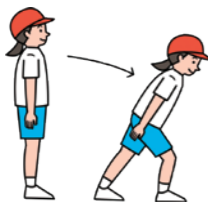


## 短距離走・リレー 児童のつまずきと指導の工夫例

### スタンディングスタートから、素早く走り始めること

- 同じ側の手と足（右手と右足、左手と左足）を前に出して構えてしまう児童への指導の工夫例

○ 自分の利き足を確認する。



・ 体を傾けて、自然に前に出た足が利き足。

○ 「用意」の姿勢を確認する。



・ 利き足を半歩引く。  
・ 目線を落とし、顔を起こさない。

○ 「ドン」で走り出す。

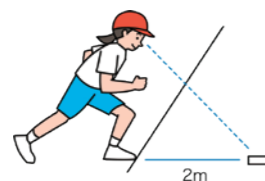


・ 利き足で地面を強く押す。

### 体を軽く前傾させて全力で走ること

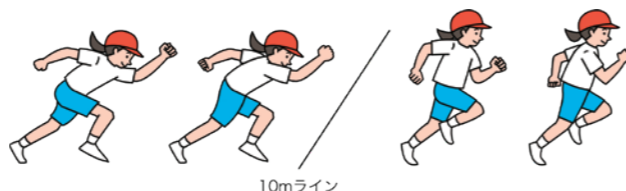
- スタートしてすぐに上体が起き上がってしまう児童への指導の工夫例

○ 「用意」で目線を落とす。



・ スタートから2m地点に印を付け、それを見るようにする。

○ 下を向いたまま走る。



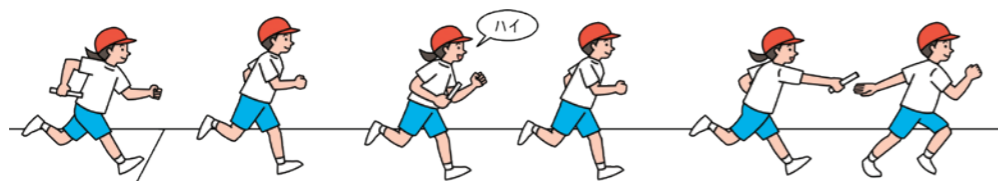
・ スタートから10m地点の線までは、下を向いたまま走る。

※ ICT 機器を活用して走っている様子を撮影し、姿勢を確認できるようにするとよい。

### テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンの受渡しをすること

- 前走者が減速してしまったり次走者が十分に加速できなかったりするチームの指導の工夫例

○ 十分な加速ができるように、次走者がスタートから10m地点くらいでバトンの受渡しができることを目指して練習をする。



・ 前走者が来た走り出すスタートマークの位置を決める。  
(例：スタート手前3m)  
・ 前走者は十分に加速できる距離から走り出す。(例：スタート手前20m)  
・ 次走者は、前走者がスタートマークまで来たら、手加減せず全力で走る。

・ 前走者は、次走者にバトンを渡せるタイミングで「ハイ」の声をかける。  
・ 追いつけなかったり、すぐに間が詰まってしまうしたら、スタートマークの位置を変える。何度も試して、一番いい位置を見付ける。

## ハードル走 児童のつまずきと指導の工夫例

### スタートから最後まで、体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ること

- ハードルを走り越えるときに高く跳んで、バランスを崩してしまう児童への指導の工夫例

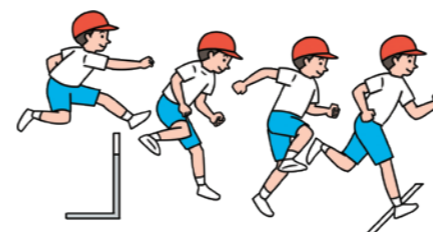
○ ハードルから遠い位置から踏み切る。



・ 踏み切る位置がハードルに近くなると高く跳んでしまうので、ハードルから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。

- ハードルを走り越え、着地をするときにバランスをくずしてしまう児童への指導の工夫例

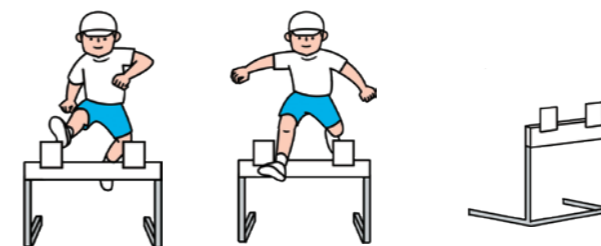
○ ハードルを低く走り越える



・ 高く跳ばないようにするとバランスを崩さなくなってくる。  
・ 着地の次の一歩の位置の目安になる線を引いたレーンで、バランスをとりながら次の一歩を出す練習をする。

- ハードルを走り越えているときの足の動きが分からず、バランスをくずしてしまう児童への指導の工夫例

○ 足の動きを確認する



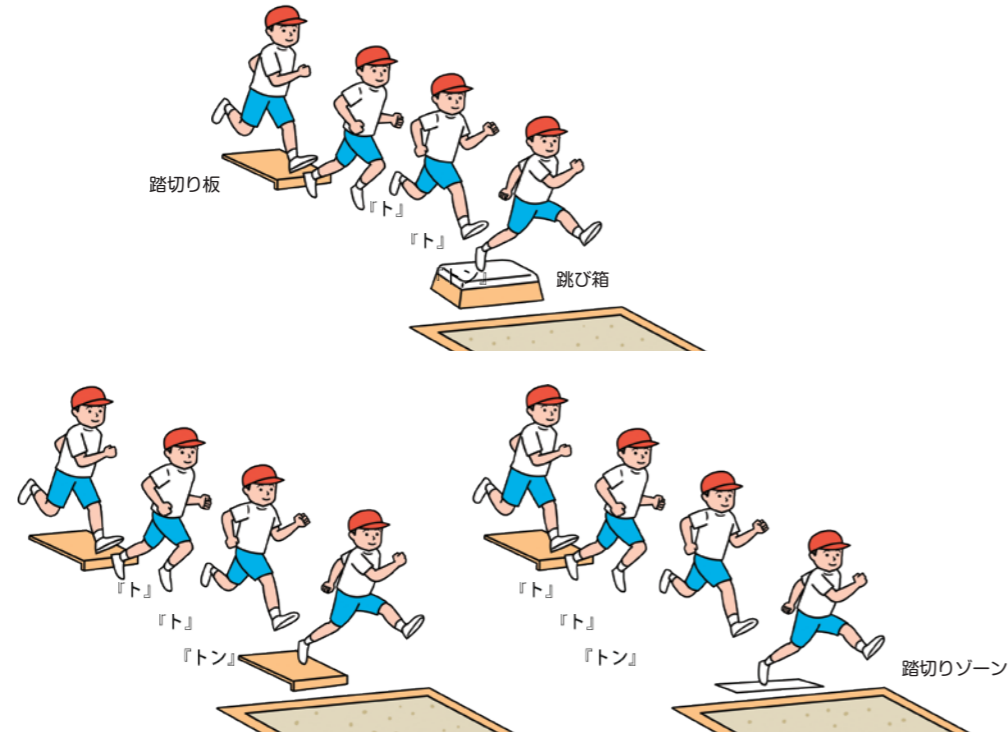
・ 振り上げた足の裏や踏み切った足の膝を当てる目安となる、画用紙などを板に貼り付けたハードルの場で、足の動きの練習をする。

## 走り幅跳び 児童のつまずきと指導の工夫例

### かがみ跳びから両足で着地すること

- 助走が合わずに、踏み切ることができない児童への指導の工夫例

○踏切りまでの3歩の「ト・ト・トン」のリズムで走って、踏切りゾーンでの踏切りができるように、3歩の目安となる用具を置いた場所で練習をする。

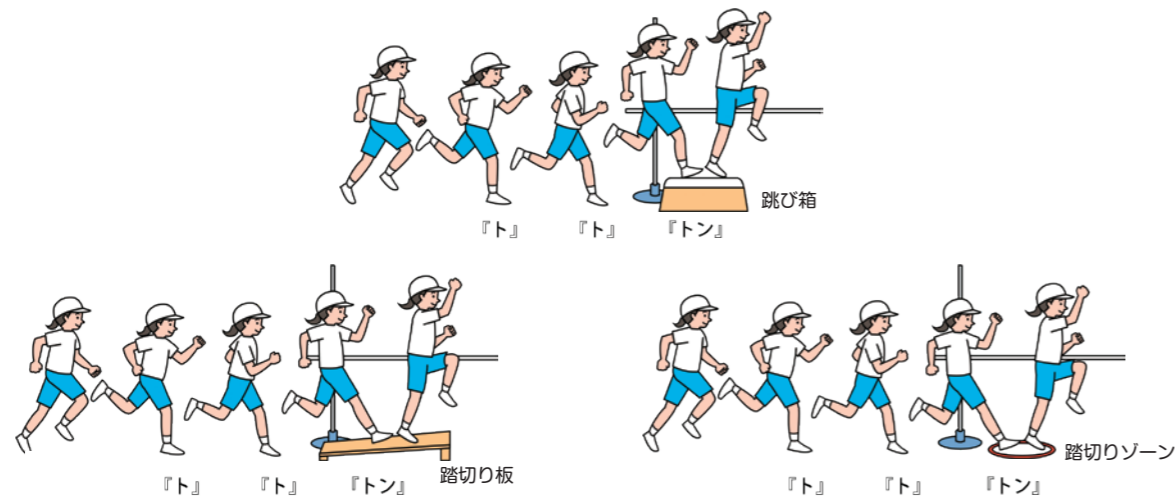


## 走り高跳び 児童のつまずきと指導の工夫例

### はさみ跳びで、足から着地すること

- 助走が合わずに、踏み切ることができない児童への指導の工夫例

○踏切りまでの3歩の「ト・ト・トン」のリズムで走って踏切りができるように、3歩の目安となる用具を置いた場所で練習をする。

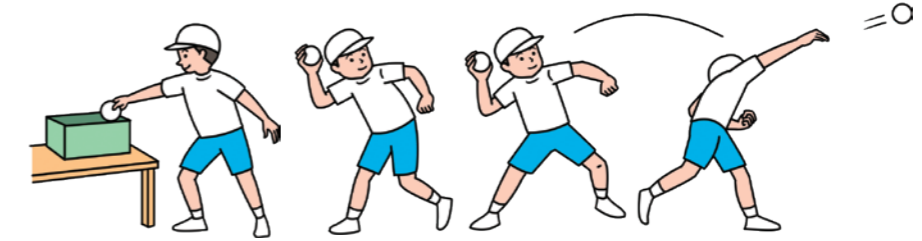


## 投の運動 児童のつまずきと指導の工夫例

### 横向きの姿勢から足を踏み出す動きと腕を振る動きを合わせて、遠くに力いっぱい投げる

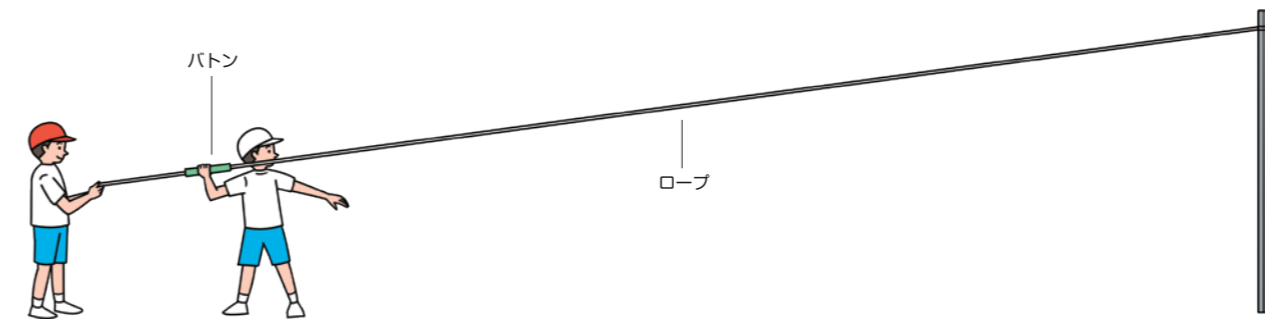
- 体全体を大きく使えずに、腕の振りだけで投げてしまう児童への指導の工夫例

○足を前後に開いた姿勢で振り向いてボールを持ち、そこから一連の動作でボールを投げる。



- ・投げる方向とは反対側に、台などの上に乗せて高い位置にボールを置く。
- ・慣れてきたら、ボールを置く位置を遠くしてより大きく体を動かすようにしたり、ボールを持ったところからサイドステップをして投げたりする。

○横向きに構えて投げる腕を大きく引いた姿勢でバトンを持ち、押し出して投げる。



- ・慣れてきたら、バトンを持ったところからサイドステップをして投げるなどする。