

陸上運動

# リレーの指導—2人で50m走—



学校体育研究同志会 大阪支部

# なぜ2人で50m走なのか？

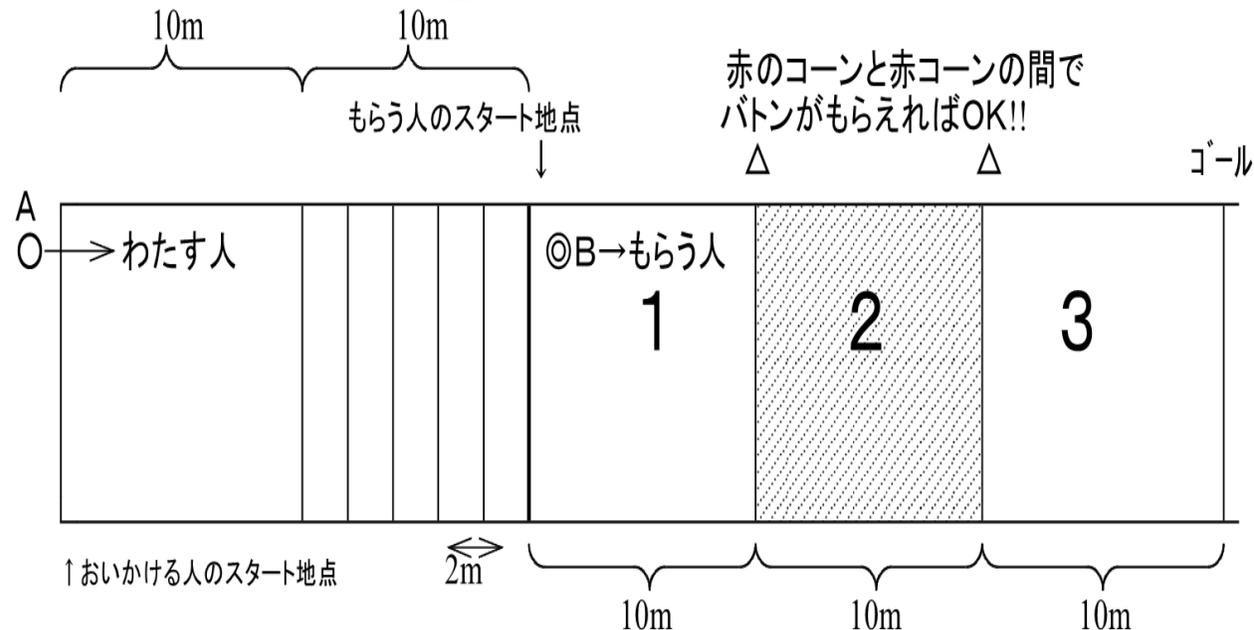
## トラックを使ってリレーが出来ない

「トラックを使ってリレーを楽しみたい」のですが、規模の大きい学校では、2学年が運動場を半分ずつ使うということもあって、トラックを使ったリレーが出来ない場合があります。しかし、リレーの中心的課題であるバトンパスの技術はトラックを使わなくても学べると考え、50mを2人で走ることにしました。短距離走でリレーを行うリレー学習です。

## 2人の合計タイムの短縮を目標とする

50mを図のように2人で走ります。受け手は20mの地点に立ち、30m～40mの地点でのバトンパスを目指します。2人の組み合わせは50m走のタイムを元に、合計タイムが18秒～19秒になるようにペアを作り、速い⇒遅い、遅い⇒速いの合計タイム(ペアの記録)を短縮することを目標にリレーを行います。

## ◎2人で50m走を走ろう



# リレーでわからせたい内容

## リレーで教えたいこと

リレーの学習で「うまくなる」ということはどういうことでしょうか？これは前に走ったタイムよりも速く走れるようになったら、「うまくなった」ということができます。2人のタイムを合計したものがペアの記録ですが、一人一人の「足の速さ」は練習して一気に速くなるものではありません。しかし、バトンパスのやり方が上手になってくると、一気にタイムが縮まってきます。**個人の足の速さ+バトンパスの技術**がタイム短縮に繋がるのです。ここが、リレーの学習の中で一番おもしろいところです。バトンパスが上手くなる結果がタイム短縮につながるということをリレーを通してわからせたいものです。

## 渡し手と受け手の理解

バトンパスの技術を向上させるためには、バトンパスの局面だけではなく、

渡し手⇒スピードを落とさずにバトンを渡すこと

受け手⇒走り出し地点がわかること

これに**バトンパスの技術**が加わって、タイム短縮に繋がります。以上のことを教えるための教材として**GOマーク走(GOマーク鬼ごっこ)**があります。

# GOマーク走 (GOマーク鬼ごっこ)

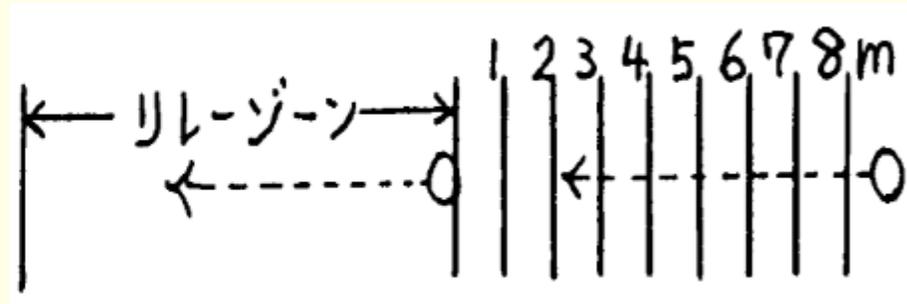
GOマーク走は、同志会大阪支部の淡口、船富、武藤氏によって考え出されました。その契機となるのが、3人で難波の喫茶店でリレーについての話をしていたことが始まりです。1980年のことでした。

## 「全力で走ってもバトンはもらえる」ことを教えたい

船富氏が「子ども(当時4年生)に聞いたら、バトンをもらう方が思いっきり走ったら、前走者はバトンを渡されへんと思てる。これを(この考えを)変えなあかん。」と言い出しました。子どもの意識として、バトンをもらう方はゆっくり走り出さないといけないと考えています。そこで、「受け手は、全力で走り出しても、必ず渡し手からバトンもらえる」ことをわからせるようと考え出されたのがGOマーク走だったのです。ここから武藤氏が教材化します。以下は、武藤氏の提案の一部。

<私の提案は次のとおり>

- ・バトンなしで「鬼ごっこ」をする。タッチされないようににげる。1mに来たら逃げる。2mに来たら逃げる…というふうに距離をのばす。
- ・1~3mでは、全力でも必ず追いつくことがわかる。ぎりぎりのところが最適の距離だ。コンビは習熟まで固定しておく方がよい。



この後、この実践が1984年「たのスポ」10月号に50ページで掲載され、「たのしい・体育シリーズ・陸上運動走る」のリレー実践に集約されています。

# リレーのねらい

## <できる>

- ・渡し手は、スピードを落とさずにバトンパスができる。
- ・受け手は、渡し手がGOマーク地点に来ると、すぐに走り出すことができる。

## <わかる>

- ・ちょうどよいGOマーク地点の探し方がわかる。
- ・GOマーク地点を目安に走り出すと、スピードを落とさずにバトンパスができることがわかる。

## <学び合う>

- ・ペアやグループのバトンパスを観察し、記録向上のためのアドバイスができる。

※2人で50m走はペアで行いますが、予め3ペアを合体した6人グループを作ります。2人で走る様子を観察し、バトンパスはどうだったのかのアドバイスをします。

# リレー 学習の進め方

## ■GOマーク走(GOマーク鬼ごっこ)

バトンをもらう人(受け手)がどの地点で走り始めればよいのかを、鬼ごっこを通して発見する学習です。鬼が走って、前を走るペア(受け手)にタッチしに行きます。走り出す地点をだんだん遠ざけて行き、鬼がタッチされるか、されないかギリギリの地点を見つけます。そこが、受け手が走り出す目安となる地点(リレーのGOマーク地点)になります。

## ■GOマーク走(バトンを持って)

GOマーク地点がわかった所で、今度はバトンを持って2人で50mを走ります。渡し手はバトンを右手に持って、受け手は左手でもらいます。はじめのうちは、左手を最初から出していますが、慣れてくると、バトンパスをもらうときだけ左手を出します。渡し手は「ハイ」と声をかけます。

## ■GOマーク走(トラックの曲線部分を使っての2人で50m走)

・実際のリレーはトラックを使ってリレーを行うので、渡し手と受け手の左側を通り抜けるように走ります。また、走った後は、トラックの内側に入るようにします。また、コーナートップ制について教えます。(オープンコースの場合、次走者がバトンを受けるテイクオーバーゾーンに並ぶ順序は前走者が第3コーナーを通過した順にインコースから並ぶというルール)

・時間があれば、トラック一周のリレーも行います。

## ■記録会(またはリレー大会)

記録会やリレー大会を計画し実行する。

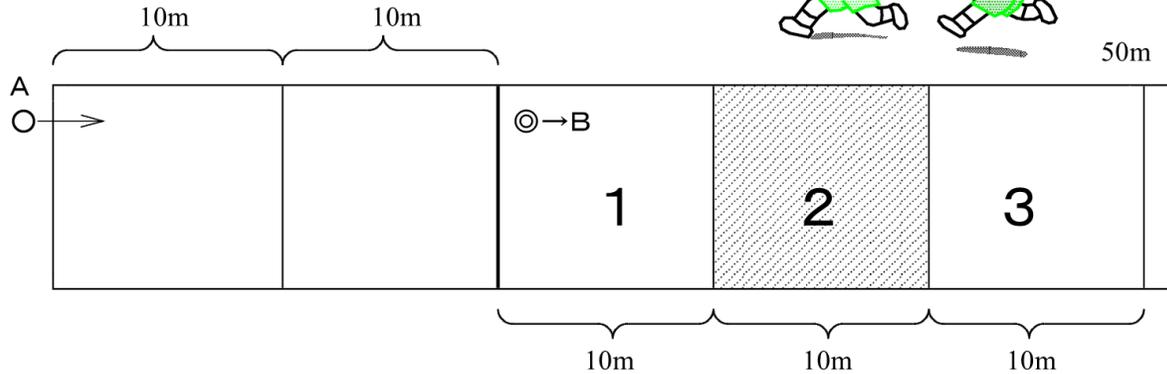
| 時           | 授業計画(全12時間)                              | 学習内容 | 教えた内容  |
|-------------|--|------|--|
| 1<br>2      | 50mフラット走<br>・目標タイムを設定するための50m走<br>試しのリレー |      | 学習前の記録を取る<br>※スポーツテストの記録などを用いると時数が短縮できる。<br>2人の合計タイムを元にする。   |
| 3<br>4      | GOマーク鬼ごっこ                                |      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・GOマーク鬼ごっこのやり方を理解する。</li> <li>・自分に合ったGOマーク地点を見つける。<br/>渡し手(鬼)も受け手(逃げる人)も全速で走る。</li> </ul>   |
| 5<br>6      | バトンを持ってGOマーク走(50m)                       |      | <p>トップスピードに近い速さでのバトンパス(スピードを落とさない)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・渡し手はバトンを右手に持ち、受け手は左手で受け取る。</li> <li>・渡し手の「ハイ」という声(バトンパスの合図)</li> <li>・バトンパスの地点を調べる。⇒30m~40mの間でバトンパス</li> <li>・渡し手は、バトンパスの後にトラックの内側に入る。</li> </ul> |
| 6<br>7<br>8 | バトンを持ってGOマーク走<br>(50m・トラックの曲線部分を使って)     |      |  |
| 9<br>10     | トラック(1周150m)のリレー                         |      | <p>3つのペアを合体しグループを作る。(1グループ6人)</p> <p>オーダーを自分たちで決める。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コーナートップ制</li> </ul>  |
| 11          | 記録会                                      |      | プログラムを作り、記録会を開く。   |
| 12          | まとめ<教室>                                  |      | 記録会の結果を整理し学習成果を交流し合う。  |

( ) 班 名前( ) ペア( )

めあて

・2人で50mを走り、目標タイムを決めよう。

<場所>



<やり方>

- ・Bの人は、20mの地点に立ちます。
- ・Aの人がスタートして、Bにバトンをわたします。(Aはバトンを右手で持ちます。)
- ・Bの人はAからバトンをもらいます。(Bの人は左手でバトンをもらいます。)

今日の記録

※記録は、何秒何々と言わずに3けたの数字で表します。

| なまえ             | 記録 |   |
|-----------------|----|---|
| ①( )の50mの記録     | 秒  |   |
| ②( )の50mの記録     | 秒  |   |
| リレー(①) → (②)の記録 | 秒  | A |
| リレー(②) → (①)の記録 | 秒  | B |
| A+Bの記録          | 秒  | C |

C・・・これを2人のリレーの記録とします。↑  
これからの学習で、このタイムを短縮することを目指します。

# バトンをもって2人で50m走(試しのリレー)

2人で50m走の記録を取る。  
(合計タイムの短縮を目指す。)

本時間までに、50m走のタイムを取り、そこからリレーのペアを決めて行きました。「速いー遅い」という組み合わせで、50m走の2人の合計タイムが18秒～19秒になるようにペアを作りました。

リレーの記録は、速い⇒遅い、遅い⇒速いのタイムがあるので、この2つの**合計タイムを短縮すること**を目標にリレーを行います。

ペアが出来たところで、実際にバトンを持って走り、50m走のタイムを取りました。ほとんどのペアが、1人で50mを走ったタイムよりもおそくなっていました。これは、初めてなので、バトンパスもあまりうまくいかなかったためです。バトンパスも全く教えていないので、立ち止まってバトンをもらう様子も見られました。全くそれでもOKです。

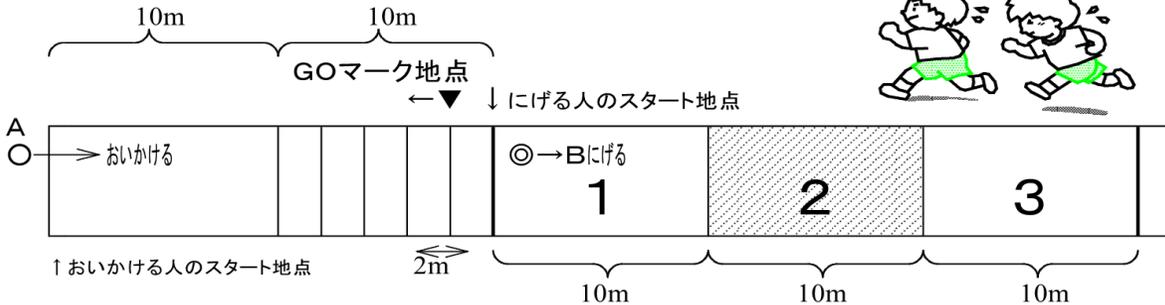
まずは、2人のうち、どちらかのタイムをこえることを目指します。リレーには、バトンを渡す人、もらうがいますが、もらう人がどのタイミングで走り出したらよいのかをこれからの学習で調べていきます。

◎これまでの記録

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| C | 秒 | A | 秒 | B | 秒 |
|---|---|---|---|---|---|

めあて おにごっこでGOマーク地点をさがそう！  
(にげはじめる地点)

<場所>



<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。

今日の記録 ◎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) → (①) | m       | 足分     |

ラインから何足分かを調べます。



## GOマーク鬼おごっこ

GOマーク鬼おごっこのやり方を理解する。  
GOマーク地点を見つける。

バトンをもってリレーを行うとき、バトンをもらう人(受け手)がどの地点で走り始めればよいのかを、おにごっこを通して発見する学習です。

### 【やり方】

鬼の人は、スタート地点から走って、逃げる人を追いかけて体にタッチします。逃げる人は、走り出す地点(GOマーク地点)に来たら、走って鬼から逃げます。

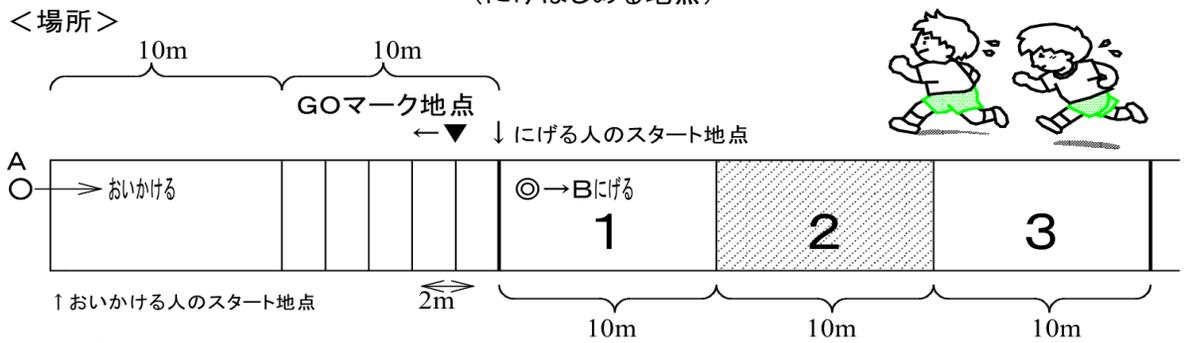
- ①はじめは、このGOマークを2, 3m手前においておきます。この地点では、だいたい図の1の地点でおにごっこにタッチされるでしょう。GOマークが近いということです。
- ②それで、今度は4mぐらいに遠ざけていきます。やがて、2の地点でタッチされるところが見つかるはずですが、この地点が、2人(渡す人と逃げる人)にとって、ちょうどよいGOマーク地点となるわけです。

はじめのうちは、「GO!(ゴー)」という走り出すときのかけ声を同じ班の人に言ってもらいます。何回かくり返して、ぎりぎりタッチされる地点(GOマーク地点)をさがします。

◎これまでの記録

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| C | 秒 | A | 秒 | B | 秒 |
|---|---|---|---|---|---|

めあて おにごっこでGOマーク地点をさがそう！  
(にげはじめる地点)



- <やり方>
- ・Aの人がおにでおいかけ、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。

今日の記録 ◎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) → (①) | m       | 足分     |

ラインから何足分かを調べます。



# GOマーク鬼おごっこ

GOマーク鬼おごっこのやり方を理解する。  
GOマーク地点を見つける。

2回目のGOマークおにごっこです。前の時間にだいたいの走り出す地点がわかってきたので、GOマーク地点をもっと確かなものにするために再び行いました。鬼おごっこでは、次のようなことが大切になります。

## 鬼(渡し手)

- ・実際は、右手でバトンを渡すので、受け手の左側によって走り、にげる人の左かたにタッチするようにします。

## 逃げる人(受け手)

- ①GOの声とともに走り出します。はじめは、そのまま前を向いて、「GO！」のかけ声とともに走り出します。
- ②GOマーク地点がわかってきたら、今度はその地点を見て(もちろん追いかけてくるおに=渡し手も見て)走り出します。

これをくり返していると、だいたい30m~40mの間でタッチできるようになってきます。だんだんスピードを落とさずに同じ速さで走れるようになってきます。

タッチされるか、ぎりぎり逃げ切れるか、大まかな走り出す地点を鬼ごっこを通して見つけて行きます。



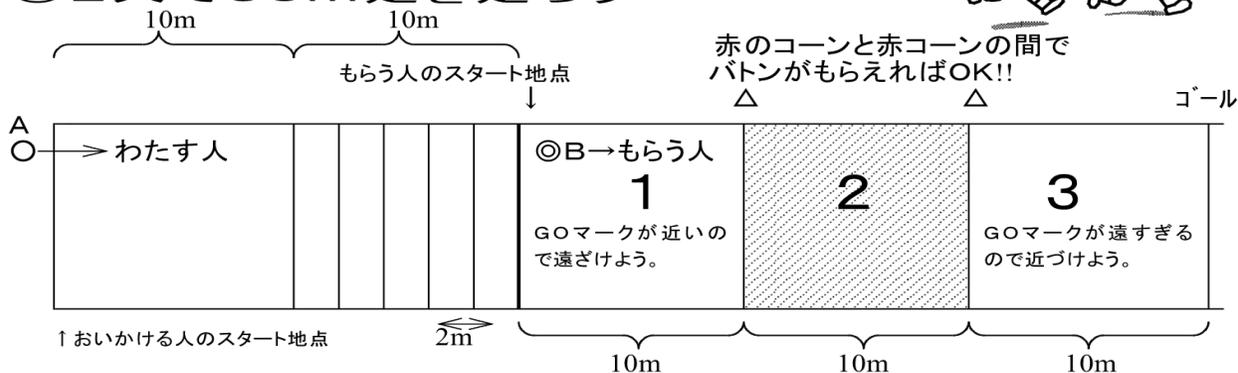
◎これまでの記録

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| C | 秒 | A | 秒 | B | 秒 |
|---|---|---|---|---|---|

めあて GO マークをしっかり見て、走り始めるタイミングをつかもう。  
 (にげはじめる地点)



◎2人で50m走を走ろう



<バトンをもらう人>

- ①ラインに立つ(左足が後ろ、右足が前。左手を出す。)
- ②ゴーマーク地点をしっかり見る。
- ③前の人ゴーマーク地点の直前にきたら、すぐに前を向いて走り出す。(後ろを向いてはダメ!!)

<バトンをわたす人>

- ①もらう人の左側を走るようにする。おいぬくつもりで走る。
- ②「ハイ」と大きな声をかけてバトンをわたす。

◎バトンパスのチェックをしよう

バトンパスをしたところをOでかこもう。

| なまえ       | 1回目         | 2回目         | 3回目         |
|-----------|-------------|-------------|-------------|
| (① )→(② ) | GO マーク ( )m | GO マーク ( )m | GO マーク ( )m |
|           | 1 2 3       | 1 2 3       | 1 2 3       |
| バトンパス     | 上手 まあまあ ダメ  | 上手 まあまあ ダメ  | 上手 まあまあ ダメ  |
| (② )→(① ) | GO マーク ( )m | GO マーク ( )m | GO マーク ( )m |
|           | 1 2 3       | 1 2 3       | 1 2 3       |
| バトンパス     | 上手 まあまあ ダメ  | 上手 まあまあ ダメ  | 上手 まあまあ ダメ  |

## バトンをもって2人で50m走

バトンをもってリレーを行う。  
 受け手、渡し手のポイントがわかる。

バトンを持って2人で50mを走りました。GOマーク鬼ごっこと同様、2の間でバトンパスが行うことが出来たら、バトンパスが成功です。バトンパスが上手になるためのポイントは次のようになります。

### バトンをもらう人(受け手)

- ①ラインに立つ(左足が後ろ、右足が前)
- ②ゴーマーク地点をしっかり見る。
- ③前の人ゴーマーク地点の直前にきたら、すぐに前を向いて走り出す。(徐々に後ろを向かないようにしていく。)

### バトンをわたす人(渡し手)

- ①もらう人の左側を走るようにする。  
 ※おいぬくつもりで走る。
- ②「ハイ」と大きな声をかけバトンをわたす。  
 渡した後もいきおいをとめない。

◇記録は最低2回取りその合計を確かめる。

# バトンは右手で渡して左手で受けるのが合理的

## 走者(渡し手)をずっと見られる

トラックは左回りなので、受け手の左手をトラックの内側に出すと、走って来る渡し手が見えます。右手を出した場合、右手を出して左側を見るのはとても不自然な姿勢となります。また、右手を出して左側を見ているとしても、バトンパスの際、一旦視線を切らなければならないので、走ってくる走者をずっと見られないという不都合があります。

## バトンを渡した後の走者(渡し手)の動き

リレーにはコーナートップ制があります。これは、オープンコースの場合、次走者がバトンを受けるテイクオーバーゾーン(バトンゾーン)に並ぶ順序は前走者が第3コーナーを通過した順にインコースから並ぶとルールです。渡し手が右手で受け手に渡すと、渡し終わったらトラックの内側に抜けることができます。そうすることによって、他の走者とぶつかる心配はありません。一方、受け手が右手を出したら、渡し手はトラックの外側に進むことになるので、他の走者とぶつかってしまうおそれがあります。

## 左手で渡して左手でもらうのはどうか？

それなら、渡し手が左手で持って、そのまま受け手の左手に渡すという方法があるでしょう。これなら、左手でもらったバトンをわざわざ右手に持ち替える必要がありません。しかし、これも問題です。左手で左手に渡すというのは、バトンを渡すときは、受け手の右側に体が移動することになります。それに対して、右手で渡すと、受け手の左側に体が移動するので、バトンパスはスムーズに行えます。

以上の理由で、バトンパスは右手で渡して左手でもらうのが合理的なのです。

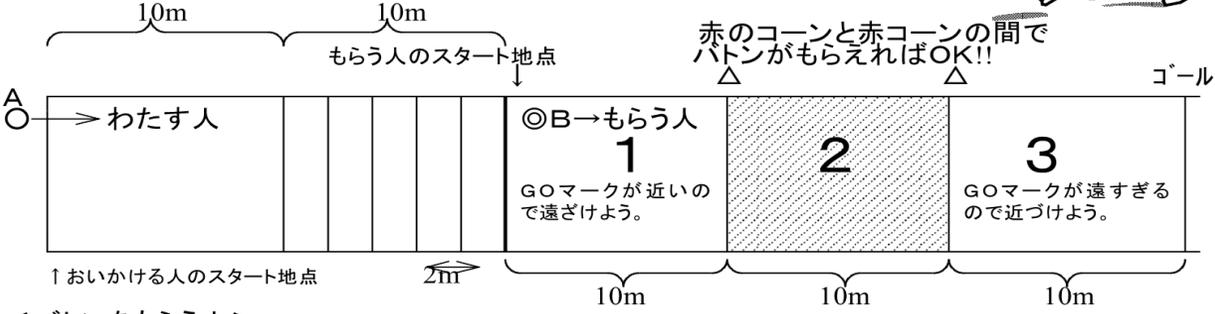
◎これまでの記録

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| C | 秒 | A | 秒 | B | 秒 |
|---|---|---|---|---|---|

めあて GO マークをしっかりと見て、走り始めるタイミングをつかもう。



◎2人で50m走を走ろう



<バトンをもらう人>

- ①ラインに立つ(左足が後ろ、右足が前。左手を出す。)←今回から出しません。
- ②GOマーク地点をしっかりと見る。
- ③前の人がGOマーク地点の直前にきたら、すぐに前を向いて走り出す。(後ろを向いてはダメ!!)
- ④「ハイ」と言われてから左手を出す。

<バトンをわたす人>

- ①もらう人の左側を走るようにする。おいぬくつもりで走る。
- ②「ハイ」と大きな声をかけてバトンをわたす。

◎バトンパスのチェックをしよう

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         |
|-----------|-------------|-------------|-------------|
| (① )→(② ) | GO マーク ( )m | GO マーク ( )m | GO マーク ( )m |
|           | 1 2 3       | 1 2 3       | 1 2 3       |
| バトンパス     | 上手 まあまあ ダメ  | 上手 まあまあ ダメ  | 上手 まあまあ ダメ  |
|           | 秒           | 秒           | 秒           |
| (② )→(① ) | GO マーク ( )m | GO マーク ( )m | GO マーク ( )m |
|           | 1 2 3       | 1 2 3       | 1 2 3       |
| バトンパス     | 上手 まあまあ ダメ  | 上手 まあまあ ダメ  | 上手 まあまあ ダメ  |
|           | 秒           | 秒           | 秒           |

## バトンをもって2人で50m走

バトンをもってリレーを行う。  
受け手、渡し手のポイントがわかる。

### バトンの受け渡し地点を調べると

バトンをどの地点で渡しているのかを調べると、図の1で渡している場合が多く見られました。スピードにのらずにバトンパスをしている場合です。それには、以下の3つの原因が考えられます。

1つ目は、**バトンの渡し手が、スピードをゆるめている**ということです。相手の10メートルくらい前ですでにバトンを前に出して、走っている人が多かったようです。バトンを出すのは、相手にすぐに渡せるくらい近よったところでのいいのです。それまでは、必死に腕を振って走ることが大切です。

2つ目は、**バトンの受け手がゆっくり走り出している**ということです。GOマークに来ていないのにゆっくり走り出していたり、走り出すスピードがおそいので、わたす人にぬかされてからもらっている人もいました。

3つ目は、「**ハイ!**」という**かけ声**。渡す人が声を大きく出さなければ、バトンパスができません。ここで失敗しているペアも多かったようです。

◇記録は最低2回取りその合計を確かめます。

GOマークを通過したら、走り出します。



( )班 名前( )ペア( )

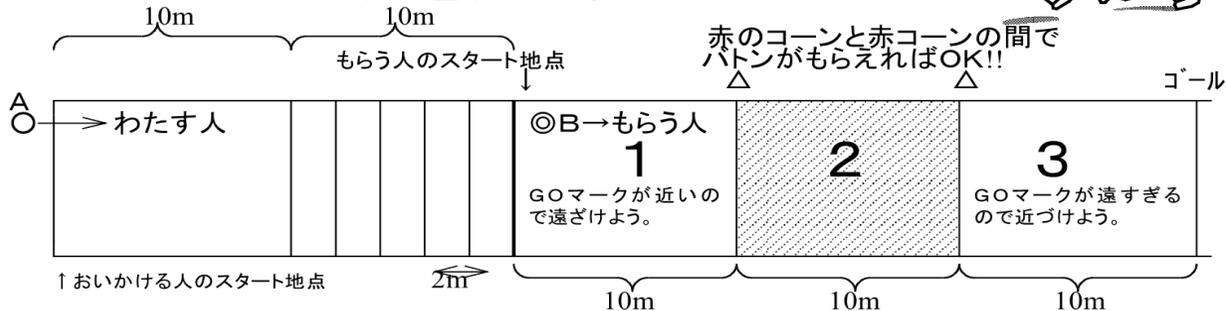
◎これまでの記録 ※トラックのコーナーを使ってやります。

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| C | 秒 | A | 秒 | B | 秒 |
|---|---|---|---|---|---|

めあて GO マークをしっかり見て、走り始めるタイミングをつかもう。



◎2人で50m走を走ろう



<バトンをもらう人>

- ①ラインに立つ(左足が後ろ、右足が前。左手を出す。)-出しません。
- ②GOマーク地点をしっかり見る。
- ③前の人GOマーク地点の直前にきたら、すぐに前を向いて走り出す。(後ろを向いてはダメ!!)
- ④「ハイ」と言われてから左手を出す。

<バトンをわたす人>

- ①もらう人の左側を走るようにする。おいぬくつもりで走る。
- ②「ハイ」と大きな声をかけてバトンをわたす。

◎バトンパスのチェックをしよう

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                 |
|-----------|---------------------|---------------------|---------------------|
| (① )→(② ) | GO マーク ( )m         | GO マーク ( )m         | GO マーク ( )m         |
| バトンパス     | 1 2 3<br>上手 まあまあ ダメ | 1 2 3<br>上手 まあまあ ダメ | 1 2 3<br>上手 まあまあ ダメ |
|           | 秒                   | 秒                   | 秒                   |
| (② )→(① ) | GO マーク ( )m         | GO マーク ( )m         | GO マーク ( )m         |
| バトンパス     | 1 2 3<br>上手 まあまあ ダメ | 1 2 3<br>上手 まあまあ ダメ | 1 2 3<br>上手 まあまあ ダメ |
|           | 秒                   | 秒                   | 秒                   |

# バトンをもって2人で50m走

トラックのコーナーを使ってリレーを行う。  
30m~40mの間(2の場所)でバトンパスを行う。  
バトンパスのポイントがわかる。

この時間からは、トラックを使っての2人で50m走を行いました。トラックを使うので、一部は曲線のコースを走ることになります。

## 【バトンパスのポイント】

- ・渡し手はバトンパスの際にスピードを緩めない。  
(受け手の左側を抜き去るようなつもりで走る。)
- ・GOマークに来たら、受け手はすぐに走り出す。  
(後ろを振り向かない)
- ・バトンパスは、渡し手の「ハイ!」という声で行う。  
(受け手はすぐに左手を出して、バトンをもらう。)

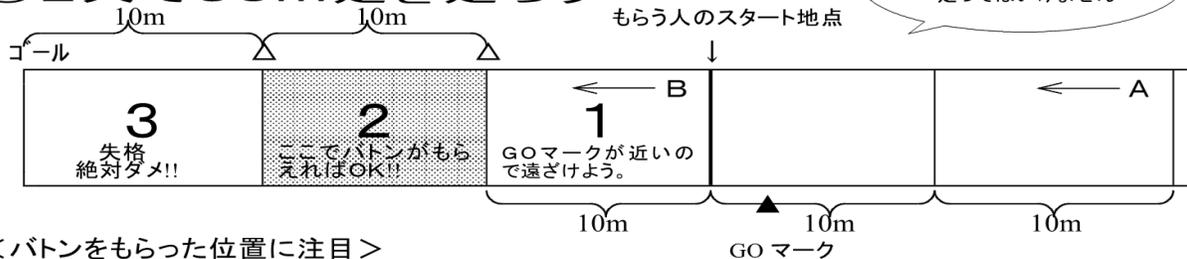
但し、はじめのうちは確実にバトンパスを行わせるために、しっかり見るように指示します。慣れてきたら、渡し手の「ハイ」という声で左手を出し、バトンパスを行うようにします。

◎これまでの記録 ※トラックのコーナーを使ってやります。

|        |   |   |   |   |   |   |
|--------|---|---|---|---|---|---|
| はじめの記録 | C | 秒 | A | 秒 | B | 秒 |
| 最高記録   | C | 秒 | A | 秒 | B | 秒 |

めあて GO マークをしっかりと見て、確実にバトンを渡そう。

◎2人で50m走を走ろう



<バトンをもらった位置に注目>

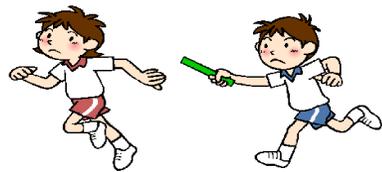
- 1 Bがスピードを出していないのにバトンパスをしています。GOマークが近いので遠ざけよう。
- 2 ちょうどいい地点。ここでバトンをもらえればOKです。
- 3 バトンパスができずに、失格になります。GOマークが遠いので近づけよう。

<バトンをもらう人>

- ①ラインに立つ(左足が後ろ、右足が前)。
- ②GOマーク地点をしっかりと見る。
- ③前の人GOマーク地点の直前にきたら、すぐに前を向いて走り出す。(手を出して走らない!!)
- ④「ハイ」と言われてから左手を出す。

<バトンをわたす人>

- ①もらう人の左側を走るようにする。おいぬくつもりで走る。
- ②「ハイ」と大きな声をかけてバトンをわたす。
- ③走り終わったら、トラックの内側に移動。



◎バトンパスのチェックをしよう

| なまえ                     | 1回目                                   | 2回目                                   | 3回目                                   |
|-------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| A<br>(①) → (②)<br>バトンパス | GO マーク )m<br>1 2 3<br>上手 まあまあ ダメ<br>秒 | GO マーク )m<br>1 2 3<br>上手 まあまあ ダメ<br>秒 | GO マーク )m<br>1 2 3<br>上手 まあまあ ダメ<br>秒 |
| B<br>(②) → (①)<br>バトンパス | GO マーク )m<br>1 2 3<br>上手 まあまあ ダメ<br>秒 | GO マーク )m<br>1 2 3<br>上手 まあまあ ダメ<br>秒 | GO マーク )m<br>1 2 3<br>上手 まあまあ ダメ<br>秒 |

# バトンをもって2人で50m走

トラックのコーナーを使ってリレーを行う。  
30m~40mの間(2の場所)でバトンパスを行う。

直線の50m走と違う所は、できるだけインコースを走ることです。少しでも走る距離を少なくするためです。また、渡し手はバトンパスをしたら、トラックの内側に入ります。

- 1: GOマークが近い
- 2: GOマークがちょうどいい。
- 3: **失格** GOマークが遠い

気をつけなければならないのが、3でバトンパスをすると、リレーゾーンの外側でのバトンパスとなるので、失格になります。3でバトンパスをするということは、バトンの受け手が早く走り出したり、GOマークが遠かったりする場合です。GOマークを近づけるようにします。

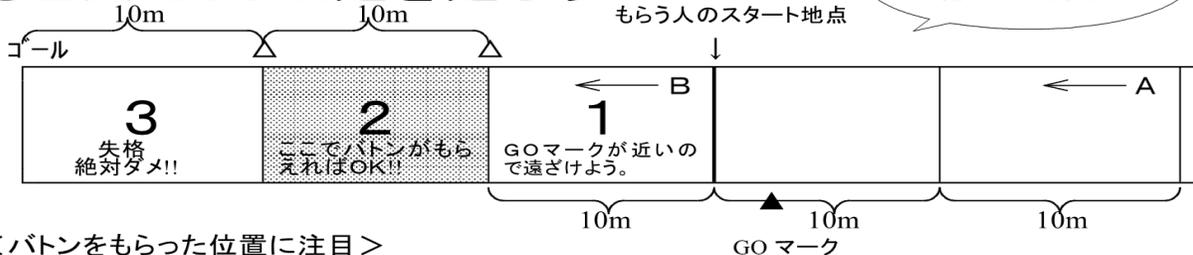
※テイクオーバーゾーン(リレーゾーン)の多くは20mなので、実際のリレーでは3の所でも失格にはなりません。ただ、3の所でバトンをもらうということは、渡し手が50mのほとんどを走っていることになってしまいます。(速い⇒遅いの場合)よって、2の所でバトンパスを行うようにするために、3を失格としています。

◎これまでの記録 ※トラックのコーナーを使ってやります。

|        |   |   |   |   |   |   |
|--------|---|---|---|---|---|---|
| はじめの記録 | C | 秒 | A | 秒 | B | 秒 |
| 最高記録   | C | 秒 | A | 秒 | B | 秒 |

めあて GO マークをしっかりと見て、確実にバトンを渡そう。

◎2人で50m走を走ろう



<バトンもらった位置に注目>

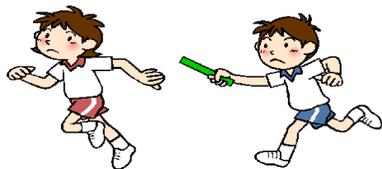
- 1 Bがスピードを出していないのにバトンパスをしています。GOマークが近いので遠ざけよう。
- 2 ちょうどいい地点。ここでバトンをもらえればOKです。
- 3 バトンパスができずに、失格になります。GOマークが遠いので近づけよう。

<バトンもらう人>

- ①ラインに立つ(左足が後ろ、右足が前)。
- ②GOマーク地点をしっかりと見る。
- ③前の人GOマーク地点の直前にきたら、すぐに前を向いて走り出す。(手を出して走らない!!)
- ④「ハイ」と言われてから左手を出す。

<バトンをわたす人>

- ①もらう人の左側を走るようにする。おいぬくつもりで走る。
- ②「ハイ」と大きな声をかけてバトンをわたす。
- ③走り終わったら、トラックの内側に移動。



◎バトンパスのチェックをしよう

| なまえ                     | 1回目                                   | 2回目                                   | 3回目                                   |
|-------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| A<br>(① )→(② )<br>バトンパス | GO マーク )m<br>1 2 3<br>上手 まあまあ ダメ<br>秒 | GO マーク )m<br>1 2 3<br>上手 まあまあ ダメ<br>秒 | GO マーク )m<br>1 2 3<br>上手 まあまあ ダメ<br>秒 |
| B<br>(② )→(① )<br>バトンパス | GO マーク )m<br>1 2 3<br>上手 まあまあ ダメ<br>秒 | GO マーク )m<br>1 2 3<br>上手 まあまあ ダメ<br>秒 | GO マーク )m<br>1 2 3<br>上手 まあまあ ダメ<br>秒 |

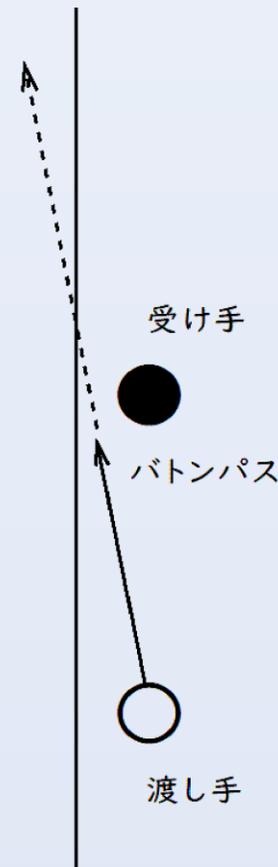
# バトンをもって2人で50m走

トラックのコーナーを使ってリレーを行う。  
30m~40mの間(2の場所)でバトンパスを行う。

## 【グループの他のペアからのアドバイス】

・バトンパスが上手に出来ているのかどうかの判断は、同じグループの別のペアの観察からアドバイスをもらいます。特に、バトンパスで、渡し手、受け手のスピードに着目させるとよいようにします。

・リレーが曲線のあるトラックで行われることを想定した場合、渡し手が、受け手の左側後方、バトンパスをしやすい位置を走る必要があります。そして、バトンパスの後は、別のペアの走者のじゃまにならないように、トラックの内側に入るようにします。





# 2人のタイム差とGOマークの関係

2人のタイム差からGOマークの距離の関係はどうなっているのかを調べたいと思い、子どもの記録から、この怪しい？公式を算出しました。

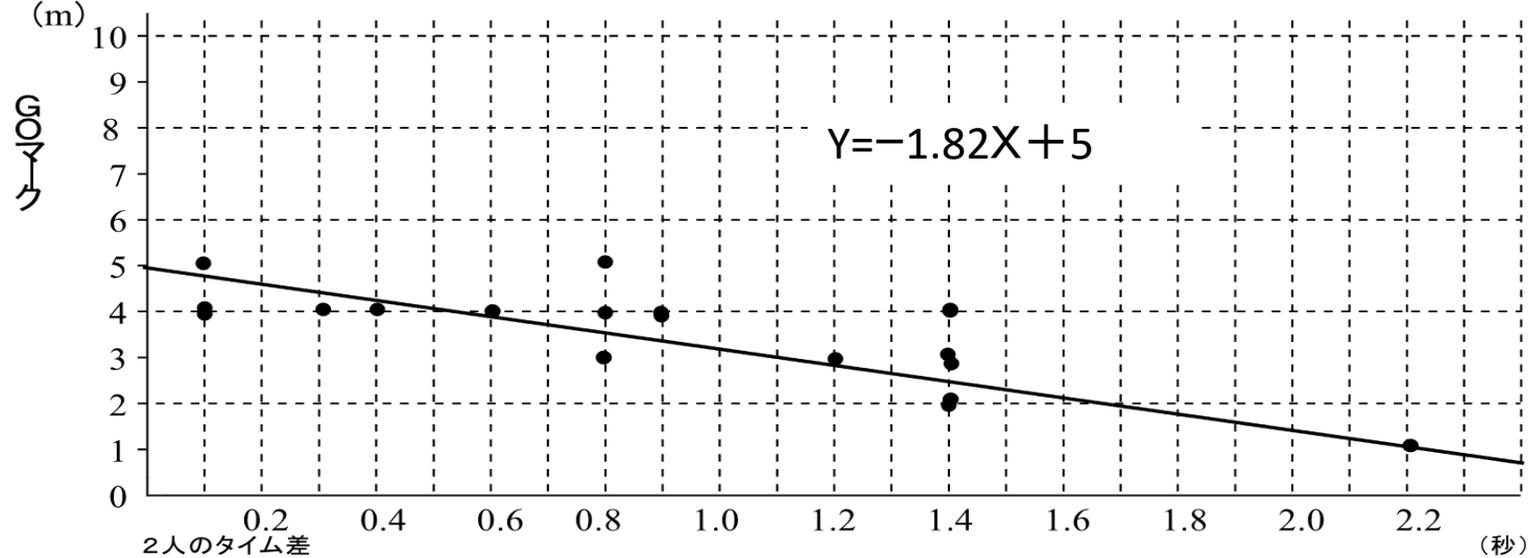
速い⇒遅い  $Y=-1.82X+5$

遅い⇒速い  $Y=2.85X+3$

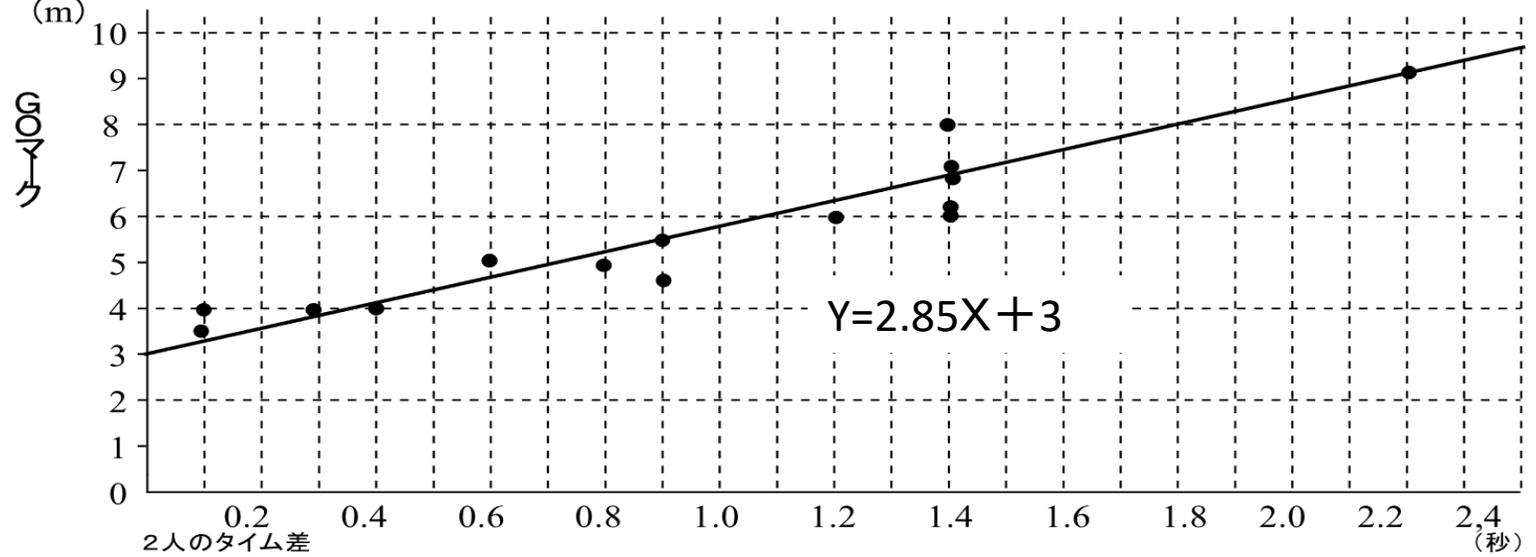
(Xにタイム差を入れるとGOマークがわかる)

と、表すことが出来て、2人のタイム差がわかれば、GOマーク走をしなくても、GOマーク地点がわかります。授業では、最後の時間に5人グループのリレーを行ったのですが、その時にこの公式を使いました。  
※ただ、以降に合っているのか調べたことがないので、確かなものかはわかりません。

速い→おそいへのバトンパスの場合



おそい→速いへのバトンパスの場合



( )班 名前( )ペア( )

◎オーダーを決めます。

| 名前      | A | B | C | D | E | F |
|---------|---|---|---|---|---|---|
| 50m走タイム | 秒 | 秒 | 秒 | 秒 | 秒 | 秒 |

◎記録をとります。

<1回目>

|    | タイム差 | GOマーク | バトンパス |
|----|------|-------|-------|
| A  | 秒    |       | ○ △ × |
| B  | 秒    |       | ○ △ × |
| C  | 秒    |       | ○ △ × |
| D  | 秒    |       | ○ △ × |
| E  | 秒    |       | ○ △ × |
| F  | 秒    |       | ○ △ × |
| 合計 | 秒    |       |       |



1回目のリレー

<2回目>

|    | タイム差 | GOマーク | バトンパス |
|----|------|-------|-------|
| A  | 秒    |       | ○ △ × |
| B  | 秒    |       | ○ △ × |
| C  | 秒    |       | ○ △ × |
| D  | 秒    |       | ○ △ × |
| E  | 秒    |       | ○ △ × |
| F  | 秒    |       | ○ △ × |
| 合計 | 秒    |       |       |

2回目のリレー

<今日の授業の感想>

-----

-----

-----

## トラック(150m)のリレー

トラック1周を使ってリレーを行う。  
(同時に運動場を使う他学年と交渉)  
6人グループを作る。

- ・6人(3組のペア)でグループを作り、トラック1周(150m)のリレーを行いました。(AB、CD、EFが元のペア)
- ・GOマーク地点は、怪しい? 方程式から算出しました。  
速い⇒遅い  $Y = -1.82X + 5$   
遅い⇒速い  $Y = 2.85X + 3$   
(Xにタイム差を入れるとGOマークがわかる)
- ・オーダーは自分たちで決めました。(ペアは変えない)
- ・コーナートップ制の説明。



( )班 名前( )ペア( )

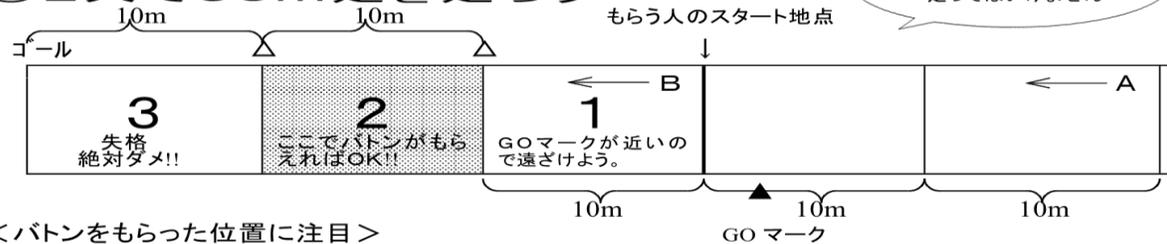
最後のGOマーク走です。最高の記録が出せるようにしましょう。

◎これまでの記録 ※トラックのコーナーを使ってやります。

|        |   |   |   |   |   |   |
|--------|---|---|---|---|---|---|
| はじめの記録 | C | 秒 | A | 秒 | B | 秒 |
| 最高記録   | C | 秒 | A | 秒 | B | 秒 |

めあて GOマークをしっかり見て、確実にバトンを渡そう。。

◎2人で50m走を走ろう



<バトンをもらった位置に注目>

- 1 Bがスピードを出していないのにバトンパスをしています。GOマークが近いので遠ざけよう。
- 2 ちょうどいい地点。ここでバトンをもらえればOKです。
- 3 バトンパスができずに、失格になります。GOマークが遠いので近づけよう。

<バトンをもらう人>

- ①ラインに立つ(左足が後ろ、右足が前)。
- ②GOマーク地点をしっかり見る。
- ③前の人GOマーク地点の直前にきたら、すぐに前を向いて走り出す。(手を出して走らない!!)
- ④「ハイ」と言われてから左手を出す。

<バトンをわたす人>

- ①もらう人の左側を走るようにする。おいぬくつもりで走る。
- ②「ハイ」と大きな声をかけてバトンをわたす。
- ③走り終わったら、トラックの内側に移動。



◎GOマーク走の記録

|     | 記録 1<br>⇒ | 記録 2<br>⇒ | 今日の走りについて |
|-----|-----------|-----------|-----------|
| 1回目 | 秒         | 秒         |           |
| 2回目 | 秒         | 秒         |           |

# 記録会

トラックのコーナーを使ってリレーを行う。  
30m~40mの間(2の場所)でバトンパスを行う。

・記録会では、5組が横一列に並んで、最後のGOマーク走を行いました。走路横の地面には、それぞれの目印となるGOマーク(多くの子どもは消しゴム)を置いて、50mを走りました。

・この授業では行わなかったのですが、合計タイムがどのペアもほぼ同じなので、ペア同士で競走させ、勝敗を競わせることも出来ます。



# 資料:リレーのうんちく

## リレーのはじまり

大昔、まだ手紙や電話などの仕組みができていなかったころ、遠い町に変わったことがあったり、戦争が起こったりしたときには、のろしで合図をしたり、馬や人を走らせて、早く連絡するやり方がとられていました。その後、陸上競技がイギリスやアメリカの学校などでさかんに行われはじめた今から約百年ほど前には、短距離走やハードル走をやるだけでなく、リレーの形をとりいれてやっていると、みんなで力をあわせておもしろいレースができることに気がつきました。

## バトンを考える

こうした考えは、1893年、アメリカのペンシルバニア大学のエリスとゲイエリンの2人が、バトンを使って次々とリレーして走る競走を考えたのが始まりされています。2人は、このころアメリカの郵便が、駅馬車によって遠くまで次々とひきつがれていることにヒントを得たと言われています。

このころは、今のようなバトンではなく、前の選手から、小さい「はた」を受けとり、次の選手に渡したり、選手同士、直接手や体にタッチして引き継ぐやり方がとられたようです。しかし、直接のタッチでは、おたがいに、正しくタッチをしたかどうか分からないこともあり、また「はた」を渡していくと「はた」が大きすぎて走るのにじゃまになるというので、長さ30cm、周り21～22cm、重さ50グラムの木、または金属などでできたバトンを使うように決めました。

オリンピックなどの大きい大会では、一人100メートルずつ4人で走る400メートルリレーと、一人400メートルずつ4人で1マイル(約1600メートル)を走るリレーが行われています。日本で始まった駅伝は、たすきを受けついでいく長距離のリレーと考えてよいでしょう。

## ペンシルバニア・リレーカーニバル(ペン・リレーズ)

4月の終わり、リレーの発祥の地であるペンシルバニアに、毎年2万人近い人がアメリカ各地から集まり、「ペンシルバニア・リレーカーニバル」とよばれるお祭りが開かれています。

この大会は1895年から続いている古くからあるリレーの大会で、早朝から深夜まで3日間にわたってリレーが行われます。

小学生からお年寄り、障害者からオリンピックのメダリストといろんな選手が出場して盛大に行われます。5分に1回の割合で計300試合のリレーが行われ、ぬかしたときや接戦になったときなど大きな歓声があがります。

