

かほくワークシート

Q バトンパスのこっちは？

リオデジャネイロ五輪の陸上男子400メートルリレーで日本代表が銀メダルを獲得して感動しました。私は先日の運動会でのリレーでバトンパスがうまくいかず、優勝できませんでした。どうすればスムーズにバトンを次の走者に渡せるのでしょうか？ 来年こそ1位を取るために練習したいので、こつを教えてください。

（仙台市 ケンブリッジ大好き 11歳 小学5年）

A 声掛け呼吸合わせる

リオ五輪で日本チームが37・60秒のアジア新記録で銀メダルを獲得できた理由は、優れたバトンパスでタイムを最大限縮めたことにあります。日本チームがアンダーハンドパスを採用したことが話題となっていますが、パスの方法はそれぞれ一長一短あるので運動会ではやりやすい方法を選びましょう。

アンダーハンドパスの場合、腕は身体に沿って下に伸ばし、手のひらは地面に向け固定します。どちらのパスも親指と人さし指の間を大きく開き、他の指はそろえます。バトンを受けてからスピードを加速すると遅くなるので失速しないパスワークが重要です。前の走者が3歩前まで来たらず、受け手の人は前を向いて走り始めましょう。

ジャンプアップ

相談室

アンダーハンドパスの場合、腕は身体に沿って下に伸ばし、手のひらは地面に向け固定します。どちらのパスも親指と人さし指の間を大きく開き、他の指はそろえます。バトンを受けてからスピードを加速すると遅くなるので失速しないパスワークが重要です。前の走者が3歩前まで来たらず、受け手の人は前を向いて走り始めましょう。

①どんなことを質問していますか？

②二つのパスの方法を読み取りましょう。

(1) 図から考えましょう。

▼アンダーハンドパス⇨手のひらを()に向け固定する。

▼オーバーハンドパス⇨手のひらを()に向け固定する。

(2) 本文から、もっとくわしくまよめましょう。

▼アンダーハンドパス

▼オーバーハンドパス

③専門家に、聞いてみたいことを書きましょう。

オーバーハンドパス



アンダーハンドパス



イラスト・東海林伸吾

り返すことで、チーム力も高まり良い結果につながるはず。

（仙台大学陸上競技部短距離コーチ 柴山一仁）

— 随時掲載 —

年 組 名前

（小学3年生以上／朝学習・体育）