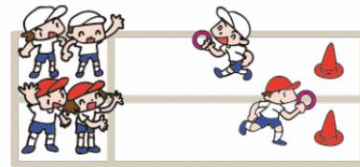


走・跳の運動(遊び)、陸上運動

【走・跳の運動遊びの指導内容】(低学年)

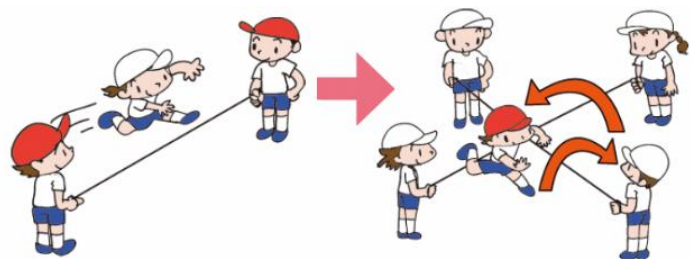
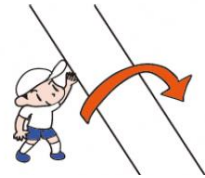
走の運動遊び

- 30～40m程度のかげっこ
いろいろな形状の線上等を真っ直ぐに走ったり、蛇行して走ったりすること。
- 折り返しリレー遊び、低い障害物を用いてのリレー遊び
相手の手の平にタッチをしたり、バトンの受渡しをしたりして走ること。
いろいろな間隔に並べられた低い障害物を走り越えること。



跳の運動遊び

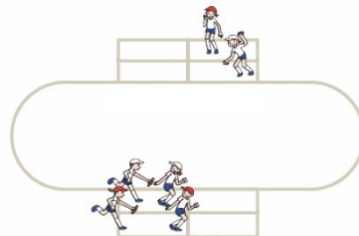
- 幅跳び遊び
助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って前方に跳ぶこと。
- ケンパー跳び遊び
片足や両足で、いろいろな間隔に並べられた輪等を連続して前方に跳ぶこと。
- ゴム跳び遊び
助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って上方に跳ぶこと。
片足や両足で連続して上方に跳ぶこと。



【走・跳の運動の指導内容】(中学年)

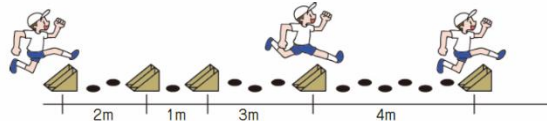
かけっこ・リレー

- 30～50m程度のかげっこ
いろいろな走り出しの姿勢から、素早く走り始めること。
真っ直ぐ前を見て、腕を前後に大きく振って走ること。
- 周回リレー(一人が走る距離30～50m程度)
走りながら、タイミングよくバトンの受渡しをすること。
コーナーの内側に体を軽く傾けて走ること。



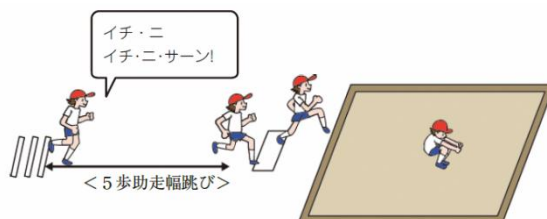
小型ハードル走

- いろいろなリズムでの小型ハードル走
インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで小型ハードルを走り越えること。
- 30～40m程度の小型ハードル走
一定の間隔に並べられた小型ハードルを一定のリズムで走り越えること。



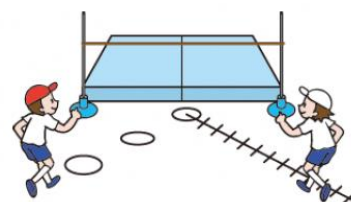
幅跳び

- 短い助走からの幅跳び
5～7歩程度の助走から踏切り足を決めて前方に強く踏み切り、遠くへ跳ぶこと。
膝を柔らかく曲げて、両足で着地すること。



高跳び

- 短い助走からの高跳び
3～5歩程度の短い助走から踏切り足を決めて上方に強く踏み切り、高く跳ぶこと。
膝を柔らかく曲げて、足から着地すること。

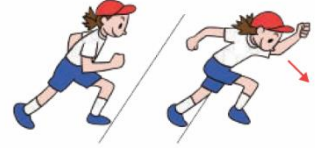


【陸上運動の指導内容】(高学年)

短距離走・リレー

○40～60m程度の短距離走

スタンディングスタートから、素早く走り始めること。
体を軽く前傾させて全力で走ること。



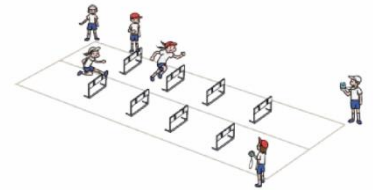
○いろいろな距離でのリレー(一人が走る距離40～60m程度)

テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンの受渡しをすること。

ハードル走

○40～50m程度のハードル走

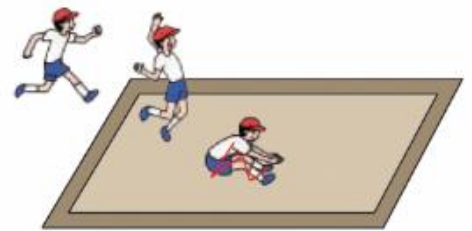
第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えること。
スタートから最後まで、体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ること。
インターバルを3歩または5歩で走ること。



走り幅跳び

○リズムカルな助走からの走り幅跳び

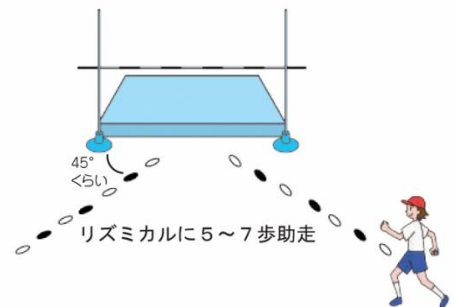
7～9歩程度のリズムカルな助走をすること。
幅30～40cm程度の踏切りゾーンで力強く踏み切ること。
かがみ跳びから両足で着地すること。



走り高跳び

○リズムカルな助走からの走り高跳び

5～7歩程度のリズムカルな助走をすること。
上体を起こして力強く踏み切ること。
はさみ跳びで、足から着地すること。



抜粋

・小学校学習指導要領(平成29年告示)解説 体育編 文部科学省