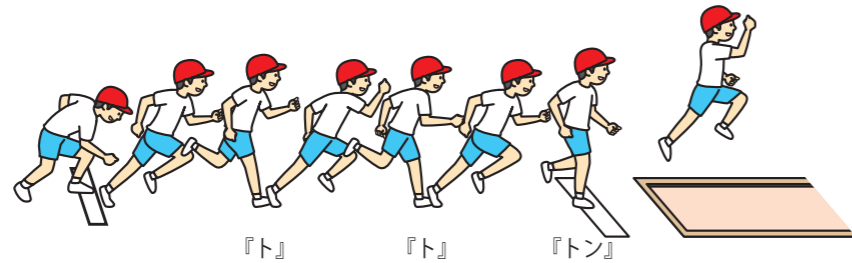
### 5～7歩程度の助走から踏切り足を決めて前方に強く踏み切り、遠くへ跳ぶこと

#### ●踏切り足が決まらない児童への指導の工夫例

○川跳びの際、どちらの足でも踏み切ること、自己に合った踏切り足を見付ける。



○3歩の助走から、決めた踏切り足で幅跳びができるように、助走を始める位置を見付ける。

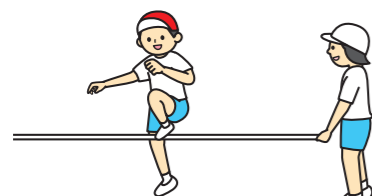


## 高跳び 児童のつまずきと指導の工夫例

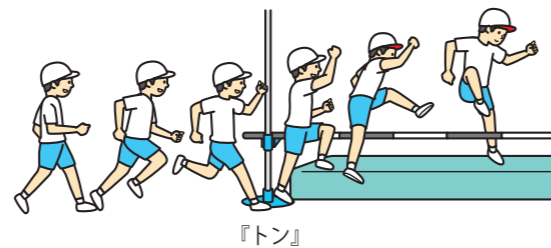
### 3～5歩程度の短い助走から踏切り足を決めて上方に強く踏み切り、高くへ跳ぶこと

#### ●踏切り足が決まらない児童への指導の工夫例

○ゴム跳びの際、どちらの足でも踏み切ること、自己に合った踏切り足を見付ける。



○1歩の助走から、決めた踏切り足で高跳びをして、反対の足で着地できるようにする。

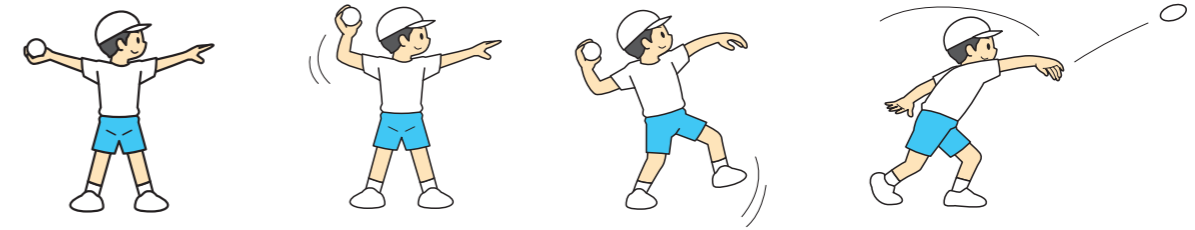


## 投の運動 児童のつまずきと指導の工夫例

### 横向きの姿勢から足を踏み出して、腕を強く振って遠くへ投げること

#### ●横向きの姿勢になれず、腕の振りだけで投げてしまう児童への指導の工夫例

○掛け声に合わせて投げる動きをする



・横向きに立って両手両足を開く。

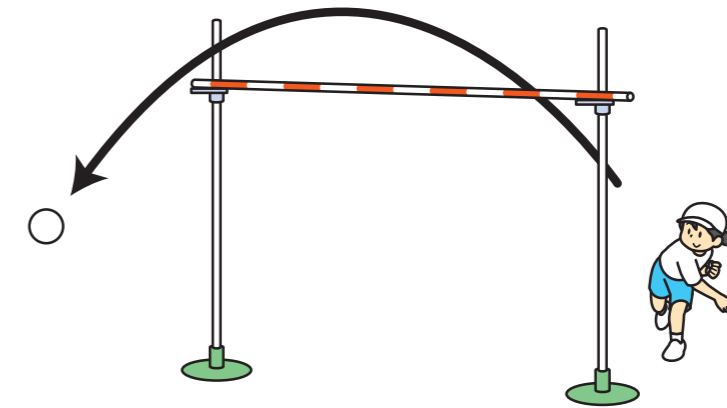
・ボールを持っている手の肘を曲げて高く上げる。

・前の足を一步踏み出す。

・腕を振って前に投げる。

#### ●強く腕を振ると、近くにボールを叩きつけるように投げてしまう児童への指導の工夫例

○高さのある目標物を設置してボールを投げる。



・目標物を見ながら投げることで、視線を下げないようにする。