

50m 走

- ・速く走る能力を測ります。
- ・スタート直後の加速と加速したスピードを維持しながら走る動きが大切です。
- ・遊びやスポーツだけでなく、普段の生活でも走る動きは重要です。

測定 【実施回数 1 回】スタートの合図からゴールライン上に胴が到達するまでを記録とし、記録は 1/10 秒単位で 1/10 秒未満は切り上げる。

1 測定前の準備運動

- ・体を動かし十分に温めておく。
- ・その場でジャンプやもも上げをしたり、手首足首を回したりして体を動かしておく。
- ・本番と同じスタート合図でスタート練習を数回行い、タイミングを確認させる。

2 場づくり確認

○準備物

- ・50m 直走路 ・スタート合図用旗 ・ストップウォッチ ・カラーコーン ・走路を湿らす道具

場の設定

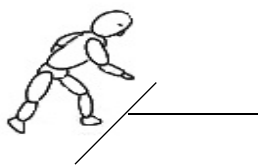
- ・10m 地点と 55m 地点に線を引き、目標にする。(測定動作の確認の図を参照)
- ・地面が滑らないように軽く水まきをしておくとうい。(スタート時の転倒防止)
- ・風の向きに注意する。(追い風方向で走る)

○測定者の姿勢・スタート合図

測定者の様子

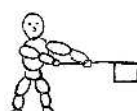
- ・小学生はスタンディングスタート、中学生はクラウチングスタートで行う。
- ・スタートで滑らないように低く構える。
- ・座って順番を待たせると体が動きにくくなるため、軽く体を動かしながら待たせる。

【スタンディングスタート】



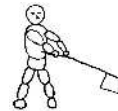
・スタート合図の出し方

①位置について



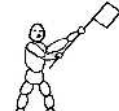
【旗水平】

②「よーい」



【旗を少し下げる】

③「どん」



【旗をあげる】

測定者への声かけ

- ・スタート直後(10m くらいまで)は前傾姿勢(5m 先の地面を見る)を意識して走ろう。
- ・ゴールの先の目標物まで走り抜けよう。

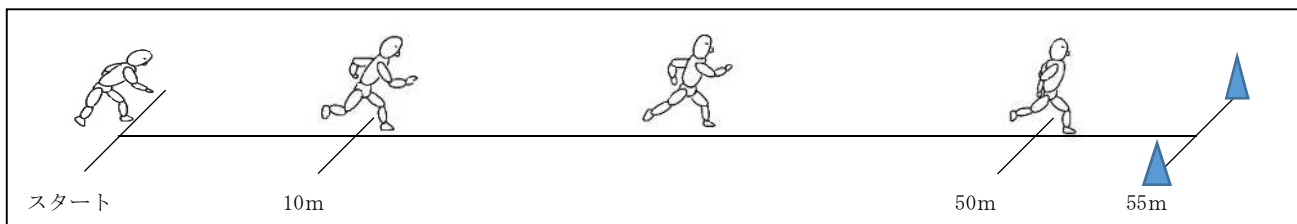
測定待ちへの声かけ

- ・待っている人は応援してあげよう。
- ・スタートのタイミングを合わせよう。
- ・準備運動をしながら応援するよ。

3 測定動作の確認 (スタート練習を数回行い、ゆっくりと 50m を走っておく)

動きのポイント

- ・スタート直後(10m くらいまで)は前傾姿勢(5m 先の地面を見る)を意識して走る。
- ・ゴールを走り抜ける。55m 地点を目標に定めて走る。
- ・ゴールでは、フィニッシュ動作を行うが、難しい場合は走り抜ける。



動きへの声かけ

- ・スタート合図は練習と一緒にだよ。旗の動きをよく見よう。
- ・スタートから少しの間は前傾姿勢で進むよ。
- ・腕を前後に素早く振ろう。
- ・目標物を目指してゴールラインを走り抜けよう。