

動き10選 / 追いかけて走

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

▶ 動画を見る

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

■ 運動のねらい

相手の動きに反応し、全力で走る感覚をつかもう。



- 体をリラックスし、向かい合って座ってみよう。
- いろいろな姿勢からのスタートを工夫してみよう。
(しゃがんで、うつぶせで、体育座りで、長座で)



- 相手の「逃げる」動きに反応して「追いかける」を始めよう。



- しっかり地面をキックして走ろう。



- 追いつかれないようにしっかり「逃げよう」。
- 逃げ切られないようにしっかり「追いかけて」。



動き10選 / 追いかけて走

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

追いかけて走

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

■ 追いかけて走れない子ども

- ・ まっすぐ前を見て大きなストライドで走ろう。



- ・ 振り返った時に前方を見られない、初めの1歩目の振り出しができていないことなどが原因と考えられます。

・ ストライド走

1m間隔に線を引き、線を踏んでいきながら走らせることで、大きなストライドを意識させることが大切です。

・ もも上げ走

ミニハードルを使って、ハードルを越えていくことで、足を高く上げることを意識させましょう。

■ すぐに捕まえてしまう子どもには

- ・ 相手との距離を少しずつ伸ばしていこう。



- ・ 走力が同じぐらいの友だちとペアを組ませることが大切です。
- ・ ゲーム性を高めるために、追いついたら相手との距離を少しずつ伸ばしていくと達成感を高めていくことができます。

動き10選 / 追いかけて走

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

追いかけて走

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

■ 「ねこーねずみ」追いかけて

2人が向かい合って教師の「ねこ」「ねずみ」の合図で追いかけてよう。



- ・ゴールに入る前にタッチした子、タッチされずに逃げ込んだ子が勝ちになります。
- ・合図に合わせる判断力と俊敏なスタート、全力疾走が身につきます。
- ・スタート姿勢を変えたり、グループで競争するなど方法を工夫させることができます。

■ ジャンケン追いかけて

2人が向かい合ってジャンケンをし、負けた子が勝った子を追いかけてよう。



- ・ゴールに入る前にタッチした子、タッチされずに逃げ込んだ子が勝ちになります。
- ・同じぐらいの走力の子と行うことで達成感が持続していきます。
- ・スタートの姿勢を変えたり、代表者がジャンケンをしたりといろいろな方法を工夫させることができます。

■ 追いかけてタッチ

ぎりぎりまでがまんしてスタートを切り、相手に捕まらないようにゴールしよう。



- ・追いかける子がタッチできなかったとき、スタート位置を前にすることで、走る距離を調節することができます。
逃げる子がうまく逃げ切れたとき、追いかける子が近づく距離をより近くしてもスタートが切れるようにしていきます。
- ・逃げる子のスタートのタイミングと全力疾走が身につきます。
- ・1m間隔にラインを引き、手前から10点、9点と点数化して友だちと競争したり、グループで競走したりすることができます。

動き10選 / 追いかけて走

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

追いかけて走

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

■ しっぽをとられないように追いかけてよう

相手のしっぽをとるために追いかけてたり、しっぽをとられないように逃げたりしよう。



- 活動が停滞しないように、しっぽをとられた子も続いてとれるようにしたり、最後までしっぽが残っている子にボーナス点を与えたりすると意欲が持続します。
- 個人戦（たくさんとれるのはだれかな）、チーム対抗戦（どのチームがたくさんとれるかな）など方法を工夫させることができます。
- しっぽの長さを変えて、とったしっぽの長さを測って競争してみることもできます。
- 王様を決めて、王様のしっぽを取り合う競争もできます。
- どうやってしっぽをとるか、どこを、誰が、どのように協力して守るかなどチームの作戦として学習していくと楽しさが広がります。

動き10選 / 追いかけて走

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

追いかけて走

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

■ どろけい

- 相手の動き方をみて、逃げたり捕まえたりしよう。



- 攻撃する側と守る側が分離しているゲームです。
- 捕まえるチームが全員捕まえたら勝ちとなります。
- 捕まった子は、味方のタッチで逃げられたり、捕まえる子はすぐにタッチできないなどルールを工夫する楽しさもあります。

■ じんとり

- 作戦に応じた動き方で相手の陣地を攻めよう。



- 攻撃する側と守る側が入り交じったゲームです。
- 攻撃側は、相手の陣地の中へ、守る側は入られないように捕らえます。
- 相手の陣地の旗をとったり、相手を全員捕まえれば勝ちとなります。
- チーム内で作戦を立てることで、ボール運動につながる作戦に従った行動にも発展していきます。

- チーム内で役割を分担し、相手を捕まえたり、陣地をとったりするゲームです。
- 追いかけて走をゲーム化することで楽しみながら敏捷性や走力が獲得できます。