

リレー学習カード 年 組 名前 ()

「サークルリレー」にちょう戦しよう

走りながら、タイミングよくバトンの受けわたしをするポイント



B
A
B
バトンを持っている走者が声をかけて、受けわたすタイミングを合わせる。

A
A
B
A
バトンを受け取る走者は、タイミングよくうでをのばす。

走りながら、タイミングよくバトンを受けわたすためのポイントを見付けよう！

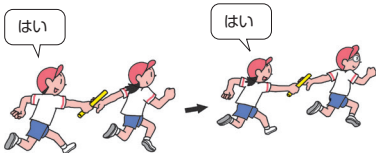
自分のかだい

かだいをかいけつするために、練習方法を工夫しよう

バトンパスの受けわたし方を身に付けるなら

【ジョギングパス】

バトンの持ち方、かけ声、バトンをもらう手の位置などのかだいをかいけつします。



スピードをたもったままバトンを受けわたしたいなら

【横ならびバトンパス】

スピードをたもったままバトンを受けわたします。

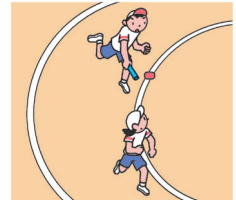
横にならんで走りながら受けわたす



タイミングよくバトンを受けわたしたいなら

【ダッシュマークパス】

ラインや紅白玉で目印を付けます。その位置まで前走者が来たら、走り始めます。



チームたいこうのサークルリレーをしよう

相手チーム												
走る順番	①			②			③			④		
バトンパス ○スタート位置 ●パスの位置	① → ②			② → ③			③ → ④					
結果	1回目 (勝ち・負け・引き分け)						2回目 (勝ち・負け・引き分け)					
ふり返り												

※全員がバトンの受け手をけい験できるように、順番を入れかえて取り組みましょう。