

「ミッションX：光のスピード！」

日付 : _____ 月 _____ 日 _____ 曜日

名前 : _____



◎トレーニングを始める前に読んでください。

2人が向き合って、楽なしせいで座るか立ちます。

周りにぶつかりそうなものがあれば、じゃまにならないところに片づけるか、移動させましょう。

動きやすい服装で取り組んでください。

定規を振り回して、人に当てないように！とても危ないです。

◎用意するもの 30cmの定規 光のスピードのプリント

◎目と手の反応トレーニング 光と同じくらいすばやく、定規をつかむ！

記録 (単位: cm)

回数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
測定値										

いちばんよかった測定値 _____ cm

◎やりかた ※MISSION X資料 SPEEDOFLIGHTより、一部改変

1. 二人一組でおこないます。一人がクルー役、もう一人はトレーナー役をします。

2. たがいに向き合って立つかすわってください。

3. クルーのすること

・利き腕を体の前にのばす。

→握りこぶしを作り、親指をのばす。

→人さし指をのばし、親指との間が2cmくらいになるようにする。

→定規が落ちてきたら、すぐに親指と人さし指でキャッチする。

4. トレーナーのすること

・親指と人さし指が定規の0cmになるように、クルーの利き手の親指と人さし指の間に定規を下げて待つ。

→クルーの親指と人さし指の間に、合図なしで定規を離して落とす。

→相手が定規をつかんだとき、定規の下端と親指までの長さを測る。

5. 上の表にcm単位ではかった数字を記録します。

6. 測定と記録を10回くりかえします。

7. 役わりを交代して、同じ手順をくりかえします。

8. それぞれ一番いい測定値を下線部に書きましょう。

