



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

せん い き お かえ かすう かぞ  
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

あいず せん こ ふ とし かぞ  
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

おとなが「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

うで あし かる ちい うご  
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

せん かんかく  
線は20メートル間隔

わかった できた

あいず どうちゃく しゅうりょう  
※合図までに到着できなったら終了

## ステップ2 折り返し方

せん こ お かえ とき つか うご ちい  
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

せん てまえ すこ はや おそ  
線の手前から少しずつ速さを遅くする

せん すこ こ  
線は少しだけ超える

おお まわ ちい まわ  
大きく回らずに、小さく回る

きゅう と せん おお こ  
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

とき せん うえ かいてん お かえ よ  
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

せん まえ すこ はし はや おそ  
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

あいず どうじ お かえ いっぽ だ はや ちようせい  
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

お かえ とき からだ む か がかわ あし せん こ  
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

あいず せん ふ はんたい あし いっぽ だ  
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

はや はし せん こ お かえ  
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

せん てまえ はし はや おそ  
線の手前で、走る速さを遅くしすぎない

せん うえ はし め お かえ  
線の上を走り抜けるように折り返す

おお まわ はし きよりの つか  
※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

ぜんしんじきゅうせい しら のうりょく たか うんどう なが つづ  
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。

