**陸上競技部指導案**

京都市スポーツ連盟

陸上競技部種目専門部

１．対　　　象　　　 ４～６年生

２．練 習 時 間　　　４５分

３．運動領域（種目） 陸上競技（リレー）

季節に応じた配慮や時間配分

・下校時刻が遅くなることや、教員の働き方改革の推進による部活動時間の短縮が行われている学校もあるため、４５分程度で終了できるようにしている。

・夏場は高温になり熱中症の危険があるため、適宜休息をとりながら行うようにする。また、運動場の地面も熱くなるため、火傷に注意する。

・冬場は気温が下がるため、急に動かすことによって、足の吊りや肉離れが発生しやすいので、十分なストレッチを行い、ハムストリングス等の肉離れを防止する。

・過度な運動は、成長段階の体において悪影響を及ぼすため、１度の練習での走行距離については常に配慮しなくてはならない。（部活動ガイドライン参照）

〇小学生を指導するにあたって

　陸上競技は「走」「投」「跳」の大きく３つの種目に分けられ、それぞれの種目性が大きく異なるスポーツである。だからこそ、それぞれの持つ動きを十分に楽しめるスポーツでもあるので、１つの種目にこだわらず他の種目にも親しんでもらいたい。今回の「リレー」は、個人種目の陸上競技において唯一チームで協力する種目である。お互いの走力を見極め、タイミングよく助走し、追いついたタイミングでバトンパスをするという複雑な要素が含まれる。チームで考え、試し、ふりかえる活動を通して、協働する力や取捨選択する力も養っていきたい。

５．練習の展開（メニュー）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 練習内容（時間） | 指示する内容 | 留意点（◆）と支援（◇） |
| 1. **柔軟・アップ**

・ランニング　　（５分）　・ストレッチ　　（５分）　・基本の動きづくり　　（５分） | ・部活開始時刻になったら、自分たちで動き始めるように指示する。・動きまで終わったら、練習①②の内容を伝え、練習に入る。 | ◆運動場を何週走るか・ストレッチ・動きづくりの内容を決めておく。◇タイマーを設置し、１５分以内で終わるよう意識させることで、素早い行動を身に付けられるようにする。〈基本の動き（例）〉・ジャンプ（両足・片足）　・スキップ・腿上げ　・腕を回してスキップ・サイドステップ　・クロスステップ |
| **２．練習①** **バトンパス練習**　・バトンパスの距離感とタイミングをつかむ。　　（５分）　・助走のタイミングをつかむ。　　（１０分） | ・チームで、１走が一番後ろになるよう縦１列で並び、バトンを前にパスをしていく。・慣れてきたら、もっと間をあけ、軽くジョギングしながら行う。・直線を使用し、どこまで前走者が来たら走り出すかの目印を置いて、全速力でバトンパスをする。 | ◆渡す方の腕と貰う方の腕をそれぞれ伸ばして、バトンが届く距離まで体を離すようにする。◆突き指を防止するために、手のひらを必ず相手にむけ、指を立てないようにする。（事故防止）◆渡す際には、かけ声をかけるようにする。◇手の位置が低い児童には、肘を伸ばし、肩から上げるように助言する。◆スタートする際は、衝突しないよう周りに聞こえるよう、声をかけるようにする。（事故防止）◆上手くいかなかった場合、どうすればよいかをそれぞれのチームで考えさせるようにする。◇上手く出られない児童には、こちらが手を叩く等、音声でタイミングが分かるようにする。 |
| **３．練習②****リレーの記録計測**　・競技を行い、チームの記録に挑戦する。　　（１０分） | ・実際にリレーを行い、自分たちのチームの記録に挑戦する。チーム対抗で試合をする。 | ◆バトンパスをした後の動線を確認し、他の児童と衝突しないように気を付ける。（事故防止）◆レーンが固定でない場合は、コーナートップを設置するなどして、バトンパス時に動線が重ならないようにする。（事故防止）◇上手く出られない児童には、こちらが手を叩く等、音声でタイミングが分かるようにする。◇貰うのが苦手な児童には、最初から手を出した状態で走り出すよう、助言する。 |
| **４．柔軟**　　（５分） |  | ◆足を中心に過度な負担がかかっているため、太腿やアキレス腱、足首などを重点的に伸ばすようにする。 |
| ４．**ふりかえり**　　（２分）　**片付け・着替え** | ・練習した内容についてふりかえりをする。 | ◆「楽しかった」の感想だけでなく、工夫したことや意識したことを発表させる。 |