

短距離走の授業

～田植え走をやってみよう～

文・構成 牧野 満 (編集部)

短距離走の授業をみなさんはどんな風にやっていますか。今回は、短距離走の授業「田植え走」をご紹介します。詳しくは、本号「田植え走の魅力」(岡村実践)を参考にしてください。

1. 試しの50m走

① 走路を作る

10m ごとのラップタイムを取るために、ストップウォッチを持って、各区間に並びます。



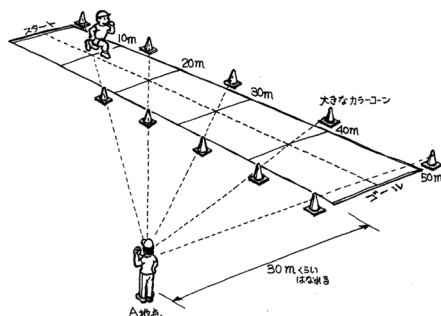
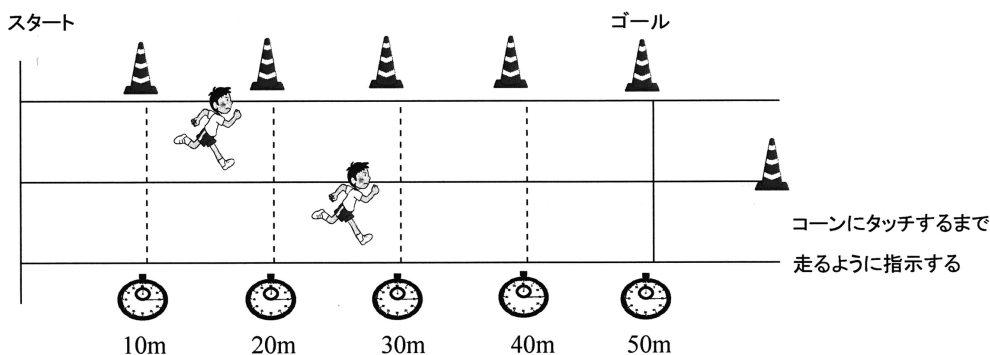
正確さを期すために、下の図のような教師一人が計る方法もありますが、できれば、子ども達に計らせ、ストップウォッチで時間を計ることも上手にさせたいものです。

【ねらい】

- 50m 中での自分の走りやスピードが落ちる地点(落ち込み地点)を知り、なぜ落ち込み地点が生まれるのかについて考える。
- ストップウォッチの使い方や、記録のとり方、その分析の仕方など、グループで協力して取り組む。
- 学習課題が分かり、目的をもった練習をグループで行う。

【指導計画】(全 6～7h)

- ① 試しの 50m 走タイム測定(ラップタイム測定とストップウォッチの使い方) 1h
- ② スタートダッシュとゴールタイムの関係 1h
- ③ 自分の走りを知る。2～3h
 - ・ 「50m 中で、どこを一番速く走れているか?」「50m を何歩で走っているか?」「最大の一步の歩幅は?」など
 - ・ スピードの落ち込み地点を見つけ、そこで何が起きているのかをデータをもとに考える。(スピード曲線)
 - ・ 田植え走とスピード曲線との相関関係
- ④ タイムの落ち込みを少なくする方法を考え、試してみる。2h
 - ・ 腕ふり走 ・ 90 パーセントの走り ・ リズム走など



子どもの中には、50m のラインが見えるとスピードを緩めてしまう子どもがいます。50m のラインの向こう側に、コーンを置き、それにタッチするまでは、スピードを緩めないよう指示します。

②ラップタイムを計る



ストップウォッチは押すと遊びのあるものを使用します。お腹の所に手をセットし、「スタート、ストップ、戻す」と言った練習をします。ストップウォッチを見ない高く手を挙げてストップウォッチを振り下ろさない指示も必要です。

用意ができたなら手を挙げ、タイムを計ります。走者を見ることに集中し、ストップウォッチを見ないような指示も必要です。

タイムを計ったら、すぐに記録者の所へ報告しに行きます。報告は、〇秒〇〇ではなく、3けたの数字をそのまま言わせるようにします。3けたの計算であれば、3年生でもできます。

報告が終わったら、ストップウォッチをコーンの所において、次のコーンの所に移動します。どのような順番で、走るのか、計時するのかを決めておくといいでしょ



2. スタートに注目

ここでは低い姿勢からのスタートを意識させるのがねらいです。「位置について(気をつけ)、用意、ドン」という一連の動作を正確に行い、フライングをさせないスタートを目指します。「用意」の時にどちらの足を前に出してスタートするのが良いのか、数回の練習を通して確かめさせます。



「位置について」で、走路の正面を向く(左が悪い例)



「用意」引き足を決めておく



目の前を通るとストップウォッチを押す

3. 自分の走りを知る

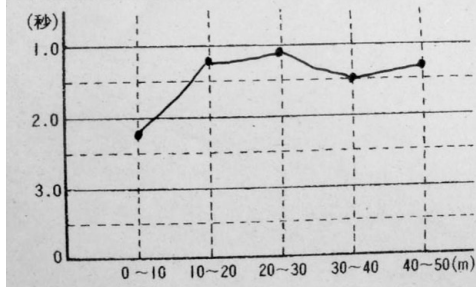
①スピード曲線の作成

記録者からタイム聞いて、スピード曲線を作成します。右のスピード曲線からは、トップスピードになる地点が20m～30mであること、スピードの落ち込み地点が30m～40mであることがわかります。



スピード曲線の作成

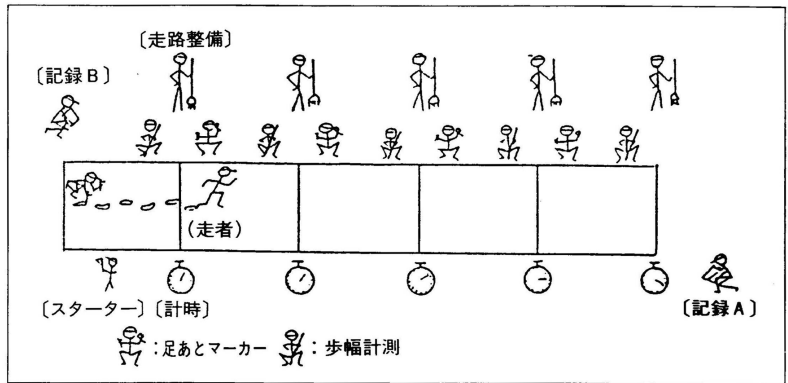
距離	10m	20m	30m	40m	50m
タイム	222	345	453	603	737
10m タイム	0-10	10-20	20-30	30-40	40-50
	222	123	108	150	134



②足あとの調査をする

スピードの落ち込み地点で足あとやラインにどのような変化が起こっているのかを調べます。そのために、走った後の足あとに玉入れの玉を置いていきます。その後、ほうきできれいにはいて、足あとを消します。

用意する物として、玉入れの玉1人5個程度。10mの区間に2人ずつ立ちます。その他、走路を掃くための箒が必要です。これは、10mの区間に1人で十分です。足あとを残すためには、きれいに掃きすぎないという指示を行います。



走路をはく (きれいに掃きすぎない)



すぐに玉を置く

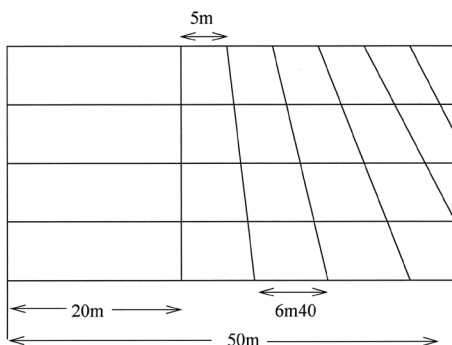


右の写真では、30m～40mの区間で玉が走路の左側に寄っており、ここで走の乱れがあることが確認できます。スピード曲線と照らし合わせて考察すると、課題が明確化されます。

4. タイムの落ち込みを改善するために

スピードの落ち込み地点では、足あとやラインや歩幅に乱れが生じています。それを改善する方法として、その地点でしっかり腕を振って走る (腕振り走) を行ったり、4歩のリズムを維持しながら走るリズム走などがあります。

リズム走は、スピードの落ち込みを減らすために一定のストライドで走ることを目的とします。そのため、トップスピードの4歩分の歩幅を計測します。そして、下の図のような走路を用意し、自分に合ったコースで練習します。



自分のストライドを知り、リズム走につなげる

ピッチが落ち込まない範囲で広いコースで走ると、スピードアップにつながります。

また、スタート地点での乱れに関しては、スタートして地面を向いたまま走っている場合があり、視線を上げて真正面を向いて入るよう指示します。

最近の同志会実践では、4歩のリズムを生かして、短距離走からハードル走につなげる実践や、リレーに繋げる実践が多いようです。また、ここに紹介できなかった「あてっこペース走」や「リボン走」も本号で紹介されています。