

リレー（１） ー新しいグループでー （なまえ ）

☆グループづくりで大事なことは何だと思いますか？

--

(1)グループづくり

50mのタイム
秒

40m走のタイム
秒

40mかそく走のタイム
秒



○4人1組のグループ。

※40mのタイム

				合計タイム
秒	秒	秒	秒	秒

☆あなたはこのグループに満足していますか？（○でかこんで!）

とても満足 まあまあ満足 どちらとも言えない 少し不満 とても不満

その理由→

(2)走って記録をとろう。（ 月 日）

回数	1走者	2走者	3走者	4走者	タイム	順位
1					秒	
2					秒	
3					秒	
4					秒	

☆あなたはできたこのグループに満足していますか？（○でかこんで!）

とても満足 まあまあ満足 どちらとも言えない 少し不満 とても不満

その理由→

リレー（２） ー新しいグループづくりー （なまえ ）

(1) 5人1組のグループを作しましょう。

※50mのタイム

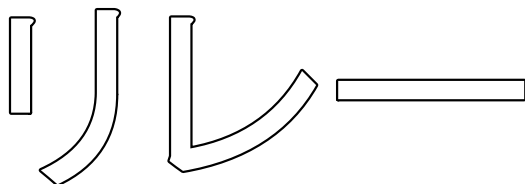
秒	秒	秒	秒	秒	合計タイム 秒
ほかのグループのタイム合計					
1		2		3	
5		6		7	
☆あなたはできたこのグループに満足していますか？（○でかこんで!） とても満足 まあまあ満足 どちらとも言えない 少し不満 とても不満 ----- その理由→ -----					

(2) 走って記録をとろう。（ 月 日）

回数	1走者	2走者	3走者	4走者	5走者	タイム	順位
1						秒	
2						秒	
3						秒	
4						秒	

☆あなたはできたこのグループに満足していますか？（○でかこんで!） とても満足 まあまあ満足 どちらとも言えない 少し不満 とても不満 ----- その理由→ ----- ----- -----
--

グループづくりからの



3年1組()はん

(1) リレーのメンバー

きろく	第1走者	第2走者	第3走者	第4走者	第5走者	
メンバー						
50m走						
40m走	①					
40m かそく走		②	③	④	⑤	

(2) 目標タイム

(①) + (②) + (③) + (④) + (⑤) = ()

↑
チームの目標タイム

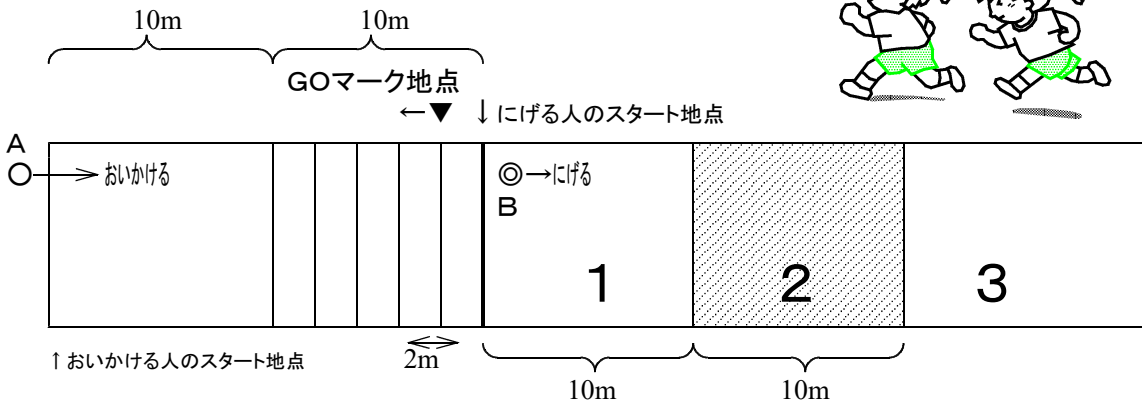
(3) リレーのきろく

回数	月/日	きろく	目標タイムとの差(さ)	順位	回数	月/日	きろく	目標タイムとの差(さ)	順位
1	/	秒	秒		8	/	秒	秒	
2	/	秒	秒		9	/	秒	秒	
3	/	秒	秒		10	/	秒	秒	
4	/	秒	秒		11	/	秒	秒	
5	/	秒	秒		12	/	秒	秒	
6	/	秒	秒		13	/	秒	秒	
7	/	秒	秒		14	/	秒	秒	

目標タイム 秒	これまでの 最高タイムは	秒	なので	秒	ちぢめることが グループ の目標です。
------------	-----------------	---	-----	---	---------------------------

◎おにごっこでGOマーク地点をさがそう！

<ばしよ>



<やり方>

- ・Aの人がおにごっこでおいかけて、Bの人がタッチされないようににげます。
(A－Bは、リレーでバトンパスをする組み合わせです。)
- ・ただし、Bの人は、▼(GOマーク地点)に来てからにげます。来ていないのににげてはダメです。
- ・はじめは2mのところにGOマークをおいて、だんだん遠ざけていきます。
- ・ちょうどよいGOマーク地点を見つけます。

◎タッチされた場所に注目しましょう。

1 のとき→GOマークが近すぎます。GOマークを遠ざけましょう。

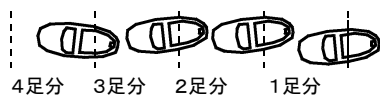
2 のとき→GOマークがちょうどいいです。

3 のとき→GOマークが遠すぎます。GOマークを近づけましょう。

◎GOマーク地点は

なまえ	何mの所ですか	何足分ですか
(①) → (②)	m	足分
(②) → (③)	m	足分
(③) → (④)	m	足分
(④) → (⑤)	m	足分

ラインから何足分かを調べます。



今日の授業の感想をはります。

1

2

3

4

5

目標タイム 秒	これまでの 最高タイムは	秒	なので	秒	ちぢめることが グループ の目標です。
------------	-----------------	---	-----	---	---------------------------

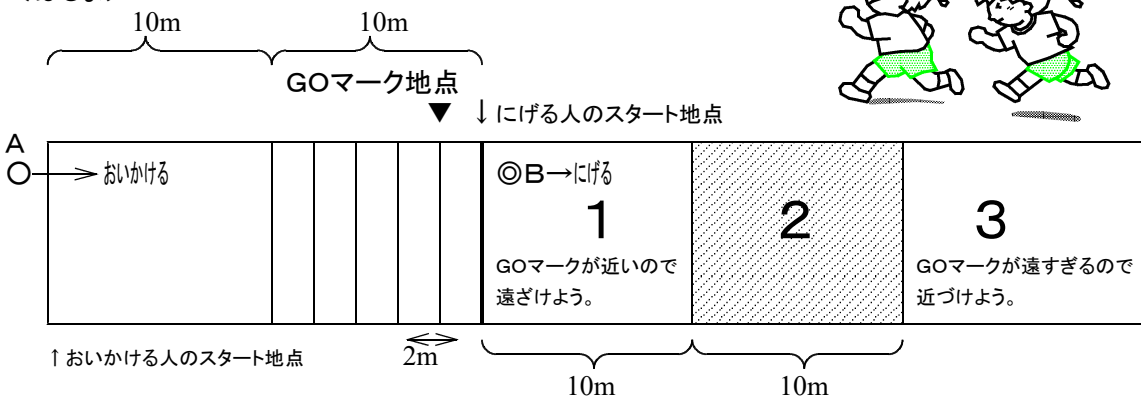
①おにごっこリレーをしよう！

☆おにごっこのしかたで一周リレーをします。前を走る人のせ中にタッチします。
GOマークのホースをわすれずにおきます。
GOマークに来たら思いきり走るようにしましょう。

おにごっこリレーのタイム（ ）秒

②おにごっこでGOマーク地点をさがそう！

<ばしょ>



◎タッチされた場所に注目しましょう。

1のとき→GOマークが近すぎます。GOマークを遠ざけましょう。

2のとき→GOマークがちょうどいいです。

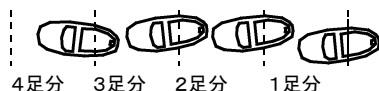
3のとき→GOマークが遠すぎます。GOマークを近づけましょう。

◎GOマーク地点は？

しっかりたしかめよう!!

なまえ	何mの所ですか	何足分ですか
(①) → (②)	m	足分
(②) → (③)	m	足分
(③) → (④)	m	足分
(④) → (⑤)	m	足分

ラインから何足分かを調べます。



今日の授業の感想をはります。

1

2

3

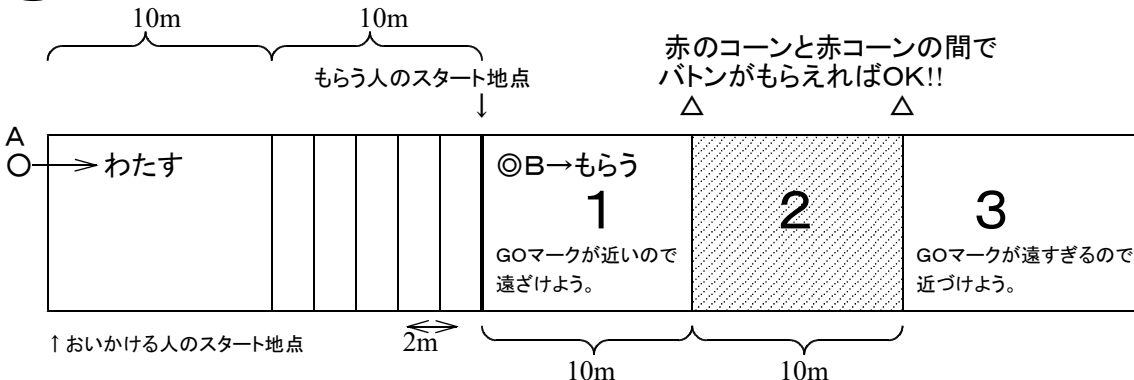
4

5

ちぢめることが
グループ
の目標です。

・バトンをわたす人と、もらう人のだいじなことを見つけましょう。

①ボタンをもってGOマーク走



◎GOマーク地点は？

しっかりたしかめよう!!

なまえ	おにごっこするとき		バトンをもって	
	何m	何足？	何m	何足
(①) → (②)	m	足	m	足
(②) → (③)	m	足	m	足
(③) → (④)	m	足	m	足
(④) → (⑤)	m	足	m	足

○バトンパスで気づいたことや大切だと思ったことを書きましょう。

バトンをわたす人	バトンをもらう人

②バトンをもってリレー

☆バトンをもって一周リレーをします。

リレーのタイム (秒)(い)

今日の授業の感想をはります。

1

2

3

4

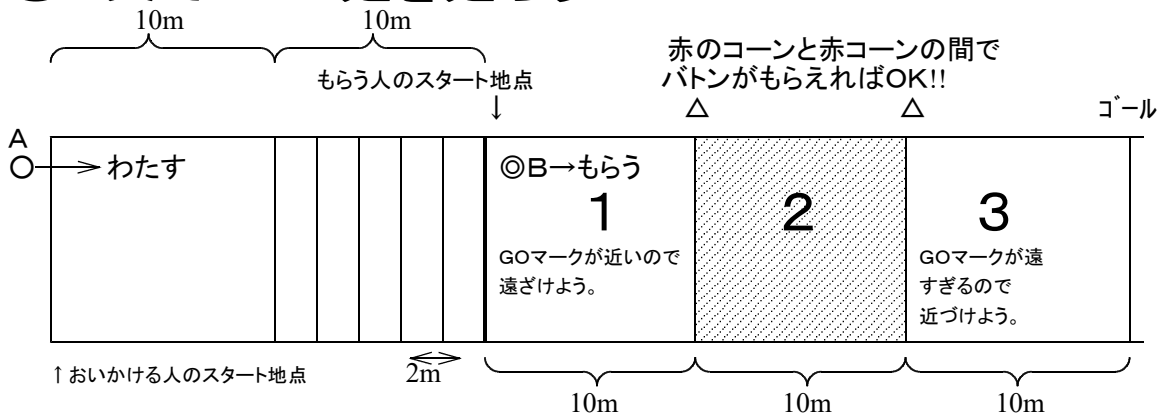
5

目標タイム 秒	これまでの 最高タイムは	秒	なので	秒	ちぢめることが グループ の目標です。
------------	-----------------	---	-----	---	---------------------------

<くめあて>

・バトンをわたす人と、もらう人のだいじなことを見つけましょう。

◎２人で50m走を走ろう



◎タイムをとろう

グループごとにタイムをとろう!!

なまえ	1回目	2回目	3回目	4回目
(①) → (②)	秒	秒	秒	秒
(②) → (③)	秒	秒	秒	秒
(③) → (④)	秒	秒	秒	秒
(④) → (⑤)	秒	秒	秒	秒

○バトンパスで気づいたことや大切だと思ったことを書きましょう。

バトンをわたす人	バトンをもらう人

今日の授業の感想をはります。

1

2

3

4

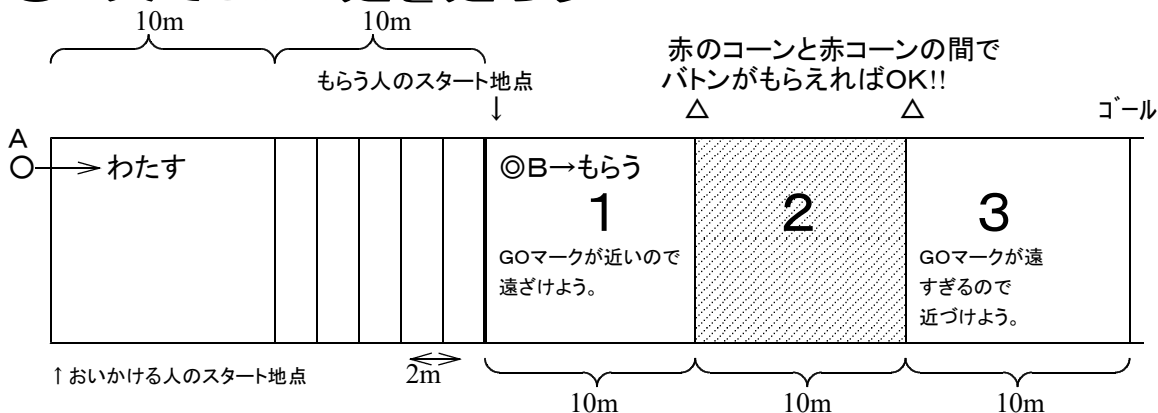
5

目標タイム 秒	これまでの 最高タイムは	秒	なので	秒	ちぢめることが グループ の目標です。
------------	-----------------	---	-----	---	---------------------------

<くめあて>

- ・バトンをわたす人と、もらう人のだいじなことを見つけ、２人のタイムをちぢめよう。

◎２人で５０ｍ走を走ろう



◎タイムをとろう

グループごとにタイムをとろう!!

なまえ	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
(①) → (②)	秒	秒	秒	秒	秒
(②) → (③)	秒	秒	秒	秒	秒
(③) → (④)	秒	秒	秒	秒	秒
(④) → (⑤)	秒	秒	秒	秒	秒

◎今日の最高記録

①() → ②() → ③() → ④() → ⑤()

秒

秒

秒

秒

○バトンパスで気づいたことや大切だと思ったことを書きましょう。

バトンをわたす人	バトンをもらう人

今日の授業の感想をはります。

1

2

3

4

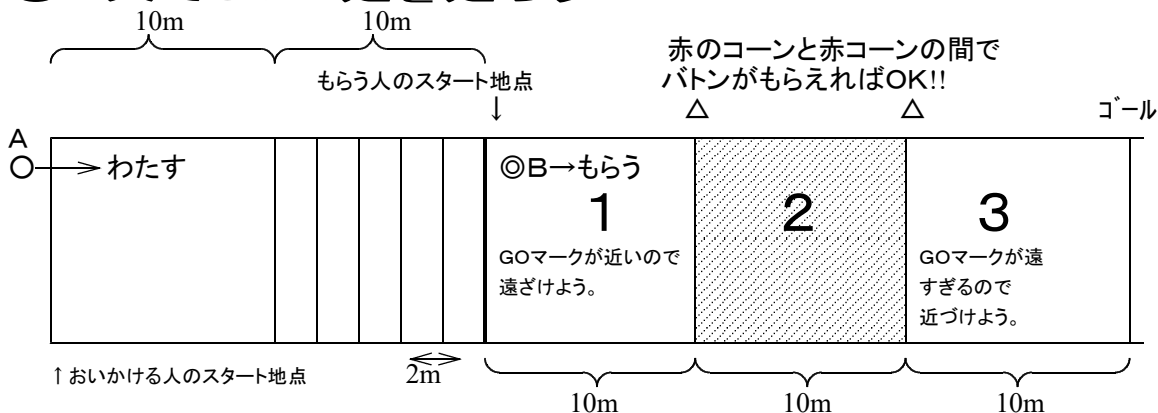
5

目標タイム 秒	これまでの 最高タイムは	秒	なので	秒	ちぢめることが グループ の目標です。
------------	-----------------	---	-----	---	---------------------------

<くめあて>

- ・バトンをわたす人と、もらう人のだいじなことを見つけ、2人のタイムをちぢめよう。

◎2人で50m走を走ろう



◎バトンパスのチェックをしよう

さいごにタイムをとります。

2の所でバトンパスができているだろうか？バトンパスをしたところを○でかこもう。

なまえ	1回目	2回目	3回目	4回目	タイム
(①) → (②)	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	秒
(②) → (③)	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	秒
(③) → (④)	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	秒
(④) → (⑤)	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	秒

◎今日の記録

①() → ②() → ③() → ④() → ⑤()

秒

秒

秒

秒

○バトンパスで気づいたことや大切だと思ったことを書きましょう。

バトンをわたす人	バトンをもらう人

今日の授業の感想をはります。

1

2

3

4

5

リレー（フ）

－2人で50m走－

（ ）班

月

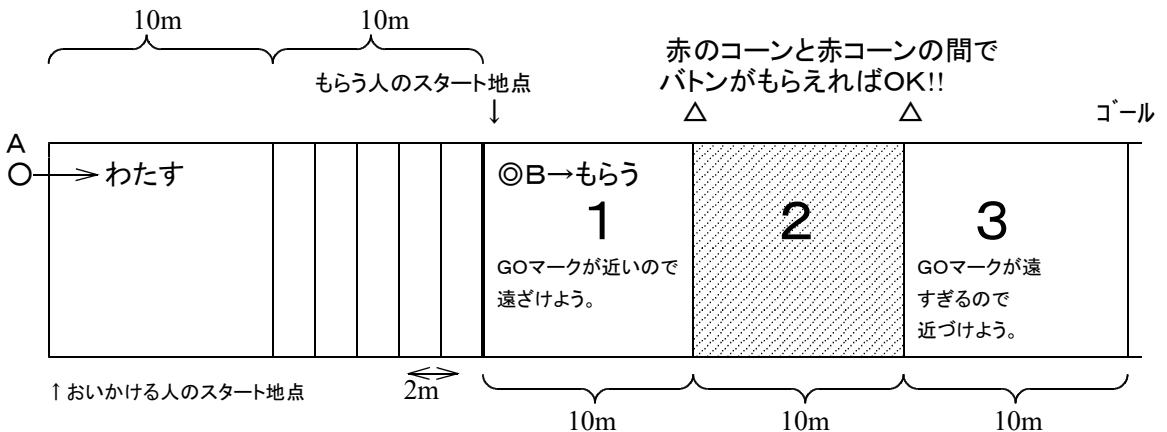
日（ ）

目標タイム 秒	これまでの 最高タイムは	秒	なので	秒	ちぢめることが グループ の目標です。
------------	-----------------	---	-----	---	---------------------------

くめあて>

- ・バトンをわたす人→A：スピードをゆるめずにバトンをわたす。
B：わたすときに「ハイ」と声をかける。
- ・バトンをもらう人→C：ゴーマークに来てから走り出す。
D：思いきり前を向いて走る。

◎2人で50m走を走ろう



◎バトンパスのチェックをしよう

さいごにタイムをとります。

めあての①②はまもられているだろうか？（○×で）
バトンパスをしたところを○でかこもう。

なまえ	1回目	2回目	3回目	タイム
(①) → (②) わたす もらう	1 2 3 A B C C D	1 2 3 A B C C D	1 2 3 A B C C D	秒
(②) → (③) わたす もらう	1 2 3 A B C C D	1 2 3 A B C C D	1 2 3 A B C C D	秒
(③) → (④) わたす もらう	1 2 3 A B C C D	1 2 3 A B C C D	1 2 3 A B C C D	秒
(④) → (⑤) わたす もらう	1 2 3 A B C C D	1 2 3 A B C C D	1 2 3 A B C C D	秒

◎今日の記録

①() → ②() → ③() → ④() → ⑤()

秒 秒 秒 秒

今日の授業の感想をはります。

1

2

3

4

5

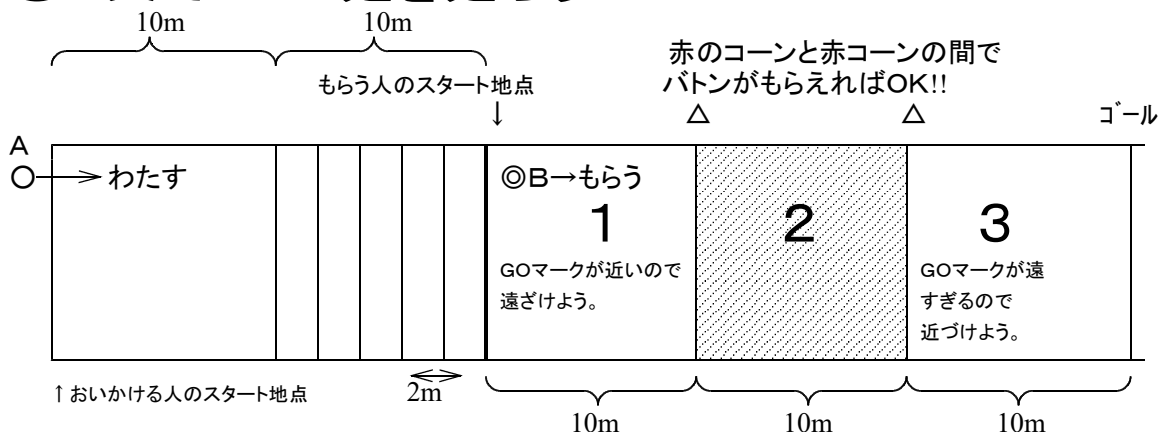
リレー（８） ー２人で５０ｍ走ー （ ）班 月 日（ ）

目標タイム 秒	これまでの 最高タイムは	秒	なので	秒	ちぢめることが グループ の目標です。
------------	-----------------	---	-----	---	---------------------------

<めあて>

- ・バトンをわたす人→A：スピードをゆるめずにバトンをわたす。
B：わたすときに「ハイ」と声をかける。
- ・バトンをもらう人→C：ゴーマークに来てから走り出す。
D：思いきり前を向いて走る（後ろを見ない）。

◎２人で５０ｍ走を走ろう



◎バトンパスのチェックをしよう さいごにタイムをとります。

※走る順番 ①→② ③→④ ②→③ ④→⑤

めあてはまもられているだろうか？バトンパスがうまくいったら（わたす→もらう）○でかこもう。

なまえ	1回目	2回目	3回目	タイム
(①) → (②)	バトンパス(○×) 順位()い	バトンパス(○×) 順位()い	バトンパス(○×) 順位()い	秒
(②) → (③)	バトンパス(○×) 順位()い	バトンパス(○×) 順位()い	バトンパス(○×) 順位()い	秒
(③) → (④)	バトンパス(○×) 順位()い	バトンパス(○×) 順位()い	バトンパス(○×) 順位()い	秒
(④) → (⑤)	バトンパス(○×) 順位()い	バトンパス(○×) 順位()い	バトンパス(○×) 順位()い	秒

◎今日のさいこう記録

①()→②()→③()→④()→⑤()

秒

秒

秒

秒

今日の授業の感想をはります。

1

2

3

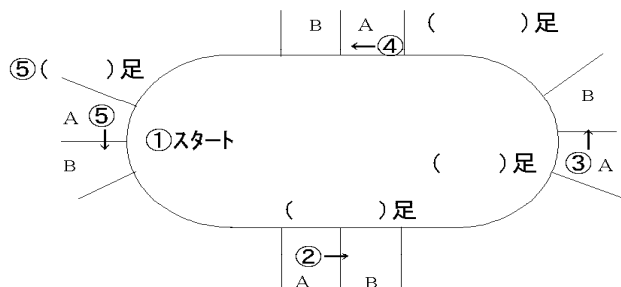
4

5

リレー(9) ()班 月 日()

◎目標
タイム 秒 前の記録は 秒 なので 秒 縮めることが目標

(1)バトンパスの地点を確かめよう。(1回目)

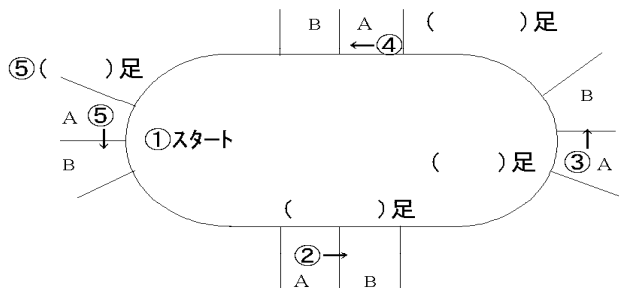


・バトンパスをした時点は？
(Aゾーン Bゾーン)
・バトンパスは
(○ △ ×)

☆リレーの記録 タイム(秒) 目標タイムとの差(秒)

	①→②	②→③	③→④	④→⑤
バトンパス 地点	A B	A B	A B	A B
バトンパス	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

(2)バトンパスの地点を確かめよう。(2回目)



・バトンパスをした時点は？
(Aゾーン Bゾーン)
・バトンパスは
(○ △ ×)

☆リレーの記録 タイム(秒) 目標タイムとの差(秒)

	①→②	②→③	③→④	④→⑤
バトンパス 地点	A B	A B	A B	A B
バトンパス	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

今日の授業の感想をはります。

1

2

3

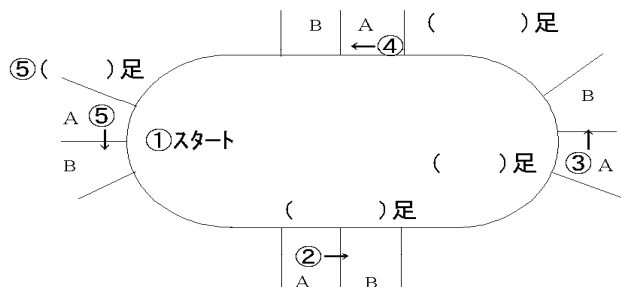
4

5

リレー(10) ()班 月 日()

◎目標
タイム 秒 前の記録は 秒 なので 秒 縮めることが目標

(1)バトンパスの地点を確かめよう。(1回目)



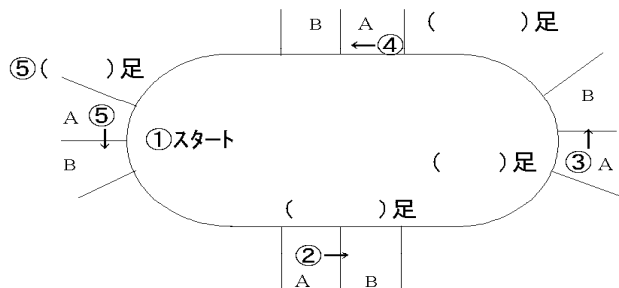
・バトンパスをした時点は？
(Aゾーン Bゾーン)
・バトンパスは
(○ △ ×)

☆相手チーム
()はん
勝ち 負け

☆リレーの記録 タイム(秒) 目標タイムとの差(秒)

	①→②	②→③	③→④	④→⑤
バトンパス 地点	A B	A B	A B	A B
バトンパス	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

(2)バトンパスの地点を確かめよう。(2回目)



・バトンパスをした時点は？
(Aゾーン Bゾーン)
・バトンパスは
(○ △ ×)

☆相手チーム
()はん
勝ち 負け

☆リレーの記録 タイム(秒) 目標タイムとの差(秒)

	①→②	②→③	③→④	④→⑤
バトンパス 地点	A B	A B	A B	A B
バトンパス	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

今日の授業の感想をはります。

1

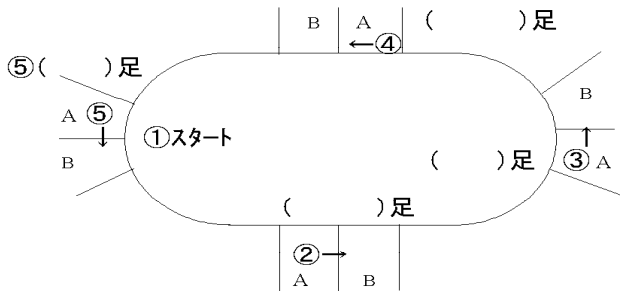
2

3

4

5

(3)バトンパスの地点を確かめよう。(3回目)



・バトンパスをした時点は？
(Aゾーン Bゾーン)
・バトンパスは
(○ △ ×)

☆相手チーム
()はん
勝ち 負け

☆リレーの記録 タイム(秒) 目標タイムとの差(秒)

	①→②	②→③	③→④	④→⑤
バトンパス 地点	A B	A B	A B	A B
バトンパス	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

リレー(11) <記録会> ()班 月 日()()

◎目標
タイム 秒 前の記録は 秒 なので 秒 縮めることが目標

<メンバー>

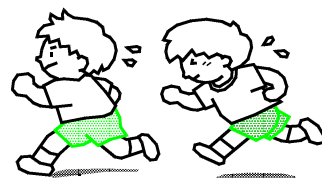
①	② ()足	③ ()足	④ ()足
---	-----------	-----------	-----------

☆記録会 タイム(秒) 目標タイムとの差(秒)

	①→②	②→③	③→④	④→⑤
バトンパス 地点	A B	A B	A B	A B
バトンパス	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

今までの最高記録

秒



【リレーの授業を終えて】

1)リレーのタイムは縮められたか？

2)リレーで上手になったことはなにか？

3)リレーでわかったことはなにか？

4)グループのメンバーと教えあって学習を進められたか？

【リレーの学習を終えて】

()

()

()

()

()