

## 1 単元について

対 象 学 年	中学校 第2学年
学 習 指 導 要 領	「C 陸上競技」
単 元 名	「短距離走・リレー」（全9時間）
単 元 目 標	<p>（1）技 能（運動の技能） 低い姿勢からのスタートダッシュで加速し、大きな腕振りを生かした中間疾走のフォームで走りきることができる。【短距離走】 テイクオーバーゾーン内で、前走者と次走者の2人のスピードを落とさないバトンパスができる。【リレー】</p> <p>（2）態 度（運動への関心・意欲・態度） 互いに協力し合い、励まし合いながら、記録の更新に向けて全力で学習に取り組むことができる。</p> <p>（3）学 び 方（運動についての思考・判断） 記録や練習の姿から自己やグループの課題を適切に設定・修正し、課題に応じて練習の仕方を工夫することができる。</p>
配 慮 事 項	<p>基礎的・基本的な内容の確実な定着の工夫 単元指導計画の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・50m～100mの範囲でコーナー走での測定も取り入れながら、タイムトライアルを行い、自己の能力や適性をつかむことができるようにする。</li> <li>・短距離走の記録更新のために、低い姿勢からのスタートダッシュと大きな腕振りの中間疾走の技能に重点を置き指導する。</li> <li>・体格、走力等を考慮し、個人の適性に合った距離（50m・100m・150m）をグループ内で検討しグループの特長を生かした個人の距離や走順を決定できるようにする。</li> <li>・グループ学習を基本とし、課題に応じた練習場所の設定や練習内容の提示を行う。また、主体的に課題を追究しようとするグループの意欲的な姿を価値付け広める。</li> <li>・インコース、アウトコースを配慮した3レーンのトラックを設定し、記録会では常に競い合って記録更新を目指していける環境を整える。</li> <li>・個人やペアでの技能の向上や記録の更新などを確かめ合い、自己・相互評価ができる学習カードなどを工夫し効果的に活用していく。</li> </ul> <p>単位時間の工夫</p> <p>&lt;計画の場面&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・計画会の中では、示範やVTRなどを効果的に使い、視覚に訴える課題提示を行うことで、的確な個人課題が設定できるようにする。</li> <li>・グループの相互援助活動により技能が高まり、結果的に仲間意識が高まった事例を取り上げ、価値付け広める。</li> </ul> <p>&lt;展開の場面&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・的確なダッシュマークの位置を見つけるため、繰り返し練習ができるように特設練習レーンやグループでの練習時間を確保する。</li> <li>・効果的な練習ができるように、スタート・タイミング・声のかけ方・腕の上げ方・2人のスピードなどに着目し、相互援助活動の視点を確認し合いながら練習を行うようにする。</li> <li>・公正な競技会を行うために、計時や監察、スタートなどの仕事内容を理解させ、スムーズな運営ができるように指導する。</li> <li>・ルールを守って競技会を行ったり隣接するレーンの状況にも留意しながら安全に練習や競技会を行う学習態度を大切にできるようにする。</li> </ul> <p>&lt;評価の場面&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・記録会や練習中の具体的な姿や記録から、バトンパスの技能の向上によって記録の更新ができた具体的な価値ある姿を取り上げ、認め広げていく。</li> <li>・互いの努力を認め合う姿を取り上げ、仲間意識が高まった事実として価値付け広める。</li> </ul>
参 考 資 料	<p>資料1：学習カード…学習の見通しや個人のめあてを持たせるために使用 資料2：POカード…技能面での課題達成や競技会記録と反省に使用 資料3：MOカード…相互援助活動やきまりについて振り返るために使用</p>



	ア 運動への関心・意欲・態度	イ 運動についての思考・判断	ウ 運動の技能	エ 運動についての知識・理解
単 位 時 間 に お け る 具 体 の 評 価 規 準	<ul style="list-style-type: none"> <li>・短距離走、リレーの記録に挑戦していく楽しさや目標達成の喜びを味わおうとする。</li> <li>・用具や隣のレーンの安全を確かめながら練習しようとする。</li> <li>・グループや個人の課題をもとに互いにアドバイスをし合い、励まし合いながら活動しようとする。</li> <li>・審判の判定にしたがい、記録会での記録を素直に受け止め、練習の成果を認め合おうとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習や記録会からグループ・個人の目標を達成するための課題を明らかにしている。</li> <li>・グループや個人の課題に応じてダッシュマークの位置を見つけようと練習の仕方を工夫している。</li> <li>・目標が達成できたか具体的な姿で振り返っている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・低い姿勢からのスタートダッシュで加速し、スピードにのることが出来る。</li> <li>・腕を大きく振った中間疾走でスピードを落とさずに走りきることができる。</li> <li>・後ろを振り返らずにスタートダッシュし、合図で手を上げてバトンを受け取ることができる。【次走者】</li> <li>・前走者と次走者の2人のスピードを落とさずにバトンパスができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しいスタートやバトンパスの仕方を知り、学習の進め方を理解している。</li> <li>・グループや個人の課題に対応した練習の仕方や練習の場所を理解している。</li> <li>・記録の測定のための器具の使い方や正しい測定の仕方、監察の仕事の内容を知っている。</li> </ul>

3 指導と評価の計画 (全9時間)

(1) 単元指導計画

# 陸上競技 短距離走・リレー 単元指導計画

K中学校

条件	学 習 内 容		学 習 活 動		教 師 の 指 導	
	運 動 の 側 面	集 団 の 側 面	運 動 の 側 面 ・ 集 団 の 側 面		運 動 の 側 面	集 団 の 側 面
計 画	1	ねらい 「低い姿勢からのスタートダッシュで加速し、大きな腕振りを生かした中間疾走のフォームで走りきることができる。短距離走」 「テイクオーバーゾーン内で、前走者と次走者の2人のスピードを落とさないバトンパスができる。【リレー】」	ねがい 「互いに協力し合い、励まし合いながら、記録の更新に向けて全力で学習に取り組む仲間になることができる」	・単元の学習の見直しをもつ。(めざす姿の確認、学習の進め方、ルール、競技特性) ・仮のグループ編成(生活班) ・学習のきまり、約束の確認 ・グループ、個人目標の設定 ・安全な準備の仕方、準備運動の仕方の確認 ・トラックは、200mトラックを使用	・短距離走で高めた力をリレーで生かしていくことが重要であることを話す。 ・リレーの記録更新においてスピードを落とさない正確なバトンパスの技能を高めていくことが最重要課題であることをVTRを活用しながら説明する。	・リレーの特性からグループやペアでの相互援助活動の充実が技能を向上させ、記録の伸ばしていくことを話す。
	2	50m・100mを全力で走り切ることができる。 ・自分の力を知り目標をもつことができる。		<記録会> ・50m(コーナー走)、100mのタイムトライアル記録をもとに正式グループ編成を行う。 <グループミーティング> ・役割分担 ・グループの目標設定	・コーナーで50m、100mは直線レーンで行う。 ・スピードが落ちるコーナーの走り方(腕振り・内傾)について説明をする。	・素早く行動しまとまって準備や測定をしているグループを認め、全体に広げる。
展 開	3	【短距離走】 低い姿勢から素早く飛び出すスタートができる。	グループ内での自分の役割を果たし、係の指示でまとまって活動できる。 ・自分の役割への理解	《スタート練習・軽快走》 ・クラウチングスタート練習 ・グループでスタートダッシュ練習 ・120～150m走	・反応と同時に体をすぐに起こさず低い姿勢から加速していくことがポイントであることを話す。 ・大きな腕振りは、120m走などでリラックスした状態で走っているときに意識させる。	・リーダーの指示でまとまって準備運動や記録会に臨むことができているグループを具体的な姿で認め全体に価値付ける。
	4	素早い飛び出しから加速し、腕の大きな振りを生かした中間疾走ができる。		<記録会> ・50m、100m(150m)の選択測定		
開	5	【リレー】 後ろを振り返らずにスタートダッシュし、前走者の合図で手を上げバトンパスができる。	仲間の課題をもとに、教え合い、励まし合いながら活動できる。 ・互いの課題の共通理解(仲間の姿を観る視点)	《グループミーティング》 ・タイムトライアルの結果から走順と走行距離を決める。 [直線レーン トラック内での練習] 《バトンパス練習》 ・次走者の手を上げるタイミングと前走者の合図の仕方 ・次走者のスタートのタイミングと低い重心でのスタートの構え	・素早くタイミングよくスタートできない生徒や合図を聞く前に腕を上げて走ってしまう生徒には、前走者なしでスタートだけを取り出して練習をさせる。 ・ダッシュマークの位置取りや調整の仕方については、リレーの経験がある生徒の姿からスタートのタイミングなどからつかませる。	・全力で走りきろうとする仲間に対して励ましの声などをかける生徒を認めその姿を全体に広げる。 ・受け身になってしまい、アドバイスができない生徒については、あらかじめ仲間の動き中で、観る視点を明確にし、監察することを教師が示し理解させる。
	6	前走者の動きに合わせてダッシュマークの位置を調整し、テイクオーバーゾーン内でバトンパスができる。		《記録会》 ・3レーンで3グループ測定(200mトラック) ・計時、監察の役割分担 《バトンパス練習》 ・ダッシュマークの調整	・後半のバトンパス練習では、記録会を想定し、実際のコーナーのゾーンを使って練習をさせる。 ・記録会の方法や監察の仕事が公正にできるように仕事内容を説明する。(カードに分担を記入)	・仲間のアドバイスでめざす姿に迫ることができた具体的な姿を抽出し、全体の場で価値付ける。
	7	前走者、次走者の2人のスピードを落とさないバトンパスができる。 ・ダッシュマーク位置の調整 ・ゾーン内での待つ位置の調整	互いに技能の向上を認め合い、競技会で最高タイムを出すためにひとりひとりが精一杯力を発揮できる。 ・互いの努力を見逃さない態度	《グループ練習》 ・グループ課題に沿った練習 前時までの練習方法を各グループで選択する。 《最終記録会》 記録会と同様に実施		・記録会の役割分担がリーダーを中心に平等にできているか確認し、確実に取り組ませる。
	8	最高タイムを目指して今までの成果を全力で出し切ることができる。				
評 価	9	グループや個人の学習の成果について振り返ることができる(課題達成度、役割の果たしぶり)	めざす仲間の姿になれたかどうか振り返ることができる(仲間意識の高まり、きまりの守りぶり)	・学習カード、POカードをもとに運動の側面についての課題達成度について振り返る。 ・学習カード、MOカードをもとに目指す仲間の姿にせまることができたか振り返る。	・記録が伸びた要因を具体的に事実を取り上げて示し認める。	・具体的な事実をもとに、めざす仲間に近づいたグループを取り上げて示し認める。

# 陸上競技 短距離走・リレー

# 単元評価計画

条件	学 習 内 容		観 点 別 評 価 規 準 及 び 方 法				
	運 動 の 側 面	集 団 の 側 面	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解	
計 画	1	ねらい 「低い姿勢からのスタートダッシュで加速し、大きな腕振りを生かした中間疾走のフォームで走りきることができる。【短距離走】」 「テイクオーバーゾーン内で、前走者と次走者の2人のスピードを落とさないバトンパスができる。【リレー】」	ねがい 「互いに協力し合い、励まし合いながら練習や競技を行い、記録の更新に向けて全力で取り組む仲間になることができる」	・短距離走、リレーの記録に挑戦していく楽しさや目標達成の喜びを味わおうとする。 (学習カード・観察)			・正しいスタートやバトンパスの仕方を知り、学習の進め方を理解している。 (学習ノート)
	2	50m・100mを全力で走り切ることができる。 ・自分の力を知り目標をもつことができる。		・用具や隣のレーンの安全を確かめながら練習しようとする。 (学習カード・観察)	・練習や記録会からグループ・個人の目標を達成するための課題を明らかにしている。 (学習カード・観察)	・低い姿勢からのスタートダッシュで加速し、スピードにのることかできる。 (学習カード・観察)	
展 開	3	【短距離走】 低い姿勢から素早く飛び出すスタートができる。	グループ内での自分の役割を果たし、係の指示でまとめて活動できる。 ・自分の役割への理解			・腕を大きく振った中間疾走でスピードを落とさずに走りきることができる。 (学習カード・観察)	
	4	素早い飛び出しから加速し、腕の大きな振りを生かした中間疾走ができる。					
開	5	【リレー】 後ろを振り返らずにスタートダッシュし、前走者の合図で手を上げバトンパスができる。	仲間の課題をもとに、教え合い、励まし合いながら活動できる。 ・互いの課題の共通理解 (仲間の姿を観る視点)			・後ろを振り返らずにスタートダッシュし、前走者の合図で手を上げてバトンを受け取ることができる。 【次走者】 (学習カード・観察)	・グループや個人の課題に対応した練習の仕方や練習の場所を理解している。 (学習カード・観察・発言)
	6	前走者の動きに合わせてダッシュマークの位置を調整し、テイクオーバーゾーン内でバトンパスができる。		・グループや個人の課題をもとに互いにアドバイスをし合い、励まし合いながら活動しようとする。 (学習カード・観察・発言)	・グループや個人の課題に応じてダッシュマークの位置を見つけようと練習の仕方を工夫している。 (学習カード・発言・観察)		
	7	前走者、次走者の2人のスピードを落とさないバトンパスができる。 ・ダッシュマーク位置の調整 ・ゾーン内での待つ位置の調整				・前走者と次走者の2人のスピードを落とさずにゾーン内で正確なバトンパスをし、記録を伸ばしていくことができる。 (学習カード・観察)	・記録の測定のための器具の使い方や正しい測定の仕方、監察の仕事の内容を知っている。 (観察)
	8	最高タイムを目指して今までの成果を全力で出し切ることができる。	互いに技能の向上を認め合い、競技会で最高タイムを出すためにひとりひとりが精一杯力を発揮できる。 ・互いの努力を見逃さない態度	・審判の判定にしたがい、記録会での記録を素直に受け止め、練習の成果を認め合おうとする。 (カード・観察)	・目標が達成できたか具体的な姿で振り返っている。 (学習カード・発言)		
評 価	9	グループや個人の学習の成果について振り返ることができる (課題達成度、役割の果たしぶり)	めざす仲間の姿になれたかどうか振り返ることができる (仲間意識の高まり、きまりの守りぶり)				

#### 4 単位時間の授業展開例

(1) 本時のめあて

技能の内容 : (次走者は、) 後ろを振り返らずにスタートダッシュし、前走者の合図で手を上げ、バトンパスができる。

態度の内容 : 仲間の課題をもとに、教え合い、励まし合いながら活動できる。

学び方の内容 : グループの仲間の動きに応じて、練習する課題を明確にしたり、修正したりすることができる。

(2) 本時の位置 5 / 9時

(3) 展開案

条件 過程	学 習 内 容		学 習 活 動	教 師 の 指 導	
	運 動 の 側 面	集 団 の 側 面	運動の側面・集団の側面	運動の側面への指導	集団の側面への指導
計 画	ねらい (次走者は、) 後ろを振り返らずにスタートダッシュし、前走者の合図で手を上げてバトンパスができる。  ・グループ、個人課題の確認	ねがい 仲間の課題をもとに、教え合い励まし合いながら活動できる。  ・めざす姿、きまりの確認	< 器具の準備・準備運動 > ・グループごとに係を中心に行う。 < 全体会 > ・本時の課題、学習内容、技術ポイント、めざす仲間の姿についての話を聞く。 < グループ計画会 > ・目標タイムとともに、グループの課題と個人の課題を確認する。 ・MOからの提案によりきまりを確認する。	・準備運動の中にバトンパスをしながら行うジョギングを取り入れバトンの渡し方、受け方を確認させる。 ・バトンパスでは次走者が後ろを振り返らないで、素早くスタートすることが重要であることを示範をもとに説明する。	・役割を果たし、進んで準備できているか確認する。 ・教え合い、励まし合うことで技能が高まり、結果として仲間意識も高まった前時の様子から、本時のめざす姿と具体的な活動の仕方を説明する。
展 開	最後まで大きな腕振りを意識したフォームを崩さず走り、大きな声で合図し、バトンを渡すことができる。 【前走者】  ダッシュマークの位置を確認し、後ろを振り返らずにスタートダッシュし、合図で手を上げることができる。 【次走者】  前半練習から各ペアごとの課題を確認し合い、解決方法を見つけて練習に取り組むことができる。  【記録会】 本時の学習の成果を発揮し確実にゾーン内でバトンパスを行うことができる。	観察し合う視点を確認し合いながら、教え合って活動できる。 ・観察し合う視点の確認 ・仲間の課題の共通理解  互いの課題達成に向けて前半練習を振り返り、練習の仕方や技術的な改善点を教え合うことができる。  前半練習で確認した課題をもとに、教え合いながら活動することができる。 ・練習直後のアドバイス  精一杯走る仲間を応援し努力の成果を認め合うことができる。 ・認め合う態度	< グループ (ペア) 練習 > ・ダッシュマークとするヒモを移動させながら位置を調整する。グループで観察し合いながらバトンパスの練習を行う。 ・ダッシュマークの位置の確認 (ペア同士の距離確認) ・次走者の手を上げるタイミングの確認 【練習場】トラック内グループ練習ゾーン  < 研究会 > ・前半練習を振り返り課題を出し合い、後半の練習内容を話し合う。 記録会での記録更新に向けての確認  < グループ練習 > ・研究会での改善点を意識した練習を行う。 ・ペアごとに順序よく、互いに観察の視点をもとに意識し、アドバイスをし合いながら練習を行う。 【練習場】記録会で走るレーン (必要に応じて特設レーンを使用する)  < 記録会 > ・3レーン 3 (2) グループによる測定 ・残りのグループは審判グループ	・VTRなどの視聴覚機材によって練習の様子を確認できる練習場所を設定し活用できるようにする。 【技能】 後ろを振り返らずにスタートダッシュし、合図で手を上げてバトンを受け取ることができる。 ・合図の前に後ろを振り返ったり手を上げたまま走ってしまう生徒には、前走者なしでスタートだけを取り出し、周りの仲間の声を合図に反応して、スタートしたり手を上げる練習を行う。 ・タイミングよくスタートできない生徒には、進行方向につま先や上体を向け、前走者を肩越しに覗き込むように顔を向け、重心を低くして構えることを示範と補助によって体感させる。  ・正確に記録を測定したり監察を行っている生徒を価値付ける。	・特に援助活動に消極的なグループには、仲間が練習する際に、必ず視点を意識して観察するようにPOとリーダーに指示をする。  ・仲間のアドバイスにより、技能が高まった姿を見逃さずに研究会で取り上げ、本時のめざす姿に近づいた事例として全体の場で紹介し、認める。  ・記録会のグループ記録の結果から記録の伸びの要因などをグループで交流し合い、次の目標を明確にさせる。
評 価	グループや個人の課題達成度、学習の成果について振り返ることができる。 ・記録の伸びの確認 ・役割の果たしぶり	めざす仲間の姿になれたかどうか振り返ることができる。 ・仲間意識の高まりぶり ・きまりの守りぶり	< 反省会 > ・各係を中心に記録会の結果や活動の様子を振り返る。 ・次時に向け目標記録を再設定する。 < 全体会 > ・学習の成果を確認し合う。	・記録を向上させていくために課題を明らかにしたり、目標タイムを修正したりすることができる。 ・記録が伸びた要因を具体的な姿で示し評価する。	・仲間との教え合いや励まし合いによってめざす姿に迫ることができた仲間の具体的な姿を価値付け広める。

5 評価の実際と個に応じた指導事例

<p>評価規準</p>	<p>&lt;技能&gt; 低い姿勢からスタートダッシュで加速し、スピードにのることができる。 (第3時間目に評価)</p>	<p>&lt;技能&gt; 後ろを振り返らずにスタートダッシュし、前走者の合図で手を上げてバトンを受け取ることができる。 (第5時間目に評価)</p>	<p>&lt;思考・判断&gt; グループや個人の課題に応じてダッシュマークの位置を見つけようと練習の仕方を工夫している。 (第6時間目に評価)</p>
<p>評価方法</p>	<p>学習カード、観察</p>	<p>学習カード、観察</p>	<p>学習カード、観察</p>
<p>「努力を要する状況」と判断される生徒の状況</p>	<p>「ドン！」と同時に体が起き上がり、スタートからスムーズに加速していかない。 (低い姿勢でスタートできない)</p>	<p>前走者に合わせて、すばい動作でスタートできない。(スタートのタイミングがつかめない) バトンを受け取る前に後ろを振り返ったり、スタート直後から手を上げたまま走り出している。</p>	<p>前走者と次走者がぶつかってしまうため、自分の待つ位置をテイクオーバーゾーンの前方向へ移動させる方法やスタートを早めることで調整しようと考えている。 前走者と次走者が離れてしまうため、スタート後のスピードを遅くすることで調整しようと考えている。</p>
<p>その要因</p>	<p>の生徒 「低い姿勢」が体の感覚としてわからない。 また、位置に着いたときにスタートブロックに足を置いたところから、手を着いたところまでの距離が近すぎる。しかたがって、腰の位置が落ちてしまい窮屈な状態での構えとなっておりスタート後は上方へ伸びざるを得ない体勢となっている。</p>	<p>の生徒 体全体が前走者方向(進行方向とは逆方向)に向いてしまっているため、振り返って走り始めるまでに時間がかかったり振り返ったときにふらついて前走者のコースを邪魔してしまう。 の生徒 ア)バトンを受けると意識が強すぎて、素早いスタートが必要であることの認識が弱い。 イ)バトンを早くもらいたいという焦りがある。</p>	<p>の生徒(ペア) 前走者が速く、次走者が遅い。ダッシュマークの距離が短いため、少しずつ長くする調整の方法で距離を工夫していない。 の生徒(ペア) 前走者が遅く、次走者が速い。ダッシュマークの距離が長いから、少しずつ短くする調整の方法で距離を工夫していない。</p>
<p>指導の手だて</p>	<p>の生徒に対する手だて ・膝をついた位置と手を着いた位置の間隔に余裕を持たせる。(×手と膝とが接近) ←→ ・手を着いた真上に自分の肩が来るくらいにまで重心を前方に移動させる。 →</p>  <p>・手を着いた両手を底辺として正三角形をつくりその頂点に視線を合わせる。「ヨーイ！」の段階で、頂点(ヒモ)から視線を外さない。 →</p>  <p>・「ドン！」で、その頂点に置いたヒモを踏んでスタートする。</p>	<p>の生徒に対する手だて 低い姿勢からまっすぐスタートできるようにする。 ＜つま先＞ → ・両足とも走る方向に対して向け、前に重心かけて構える。 ＜顔＞ → ・ダッシュマークを確認できるくらいに後方をのぞき込むように向ける。 ＜上体＞ → ・スタートの時大きく振り向くことがないように、まっすぐスタートできるように前方に向ける。</p>  <p>の生徒に対する手だて スタートからバトンをもらうまでのイメージ作りを積極的に行わせる。 ・前走者が来たものとして自分でスタートし、ペアの相手が横から「ハイ！」と声をかけたら、手を上げるという練習を繰り返し行わせる。 (ゆっくりの動作で行う) 状況に応じてバトンなしの練習も取り入れる ・示範によって動きを理解させる。 ・VTRなどによってバトンパスの様子を確かめさせるとともに、どこに原因があるか説明する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>= 本時の評価規準について = 「後ろを振り返らずにスタートダッシュをする」こと、「合図で手を上げてバトンを受け取る」ことの2つの技能を身に付けた場合に「おおむね満足できる」状況であると判断する。</p> </div>	<p>の生徒に対する手だて 20mのテイクオーバーゾーンを最大限に使うこと、次走者がトップスピードに達した時に、テイクオーバーゾーン中盤以降でバトンパスができることを意図し、ダッシュマークの位置を見つけるよう工夫させる。 ・特に の生徒について 前走者が、後方より次走者を追いかける距離を長くするイメージでバトンパスを行うよう説明する。 ・2人のスピードの差が大きくなればなるほど、ダッシュマークの距離をより長く取るよう説明する。 特設テイクオーバーゾーンでダッシュマークの位置をグループ全員で確認させる。 ・特に の生徒について 次走者の待つ位置をテイクオーバーゾーンの入口とする。 ・ダッシュマークの位置を毎回変えているのは、時間がかかるため、細かくダッシュマークの位置を刻み、ダッシュマークの位置を確認する。</p> <p>【特設練習場】</p>  <p>できる限り遠く ダッシュマークを</p> <p>待つ位置</p> <p>いっぱい使う</p> <p>x : 受ける位置の目安</p> <p>あらかじめダッシュマークを何本も目印のついたヒモなどを使って設定しておき、仲間同士でどの位置が適当なのか確認し合う。あとで、その距離を測っておき、その後のトラック練習に生かす。</p>