

充実した体育的活動のために —ライン引き編—

東部教育事務所

ラインを引くに当たって

各小・中学校では、校庭で体育的活動等を実施する際、石灰でラインを引くと思います。そのラインは、子どもたちの活動には欠かせないものです。子どもたちは、校庭にラインが引いてあると、自然とラインに沿って走るものです。もし、ラインがなかったら、どのように走ってよいか戸惑うこともあると思います。体育的活動において、校庭のライン無くして、子どもたちのよりよい活動は望めません。先生方におかれましては、是非、ラインを美しく引き、子どもたちがやる気になるような場づくりをライン引きでサポートしていきましょう。

ライン引きの留意点

※ 通常は、メジャー等を活用しラインを引きますが、ここでは、メジャー等を使用しなくても引ける方法を提示します。



1 事前測定の実施について

※ 事前測定により、自分の足長と歩数により、何足長が1 mで何歩が10 mか等を把握しておくことが大切です。

【例】 ○ 1 mの目安・・・足のサイズが26 cmの場合
● 1 mの目安・・・やや大股1歩

- 1 m・・・4足長半で約1 m
- 10 m・・・32足長で約10 m
- 10 m・・・やや大股気味に10歩で約10 m



(半足長の取り方)

◆ 陸上用トラックの場合（すべて足のサイズ26 cmの換算です。）

- ・コース幅は4足長+1足半分
- ・リレーゾーン（10 m）は、32足長

◆ バasketコートの場合

- ・フリースローラインの半径は、6足長
- ・スリーポイントラインの距離は、リング下から6.5歩



※ まずは、自分の足で測定し、基礎データを把握しましょう。

2 ラインカーの持ち方について（2輪車用）

(1) ラインカーを自分の前側に置きラインを引く場合

ラインカーの取っ手の横上部を両手でしっかり持ち、目的地点まで引きます。

(2) ラインカーを自分の後ろ側に置き転がして引く場合

ラインカーを片手でゆるく持ち、目的地点まで引きます。

(3) 留意点



●両手持ち



●片手持ち

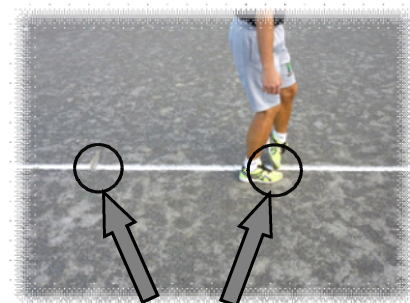
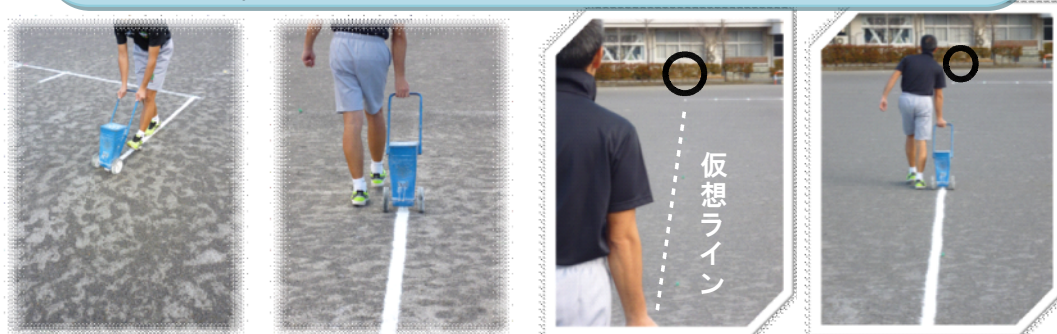
自分の前側にラインカーを置いてまっすぐにきれいなラインを引くためには、2輪車でも4輪車でも、両手でしっかり持つことが大切です。一方、片手で持ち後ろで転がす場合には、力強く握るよりも、取っ手を指先に引っかけるような感覚で持った方が、引きやすくなります。いずれにしても、まっすぐな直線が、等間隔に引かれたコースが用意されれば、子どもたちは、運動会の日のような気持ちになり、走りたくなります。

3 具体的な引き方について

(1) 直線を引く場合

①ラインを引く前に、始線ポイントと終線ポイントをあらかじめ記しておく、等間隔を保ちより確実に引くことができます。また、100m近い長い直線を引く場合には、途中地点（30m間隔位）に、経過ポイントを設けることが賢明です。

②ラインをまっすぐ引くポイントは、下図のように進行方向に目標物を設定し、その目標物から視線を外さずに前進し引き進むことです。



①足長でポイントをとる



②ポイントを石灰でなぞる
※ 終点地点も同様に行う

●目的地点を見て仮想ラインをイメージし、脇目も振らず前進する

(2) 曲線（円を含む）を引く場合

①円を引く場合には、まず引きたい円の中心から、半径の長さを4地点十字の方向にポイントを決めます。その後、十字に記した4地点を通過するようにラインを引きます。

②曲線を引く場合のポイントは、円の中心側に腰から折るように内傾しながら引くことです。表現するなら、トラックコーナー走のイメージです。弧の大きさに応じて、体の傾け方を変えましょう。大きい弧を描きたい場合は、体の傾け方を少なくし、小さな弧を描く場合は、体の傾け方を大きくしましょう。



4つのポイントを記す

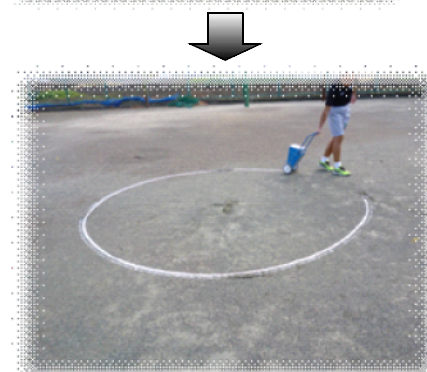
●円の中心から6足長測り記します。



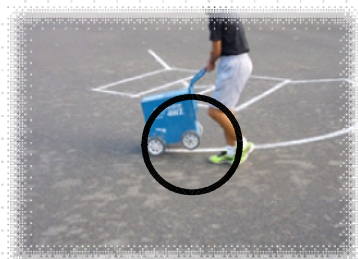
●体を内傾する



●弧に応じて内傾角度を変える



(3) 4輪車で曲線を引く場合のテクニック



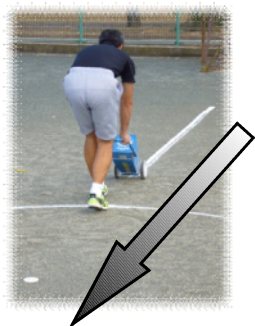
●体を内傾させながら、最初に測った4つのポイントを確実に通過するように引く

●4輪車のラインカーは、直線を引く時には有効であるが、半径の短い曲線を引くときには、やや困難を期することがあります。そのような場合は、左図のように、後輪を浮かせながら移動すると、効率よく引くことができます。

(4) 無駄な動きのないライン引きのテクニック（バッターボックス編）



(5) 後退引きのテクニック



●複数のラインを引く時には、常に一筆書きの動きを意識してください。上記の写真は、ソフトボールのバッターボックスのラインを引くときの順番です。上図の①から⑥の順番に、中央の完成写真に至るまで効率よく引いていきます。まっすぐでしかも動きに無駄のない引き方がポイントとなります。

●どうしてもラインが曲がってしまうという場合には、こんな引き方もあります。起点から、後ろ向きで後退しラインを引く方法です。この方法でラインを引くと、自分の引いたラインを確認しながら引くことができるので、微調整が容易になり、曲がらないラインを引くことができます。ただし、これも前向きに引くときと同様に、起点となる地点から視線を外すことなく後退していくことが大切です。

4 その他の留意事項について

- (1) 石灰小屋等は常時施錠し、基本的には教師がラインを引きましょう。また、児童・生徒に引かせる場合には、十分指導した上で行わせるようにしてください。
- (2) 石灰小屋には、取扱い上の安全面における配慮事項を記し表示しましょう。
- (3) 例年使用するライン等に関しては、ポイント等を埋設し、短時間で引くことができるようにしましょう。
- (4) 校庭保護（水たまり防止等）の観点では、ロープ等のラインを活用せずに常時ラインを引くことをお勧めします。
- (5) メジャーを活用してラインを引く場合には、メジャーの左右のどちらか側に沿って引くと、メジャーを移動した際に落ちる石灰の跡がつかなくなります。また、メジャーの上をなぞって引いた場合には、メジャー両端を持つ2人で声を合わせて、メジャーを同時に瞬間的に上へはね飛ばすと跡が残りづらくなります。
- (6) サッカーコートなどの大きなスペースを要するラインを引く場合には、時間短縮の観点から、一筆書きの要領でなるべく同じ動きが重ならないようにあらかじめ、移動する動線を把握した上で引くと時間短縮にもつながります。（バッターボックス編参照）
- (7) 毎日同じラインを引いていると、その部分が山になってしまいます。その際には、定期的にその部分を（レーキ等で）削ることをお勧めします。
- (8) 校庭の土質等にもよりますが、雨天後のライン引きは、石灰が定着しやすいので、雨天後にラインを引くと、数日間ラインが保たれます。