



50m走



スタンディングの場合



～スタート姿勢のポイント～

- ① 頭から骨盤までまっすぐ
- ② 目線は斜め下
- ③ ひざを前に出す
- ④ 体重は前足にかける
- ⑤ ひざの角度は90度位

＜測定方法＞

- ① スタートは、クラウチングスタート（小学校はスタンディングスタート）の要領で行う。
- ② 合図は「位置について」、「用意」の後、音または声を発すると同時に旗を下から上へ振り上げるにより行う。
- ③ 記録は 1/10 秒単位とし、1/10 秒未満は切り上げる。
- ④ 実施は 1 回とする。

測定時のポイント



同じ位のタイムの子と走る



5m先まで走る

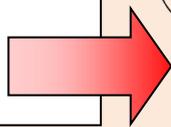
ゴールでの減速を防ぐために、5m先まで走る。タイムに大きく影響するのは、スタートの遅れとゴール時の減速であるため、注意が必要。

※ストップウォッチでの計測は先生にお願いします。

秘 かけ足跳びが有効

～走技能に必要な4つの技能～

- ① 体幹バランス操作
- ② 四肢同調操作
- ③ 踏み込み操作
- ④ 挟み込み操作



秘 コース整備の徹底

校庭（土）で走るとタータンのコースで走るのは、個人差はあるが、50m走では約0.2秒違うと言われている。校庭の細かい砂を掃くことで、タータンのような地面からの反発が得られるとともに、余計な滑りを防ぐことができる。スタート部分だけでも全然違う。



ひっかからないように跳ぶのではなく、速く跳ぶことが大切。毎日100回続ければ、1年後には・・・

体力標準値(達成目標値)

5年生		6年生		7年生		8年生		9年生	
男子	女子								
9.27	9.50	8.86	9.11	8.52	8.97	7.89	8.65	7.47	8.56

単位:秒