

# 風を切って走ろう

## 小学校体育「走に関する指導」のポイント

走に関する技能(動き)を身に付けさせるために、キーワード「立ち方・歩き方・走り方」における教師の具体的な指導となる『コツが分かる声かけ(例)』としてまとめました。

小学校体育「走の運動遊び(1・2年)」「走の運動(3・4年)」「陸上運動(5・6年)」領域の指導において参考にしてください。

### キーワード

### コツが分かる声かけ(例)

ここで紹介した「コツの分かる声かけ」は一例です。  
児童の実態を把握するなどし、授業研究してみましょう。

### 立ち方



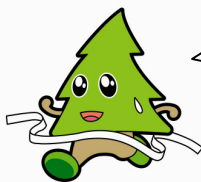
- ・1本のまっすぐな棒のように立とう。
- ・猫背にならず、背筋をまっすぐに伸ばして立とう。
- ・胸を張って、おへそを前につき出すようにして立とう。

### 歩き方



- ・まっすぐ前を見て、リラックスして歩こう。
- ・かかとからつま先へと、クツの底で地面をしっかり踏みつけて歩こう。
- ・肩を動かさず、腕を大きく振って歩こう。

### 走り方



- ・ひざを曲げずその場での両足ジャンプから走り出してみよう。
- ・地面に足がつく時間を短くして走ってみよう。
- ・腕を振るときに、肘を速く強く動かそう。

ポイントは正しい姿勢・動きで走ること

### 身に付けさせたい具体的な内容

解説に示されている例示

#### 【低学年】

#### ○30～50m程度のかけっこ

- ・いろいろな形状の線上等を蛇行して走ったり、まっすぐに走ったりすること。

#### 【中学年】

#### ○40～60m程度のかけっこ

- ・いろいろな走り出しの姿勢から、素早く走り始めること。
- ・前後に腕を大きく振って走ること。
- ・まっすぐ前を見て体を軽く前傾させて走ること。

#### 【高学年】

#### ○50～80m程度の短距離走

- ・スタンディングスタートから、素早く走り始めること。
- ・上体をリラックスさせて全力で走ること。