

# ラインの引き方一つで運動の量も質も変えられる

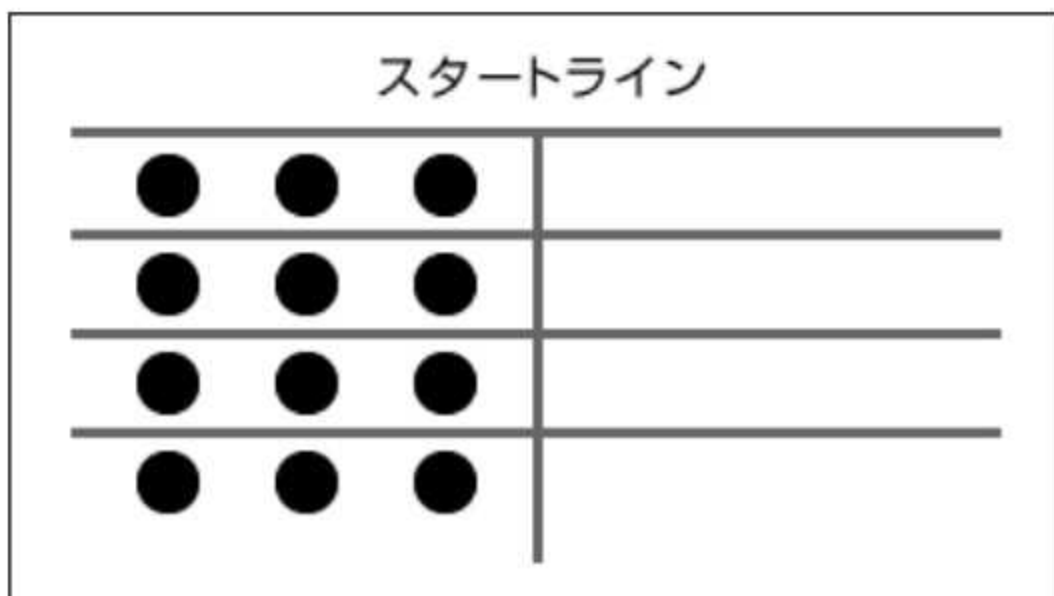
■ ボールを投げるとき、1本のラインをまたいで投げてみましょう。

右投げの場合

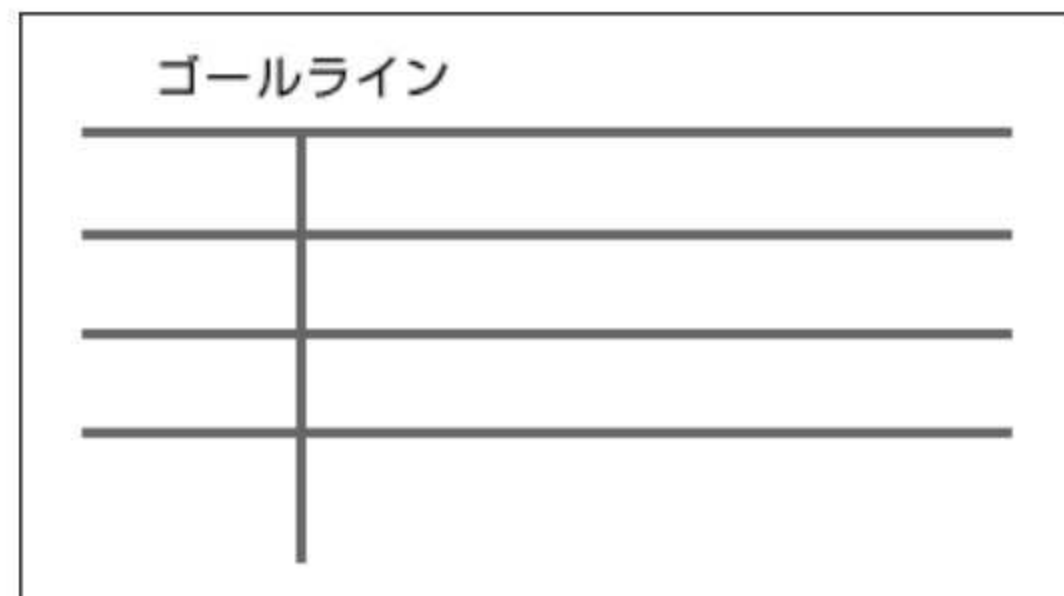


※ ラインをまたぐことで左足を踏み込む方向や、つま先の向き、腰の回転がスムーズになっていきます。

■ かけっこのスタートとゴールに、コース以上に線を引いておきましょう。



スタートラインの後ろに待機ラインを引く



ゴールラインより長くコースを引く

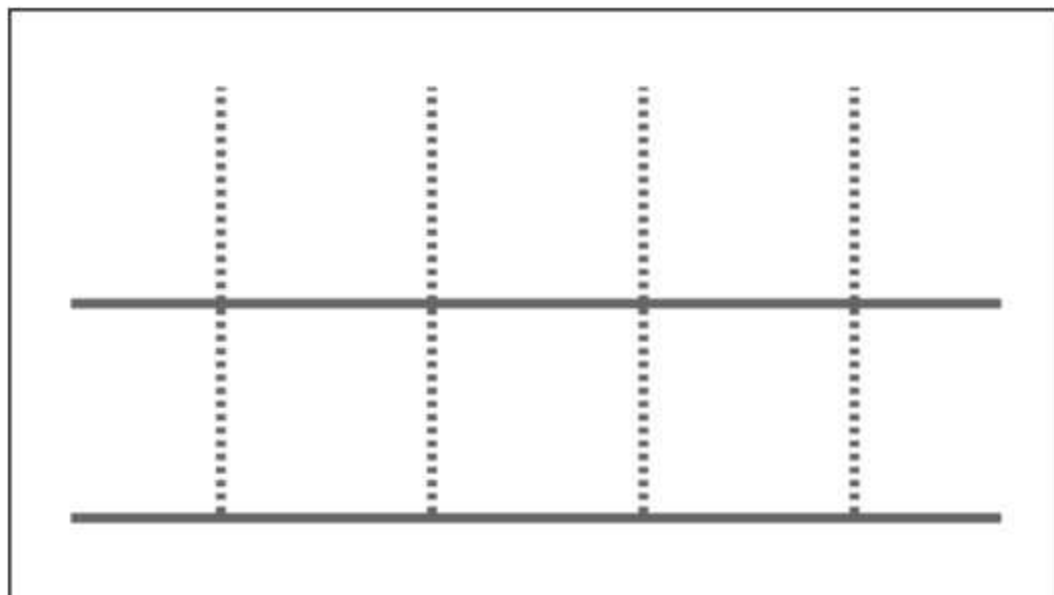
※ 待つ場所をはっきりしておくことで、活動がスムーズに行えます。

※ ゴール付近で力を抜いてしまいがちな子どもたちに、どこまで走るかの目印をはっきりとさせることで、最後まで力を出して走り抜くことができます。

■ 平行線と角度をつけたラインとで、一人ひとりの課題に合った場にできます。

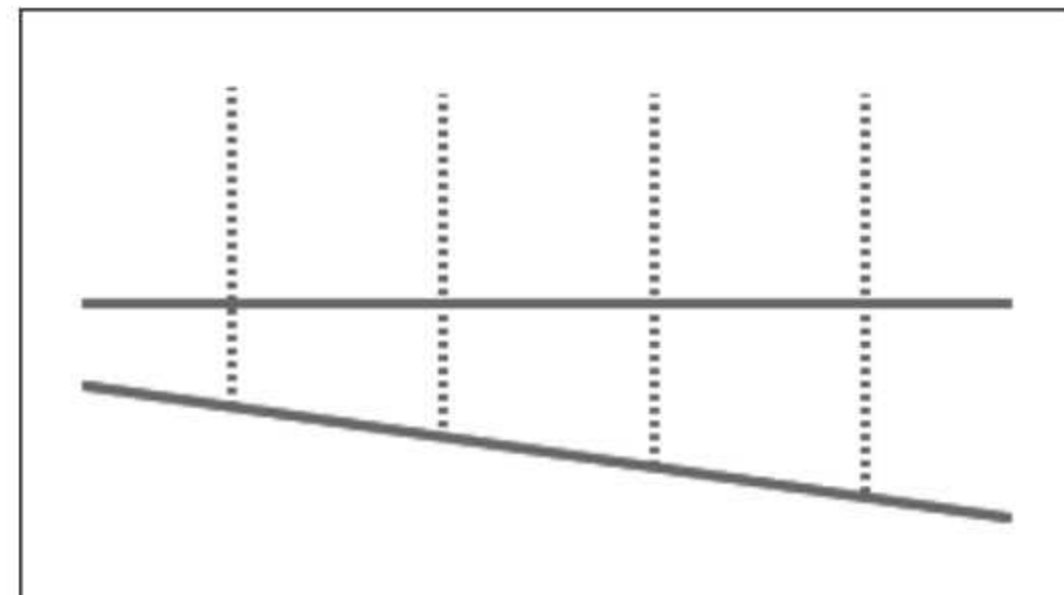
川跳び遊びの場

各班でコースを決めて行うコート



運動量、練習量が確保できます。

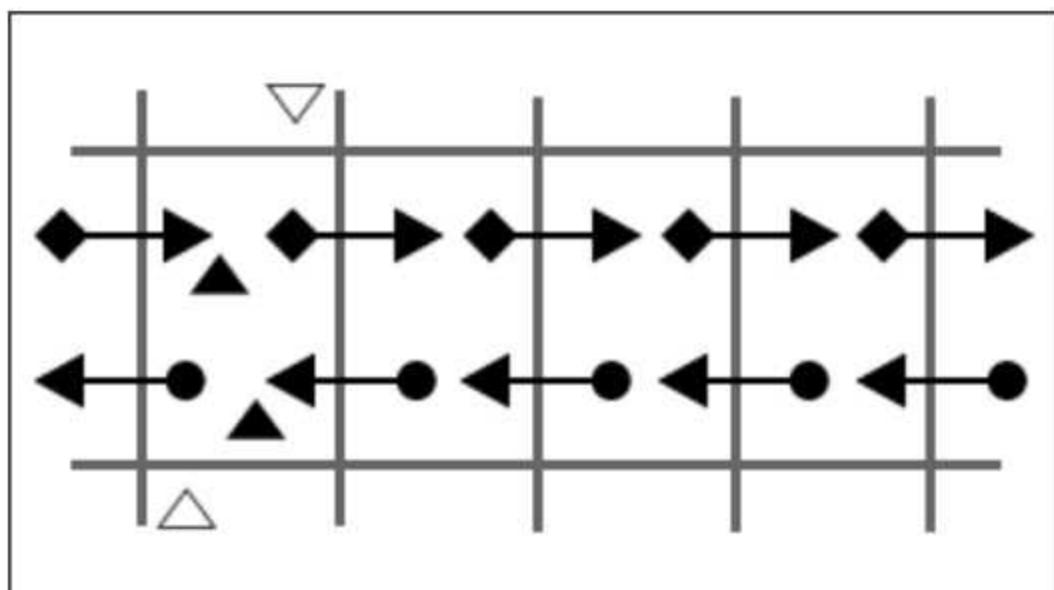
個人の技能差に対応したコート



自分のめあてを持って、「できた」がわかり次の「できそう」をめざすことができます。

中ぶつきのドッジボールの場

各班でコースを決めて行うコート



前後半で中外を入れ替えての得点制にし、上位と下位を入れ替えることで、投補の力の似かよった子どうしのゲームができる

個人の技能差に対応したコート

