

# 学習課題(中学校3年生)



動画の解説もあります



## 【保健体育(体育分野)】

<学習内容> 動画 URL <https://youtu.be/k3YxuZwe9hU>

### 「陸上競技」短距離走②～スタートダッシュ～

- ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を整理しましょう。
- ・スタートダッシュでは地面を力強くキックして、中間走へのつなぎを滑らかにしましょう。

<取り組み方>ワークシートを使って以下についてまとめましょう。

- 現在の自分の力（短距離走）を計測しましょう。
  - ・自分の歩幅で20歩～30歩の直線で計測しましょう。
  - ※事後の計測も行うので、スタート地点とゴール地点がはっきり分かる場所がよい。
- 動画を視聴しワークシートに「整理」してみましょう。
- 動画を視聴し「実践」してみましょう。
  - ・事前の計測と同じ場所、同じ距離で行いましょう。
  - ※継続的な練習を実践してから記録測定しましょう。
- 動画を視聴した後のスタートダッシュで、事前の計測から変わったこと、意識したことを整理してみましょう。また、これからの課題について整理してみましょう。
  - ※自分の姿の動画を撮影することができた人は、変化について整理してみましょう。

### <学習のヒント>

- 記録の計測には、ストップウォッチ機能付きの時計、携帯電話を利用しましょう。動画撮影が可能であれば、自分の疾走を録画してみましょう。
- 運動する前の準備運動や安全な場所など、怪我や事故に留意して行いましょう。

「C 陸上競技」短距離走②ワークシート

『短距離走②～スタートダッシュ～』

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_組 \_\_\_\_\_番 名前\_\_\_\_\_

○事前の記録 ※動画撮影可

目印

測定場所\_\_\_\_\_ 歩 タイム \_\_\_\_\_

○動画を視聴しワークシートに「整理」してみましょう。

1) スタンディングスタートについて知ったことを整理しましょう。

足の幅	
前脚の角度	
手のつき方	

2) クラウチングスタートについて知ったことを整理しましょう。

足の幅	
手の幅	
腕が垂直 前脚の膝 90°	

○事後の記録

タイム \_\_\_\_\_

○動画を視聴した後のスタートダッシュで変わったこと、意識したことを整理してみましょう。また、これからの課題について整理してみましょう。

--