

# 春の体育授業アラカルト

～ 後半種目②リレー ～

リレーは何を教える教材か  
-競争を科学的な視点で楽しむ-



川渕 和美（吹田市立青山台小学校）

# リレー（中～高学年向き）

## 教材について

リレーは子どもたちが好む教材の一つである。個人の競い合いの楽しさ、グループで作戦をたてて勝敗を競い合う集団競技としての楽しさがある。

しかし、ゴールタイムの記録をとるだけや、順位や勝敗だけを競うリレー学習で終わってしまうと、結果へのこだわりのみを強めてしまったり、負けた原因を足の遅い子どもに目を向けさせたりすることにつながる場合もある。逆を言えば、本音が出やすい教材でもあると言える。

### ●グループづくり

授業を組み立てる上ではこれらの課題を克服するための方法として、まず力の差が出ないグループ（ペア）を編成することが必要になる。「勝ったり負けたりするからこそ、おもしろいのだ」という競争の楽しみ方を学ばせるには、グループづくりに焦点をあてた学習が考えられるだろう。その場合、子どもたちにグループ핑グをさせて、あえて力の差が出るようにして「おもしろくない」という失敗をさせ、そこから競争を楽しむためにはそれぞれのグループの力が均等であること、記録などを参考にしながらみんなが楽しめるグループづくりをしていく。そうした経験を通して、グループづくりに必要な平等の条件とは何なのかを考えさせていくことができる。

### ●リレーの技術学習

次にリレーの技術学習では、バトンパスの技術向上がグループ（ペア）のタイム短縮につながるということに注目させる必要がある。子どもたちは今までの経験から「速い人がアンカー」「リードはちょろちょろ、走ったら追いつけない」という固定観念を抱いていることも多い。そこで、中高学年であれば、どうしたらリレーでタイム短縮できるのかをラップタイムやスピード曲線といった科学的な視点を提示しながら、スピードを落とさずにバトンパスできればタイムが短縮できるということを知り、できる経験をさせていくことが重要だと考える。この経験で、足の速い・遅いを生まれつきの固定的なものだととらえがちな子どもたちの能力観を変えていくことができ、子ども同士が一つの目標に向かって本音でつながっていきけるきっかけにもなるだろう。

こうした点から、集団づくりの初期段階である1学期の体育にぜひ取り入れたい教材である。

ただし周回リレーでは、カーブやオーダーに関する課題が入ってくることで、学習で得た技術がすぐに形として現れてこないこともあり、十分な練習時間の確保が必要となる。そのため今回は、周回リレーとともにバトンパスの技術向上に重点を置いた直線でのペアリレーも紹介する。何に重点を置くのか？子どもたちに何を学んでほしいのか？クラスの実態等に応じて、実践を組み立てていただければと思う。



- 走り出すタイミングとパスのタイミングを見つける  
 (7) トップスピードでバトンパスをするには 3  
 ・みんなの見つけたコツから学ぼう  
 (8) リレー記録会  
 ・タイムトライアル  
 ・まとめのテスト「次の4年生にリレーを教えるなら」

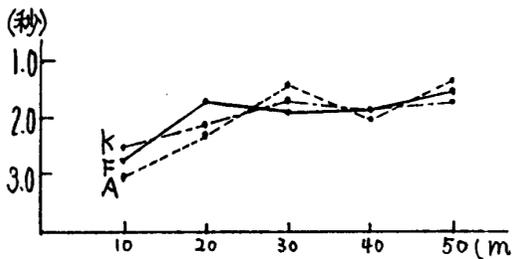
★ペアの 40m走と40m加速走

名前		
40m走		
40m加速走		

★目標タイム（第一走者の40m走 + 第二走者の40m加速走）

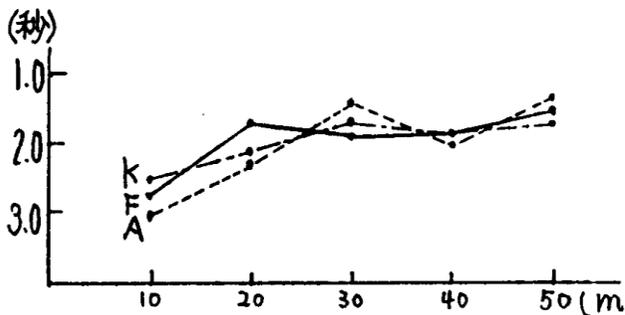
--

★スピード曲線



A男の場合

	10m	20m	30m	40m	50m
通過タイム	3.0	5.2	6.7	8.7	10.2
所要タイム	3.0	2.2	1.5	2.0	1.5



	10m	20m	30m	40m	50m
タイム					
ラップタイム					

## 周回リレー

### 1、学習のねらい

- ①（できる） 受け手も渡し手も、できるだけスピードを落とさずにバトンパスをすることができる。
- ②（わかる） スピードを落とさずにバトンパスをするためのしくみ、それがタイム短縮につながることをわかる。
- ③（学び合う）
  - ・グループで「走り出すタイミング」や「パスの技術」についてアドバイスし合える。
  - ・リレーを楽しむためには、タイムと勝負が大きな要素であることに気づき、それができるためには均等な力のチームづくりが必要であることがわかってグループづくりができる。

### 2、授業の流れ

- (1) 1回目のグループづくり（教室）
  - ・自分たちで4人ずつのグループをつくる
  - ・できたグループに満足しているかどうかのアンケートをとる。
- (2) 試しのリレー
  - ・コースのかきかた
  - ・1人40m×4でリレーを行う。（オープンコース）  
\*技術的な内容にはふれない
  - ・教室に戻って、アンケートと感想をとる。\*不満の声を拾って4時間目へ
- (3) グループづくりについての話し合い（教室）
  - ・1回目のグループ分けは、力の差があり勝負を楽しめないことに気づく。
  - ・事実＝（50m走の）記録をもとにして、力が平等になるグループづくりをできるようにする。
- (4) 50m走の計測（10mごとのラップタイム）
  - ・できれば教室でラップタイムをもとにしてスピード曲線を書かせる。  
そこから、はじめの10mが遅いことをオーダー決めにつなげる。
- (5) 2回目のグループづくり
  - ・タイムをもとに、自分たちでグループをきめ、できるだけタイム差が小さいグループづくりをする。
  - ・どういう順番で走ればタイムが速くなるのかオーダーを考え、グループの目標タイムを設定する。
- (6) 試しのリレー
  - ・セパレートコースでのためしのリレーを行い、グループの課題がわかる。
  - ・どうしたら目標タイムに近づけるのかを話し合う。（教室）  
スピード曲線をもとに、バトンを渡し手と受け手のスピードをたしかめ、そこから何が必要かを見つける。→トップスピードでのバトンパス
- (7) トップスピードでバトンパスするには①

- GO マークおにごっこ→GO マークの位置を見つけよう

(8) トップスピードでバトンパスをするには②

- GO マークおにごっこをいかしてバトンパス

(9) (10) リレーゲーム

- 2人の合計タイム(40mタイム+加速40mタイム)を目標タイムとして設定し、実際に走ってみてどれだけ目標タイムに近づくかという競争をする。(その時、以下のポイントを同じグループの者同士で観察させ合う)

\*バトンパスがうまくできない原因は何か？

①渡し手がパスの時に速さをゆるめてしまう

→最後までスピードをゆるめずに渡してもそのまま走り続ける。

②受け手が全力で走り出せていない

→渡し手がGOマーク地点に来たらすぐに前を向いて思いっきり走る。

③バトンパスの時にもたつく、落とす、後ろを向いてしまう

→どちらの手で受け渡しをするか、上からか下からか、決めておく。

(11) (12) リレーの習熟

- 周回リレーで、バトンパスの地点はどこがいいかを確認し、自分たちができているかをたしかめる。(GOマークの調整)

(13) リレー大会をしよう

- リレー大会プログラムにそって記録会を進める。
- リレー学習をふりかえる。

\* (7) (8) に関しては、各グループの習熟状況により、もう一時間ずつ追加する。

\* (6) 以降は毎時間授業の最後に周回リレーの記録をとる。