

豊小レポート 105号 リレー

5年生の廊下に、リレーのプリントが貼ってありました。
バトンのもらい方、コツが書いてあります。
5年生が、リレーに燃えているのが分かります。

走る運動 2. リレー

バトンのもらい方

運動のポイント

バトンパスを受ける方は、テークオーバーゾーンを越えてしまわないか不安になる。つり返ってしまいがちなので、相手を信じて振り返らずにパスができるように何度も取り返して練習しよう。
中学年では手を後ろに向けて、後ろを見てもらうバトンパスの方が確実な受け渡しができる。高学年であっても前を見て走ることは意外に難しいので、何度も取り組む必要がある。



走り出しの位置を確認し、前の走者を見る



前の走者が走り出しの位置まで来たら全力疾走
(追いついてくれるのを信じる)



合図が出たら、右腕を後ろへ伸ばす
手のひらを上に向ける



バトンに触れたらしっかり握
握ったらすぐに左手に持ちか

この写真みたいに、きれいにバトンパスができるといいですね。