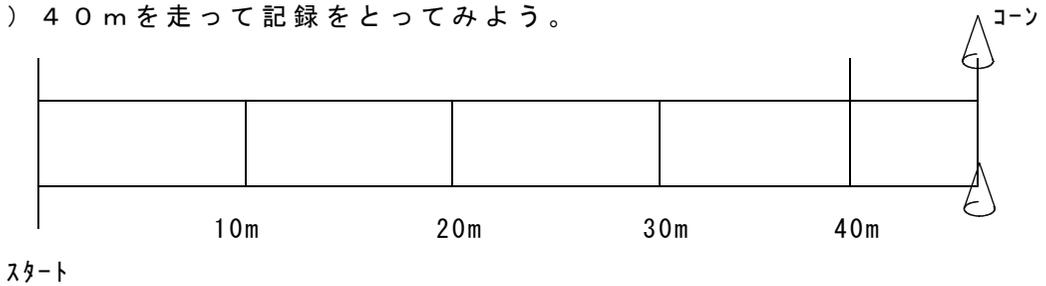


走りのふしぎをさがそう。 <その①> (なまえ)

(1) 40mの走りを調べてみよう。

	予想	記録
①あなたは40mを何歩で走っていますか。		
②はじめの10mを何歩で走っていますか。		

(2) 40mを走って記録をとってみよう。



※40mでとまらないで、コーンの所まで走ります。

記録	
1回目	秒
2回目	秒
3回目	秒



まん中の記録を自分の40m
タイムとします。

秒

◎授業の感想を書きましょう。

走りのふしぎをさがそう <その②> 月 日 (なまえ)

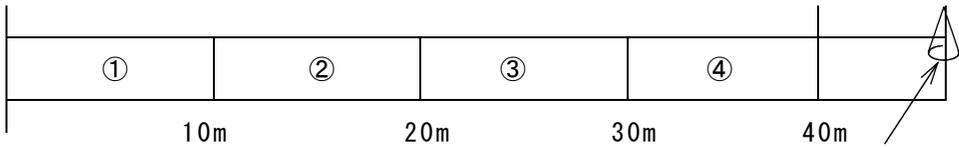
(1) 40mの走り(前の時間のきろく)

ふつうのきろく	秒
ベストタイム	秒

	予想	じっさい
一番はやい		
一番おそい		

(2) 40mのどこがはやいか?

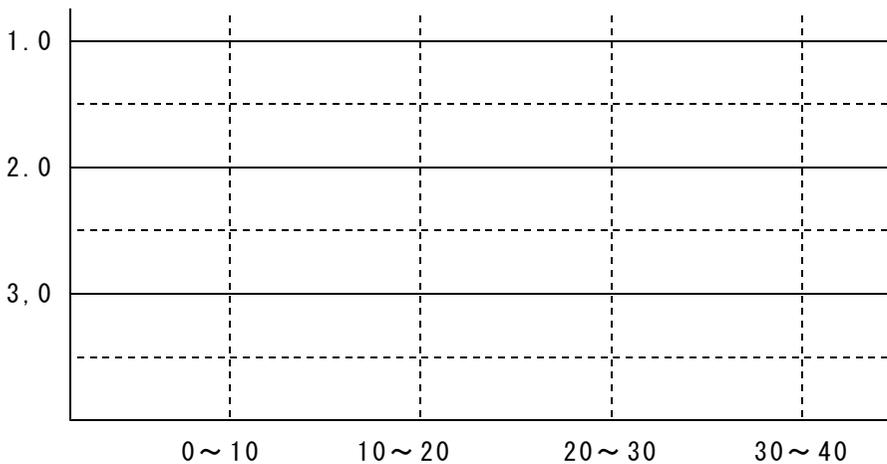
40mではどこがはやく走れて、どこがおそいと思いますか? (①~④) コーン



※40mでとまらないで、コーンにタッチします。

(3) 40mのスピードをグラフにしよう

きょり	10m	20m	30m	40m
タイム				
10m タイム	0~10	10~20	20~30	30~40



☆わかったこと (m) ~ (m) がはやかった。

◎授業の感想を書きましょう。

走りのふしぎをさがそう <その③> 月 日 (なまえ)

(1) まっすぐ走れているか？

タイムをあげるためには、まっすぐ走ることが大切です。まっすぐ走っていないと、その分、時間がかかることなので、そんになります。今日は、まっすぐ走れているかどうかをたしかめる学習をします。

<しつもん>

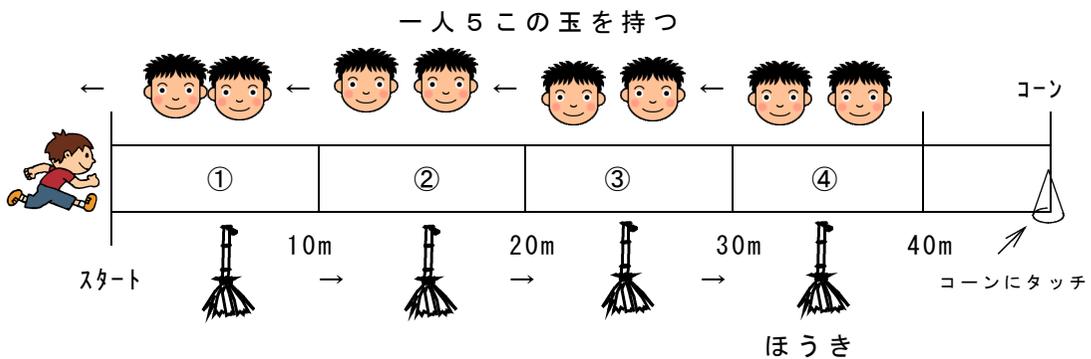
あなたは、走るときにまっすぐ走っていると思いますか？ (○でかこむ)

まっすぐ走れている まっすぐ走れていないと思う

(2) 玉入れの玉を使って足あとを観察する <やり方>

タイム	歩 数

- ① 玉入れの玉を一人5個ずつ持ちます。
- ② 走った人の足あとに、玉をおいていきます。
- ③ 走った人は、ゴール地点から見て、まがっているところが、走りのみだれ地点となります。
- ④ つぎの人のために、かるく地面をはきます。(はきすぎてはいけません!!)
- ⑤ 絵のように、終わったらいどうしていきます。



☆ 走りのみだれ地点は、 ()

◎ 授業の感想を書きましょう。

走りのふしぎをさがそう<その④> 月 日 (なまえ)

(1) あてっこペース走にちょうせん

速さの落ちこみ地点 (m~ m) がわかったところで、今度は、自分の走りを自分でコントロールできるように走ってもらおうと思います。それで、今日は、自分のベストタイムの8割 (10が全速力としたら、8の力) で走れるようにしましょう。

8割走に挑戦しよう!! ~ぴったんこはだれ!??~

◎ 40m走のベストタイム [秒]

◎ 8割走の目標タイム = 40m走のベスト記録

[秒] × 1.2 = 秒



◎ 8割走にチャレンジしよう!

☆ 目標タイム 秒

※記録は2けたの数字を書きます。

	記録	差 目標タイム - 記録	得点
1			
2			
3			
	合計		点

ぴったり → 4点 ±1以内 → 3点 ±2以内 → 2点 ±3以内 → 1点 それ以外 → 0点
(±0.1秒) (±0.2秒) (±0.3秒)

※速いときは- (マイナス)、おそいときは+ (プラス) になります。

【授業の感想】

走りのふしぎをさがそう<その⑤> 月 日 (なまえ)

(2) あてっこペース走にちょうせん

今度は、自分のベストタイムの9割(10が全速力としたら、9の力)で走れるようにしましょう。

9割走に^{わり}挑戦^{ちょうせん}しよう!!~ぴったんこはだれ!??~

◎40m走のベストタイム [秒]

◎9割走の目標タイム=40m走のベスト記録

[秒] × 1.1 = 秒



◎9割走にチャレンジしよう!

☆ 目標タイム 秒

※記録は2けたの数字を書きます。

	記録	差 目標タイム-記録	得点
1			
2			
3			
	合計		点

ぴったり→4点 ±1以内→3点 ±2以内→2点 ±3以内→1点 それ以外→0点
(±0.1秒) (±0.2秒) (±0.3秒)

※速いときは- (マイナス)、おそいときは+ (プラス)になります。

【授業の感想】

.....

.....

.....

.....

走りのふしぎをさがそう<その⑥> 月 日 (なまえ)

(3) あてっこペース走にちょうせん 「急行ペース」

今度は、自分のベストタイムの10割(10が全速力としたら、10の力)で走れるようにしましょう。ただし、これまで学習してきたようにムダな力をぬいて走ります。とくに、30m付近から力まないで走ることです。

10割走わりに挑戦ちょうせんしよう!!~ぴったんこはだれ!??~

◎40m走のベストタイム [秒]

◎10割走の目標タイム=40m走のベスト記録

[秒] 上と同じ



◎10割走にチャレンジしよう!

☆ 目標タイム

秒

※記録は2けたの数字を書きます。

	記録	差 目標タイム-記録	得点
1			
2			
3			
	合計		点

ぴったり→4点 ±1以内→3点 ±2以内→2点 ±3以内→1点 それ以外→0点
(±0.1秒) (±0.2秒) (±0.3秒)

※速いときは- (マイナス)、おそいときは+ (プラス) になります。

【授業の感想】

走りのふしぎをさがそう<その⑦> 月 日 (なまえ)

☆リズム走にちょうせん



リズム走とは・・・

20mから4歩ずつ 心の中で、1234・1234・・・言いながら線をふんで走る

スタート	10m	20m	30m	40m		
1		4	4	4	4	16歩
2	20mの歩数 () 歩	4	4	4	3	15歩
3		4	4	4	2	14歩
4		4	4	4	1	13歩

↑

20m ~ 40m

(1) 20mまでの歩数を知ろう。

20mまでは、だいたい ① 歩で走っている。

(2) 自分に合ったコースで走ろう

40mの歩数を調べよう。

20m ~ 40m の歩数

↓

どのコースが自分に合っていますか? コース () 歩

* 40mの歩数は、(①) + (②) 歩

◎授業の感想を書きましょう。

走りのふしぎをさがそう<その⑧> 月 日 () (名前)
 ー記録会ー

(1) リズム走

スタート	10m	20m	30m	40m			
1		4	4	4	4	16歩	
2	20mの歩数 () 歩		4	4	4	3	15歩
3		4	4	4	2	14歩	
4		4	4	4	1	13歩	

(2) 40mの記録

	はじめの記録	1回目	2回目	ベストタイム
コースの番号				
タイム(秒)				

◎ 40m走の授業をおえての感想を書きましょう。
