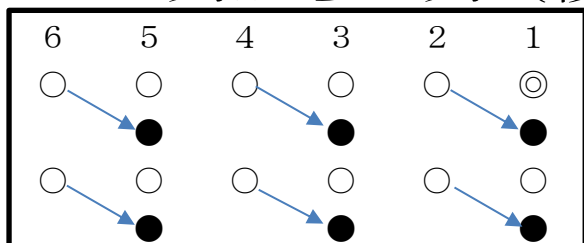


大洲北中ランニング

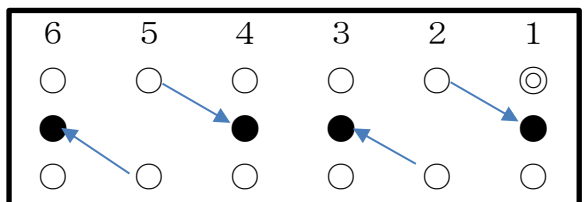
◆リーダー◆		◆生徒◆	
北	中		
エ	イ	エ	イ
エ	イ	エ	イ
ヤ	ー	ヤ	ー
ヤ	ー	ヤ	ー
エ	イ	エ	イ
ヤ	ー	ヤ	ー
エ	イ	エ	イ
ヤ	ー	ヤ	ー

①列の増減 ◎が基準の生徒

・ 2列から4列 (横隊)



・ 2列から3列 (横隊)



イチ: 右足を右斜め後ろに踏み出す

ニ : 左足を右足にそろえる

【4列縦隊】

イチ: 右を向く

ニ : 左足を右足にそろえる

サン: 右斜め前に大きく一歩

シ : 左足を右足にそろえる

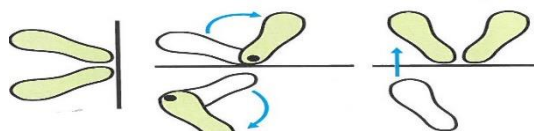
実技テストはこれだ!

- | | |
|--------------|----------------|
| ① 組○子集合 | ⑧ 全体一止まれ |
| ② 右へ-ならえ-なおれ | ⑨ 左向け-左 |
| ③ 右向け-右 | ⑩ 2の番号 |
| ④ 左向け-左 | ⑪ 2列から4列 |
| ⑤ 回れ-右 (2回) | ⑫ 基準-体操隊形に一開け |
| ⑥ 右向け-右 | ⑬ 基準-元の隊形に一集まれ |
| ⑦ かけ足-すすめ | ⑭ 腰を-おろせ |

②方向転換

【予令】 【動令】

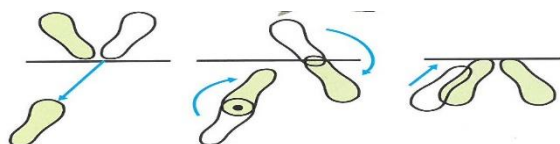
・ 右向け-右



・ 左向け-左 (右向け-右 の反対の動き)

①「気をつけ」の姿勢から左に90度体を回す ②右足を左足に付ける

・ 回れ - 右



体育授業プリント②

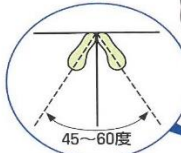
1. 姿勢

「気をつけ」

1 姿勢

①「気をつけ」の姿勢

目は正面をまっすぐに見る。両膝、背筋を伸ばす。



体重は両足にかけろ。



両足のかかとを着けて、つま先を自然に開く。

「休め」

③「腰を下ろせ」の姿勢

横型



体重は両足にかけろ。

左足を一定長横に開く。

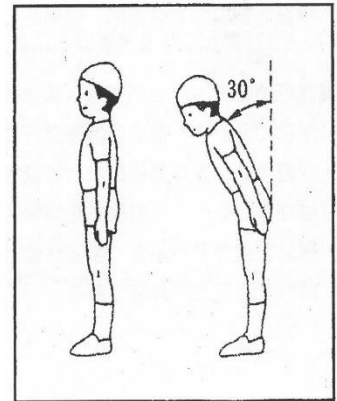


両膝をそろえ、膝頭を抱え込むように手を組む。



地面の状況が悪い場合は、「立て膝で休め」の姿勢で腰を下ろす方法もある。

「礼」



北中は 右手はグー
左手は右手の手首
手の位置は高く

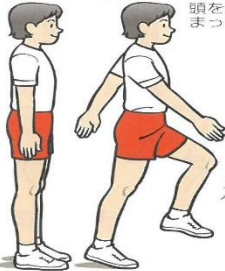
2. 行進 ※コツ⇒リーダーはかけ声(エイ・ヤ)は左足

「前へ」ー「すすめ」

「全体」ー「止まれ」

6 行進

①「前へー進め」



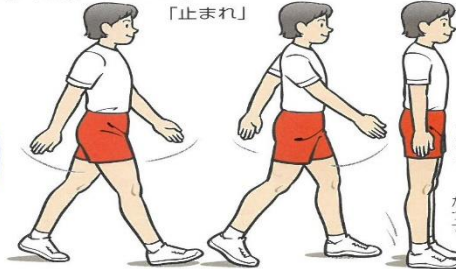
頭を起こしてまっすぐに前方を見る。



「前へ」の合図で気をつけの姿勢をとり、「進め」の合図で左足から踏み出す。

右足ついたとき

②「全体ー止まれ」



「止まれ」

腕を伸ばし、体側に着ける。

かかとを着け、つま先を開いて止まる。

「止まれ」の合図で1歩前に踏み出し、次の足を引き付けて止まる。

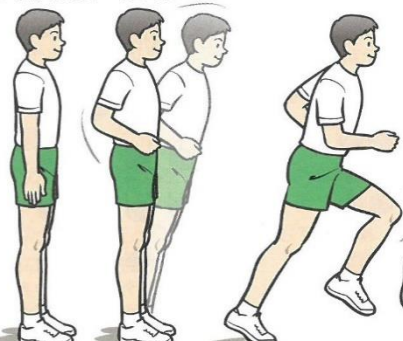
3. かけ足 ※コツ⇒リーダーはかけ声(エイ・ヤ)は左足

「かけ足」ー「すすめ」

「全体」ー「止まれ」

右足ついたとき

③「駆け足ー進め」



「駆け足」の合図で手を軽く握り、腰の高さに上げる。体重をやや前にかけてながら、「進め」の合図で左足から走り出す。

④「全体ー止まれ」



「全体」の合図で、先頭の者は駆け足足踏みをして、距離・間隔を整える。「止まれ」の合図で、1・2の動作で止まる。

集団行動練習問題 やってみよ～



()年()組()番()

大洲北中ランニング

◆リーダー◆	◆生徒◆
北 中	
エ イ	エ イ
()	()
()	()
ヤ ー	ヤ ー
エ イ	エ イ
()	ヤ ー
エ イ	()
ヤ ー	ヤ ー

①列の増減

図示して完成させよう!

◆問:2列から4列(横隊)

◆問:2列から3列(横隊)

6	5	4	3	2	1	
○	○	○	○	○	◎	基準
○	○	○	○	○	○	

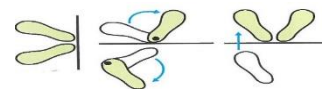
6	5	4	3	2	1	
○	○	○	○	○	◎	基準
○	○	○	○	○	○	

②方向転換

◆問:右に90° 方向転換

[予令] [動令]

- ・ ()—()
- ・ 左向け—左 (右向け—右 の反対の動き)

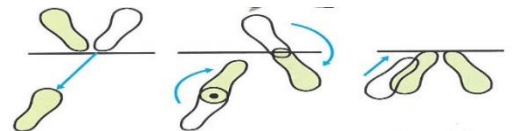


①「気をつけ」の姿勢から左に90度体を回す ②右足を左足に付ける

◆問:180° 方向転換

[予令] [動令]

- ・ ()—()



◆問:集団で行進するとき

◆止まるとき

[予令] [動令] [予令] [動令]

- ・ ()—()
- ・ ()—()

◆問:集団で駆け足するとき

◆止まるとき

[予令] [動令] [予令] [動令]

- ・ ()—()
- ・ ()—()

