

探究する扇小

～自主学習ノート～

四年生の探究です。体育で取り組んだリレーのタイムをあげるためにどうすればいいかをまとめています。とてもよい探究ですね。

(計) 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)

(手) そもそもリレーのルール
 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
 おかしめ、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. バトンを持ってコ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になってしまう

(分) 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)

(練) 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順

走順	特徴	役割	向いている人
1	スタートゾーン	スタート	スタートが速い、障害物がある人
2	加速ゾーン	加速	駆け出し、速い人
3	安定型	安定	ペースが安定している人
4	カーブ担当	カーブ	バトンパスが速い人
5	中盤加速	中盤	バトンパスが速い人
6	中盤のスピード	中盤	バトンパスが速い人
7	勝負のかけこみ	勝負	バトンパスが速い人
8	終盤の加速	終盤	バトンパスが速い人
9	アンカー	アンカー	バトンパスが速い人

1. バトンパスを極める
 できるだけ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、肩の幅や手の角度、まてまてと長いです！
 2. 加速ゾーンをフル活用
 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合えば、両方とも一気になります！
 3. チームのスタートと合図の統一
 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！

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！！