

第6学年 短距離走・リレー

1 単元の目標と評価規準

目 標	知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力、人間性等
	短距離走・リレーの行い方を理解するとともに、一定の距離を全力で走ったり、滑らかなバトンパスの受渡しをしたりすることができるようにする。	自己の能力に適した課題の解決の仕方、競走や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	短距離走・リレーに積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。
評価規準	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	①短距離走・リレーの行い方について、言ったり書いたりしている。 ②一定の距離を全力で走ったり、滑らかなバトンの受渡しをしたりすることができる。	①自己やチームの能力に適した課題を見つけ、課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。 ②自己の能力に適した競走のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。 ③自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えている。	①短距離走・リレーに積極的に取り組もうとしている。 ②運動の約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 ③用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たそうとしている。 ④勝敗を受け入れようとしている。 ⑤仲間の考えや取組を認めようとしている。 ⑥場や用具の安全に気を配っている。

2 単元の指導と評価の計画

時間	1 (導入)	2 (習得)	3 (習得)	4 (活用)	5 (活用)	6 (まとめ)	
0	<b>オリエンテーション</b> 1 集合、挨拶 2 単元の学習の見通しをもつ 3 本時のねらいを理解して目標を立てる 4 準備運動 5 場や用具の準備 6 短距離走 ○いろいろな走り方や様々な姿勢からの10m走 ○追いかけて走I (30m走) ○50m走の競走と計測	1 集合、挨拶、健康観察 2 本時のめあてを理解して目標を立てる 3 準備運動 4 場や用具の準備 5 <b>短距離走</b> *短距離走の行い方を理解 ○いろいろな走り方、様々な姿勢からの10m走 ○追いかけて走I (30m走) ○8秒間走 6 <b>リレー</b> *リレーの行い方を理解 ○追いかけて走II (テイクオーバーゾーンを使って) ○スピードに乗ったバトンパス練習 ○リレーの競走と計測 ○自己のチームに適したオーダー (走順) の工夫					<b>学習のまとめ</b> 5 <b>短距離走・リレー大会</b> ○8秒間走の自己記録への挑戦 ○リレーのチーム記録への挑戦
45	7 振り返り 8 整理運動、場や用具の片付け 9 集合、健康観察、挨拶						
知・技		① ワークシート				② 観察	
思・判・表			② ワークシート	① ワークシート	③ 観察		
態度	⑥ 観察	④ 観察	③ 観察	② 観察	⑤ ワークシート	① ワークシート	

3 本時案①【導入場面】（1時間目／6時間中）

(1) 本時のねらい

- ・場や用具の安全に気を配ることができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・場や用具の安全に気を配っている。(主体的に学習に取り組む態度)

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ	1 集合、挨拶、健康観察 2 本時のめあてと評価項目の確認	
	めあて 安全に気を配りながら短距離走に取り組み、学習の見通しをもとう 評価 ・場や用具の安全に気を配っている。(主体的に学習に取り組む態度)	
15分	○単元の目標と学習の進め方を知る。 ・単元を通してどのような力がつくとうよいか、6時間の流れ等を説明する。 ・周りをよく見てぶつからないようすること、危ないときは必ず声をかけること等安全面での留意点についても説明する。 3 準備運動、場や用具の準備 ・用具の位置や準備と片付けの役割分担等を説明する。	
なか	4 活動 短距離走 ○いろいろな走り方、様々な姿勢からのスタートの短距離走に取り組み。 【10m全力走】 ※詳細は次のページ ・いろいろな走り方やスタートの姿勢を紹介し、10m走に取り組みさせる。 【30m 追いかけて走】 ※詳細は次のページ ・ペアで追いかける側と追いかける側に分かれ、スタート位置をずらして、同時に30m走に取り組みさせる。 ○50m走の行い方を知り、取り組む。 ・短距離走のスタートとゴールの行い方を中心に説明し、意識させる。  【スタートの行い方】 ・目線を落として低い姿勢で構える。 ・前足に重心をかける。 ・目線は落としたまま、低い姿勢で数歩進む。 【ゴールの行い方】 ・ラスト5mで再加速のイメージをもたせる。 ・スピードに乗ったままゴールを走り抜け、55mラインから減速する。  ・実際に50m走に1～2回程度、取り組みさせる。その後、計測する。(計測は1人1回)	おむね満足(観察) 場や用具の安全を確かめようとしている。 十分満足 場や用具の安全を確かめるとともに、友達に声をかけ、促している。 努力を要する児童への手立て ・運動や移動をするときには周りを見渡すなど、安全に気を配ることを明確にする。 ・チームの仲間と安全について声をかけ合って確認させる。
まとめ	5 本時の振り返り ○本時のめあてに沿って振り返り、次時への見通しをもつ。 ・安全面について振り返り、気づいたことや考えたことを書かせる。 ・50m走の記録と、運動して気づいたことや考えたことを書かせる。 ・単元の学習で身に付けたいことや目指したい記録など、自己の目標を書かせる ・ペアやグループで振り返りを交流し、共有させる。 ・安全に気を配っている姿を紹介、称賛し、望ましい姿を全体に広げる。 6 整理運動、用具の片付け、集合、健康観察、挨拶 ・運動で使った部位を中心にストレッチに取り組みさせる。 ・健康観察でけがや体調不良などを確認する。	

**いろいろな走り方、様々な姿勢からのスタートによる 10m全力走**

○いろいろな走り方

- ・大股走
- ・気をつけの姿勢走
- ・胸の前で腕を組んで走
- ・両腕を前に突き出して走（アンパンマン）

<効果的な声掛け、留意点等>

→「何歩でいけるかな?」「大きく腕を振って」

→ あえて腕を振りにくい状態で走らせ、  
腕を振る大切さを体感させる

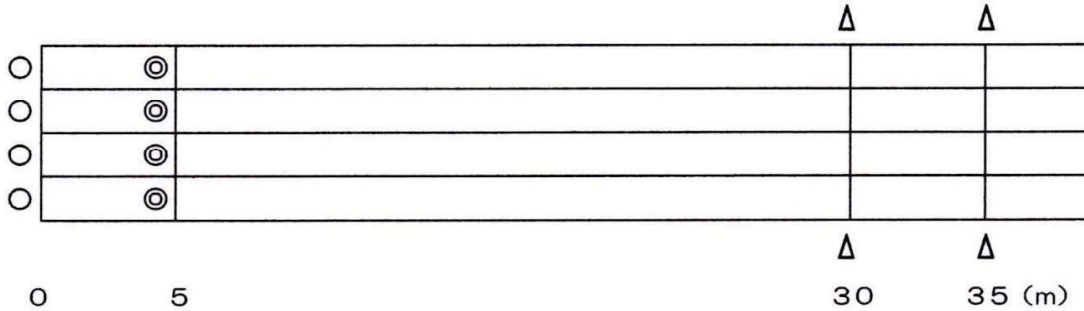
○様々な姿勢からのスタート

- ・長座から
- ・腕立てから
- ・うつ伏せから
- ・片手を地面に着けてから

- ・重心を低くし力強く地面をけりながらスタートする感覚をつかませる
- ・視線を落とした低い姿勢で構える
- ・スタート時は前足に体重をかける

**30m 追いかけて走**

- ・逃げる人◎、追いかける人○の2人1組で同時スタート
- ・逃げる人◎は、5mラインからスタート、35mラインがゴール
- ・追いかける人○は、0mラインからスタート、30mラインがゴール
- ・追いかける人○は、30mラインまでに逃げる人への背中タッチを目指す
- ・ゴールの目印として、30mライン、35mラインにコーンを置く



**単元のめあてと6時間の流れの例**

【単元のめあて】

仲間と協力しながら取り組み、滑らかなバトンパスをマスターしよう

【1時間目】

安全に気を配りながら短距離走に取り組み、学習の見直しをもとう

【2時間目】

リレーの行い方や勝敗を受け入れる態度を理解し、競走や自己の記録に挑戦しよう

【3時間目】

記録への挑戦の仕方を選んだり、役割を果たしたりしながら短距離走・リレーに取り組もう

【4時間目】

仲間と助け合って自分やチームの課題を見付け解決方法を工夫したりしながら短距離走・リレーに取り組もう

【5時間目】

自分やチームの成長、考えたことなどを伝えたり、認めたりしながら短距離走・リレーに取り組もう

【6時間目】

滑らかなバトンパスを意識して、短距離走・リレーに積極的に取り組もう

**1時間目のワークシートの例**

○安全に気を配ることができましたか  
(よくできた できた できなかった)

○安全に気を配ることについて気付いたこと、考えたこと、友達にアドバイスをしたことを書きましょう。

○50m 走の記録 ( ) 秒 ( )

○運動していて気付いたこと、考えたことを書きましょう。

○単元を通して自分が付けた力や目標の記録を書きましょう。

3 本時案②【習得場面】（2時間目／6時間中）

(1) 本時のねらい

- ・短距離走・リレーの行い方を理解できるようにする。
- ・勝敗を受け入れることができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・短距離走・リレーの行い方について、言ったり書いたりしている。(知識・技能)
- ・勝敗を受け入れようとしている。(主体的に学習に取り組む態度)

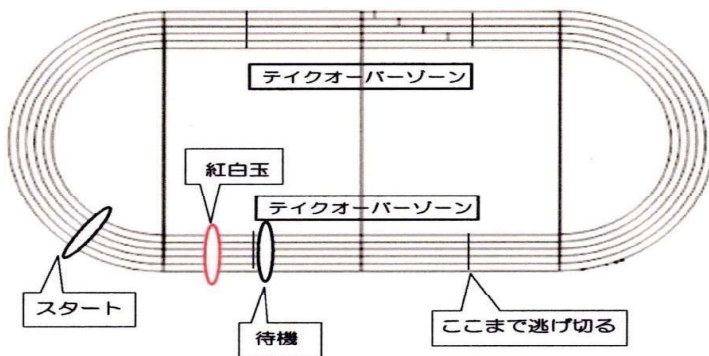
(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ	1 集合、挨拶、健康観察 2 本時のめあてと評価項目の確認	
	めあて 短距離走・リレーに取り組み、行い方を理解したり、勝敗を受け入れよう	
15分	評価 ・短距離走・リレーの行い方について、言ったり書いたりしている。(知識・技能) ・勝敗を受け入れようとしている。(主体的に学習に取り組む態度)	
	○本時のめあてを理解して、自己の目標を立てる。 ・前時に扱った行い方を再度説明し、確認する。 ・勝敗を受け入れることについて考えたり、意見を出したりさせて、望ましい態度を理解させる。 3 準備運動、場や用具の準備 ・用具の位置や準備と片付けの役割分担等を再度説明し、確認する。	
なか	4 活動Ⅰ 短距離走 ○いろいろな走り方、様々な姿勢からのスタートの短距離走に取り組む。 【10m全力走】【30m 追いかけて走】 ※詳細は前時を参照 【8秒間走】 ・50m走の記録をもとに、8秒で走ることができる距離を考えて、その距離になるようにスタートラインを選ぶ。 ・出発の合図で走り出し、8秒の合図までにゴールできるよう全力で走る。 5 活動Ⅱ リレー ○テイクオーバーゾーンの使い方やスピードを落とさないバトンパスに気を付けながら補助運動やリレーに取り組む。 【補助運動① テイクオーバーゾーンを使った追いかけて走】 ・追いかける人は、テイクオーバーゾーンより 10m手前からスタート。 ・逃げる人は、テイクオーバーゾーンの始まりに立ち、数m手前のところに紅白玉を置いておく。 ・逃げる人は、追いかける人が紅白玉の位置にきたら、全力でテイクオーバーゾーンの終わりまで逃げ切る。 ・追いかける人は、逃げる人に追いついたら、背中をやさしくタッチする。 【補助運動② スピードに乗ったバトンパス練習】 ・追いかけて走をもとに、紅白玉を置く位置を決め、双方が全力で走っている状態でバトンパスができるように練習する。 ・バトンを受け取る人は、紅白玉の位置にきたら、①両腕を振り、②後ろを見ず前を見て全カダッシュし、③「はい」の声で左手を後ろに振り上げ、バトンを受け取る。 ・リレーの行い方を説明し、計測係を決めたらリレーを行う。 ・2チームで競走し、バトンの受け渡しで交錯しないようにトラックの反対側からスタートするようにする。	おおむね満足（観察・ワークシート） 短距離走・リレーの行い方について、言ったり書いたりしている。 十分満足 短距離走・リレーの行い方について、詳しく言ったり書いたりしている。 努力を要する児童への手立て 言ったり書いたりしにくい児童には行い方のポイントを示し、理解したものを選ばせる。 おおむね満足（観察） 勝敗を受け入れようとしている。 十分満足 勝敗を受け入れ、タイムの結果に着目している。

1 0 分  ま と め	5 本時の振り返り ○本時のめあてに沿って振り返り、次時への見通しをもつ。 ・短距離走・リレーの行い方について、理解したことを書かせる。 ・8秒間走の記録と8秒間走をして気づいたことや考えたことを書かせる。 ・勝敗を受け入れることについて、気づいたことや考えたことを書かせる。 ・リレーの記録と単元で目指したい記録など、チームの目標を書かせる。 ・ペアやグループで振り返りを交流し、共有させる。 ・行い方を詳しく話している児童や望ましい態度で勝敗を受け入れようとしている児童の姿を紹介し、望ましい姿を全体に広げる。 6 整理運動、用具の片付け、集合、健康観察、挨拶	努力を要する児童 への手立て チームとしての頑張りやタイムの伸びも重要であることを説明する。
--------------------------------	--	--

### テイクオーバーゾーンを使った追いかけて走

- ・追いかける人は、テイクオーバーゾーンより 10m手前からスタート。
- ・逃げる人は、テイクオーバーゾーンの始まりに立ち、手前数mのところを紅白玉を置いておく。
- ・逃げる人は、追いかける人が紅白玉の位置にきたら、全力でテイクオーバーゾーンの終わりまで逃げ切る。
- ・追いかける人は、全力で追いかけて、逃げる人に追いついたら、背中をやさしくタッチする。



#### 【スピードに乗ったバトンパスへのつなぎ】

- すぐに追いつかれた → 紅白玉の位置を遠くしてスタート
  - テイクオーバーゾーンの後半で追いつかれた → その位置でOK
  - テイクオーバーゾーンの終わりまで逃げ切った → 紅白玉の位置を近くしてスタート
- \* 紅白玉の位置を調整しながら、バトンを渡す人も、バトンを受け取る人も、双方が最もスピードに乗った状態でバトンパスできる位置を探させることが重要！

### 勝敗を受け入れることへの指導例

- 「勝負」には必ず「勝ち」「負け」があること、「対戦相手」「味方」「サポートする人」等がいて成立することであり、それぞれにリスペクトが必要であることを説明する。
- 「勝負」がある活動で大切なことは何かを問いかけ、その価値を共有する。
  - 勝つ喜びや負ける悔しさを経験すること
  - タイムの伸び等、成長を確認すること
  - チームとしての頑張りを確認すること等
- 「勝敗」が決まったときのかっこいい態度はどのようなものかを問い、共有する。
  - 味方を責めない、相手をたたえる
  - 成果と課題を分析し、次に備える 等

### 2時間目のワークシートの例

- 短距離走・リレーの行い方を理解できましたか  
(よくできた できた できなかった)
- 勝敗を受け入れることができましたか。  
(よくできた できた できなかった)
- 行い方や勝敗を受け入れることで特にわかったこと、考えたことなどを詳しく書きましょう。  
( )
- リレーの記録 ( )分( )秒
- チームの目標や目標タイムを書きましょう。

3 本時案③【活用場面】（4時間目／6時間中）

（1）本時のねらい

- ・自己やチームの能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選ぶことができるようにする。
- ・運動の約束を守り、仲間と助け合うことができるようにする。

（2）本時の学習評価

- ・自己やチームの能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。（思考・判断。表現）
- ・運動の約束を守り、仲間と助け合おうとしている。（主体的に学習に取り組む態度）

（3）学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 15分	1 集合、挨拶、健康観察 2 本時のめあてと評価項目の確認	
	めあて 運動の約束を守り、仲間と助け合いながら、チームに合った課題を見付け、課題に合った練習をしよう 評価 ・自己やチームの能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。（思考・判断。表現） ・運動の約束を守り、仲間と助け合おうとしている。（主体的に学習に取り組む態度）	
15分	○本時のめあてを理解して、自己の目標を立てる。 ・掲示物等を基に運動の約束を説明する。 ・リレーの行い方（ポイント）を視点として、示範の動きと実際のチームの動きをチームで見比べ、課題を見付けたり、その課題解決のために場や段階を選んだり、解決方法を工夫したりして取り組むことを伝える。 3 準備運動、場や用具の準備	
なか 20分	4 活動Ⅰ 短距離走 ○いろいろな走り方、様々な姿勢からのスタートの短距離走に取り組む。 【10m全力走】【8秒間走】 ・スタートラインが異なる相手と競走することによって全力で走り、8秒間で走り切る距離に挑戦させる。 ・スタートの地点ではスタートの行い方、走路の中間地点では体を軽く前傾して全力で走る行い方、ゴール地点では力を抜かずにゴールの先まで走り抜けることについて適宜助言する。 5 活動Ⅱ リレー ○テイクオーバーゾーンの使い方やスピードを落とさないバトンパスに気を付けながら補助運動やリレーに取り組む。 【補助運動① テイクオーバーゾーンを使った追いかけて走】※第2時参照 【補助運動② スピードに乗ったバトンパス練習】 ・次走者は、前走者がどこにきたらスタートを切るか、紅白玉でその位置を決める。 → 修正しながらぴったりの位置を見つけさせる。 ・次走者は両足を開いて腰を落とし、両手を両膝に乗せ、前走者が紅白玉の位置にくるまでは、しっかりと前走者を見ておく。 ・前走者が紅白玉の位置にきたら、次走者は前を見て、大きく腕を振り、全力でダッシュする。 ・前走者は、次走者に追いつきバトンの渡せる位置まできたときに、「はい」の声を出し、バトンを持つ右腕を伸ばす。 ・前走者の「はい」の声で、左腕を後ろに振り上げ、手のひらにバトンを押し込んでもらいながらバトンを受け取る。	<u>おおむね満足</u> （ワークシート） 自己やチームの能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。 <u>十分満足</u> 課題に応じた練習方法を工夫している。 <u>努力を要する児童への手立て</u> 行い方を確認し、それを視点に示範の動きと自分たちの動きを見比べ、ズレを見付けさせる。 <u>おおむね満足</u> （観察） 運動の約束を守り、仲間と助け合おうとしている。

	<p>○リレーの競走とチームの話し合いを繰り返して、チームの課題を見付けたり、解決の方法を試したりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・対戦相手や自己のチームに適した走順を決め、1回目のリレーを行う</li> <li>・見学チームは、バトンパスの動きを中心に撮影させる。 <b>*端末活用</b></li> <li>・競走後、バトンパスの行い方(ポイント)を視点として示範の動きと実際の動きを見比べさせる。そのズレから自己やチームのバトンパスの課題を見付け、解決方法を選んだり、工夫させたりする。</li> <li>・<b>1回目とは違う相手と2回目</b>のリレーを行う。見学チームは1回目と同様撮影と計測をさせる。 <b>*端末活用</b></li> <li>・競走後、課題解決につながっているかを、撮影した映像を見たり、考えたことを伝え合わせたりして確かめる。</li> </ul>	<p><b>十分満足</b></p> <p>約束を守るとともに、仲間と助け合おうと進んで声をかけている。</p> <p><b>努力を要する児童への手立て</b></p> <p>録画の視聴から、滑らかなバトンパスは仲間との助け合いが大切であることに気づかせる。</p>
まとめ 10分	<p>5 本時の振り返り</p> <p>○本時のめあてに沿って振り返り、次時への見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の約束を守り、仲間と助け合うことができたかを書かせる。</li> <li>・リレーの記録と、見付けた課題と選んだ練習の場や段階を書かせる。</li> <li>・自己や仲間の動きの伸び等を見付けたり、考えたりしたことを書かせる。</li> <li>・ペアやグループで振り返りを交流し、共有させる。</li> <li>・仲間と助け合うことを周りに促すような声かけをしている児童や解決方法を工夫しているチームの姿を紹介し、望ましい姿を全体に広げる。</li> </ul> <p>6 整理運動、用具の片付け、集合、健康観察、挨拶</p>	

### バトンパスのチェックカード

	前走者のポイント	次走者のポイント
腕	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ バトンを持つ右腕を伸ばしたまま走らない</li> <li>□ 渡す瞬間まで腕を振って走る</li> <li>□ 渡す瞬間に右腕を伸ばして渡す</li> <li>□ バトンの下を持って、バトンの先を次走者の手のひらの中に押し込む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 「はい」の声を聞き、渡される瞬間に左腕を伸ばし、後ろに振り上げる</li> <li>□ 伸ばした左腕は腰の位置よりもできるだけ高く上げる</li> <li>□ 左手で受け取ったバトンは、すぐに右手に持ち替える</li> </ul>
足	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ カーブでは、できるだけ小刻みに走るようにし、目線はカーブの出口方向を見る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 低い姿勢で待ち、足先は走る方向に向ける</li> <li>□ 後ろ足からスタートする</li> </ul>
声	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 次走者のスタートを促す「ゴー」の声を出す</li> <li>□ 渡す瞬間の「はい」の声を出す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 後ろを見ないで、「はい」の声をよく聞く</li> <li>□ 走る前に身体を集中させるために深呼吸をする</li> </ul>

### バトンパスは右手で渡し左手で受け取る利点

- 次走者は、トラックの内側を向いて構えることから、前走者がコーナーを走ってくる様子を直前まで見ることができる。
- 前走者は、バトンを渡した後、トラックの外側のレーンにはみ出すことを防ぎ、フィールド内に入りやすい。

### 運動の約束の例 (チームで助け合うことを中心に)

- ・チームで一緒に行動する。 ・話し合いでは、全員が発言できるようにする。
- ・動きを見合う時は、互いに見てほしいことや見て気付いたことを必ず伝えるようする。
- ・互いの頑張りや伸び等をたくさん見付けて伝えたり、前向きな声掛けをしたりする。 等

3 本時案④【まとめ場面】（6時間目／6時間中）

(1) 本時のねらい

- 一定の距離を全力で走ったり、滑らかなバトンパスの受渡しをしたりすることができるようにする。
- 短距離走・リレーに積極的に取り組むことができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- 一定の距離を全力で走ったり、滑らかなバトンの受渡しをしたりすることができる。  
(知識・技能)
- 短距離走・リレーに積極的に取り組もうとしている。(主体的に学習に取り組む態度)

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 10分	1 集合、挨拶、健康観察 2 本時のめあてと評価項目の確認	
	めあて これまでの学習を生かして積極的に取り組み、一定の距離を全力で走ったり、滑らかなバトンパスをしたりしよう。 評価・一定の距離を全力で走ったり、滑らかなバトンの受渡しをしたりすることができる。 (知識・技能) ・短距離走・リレーに積極的に取り組もうとしている。(主体的に学習に取り組む態度)	
なか 25分	○本時のめあてを理解して、自己の目標を立てる。 ・これまでの学習を基に、滑らかなバトンパスのポイントを再度確認する。 ・単元でのこれまでの頑張りを振り返り、みんなでリレー大会を楽しむ等、積極的に取り組むことを伝える。 3 準備運動、場や用具の準備	
	4 活動Ⅰ 短距離走・リレー 【8秒間走】※2回行う。 ・出発の合図とともに低い姿勢からのスタートで一気にトップスピードにもっていき、自己の最高記録(距離)を目指す。 【チームでバトンパス練習】 ・走順を確認し、その走順で取り組ませる。その際、前走者にはバトンを渡すときに「ゴー」「はい」の声をしっかり出させる等、これまでの練習を生かすように伝える。 5 活動Ⅱ リレー大会 ○リレー大会の行い方を確かめ、滑らかなバトンパスに気を付けながら、リレーに積極的に取り組む。 【リレー大会の行い方やきまり】 ・自己やチームの最高記録を目指そう。 ・リレーではコーナートップを守り、先行チームがバトンパスを終えたら、次チームは素早く内側につめよう。 ・全員が学習の成果を発揮できるように、元気づけ気持ちのよい応援をしよう。 ・作戦タイム→リレー1回目→1回目の振り返り、作戦タイム、チーム練習→リレー2回目→2回目の振り返りの順で活動し、より滑らかなバトンパスを意識できるようにする。 ・滑らかなバトンパス等ができているときは、応援している児童は積極的に称賛するように伝える。	<u>おおむね満足</u> (観察・ワークシート) 短距離走・リレーに積極的に取り組もうとしている。 <u>十分満足</u> 自己やチームのタイムを縮めようとしてより積極的に取り組もうとしている。 <u>努力を要する児童への手立て</u> 自分の成長などこれまでの学習を想起させ、意欲付けを図る。 <u>おおむね満足</u> (観察) 一定の距離を全力で走ったり、滑らかなバトンの受渡しをすることができる。



ま と め  1 0 分	<p>6 単元の振り返り</p> <p>○本時のめあてと単元全体を振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的に取り組むことができたかを書かせる。</li> <li>・滑らかなバトンパスをすることができたかを書かせる。</li> <li>・短距離走・リレー大会での記録を書かせる。</li> <li>・単元の学習の自己やチームの目標で、達成できたことを書かせる。</li> <li>・学習したことで、今後の学習や日常生活の中で取り組んでいきたいことを書かせる。</li> <li>・ペアやグループで振り返りを交流し、共有させる。</li> <li>・自己やチームのタイムを縮めようとより積極的に取り組もうとしている児童や前の走者を見ずに滑らかなバトンパスをしている児童等の姿を紹介し、望ましい姿を全体に広げる。</li> </ul> <p>6 整理運動、用具の片付け、集合、健康観察、挨拶</p>	<p><b>十分満足</b></p> <p>全くスピードが落ちずに、ノールックでバトンパスができる。</p> <p><b>努力を要する児童への手立て</b></p> <p>スタート位置やタイミングを再度確認させる。</p>
--------------------------------	---	---

### バトンパスのポイント「前走者」「次走者」

#### 【前走者】

- ・テイクオーバーゾーンに向け、コーナーの終わりから、さらにスピードをあげる。
- ・レーンの左寄りを走り、次走者を追い抜くつもりで走る。
- ・次走者に追いつくまで腕を振って走り、追いついてバトンを渡す瞬間に「はい」の声とともにバトンを持つ右腕を伸ばす。
- ・次走者の左腕が上がったら、手のひらにバトンを押し付けるように渡す。

#### 【次走者】

- ・前足に体重をかけ、両手を両膝に乗せ、低く構える。  
(両手を両膝に乗せることで、腕を後ろに伸ばしたままのリードにならないようにする)
- ・前走者がダッシュマークまできたら(あるいは前走者の「ゴー」の声を聞いたら)、前を向いて全力で走る。
- ・「はい」の音が聞こえたら、左手の手のひらを上に向け、後ろに振り上げる。

### バトンパスのポイント「腕」「足」「声」

	前走者のポイント	次走者のポイント
腕	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バトンを持つ腕を伸ばしたまま走らず、渡すまで腕を振って走り、渡す瞬間に右腕を伸ばす。</li> <li>・バトンの下を持って、バトンの先を手のひらの中に押し込む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「はい」の声を聞き、渡される瞬間に左腕を伸ばし、後ろに振り上げる。</li> <li>・伸ばした腕は腰の位置よりもできるだけ高く上げる。</li> <li>・左手で受け取ったバトンは、すぐに右手に持ち替える。</li> </ul>
足	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カーブでは、できるだけ小刻みに走るようにし、目線はカーブの出口方向を見る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・低い姿勢で待ち、足先は走る方向に向ける。</li> <li>・後ろ足からスタートする。</li> </ul>
声	<ul style="list-style-type: none"> <li>・次走者のスタートを促す「ゴー」と渡す瞬間の「はい」の2回声を出す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・後ろを見ないで、「はい」の声をよく聞く。</li> </ul>