

探究する扇小

～自主学習ノート～

六年生の探究です。体育で取り組んでいるリレーのタイムの縮め方を考えたようです。ルールや作戦もまとめてあって、おもしろいです。

16:00 ~ 17:20

① 今日やったリレーのタイムを上げるためにはどうすべきかを考える。(調べる)

②

そもそものリレーのルール

- 1 チーム構成
通常は4人1チームで走る(授業では9人)
- 2 バトンパス
決められたバトンゾーンでバトンをわたす
- 3 順番
あらかじめ決められた順番で走る

失格条件

バトンを落とす
バトンゾーンの外でバトンをわたす
他のチームを妨害する
(コースを外れる)

変わったルール

1. スタート時のフラインクは個人責任。
フラインクした選手だけの責任とされチーム全体が失格になる
2. バトンを持ち、ゴールしないと記録にならない
いくら速くても、バトンが無いと失格してしまう

① 「リレー」のルールについて分かったので、タイムを上げるための事を考える。(調べる)

②

タイムを上げるための工夫

9人リレーに向いている走り方

1. バトンパスを極める
もたなくスムーズに渡すことで、大きくタイムを短縮できます。
練習では「かけや手の角度、までそろえろ」と言います！
2. カードゾーンをフル活用
次の走者が早めに走り出し、トップスピードでバトンを受け取るのが理想です。
わたす側と受ける側でタイミングがぴったり合うと一先に速くなります！
3. チームのスタートと合図の兼ね
バトン受け取りの合図や足の出し方を事前に合わせておくことが大切です！

走順	特徴・役割	向いている人
1	スタートダッシュ	スタートが速い人、バトンを受け取り、渡すのが得意な人
2	加速ゾーン	バトンを受け取り、加速する人
3	安定型	ペースを安定して走り、チームのペースを上げる人
4	カーブ担当	カーブをスムーズに走り、バトンを受け取る人
5	中盤のペース	バトンを受け取り、安定したペースで走る人
6	中盤のスピード	バトンを受け取り、ペースを上げる人
7	勝負の分かれ道	バトンを受け取り、ペースを上げる人
8	終盤のペース	バトンを受け取り、ペースを上げる人
9	アンカー	バトンを受け取り、ゴールまで走り抜ける人

つまり「走る技術」×「渡す技術」×「チーム戦略」のかけ算がタイムを上げるために重要！！