

小4プロジェクト

「授業でも行事でも使える運動アクティビティ」

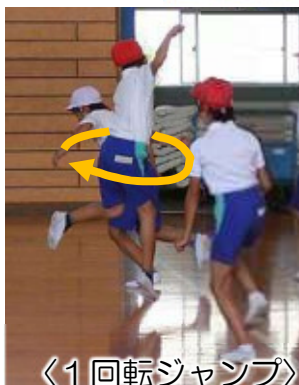
【走運動編】

★変形ダッシュ（10m全力走）★

○ダッシュ→ジャンプダッシュ→1回転ジャンプダッシュ→

反転ジャンプ×2ダッシュ→カエル足打ちダッシュ→正座ジャンプダッシュ

※上記のようにスタート時に様々な動きを取り入れてからダッシュを行う。



〈正座ジャンプダッシュ〉

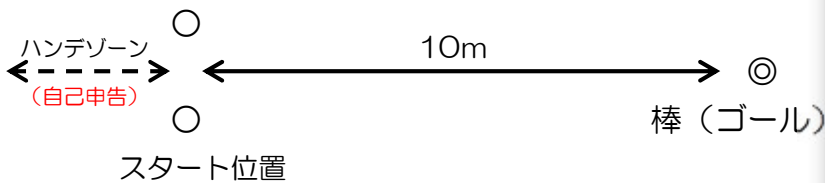
〔ねらい〕

- 距離を短く設定し、できるだけ多く全力走を行う。
- 切り返し（動きの方向を変える）の動きを経験し、スタート時に素早く足を踏み出す感覚を身に付ける。

留意事項

- ・様々な変化をつけた動きを経験させることを大切にしたい。
- ・ジャンプ等の着地後、すぐにダッシュすることを意識させ、走り出しやすい体勢を自然と身に付けられるようにしたい。

★棒倒し 10m走★



100円均一の商品を利用して作成したゴール
※児童の胸の高さにする
(低いと転倒する恐れがある)



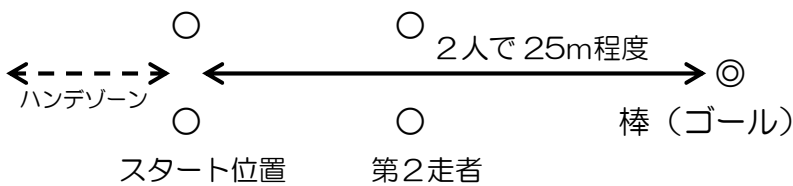
〔ねらい〕

- 短い距離に設定し、競走を取り入れることで、できるだけ多く全力走を行う。
- 競い合う場をつくり出し、持っている全ての力を引き出せるようにする。

留意事項

- ・走力差があるときは、スタート位置を調整する。

★棒倒しリレー★



〔ねらい〕

- 短い距離でのリレーを通して、できるだけ多く全力でのバトンパスを経験する。

留意事項

- ・走力差があるときはスタート位置を調整する。



◆やってみたらこんな授業◆

◎参観した教師の感想

- ・児童によるデモンストレーションを活用することで短時間の説明で活動に移ることができ、運動量が確保できていた。
- ・1時間を通して児童が自然と全力で走り続け、一生懸命思考する姿が見られた。
- ・「タイム計測」に時間を費やし、待ち時間が長く運動量の少ない授業になってしまうこともあるが、「競走」にすることで運動量が多かった。

◎体験した児童の感想

- ・いろいろな動きがあってとても楽しかったので、あっという間に時間が過ぎた。また、やりたい。ちょっとだけ足が速くなったように感じた。
- ・リレーの時、ペアの子とたくさん練習したら勝てたからうれしかった。