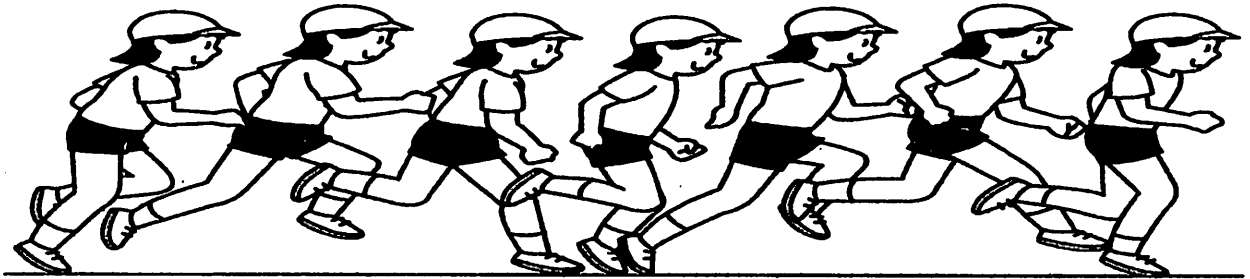


# 小学校C みんなが生き生きと楽しめる陸上運動

今井 義昭 (長 生)      佐藤 喜保 (夷 隅)      庄司 健 (安 房)  
 八ツ岩和良 (君 津)      金光 俊紀 (市 原)      佐藤 博幸 (木更津・袖ヶ浦)

## 短距離走・リレー



	めあて	めあて解決のための練習方法
スタート	①「用意」の合図で片足を前に出す。 ②前足を強くけって、スタートする。 ③低い姿勢のまま、前方に飛び出す。	○上体を低くし、前足に体重をかけてかまえる。 ○後ろ足のかかとを上げて正面を見る。 ○スタートの合図にすばやく反応する。 ○視線は、前方2～3mを見る。 ○上体を前方に傾斜させ、力強く地面を踏みしめるように加速する。 ○腕は肘を直角に曲げ、体の側で前後に大きく真っ直ぐに振る。 ※いろいろな姿勢からスタートの練習をする。
中間疾走	①背筋を伸ばし、体全体を前に押し出していく感じで走る。 ②リズムカルで軽快なステップで走る。	○視線を遠くの方へ移していく。 ○手は軽く握り、肩に力を入れすぎないように腕を振る。 ○かかとから足の裏全体が地面に着いて、つま先で蹴るように走る。 ※20m程度の短い距離で練習をする。 ※かけっこは40m～60m程度の距離。
バトンパス	①前走者がどこまで来たならリードを始めるかダッシュマークをつける。 ②テイクオーバーゾーン内で、走りながらバトンパスをする。 ③コーナーの内側に体を軽く傾けて走る。	○次走者はできるだけ後ろを見ないでリードをする。 ○前走者はバトンを渡す直前に「はい！」と声をかける。また、ダッシュマークまで来たら、「行け！」「Go！」と合図を出すといよい。 ※バトンを「渡す手」と「受けとる手」を決めて練習をする。 ※慣れてきたらできるだけ減速の少ないバトンパスをするとよい。 
ゴール	①フィニッシュラインの5m先にゴールがあるとイメージし、全力で駆け抜ける。	○ゴールが近づくと、安心してスピードが落ちてしまうので、気をつける。 ※フィニッシュラインの5m先にラインを引いておき、奥のラインまで全力で駆け抜ける練習をする。 ○胸がフィニッシュラインに入らないと、ゴールにはならないため、トルソーを前に突き出す。(上位児)