

A group of children are practicing a flying start relay on a grassy field. Two children in the foreground are running towards the camera, wearing red jerseys and black shorts. They are wearing face masks. In the background, other children are sitting on the ground, some in blue and yellow jerseys, others in red and black. A man in a black shirt and pants is standing in the background. There are green cones on the field.

フライングスタートリレー

オンライン関体研
11月27日
とどろみの森学園 篠原崇



フライングスタートとは

競争開始地点・開始時刻から助走を行い、定められた時刻に一斉にスタートラインを切ること。



実践を振り返ると

魅力

- チームで競走
- 成長を実感しやすい
- 順位の入れ替わり



つまずき

- 友だちに迷惑をかけてしまう
- 前走者<次走者
- 次走者が棒立ち状態
- いつ出るの?どこでもらうの?



学ばせたいこと（過去の経験から）

- 次走者の思い切りのいいスタート
- タイミングよく入れ替わる
- 高学年につながるリレー



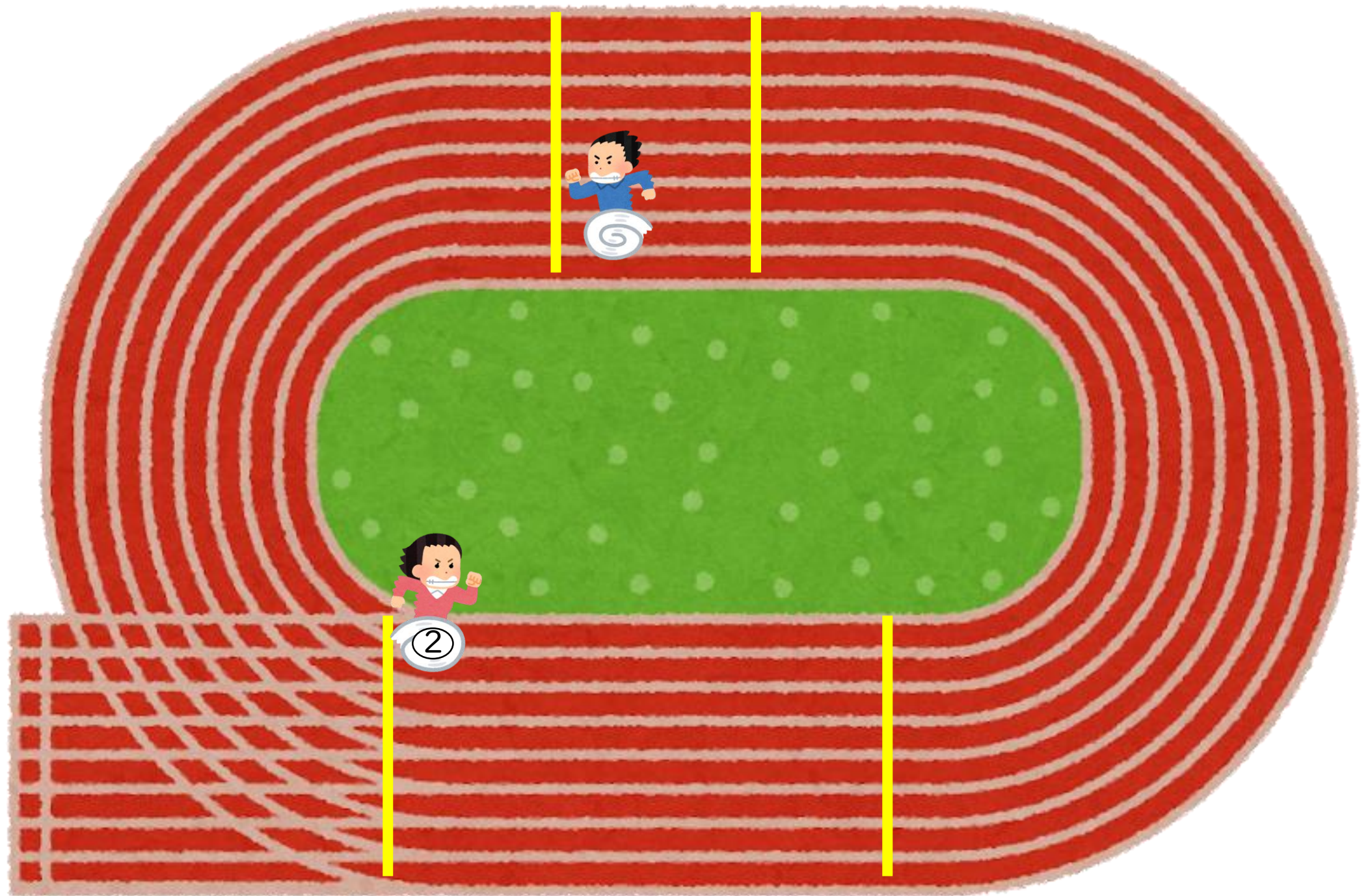
加えて…

- コロナ禍における運動制限
- 練習機会の保障
- 本番での再現性
- 関わり合い



リレーの系統性

	低学年	中学年	高学年
領域	走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動
種目	走の運動遊び	かけっこ・リレー	短距離走・リレー
技能	いろいろな方向に走ったり、低い障害物を乗り越えたりすること。	調子よく走ったり、 <u>バトンの受け渡し</u> をすること。	一定の距離を全力で走り、 <u>滑らかなバトンパス</u> をすること。
1人あたりの走距離	30m～40mのかけっこ	30m～50m	40m～60m
例示	○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け渡しをしたりして走ること。	○周回リレー - 走りながら<u>タイミングよく</u>バトンの受け渡しをすること - コーナーの内側に体を傾けて走ること。	○いろいろな距離でのリレー テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンの受け渡しをすること。



フライングスタートリレー

1. 1人半周 (50M)
 2. 5人/班 (兄弟チーム)
 3. タイム走
 4. テークオーバーゾーンは2M
 5. バトンパスはなし
- ※判断はあくまで次走者





1. 1人半周走る
2. シンクロゾーンで交代

次走者はどこでスタートしてもいい



みんなでピットリレー

1. フライングスタートの練習
2. スピードに乗ってテークオーバーゾーン内に入ること、適切なスタートを見つける
3. チーム全員で同調することの楽しさを味わう
4. 運動量の保障



みんなでピットリレー

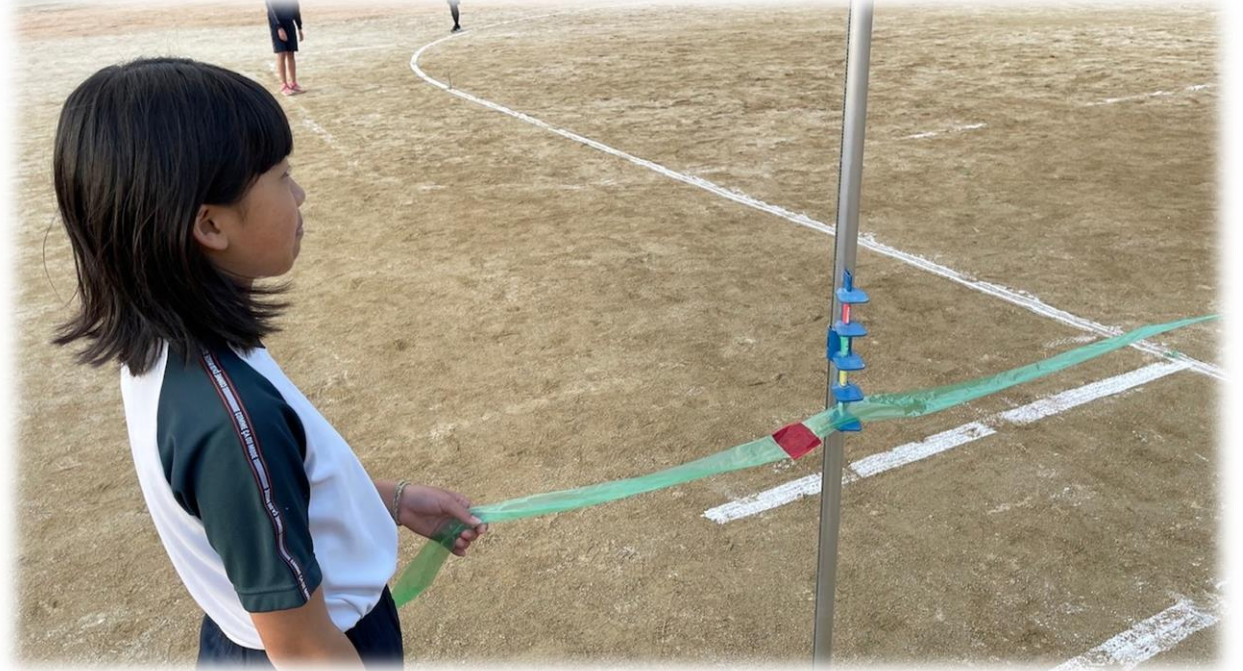


二人でピットリレー

1. 前走者と次走者の入れ替わりの練習を行う
2. すずらんテープを用いて確認



二人でピットリレー



2人でピットリレー!



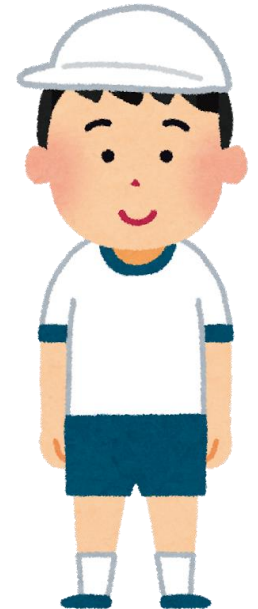
単元の流れ(1時)



どうすれば
タイムは縮むの？



シンクロゾーンで
前の人とぴったり！



単元の流れ(2時)

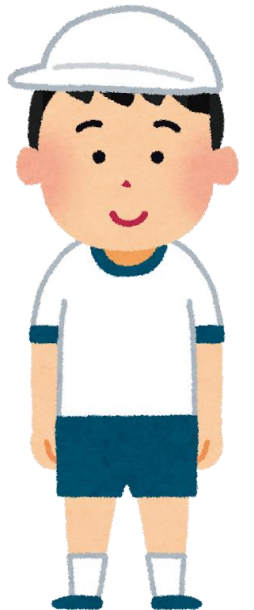


どこでスタートするの？

テークオーバーゾーン
の近くの方が...



スピードに乗って飛び込める



単元の流れ(3時)



シンクロゾーンでちがいがでてきたよ



次の子が遅れてるな

次の子が前に出てるよ

ピッタリが良いのでは？



おわりに

- リードすることの良さを実感することができた
- 教材を通して「スピードに乗る」ことの価値づけ
- 「同調する」ことの達成感
- 高学年につながるリレー