

- 1 小学校の運動会では、徒競走のスタートは、立った姿勢で行っていたと思いますが、中学校では、50m走や100m走などの短距離走のスタートは、両手と片足を地面につき、腰を上げた状態（クラウチングスタート）で行います。図解中学体育（P54）やインターネットなどを見て、クラウチングスタートについてまとめましょう。

例) スタートの足の位置、姿勢、合図の仕方、練習の仕方、ルールなど  
文字や絵などを使って分かりやすく、工夫しながらまとめましょう。【25分】

- 2 図解中学体育（P55）を見て、トルソーについてまとめましょう。  
文字や絵などを使って分かりやすく、工夫しながらまとめましょう。【15分】

- 3 クラウチングスタートやトルソーについて調べてみた感想（ふり返し）を書いてみよう。【5分】

- 1 図解中学体育 (P51)を見て、陸上競技の基本用語を調べましょう。【15分】

アップ	
追い風	
ストライド走法	
ピッチ走法	
レーン	
フライング	

- 2 陸上競技は、走る・跳ぶ・投げるなどの種目に分かれています。それぞれ、どのような種目があるでしょうか。調べてみましょう。(オリンピックレベルで考えてみましょう。) また、走る・跳ぶ・投げるからそれぞれ1種目選び、中学記録、日本記録、世界記録を比較してみましょう。【25分】

走る競技	跳ぶ競技	投げる競技
記録の比較をしてみよう。		
種目名は 中学記録・・・ 日本記録・・・ 世界記録・・・	種目名は 中学記録・・・ 日本記録・・・ 世界記録・・・	種目名は 中学記録・・・ 日本記録・・・ 世界記録・・・

記録を調べた感想を書きましょう【5分】

--