



# 50m走【力強さ・素早さ】



## [ポイント]

姿勢は低く、前かがみでスタートしよう

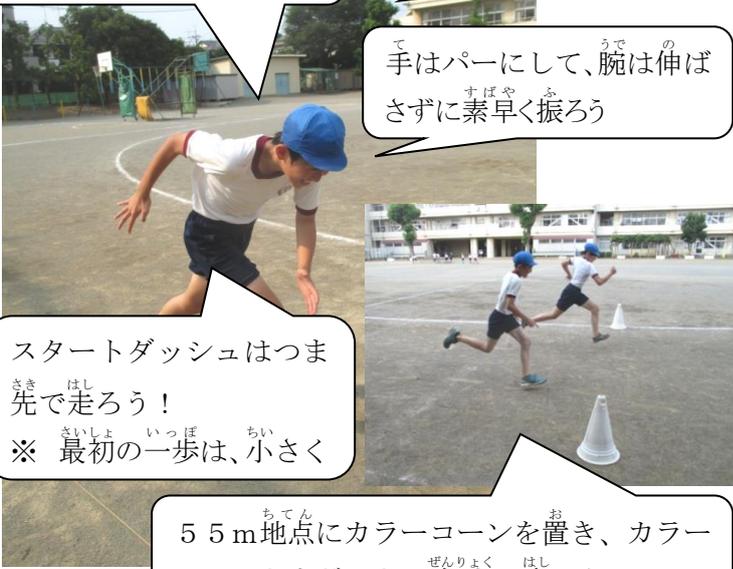
同じくらいの速さの友達と一緒にはしろう

手はパーにして、腕は伸ばさずに素早く振ろう

スタートダッシュはつま先で走ろう！

※ 最初の一步は、小さく

5.5m地点にカラーコーンを置き、カラーコーンをすぎるまで全力で走ろう



## うんどうまえ [運動前にやってみよう]

- 力をぬいてスキップ
- 座り立ち競争
- 短いダッシュ (20mくらい)



## ことば [言葉かけ]



- 「腕をふって！」
- 「前を見て！」
- 「あと5m！」
- 「かけぬけっ！かけぬけっ！」

## けん へいきん [県の平均] (\*R3の記録 単位:秒)

男子				女子			
小1	11" 50	中1	8" 54	小1	11" 80	中1	8" 01
小2	10" 68	中2	7" 90	小2	10" 99	中2	8" 70
小3	10" 14	中3	7" 49	小3	10" 41	中3	8" 60
小4	9" 71			小4	9" 94		
小5	9" 34			小5	9" 53		
小6	8" 91			小6	9" 15		

## [よくない例]



- ダッシュ等の練習を行わないで始めてしまう。
- ゴール前でスピードを緩める。

### 《測定》

①スタートは、「スタンディング・スタート」で行う。

②合図は、「位置について・用意」の後、旗を下から上にふり上げる。

### 《準備》

①50m直走路 ②スタート合図用旗 ③ストップウォッチ ④カラーコーン

### 《記録》

①ゴールライン上に胸が到達するまでの時間を計測する。

②記録は、1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り上げる。

### 《注意》

①スパイクやスターティングブロックを使用しない。

②風の向きを考慮して、スタート位置を決定する。(風下からのスタートにしない)



# 50m走 パワーアップチャレンジ

## 【ビーチフラッグ】

☆フラッグやコーン、ボールなどを相手に速く走ってとる運動（遊び）です。



色々な姿勢でスタートしよう

- ・座った姿勢から
- ・うつ伏せの姿勢から
- ・ハンデをつけて

## 【ねことねずみ】

☆「ね・ね・ね・・・ねずみ！（ねこ!）」名前を呼ばれた方がタッチされないように逃げる運動（遊び）です。



- ・二人の距離を縮めて（伸ばして）
- ・体育座りから ・背中を向けて
- ・ハンデをつけて

## 【ドン・ジャンケン】

☆相手のいる方向に走り（コース）、出会ったらジャンケンをします。勝ったら前に進み、負けたら陣地に戻ります。先に相手の陣地にゴールすると勝ちに合う運動（遊び）です。



おもしろいコースを作ろう

- ・ジグザグコース
- ・ジャンプのコース

## 【おにごっこ】

☆つかまらないように逃げ、タッチされたらおにを交代して追いかける運動（遊び）です。



いろいろなおにごっこを楽しもう

- ・色おに ・氷おに ・ケイドロ
- \*逃げる範囲を工夫しよう

## 【解説】

「50m走」の運動は、「スピード」（素早く移動する能力）が必要です。50m走のタイムを測ることにより、素早さや力強さがわかります。静から動の動き、腕と足を素早くスムーズに連動させる動きを必要とする運動（遊び）にたくさん取り組み、体力を向上させましょう。