

# 『リレー』個人カード

\_\_\_\_年 \_\_\_\_組 \_\_\_\_G

名前 \_\_\_\_\_

<めあて>  
スピードにのったバトンパスでリレー  
をして、グループの記録を高めよう。

<グループの基準合計タイム>  
\_\_\_\_\_分 \_\_\_\_\_秒

基準合計タイム = メンバーのタイム(半周)の平均 × 人数



## バトンの受け渡しのポイントは！

- <バトンを渡す時は...>
- バトンは、下の方を持つようにしよう。
  - 「ハイ！」と声をかけ、相手の手の平を押しようにして渡そう。
  - 確実に渡すまでは、スピードを落とさず全力で走りきろう。
  - 渡す人が、3～4m後ろの目印まで来たらスタートしよう。
- <バトンを受ける時は...>
- 「ハイ！」の音が聞こえたら、手のひらを開き腕を伸ばして受けよう。
  - 渡す人の方を見ないで、少しずつスピードアップしていこう。

時 間	第1時	第2時	第3時	最終記録会
目標タイム	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
前半の記録	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
走順   順位	番   位	番   位	番   位	番   位
後半の記録	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
走順   順位	番   位	番   位	番   位	番   位
めざす姿	(受け・渡し)	(受け・渡し)	(受け・渡し)	(受け・渡し)
振り返り	. .	. .	. .	. .
めざす仲間	進んで練習に取り組みましたか？ . .	バトンパスを見て教え合いましたか？ . .	バトンパスを見て教え合いましたか？ . .	仲間と教え合い励まし合えましたか？ . .
こんな仲間の姿があったよ！				