

第3学年 保健体育 休校中の自宅学習教材

体育編

○1学期の授業で学習する陸上競技に関する教材です。

○ステップアップ中学体育を参考にして、技術のポイントや基本用語の理解を高めおきましょう。

○提出する必要はありませんが、授業が再開されたときに、短距離走や長距離走の記録測定が行われます。準備を進めておきましょう。

第3学年 保健体育 休校中の自宅学習教材 体育編

年 組 番 氏名

陸上競技について、ステップアップ中学体育を見て学習しましょう。

(1) 短距離走についてまとめてみましょう。

- ①短距離走には、() m、() m、() mなどがある。(P86)
- ②短距離走で用いられるスタート方法は()・スタートである。
- ③②のスタート方法のポイントをまとめてみましょう。

④スタート後からゴールまでの技術ポイントをまとめてみましょう。

⑤ピッチとストライドについてまとめてみましょう。

ピッチ：一定の時間内の()。ピッチを高めると()走るのに有利になるが、ピッチを高めすぎると()がせまくなり、効率が()なる。
ストライド：1歩の()。大きなストライドで走ると()にのりやすいが、大きすぎると()になり、()やすくなる。

(2) リレーについてまとめてみましょう。

- ①リレーでは、個々の走力だけでなく、()を高め、()を合わせた()をすることが大切である。
- ②バトンパスには、振り向く方法と振り向かない方法がある。振り向かない方法には、()パスと()パスがある。
- ③バトンパスで空振りしないためのポイントはどんなことでしょうか。
受け手のポイント：
わたし手のポイント：
- ④バトンパスでは、受け手の走り出すタイミングが大切である。このタイミングの取り方には、前走者の()を合図にした方法と、前走者の体が()に来たときにスタートする方法がある。
- ⑥4人の合計タイムよりも、リレーのタイムが速くなります。その理由をまとめてみましょう。

(3) 長距離走についてまとめてみましょう。

- ①長距離走は、長い距離をいかに速く走るかを競う種目であり、()を維持して走ったり、()を考えて走ったりすることが大切である。
- ②長距離走でのスタート方法は()・スタートである。
- ③それぞれの走法のポイントをまとめてみましょう。

| | |
|-------|---------|
| ピッチ走法 | ストライド走法 |
|-------|---------|

- ④P68～69を参考に、あなたが長距離走を効率よく走るために、どんなことを意識するとよいと思いますか。()
- ⑤男子 1500m 走、女子 1000m 走を測定するとき、目標タイムと達成のためのラップタイムを書きましょう。

目標タイム： ____ 分 ____ 秒 ラップタイム (1周)： ____ 秒