

意欲的に取り組める短距離走・リレー指導の工夫 ～学び合いながら、できる喜びが味わえる場や教材の工夫～

体育・保健体育班 高橋 卓 (中学校教諭)

その1 100mリレー

100mリレー

一人あたり 50m という短い距離なので、何度も繰り返し練習でき、運動量も確保できる。また、バトンパスが 1 回なので、バトンパスの出来が記録を大きく左右する。さらに、誰とでも組を作れるよさがある。目標を意識して取り組めるように、組・チームごとの目標記録を設定する。

100mリレー コース図



100mリレー 目標記録算出方法

組の目標記録 = 50m 走記録 + 50m 走記録 - 1.0 秒
(バトンパス 1.0 秒 × 1 回)

チームの目標記録 = 組 (6 組) の目標記録の合計

チーム	目標	まとめ	記録の向上
A	1分34秒8	1分34秒5	-0秒30
B	1分35秒6	1分30秒2	-5秒40
C	1分35秒0	1分31秒6	-3秒40

その2 ワープリレー

ワープリレー

走力に応じて走る距離を選択し、短距離走が得意な生徒は外周を、苦手な生徒は内周を選んで走ることができる。内周と外周の差が 1 周 50m あり、一人あたり 25m なので、個人の走力よりも、バトンパスが勝敗を大きく左右する。さらに、内周を走る生徒が、外周を走る生徒を一気に追い越す展開 (ワープ) もあり、順位が激しく入れかわるため、最後までリレー競走を楽しむことができる。

ワープリレー コース図

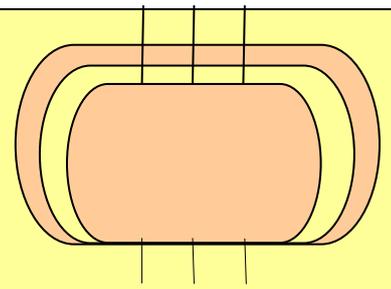
外周コース 225m (1 人 112.5m)

通常コース 200m (1 人 100m)

内周コース 175m (1 人 87.5m)

チームの構成

(外周 4 人・通常 3 人・内周 4 人)



ワープリレー 目標記録算出方法

チームの目標記録 = (100m 走記録) × 11 人 - 10.0 秒

(バトンパス 1.0 秒 × 10 回)

チーム	目標	最初	最後	記録の向上
A	2分52秒	2分57秒	2分52秒	±0秒
B	2分52秒	2分55秒	2分50秒	-2秒
C	2分52秒	3分02秒	2分48秒	-4秒

その3 バトンパスを評価する場

バトンパスを評価するポイント

- ① 「スタート」 渡り手がスタートポイントに来た瞬間にダッシュできる。
- ② 「肘の高さ」 バトンをもらう腕を肩の高さまで上げることができる。
- ③ 「掛け声」 受け手がスピードにのった状態で掛け声を掛けることができる。
- ④ 「押し出し」 バトンを渡す時に最後まで押し出すことができる。

バトンパス	100mリレー	ワープリレー	上達した人数
①スタート	24人	32人	+8人
②肘の高さ	20人	30人	+10人
③掛け声	23人	28人	+5人
④押し出し	18人	27人	+9人

その4 ICT活用場

2 人のバトンパス (バトンゾーン内) を録画して、評価するポイントについて互いに振り返られるようにした。スロー再生後、9 分割写真で確認する。

生徒の感想

- ・互いに見合っただけ練習できたのがよかった。機会があればまたこのメンバーで走りたい。
- ・みんなで作戦を考え、練習 (僕の場合は特訓も) してこそその結果が得られたと思う。

成果

- 100mリレー・ワープリレーでは、目標記録達成に向けて、意欲的に何度も活動していた。男女関係なく、得意不得意を超えて楽しむことができた。
- バトンパス技能を評価する場を設定したことで、互いに教え合いながら練習に取り組み、バトンパスが上達したという喜びを味わうことができた。
- ICT活用場を設定したことで、友達とバトンパスを振り返りながら教え合ったり、技能の高まりを確かめたりして実感することができた。

担当指導主事 義務教育研究係 清水 雅文