

# バトンパスの技能

掛け声の声をしっかりと出す。  
「ゴー」「ハイ」と大きな声で言う

バトンを受け取る手の位置  
肩と同じくらいの高さ

右手でもらい左手に渡す

後ろを向かずに全力で走る

手び平に押し付けるように渡す

手の平をしっかりと広げる。親指は下に向ける

# ☆チーム練習メニュー☆

◎ここにはない練習をするときは、自分でふせんをつくってほろう  
◎ここにあるものは、動かしてつかってどうぞ！

ボール落としダッシュ

ボール転がしダッシュ

準備運動

めあての確認

計測

整理運動

止まってバトンパス

ターゲット

ふりかえり

走ってバトンパス

マークスタート追いかけ走

走ってバトンパス

ひょっこり青空レストラン

えーっとですねー…アミーゴ!!!!

ターゲット



後ろ見てターゲット

ラダートレーニング

ラダー


ターゲット

どこでGOというのかチェックする

## ピッコロ

ターゲット

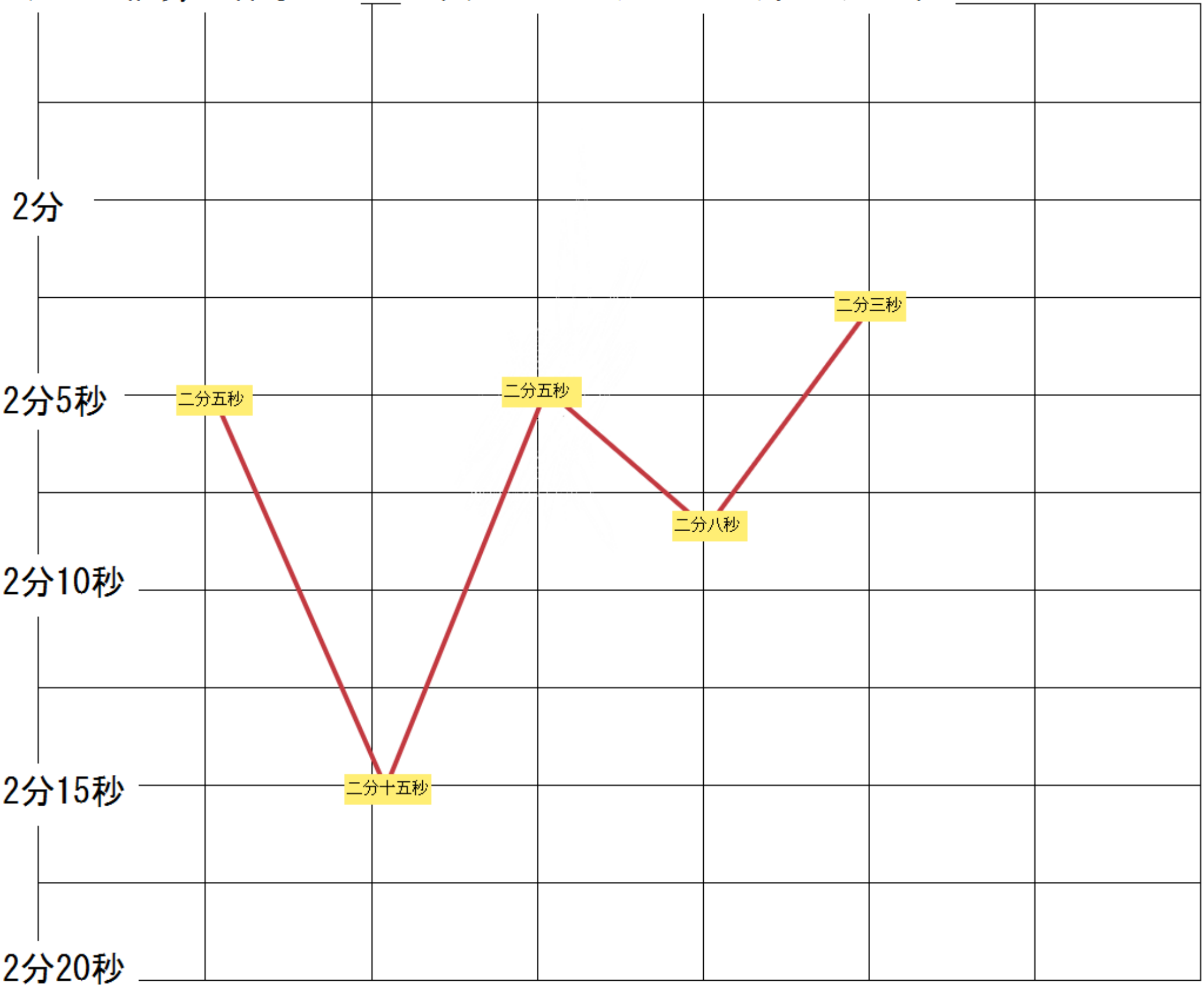
バトンを打ち付ける練習

もやしに絡まったしろくまさん 

ターゲット

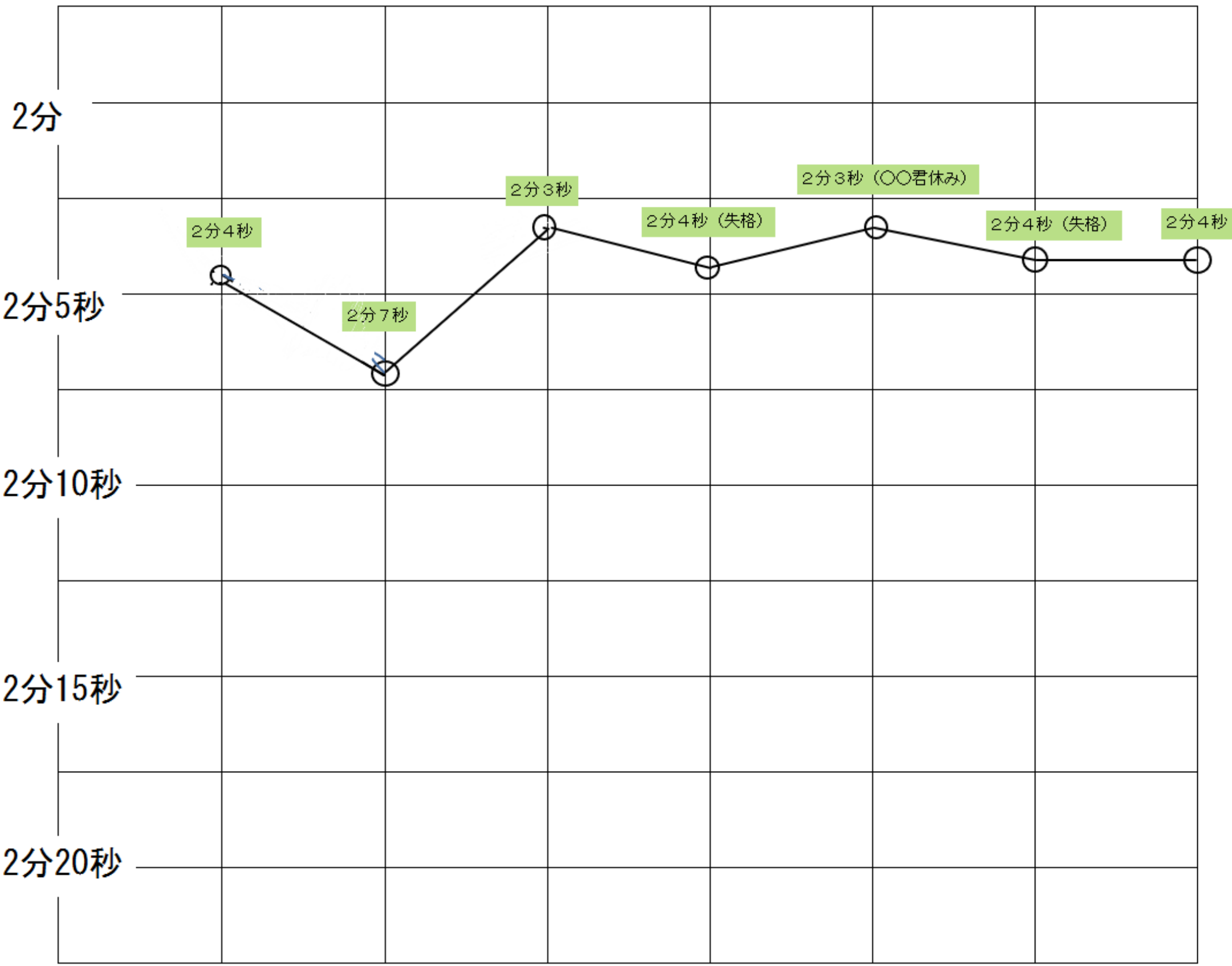
ラダートレーニング

チーム記録の伸び 全員の50m足した記録 2分5秒



初めの記録	2分5秒
2回目	2分15秒
3回目	2分5秒98
4回目	2分8秒
5回目	2分3秒52
6回目	分 秒

初めの記録 2回目 3回目 4回目 5回目 6回目



初めの記録	2分4秒
2回目	2分7秒
3回目	2分3秒
4回目	2分4秒 (失格)
5回目	2分3秒 (○○君休み)
6回目	2分4秒 (失格)
7回目	2分4秒

初めの記録 2回目 3回目 4回目 5回目 6回目 7回目

# 【もやしに絡まったしろくまさん】

リレー大会に向けて記録を縮めていこう→そのためにはバトンパスの技術の向上！！  
 そのためにチームに足りないことは何か（チームの課題）

## ・タグの置く位置

◎どんなチームにしたいか◎

- ・チームワークがいい
- ・アドバイスをしあえる

名前	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	感想
○○ です	ゴーという位置を奥にする →奥にしすぎた	タグの置く位置をよーく考える →出来たと思ってる	一人一人のバトンパスを研究したい →出来たと思う。なぜかというアウトしなかったからです。	バトンパスをすべてギリギリにしたい→出来た。 渡す時右側に行く→できた結構よかった。	走る人を走らせるようにしたいと思えます。 →全然駄目だった。	<b>絶対勝つ</b> <b>かてなかった</b>	なんか楽しかったでも悔しかった
○○ 	バトンをもらうとき、後ろを見ないで全力で走る。 →しっかりできた。	バトンパスをする位置を完璧にする。 →一周走ると、疲れてしまったので、次はそこも考えて調整したい。	Go!と言われたら、すぐに反応する。 →すぐに反応できた。	疲れも計算に入れて、バトンパスをする！ →できた。今日は体育館だったが、校庭でも頑張りたい。 →丁度いいところでバトンパス会出来た。	前の走者がある程度走ったのを確認してから前を向く。(80mくらい) →しっかりできた。	Go&Hiの声を大きくする。 【理由】他のチームの声と混ざってしまうから。 →大きい声で言えた。	このリレー学習を通して、チームの絆が深まったと思います。リレーの結果は3位でしたが、楽しく走れました。バトンパスもすごく上手になりました。
○○○○	バトンをもらうときに、手を肩より高く上げる！ →○○さんと上手くバトンパスができた Goと言ったら走る。 →途中で線を越えると、反則になってしまうので、反則にならないように気をつけたいです。	ゴーの声をもっと、大きくする。 →参加できなかったのが実践できなかった。	一人一人のバトンパスをよく見て、アドバイスを →ビデオを撮ったが、みんなで見ると時間がなかったので、それを見る時間を、作りたい。	ビデオをしっかり撮って、共有し、よりよいバトンパスになる、アドバイスを。 →ビデオを見ながらのアドバイスで、一人一人が注意し、良いバトンパスになっていた。	腕の位置や、「ゴー」や「ハイ」の声など、バトンパスをより正確で、確実なものにする →「ゴー」という位置を、疲れ+暑さを入れることができなかった。	100m走った疲れなども、計算に入れた、バトンパスをする。 →「ゴー」という位置は、パッチリでしたが、声が小さくなってしまった	バトンパスをミスる前までは、一位だったのにミスってしまって申し訳ないが楽しく走れ。た
○○○○	掛け声を大きな声で、はっきりと言う。→できたとおもった。	次は、バトンパスを、重点的にやり、タイムを、ちじめたい。→もう一回ゴーのいう位置を確認したから、バトンパスは前よりはよくなった。けど、タイムは、前の2回よりはちじんだ。	バトンの受け取り方を正確にする。→できたと思う。なぜかという、反則にならないからです。	バトン、もらったらずぐに、走り出す。→できたとおもう。	次は、バトンパスの、場所をちゃんとして、走れる人が、たくさん走るようにする。 →できなかった。	できなかったのと、もらったらすぐに、走り、バトンパスをうまくする。	
○○○○	もらうとき後ろを見ない ○○遅くてラインギリギリだったので後ろを見てしまった	○○が休んだヨ○○2回はしり2回目ペース配分が下手だったヨ	走り方を意識するヨヨできた	バトンパスをやるときみぎにいくヨできた	もらうときはやくもらうヨできた	きりかえをはやくするヨ	

# チーム名【ピッコロ】

- ◎どんなチームにしたいか◎
- ・バトンパスが完ペキ
  - ・声を掛け合える
- 本番は1分台目指して頑張ろう  
!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!  
○○

リレー大会に向けて記録を縮めていこう→そのためにはバトンパスの技術の向上!!  
そのためにチームに足りないことは何か(チームの課題)  
バトンパスをするとき、本番は100メートル走って疲れているため、バトンを渡せなくなってしまう  
→ターゲット練習のときに、4コースでやる。

名前	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	感想
○	声をだす。 →よくできたと思う	バトンを余裕をもって渡せるようにする。 →よくできた	バトンをもらうとき手をしっかりあげる。 →手は、しっかり上げられた	ペナルティラインをこえないようにGOを言うタイミングを早くして、ダッシュをする。 →こえなかった。	ゴーを言うタイミングに気をつける。 →大丈夫だった。	前回ペナルティラインを超えてしまったので、超えないようにバトンパスを頑張る。 →できた。	練習でできても本番で出来なかったら意味がない。 次こそ本番に備えていっぱい練習する。
○	バトンをもらうとき後ろを見ない。 僕がなぜ2番にしたかはほかのチームをいっきにおいぬかしたためです。だから2番にしました。	バトンパスは完璧だったのでつぎは、体力を温存しておきたいと思いました。	バトンパス完璧一次は、○○君と○さんのバトンパスを見ていきたいと思ひ、そこをいっぱい練習したいと思います。	ゴーというタイミングをもう少し早くするようにいさ を大きく声を出しますし・かりてきた	「ゴー」という声	しっかりできましたつぎはをためます 体力	なんで負けたんだよー自分があと少し早かったら勝てたはずですが自分はジャンケン運がないと思います。次の試合絶対勝ちに行きましょう
○	バトンパスを、ミスらない様に反応を早くします。 →そもそも追いつか無かったけど、落としたりは、しなかった。次回からは、「ゴー」と言うのを遅くする	ばくは、バトンを、渡すときゴーと、遅めにいいます。 →よくできて、結構スムーズにいいた。	ばくは、結構よくできてきて、もう少し早く走りたいと思ひます。 →今回はバトンパスが、つまづいた。	今回はとにかくバトンパスを、完璧にする。 →今日は、計測出来なかったが、練習は、よくできた。	今回は○○くんがバトンをパスする時、スタートダッシュする。 →こえが、わからなかったので止まってしまった。	今回は、ギリギリまで○○くんを、みて、ゴーと、言われたら、全力で走る。 →よくできたと思う。	残念、2位だった。 惜しいけど、楽しかった またやりたい。
○	バトンをもらうときに手を高く上げること →できたけれど自分でその場面を見ることはできないから、次回からは、ビデオで撮るようにしたい。	バトンを渡すときに、ゴーを言う位置を気にしすぎないで、できるだけ前を向いて走るようにする →よくできたと思う。あと、前を向いて走ったら走りやすくなったから続けたい	ずっと走る構えをしていると大変なので○○君が校庭の3分の2の場所まで走っているのを見てから走る構えをする →楽になった。次からは、チームで共有したい。	タイム的には○○君より私の方が速いから、少し早めの位置でゴーと言うようにする →タグの位置を確認したら、かなり奥の方でバトンを渡すことができた。	バトンをもらうとき、肩から指先までを一直線に伸ばすようにする →手首を曲げないことを意識したら一直線に伸ばすことができた。	バトンをもって持ち替えるときに、右手をねじらないでそのまま右ひじを曲げるようにする →できたと思う。前よりも走りやすくなったから、もう少し早く見つければ良かった。	大会の結果は、1位の赤チームと0.05秒差で2位だったけれど、最後に行った計測でチーム全員の100メートルのタイムを合わせた時間より速くなったから、良かったと思う。
○	今日は後ろを見ないで走る →実際は疲れもあったからタグの位置を工夫しておいて良かった。 反省はゴオーとゆうタイミングが焦ってしまうのであせらないようにしたいです	ゴオーとゆうのをタグを基準として、声を出すタイミングを疲れていたら、遅らせてたりする。 しかりばとんパスが出来た	今日はタグのつける位置を今日つけたい、あと走るときにしりりと前を向いて走りたいです →前を向いて走れた	バトンパスの時にハイとゆわれたときだけ手を上げて走る →しっかりと手を上げた 今度は点あげる高さを寄与つけたいよ良かった	上げた手が上下に動かないようにしたい →しっかりとバトンパスをもらえ	ばとんばすの時に。相手の人としっかりと息を合わせる	
○	後ろを見ないでバトンを受け取る →後ろ見ないで出来たけど、goと言われた時反応が遅くなったから修正していきます。	バトンを受け取った後、持ち帰るのを忘れかけていたから注意する!! →少しきずくの遅れたから次からもっと注意!	○○ちゃんとのバトンパスでモット息を合わせる →もう全く問題ないと思ひます。	○○君と計測の時に息が合わなかったから、次はこれを意識する→まあよくなった。	今度は手の位置をもう少し上げたい。バトンを渡すとき相手の手の真ん中が渡す →まあ意識できたかな。うまくいったあ	○○君とのバトンパス、息が合な頑張ってた!楽しかった!わなくなってきた。練習使用!! →意識できた。うまくいった!	惜しかった悔しかったけどみんな