

○みんなでジグザグ走 (1年生～6年生・特別支援学校及び特別支援学級)

(1)ゲームの概要

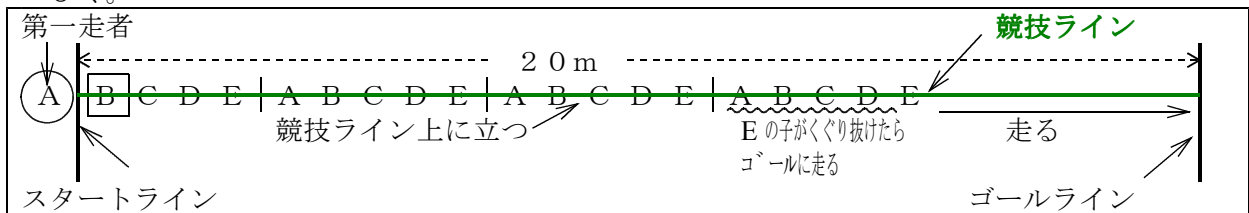


5人組を作り、20m先のゴールまで進む。前半は、グループの4人が前の人の肩に両手を置き、人と人之間をジグザグにくぐって進む。後半はグループ全員で走り、グループ全員がゴールしたタイムを競うゲーム。

(2)場づくりと用具

①コート

- ・20m間隔でスタートラインとゴールラインをひき、それを結ぶ20mの直線(競技ライン)をひく。



②用具

- ・ストップウォッチ1個
- ・ビブス(上図のEの子どもにビブスをつけさせておくと、3巡目終了がわかりやすい)

(3)グループ編成

- ①1グループ5人で編成する。
- ②学級の数人が5人の倍数でない場合は、他のグループから補充してよいものとする。
例) 22人の場合 ○○○○○ ○○○○○ (3人は他のグループから補充する)

(4)ゲームの進行

- ①上図のようにスタートラインの手前に第一走者がくるようにして競技ライン上に列を作り、残りの4人が進行方向を向き、両手を前の人の肩にのせ、20m先のゴールに向かって一列にまっすぐ並ぶ。
- ②第二走者(上図B)は必ず両足がスタートラインにかかるようにして構える。
- ③計時係の「はじめ」の合図で、20mの前半は最初の第一走者Aからくぐり抜けを始める。
- ④くぐり抜けは、一人が3回を3巡くぐる(一人が計9回くぐる)ところで終わる。20mの後半(くぐり抜けが終わった位置から残りの距離)はグループ全員でゴールまで走る。(競技ライン上でなくてもよい)
- ⑤ゴールしたタイムの計時は、5人全員が9回ずつくぐり、かつ5人全員が20mラインを超えた時点で行う。
- ⑥くぐり抜ける者以外は、競技ライン上に静止する。

(5)記録及び登録

- ①計時係の「はじめ」の合図でスタートし、グループの最後にゴールした人のタイムをグループの記録とし、参加したグループの平均タイムを学級の記録とする。
- ②各グループの記録は、1/100秒を四捨五入し、1/10秒までとする。
- ③登録は、学級の平均値とする。
- ④学級の平均値を算出する際は、1/100秒まで計算し、1/100秒を四捨五入して、1/10秒までとする。

(6)実施上の留意点

- ①記録挑戦(公認)の際は、教師立ち会いのもとで実施し、計測は教師が行う。
- ②実施前には十分に準備運動を行う。