



ねん がつ にち なまえ
年 月 日 名前

ステップ1 実施方法・走り方

2つの線を行ったり来たりして、折り返しができた回数を数える

合図になるまでに、線を超えたり、踏んだりしている時は数える

「ドレミファソラシド」の音が流れるので、次の「ド」までに線を超える

はじめは、腕や足を軽く小さく動かして、ゆっくりと走り、少しずつ速くする

線は20メートル間隔

わかった できた

※合図までに到着できなかつたら終了

ステップ2 折り返し方

線を超えて折り返す時は、疲れにくくするために、動きを小さくする

線の手前から少しずつ速さを遅くする

線は少しだけ超える

大きく回らずに、小さく回る

急に止まったり、線を大きく超えたりすると、その分、足の負担が大きくなって、疲れやすく、記録が伸びにくい

わかった できた

ステップ3 線の上で回転して折り返す方法

はじめのゆっくりなペースの時は、線の上で回転して折り返すと良い

線の5メートルほど前から、少しずつ走る速さを遅くする

合図と同時に、折り返しの一步をふみ出せるように、速さを調整する

折り返す時は、身体の向きを変えながら、片側の足で線を超える

合図がなったら、線を踏んでいない反対の足で一步をふみ出す

わかった できた

ステップ4 走りながら折り返す方法

ペースが速くなってきたら、走りながら線を超えて折り返す

線の手前で、走る速さを遅くしすぎない

線の上を走り抜けるように折り返す

※大きく回りすぎると、走る距離が伸びて、疲れやすくなるので、なるべく小さく回るようにする

れんしゅう 練習 1

きらく 記録

ほんばん 本番 1

きらく 記録

シャトルランは、全身持久性(スタミナ)を調べることができます。この能力が高いと、運動を長く続けることができます。つまり、サッカーやバスケットボールなど、長く運動を続ける競技では、後半の時間もパフォーマンスの低下を緩やかになります。また、繰り返しの練習しても疲れにくいので、運動の技能も向上しやすいです。

