

体育・保健体育授業における 陸上運動系「走運動」 指導の手引き

「できる」実感をすべての子供たちに保障し
運動・スポーツ好きを育てるために



体育・保健体育授業における陸上運動系「走運動」指導の手引き



岩手県教育委員会

岩手県教育委員会
平成28年3月

目 次

<実践編>

I 授業づくりのポイント

1	小学校低学年	走の運動遊び	2
2	小学校中学年	走の運動	8
3	小学校高学年	短距離走・リレー	10
4	中学校	短距離走・リレー	14

<理論編>

II 「できる」実感を保障する体育の授業 24

III 陸上運動系「走運動」の具体的指導内容

1	走運動の技能について	25
2	態度の指導について	28
3	知識、思考・判断の指導について	29

IV 陸上運動系「走運動」の指導と評価 30

資料 学習指導案

1	久慈市立久慈小学校	1年生	32
2	花巻市立東和小学校	1年生	39
3	一関市立南小学校	6年生	46
4	盛岡市立大宮中学校	1年生	55
5	陸前高田市立第一中学校	1年生	65
6	山田町立山田中学校	1年生	71

映像資料DVDの活用について



各ページ、左のマークがある学習活動例等については、
各小中学校に配付している「走運動」指導の手引き DVD版 に
映像が収録されています。

本手引きと併せて、効果的に活用ください。

I 授業づくりのポイント

1 小学校低学年 走の運動遊び

小学校低学年の「走の運動遊び」では、児童がかけっこ遊びやリレー遊びに夢中で取り組み、いろいろなコースを全力で走ったり、より楽しめるようにコースや行い方を工夫したりしながら、学習内容が自然に身に付くような授業づくりを行うことが大切です。

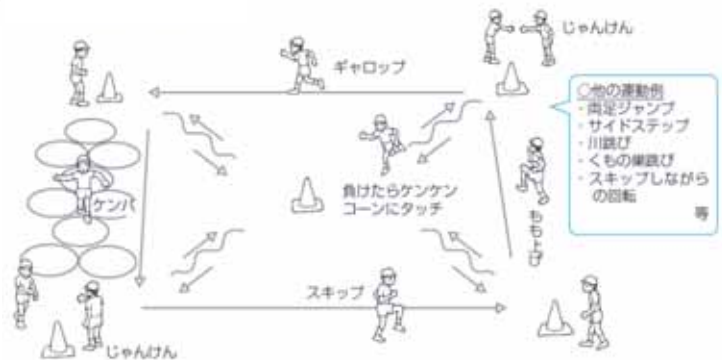
(1) 多様な動き、素早さを身に付ける運動遊び

じゃんけんすごろく



■方法

- ・四方におかれた4つのコーンを左まわりに進んでいく。
- ・コーンの場所で相手を見つけてじゃんけんをする。
- ・勝ったら次のコーンへ、負けたら内側のコーンへ移動する。
- ・移動の仕方は、ねらいに応じて設定し、多様な動きを行えるようにする。



いろいろな移動の仕方

- ①左足ケンケン ②右足ケンケン ③犬走り ④くも走り ⑤うさぎ跳び ⑥両足跳び



■方法

- ・①～⑥などの移動の仕方を、じゃんけんすごろくや折り返し走に取り入れて楽しく行う。

いろいろなかけっこ



■方法

- ・蛇行したり、まっすぐ走ったりするコースを体験できるようにする。

折り返しリレー遊び



■方法

- ・1チーム5～6人程度のチーム。
- ・旗やコーンの目印を折り返して行く。
- ・第1走者のスタート後、第2走者はすぐにスタート位置に入り待つ。

- ・蛇行したり、障害物を回ったりするコースにしてもよい。
- ・タッチは「迎えタッチ」「後ろからタッチ」「バトンタッチ」などの方法がある。

(2)運動遊びの行い方を工夫する活動

自分たちでコースづくり



走り方や用具を組み合わせ、児童自ら運動遊びの行い方を工夫する学習活動を位置付けましょう。

より楽しく活動できるコースを、自分たちで工夫できるようになることで、夢中に遊びに取り組む姿が期待できます。



(3)児童の意欲を高めたり、動きを広げたりするための手立て

いろいろな楽しみ方を提示



児童が遊び方を工夫できるように、動きの例を提示したり、発問によって、児童の発想を広げたりしましょう。

指導のねらいに合わせた具体的な言葉がけを行い、身に付けさせたい動きができるようにすることも大切です。



児童の動きや発言を紹介

児童の動きや発言をみんなに紹介し、他の児童の楽しみ方が広がるようにしましょう。

このように自分の動きや発言が価値づけられることにより、児童の意欲はますます高まります。



時間	第1時	第2時	第3時
15分	<p>○オリエンテーション</p> <p>1学習のながれの確認</p> <p>いろいろなかけっこやリレーをたくさんしてたのしむ</p> 	<p>1あいさつ</p> <p>2準備運動 <ジャンケンすごろく></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケンケン ・スキップ ・大股走 ・忍者のはや歩き <p>3課題の確認</p> <p>いろいろなみちをか んがえてはしよう!</p> 	<p>すばやくはしりぬけよう!</p>
30分	<p>2めあての確認</p> <p>なりきってたのしくはしよう!</p> <p>3きまりの確認</p> 	<p>4かけっこ遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まっすぐ道 ・ジグザグ道 ・くねくね道 ・くるくる道 <p>長縄を使い自由に道を作 って走ってみる</p>	<p>4かけっこ遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・長縄を使ったいろいろな道 (前時に使用した場)  <p>・フラフープを回る</p>  <p>・ポールを避けて蛇行する</p> <p>【組み合わせたコースで走る】</p>
45分	<p>4試しの運動 <ジャンケンすごろく></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケンケン ・スキップ ・大股走 ・忍者のはや歩き 	<p>5向かい合いリレー遊び</p> <p>「4かけっこ遊び」 で作って経験した コースで、グルー プ対抗のリレー遊 び</p>  <p>6振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・課題を振り返る ・自分や友達のよい動きや頑張りを発表する <p>7後片付け</p> <p>8あいさつ</p>	

時間	第4時(本時)	第5, 6時	第7時
15分	1あいさつ 2準備運動 <ジャンケンすごろく> ・ケンケン ・スキップ ・大股走 ・忍者のはや歩き 3課題の確認 たのしいこうすをえらんであそぼう!	1あいさつ 2準備運動 <ジャンケンすごろく> ・ケンケン ・スキップ ・大股走 ・忍者のはや歩き 3課題の確認 きまりをまもってなかよきはしよう! すばやくはしりきろう!	1あいさつ 2準備運動 <ジャンケンすごろく> ・ケンケン ・スキップ ・大股走 ・忍者のはや歩き 3課題の確認 なかよくじりんびつくをたのしもう!
	4かけっこ遊び ・長縄を使ったいろいろな道 ・フラフープを回る ・ポールを避けて蛇行する ・鉄棒クッションをまたぎ越える  【組み合わせたコースで走る】 	4折り返しリレー遊び(手のひらタッチ) ・関所じゃんけん ・関所体じゃんけん  折り返し地点でじゃんけん  面白かったコースにメダルを貼る 負けたらチームの人を呼んで手をつないで戻る	4くじりんびつく  4つのコースを作り目標タイムを設定。目標タイムをクリアできたらシールをプレゼント。  使う道具は児童のアイデア 
30分	5向かい合いリレー遊び 「4かけっこ遊び」で作って経験したコースで、グループ対抗のリレー遊び 	5障害物回旋リレー遊び(リングバトン使用)  グループ対抗のリレー遊び	記録も伸びて楽しさいっぱいの授業
45分	6振り返り ・課題を振り返る ・自分や友達のよい動きや頑張りを発表する 7後片付け 8あいさつ		

授業展開例

小学校第1学年 走の運動遊び 花巻市立東和小学校

時間	第1時	第2時	第3時
0分	<p><オリエンテーション></p> <p>学習の流れの確認</p> <p>めあてとスキマの確認</p>	<p><走の運動遊び></p> <p>準備運動</p>	<p><走の運動遊び></p> <p>準備運動</p>
15分	 <p>こんなことを学習します。</p> <p>準備運動の確認</p> <p>いろいろな走り方</p> <p>グループごとに、いろいろなコースを走ってみよう！</p>	<p>いろいろなラインの上を走ってみよう</p> <p>めあての確認</p> <p>いろいろなコースを楽しく走ってみよう</p> <p>かけっこ遊び</p> <p>「スイスイコース」「ギザギザコース」「くねくねコース」「ピョンピョンコース」「ぐるぐるコース」をグループごとに走ってみよう！</p>	<p>いろいろなコースを上手に走ろう</p> <p>めあての確認</p> <p>かけっこ遊び</p> <p>やってみよう</p> <p>バトンの間隔を狭くしたほうがおもしろいんじゃない？</p>
45分	 	<p>手足の動きはどうか？</p>  	  <p>自分たちでつくったコースは楽しいね。他のグループのコースも走ってみたい。</p>
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・どんなことを学習するのかイメージをもたせる。 ・走ることへの興味をもたせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろなコースを走る中で、動きのポイントに気づかせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループごとに協力しながらコースをつくることによって、より走ることの楽しさを実感させる。

第4時	第5時	第6時
<p data-bbox="224 351 430 385"><走の運動遊び></p> <p data-bbox="224 397 597 454">準備運動</p> <p data-bbox="224 466 597 523">めあての確認</p> <p data-bbox="224 534 597 672">自分たちのつくったコースでリレーに挑戦しよう</p>  <p data-bbox="256 872 565 952">素早く準備できるかな？</p> <p data-bbox="224 964 597 1021">折り返しリレー遊び</p> <ul data-bbox="224 1033 597 1228" style="list-style-type: none"> ・リングバトンを使用 ・バトンパスは、「止まった状態」から「動きながら」へ変化  <p data-bbox="422 1274 597 1435">できるだけ小さく回るぞ</p> <p data-bbox="224 1503 597 1561">低い障害物のリレー遊び</p> <p data-bbox="224 1572 597 1825">使用する障害物は、ケNSTEP・コーン・ダンボール。間隔を考えさせながらコースをつくらせる。</p>	<p data-bbox="625 351 831 385"><跳の運動遊び></p> <p data-bbox="625 397 998 454">準備運動</p> <p data-bbox="625 466 998 523">めあての確認</p> <p data-bbox="625 534 998 672">いろいろな跳び方でリズムカルに跳んでみよう</p> <p data-bbox="625 695 998 753">幅跳び遊び</p> <ul data-bbox="625 764 998 987" style="list-style-type: none"> ・グリコじゃんけん ・川跳び ※両足着地とする。 <p data-bbox="625 998 998 1056">ケンパー遊び</p> <ul data-bbox="625 1067 998 1389" style="list-style-type: none"> ・ケンケンコース ・ケンケンパーコース ・ジグザグケンケンコース ※横向き、後ろ向きなどいろいろな跳び方に挑戦する。 <p data-bbox="625 1400 998 1457">ゴム跳び遊び</p> <ul data-bbox="625 1469 998 1790" style="list-style-type: none"> ・連続ゴム跳び ・三角ゴム跳び ※片足踏み切り、両足踏み切りなどいろいろな跳び方に挑戦する。 	<p data-bbox="1026 351 1232 385"><跳の運動遊び></p> <p data-bbox="1026 397 1399 454">準備運動</p> <p data-bbox="1026 466 1399 523">めあての確認</p> <p data-bbox="1026 534 1399 672">組み合わせたコースで走ったり跳んだりしてみよう</p> <p data-bbox="1026 695 1399 810">走・跳を組み合わせた運動遊び</p>  <p data-bbox="1026 1102 1399 1170">どんなコースができそうかな？</p> <p data-bbox="1026 1193 1399 1446">「方向の変化」「リズムの変化」「用具の工夫」など、可能な限り児童の意見を取り入れたコースをつくる。</p>  <p data-bbox="1026 1721 1399 1825">みんなで走ったり、跳んだりすると楽しいね。</p>
<p data-bbox="224 1848 597 1986">・リレーの学習を通して、順番やきまりを守ること、協力する楽しさを学ぶ。</p>	<p data-bbox="625 1848 998 1986">・いろいろな跳び方に挑戦する中で、動きのポイントに気づかせる。</p>	<p data-bbox="1026 1848 1399 2031">・グループでの学習を中心に展開したことで、走ることに對して逃げて意識をもっていた児童も楽しんで参加することができた。</p>

2 小学校中学年 走の運動

小学校中学年の走運動「かけっこ・リレー」では、調子よく走る心地よさを味わえるようにすることを大切にしながら、低学年で身に付けた素早い動きに磨きをかけて、運動の基礎となる動きを身に付けられるようにします。

単なるトレーニングにならないよう、楽しみながら動きが身に付くように運動の場や活動の工夫を行うことが大切です。

(1) 素早い動きに磨きをかける運動

いろいろな姿勢からのスタート



①長座の姿勢から



②伏臥の姿勢から



③仰向けの姿勢から



④腕立て伏せの姿勢から



⑤膝つき腕立ての姿勢から



⑥片膝つき腕立ての姿勢から



⑦スタンディングスタートから



■方法

- ・20mぐらいの距離で行う。
- ・どんな姿勢からでも合図に素早く反応して走り始める。
- ・競争やゲームの要素を取り入れ、楽しく行う。

(2) 楽しみながら動きが身に付く運動

腕組みダッシュ走



■方法

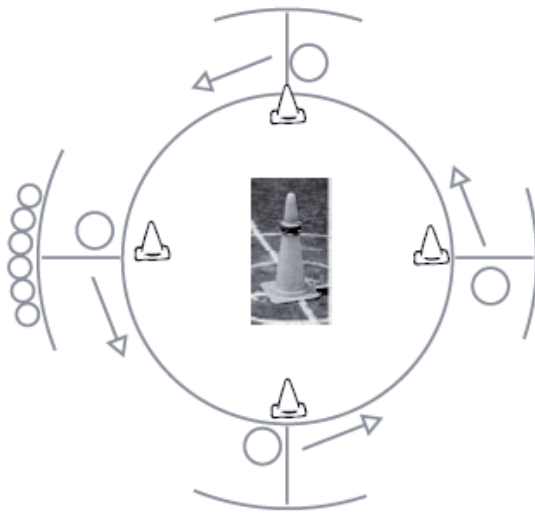
- ・腕を胸の前でクロスして走る。
- ・途中(目印)から、腕を振って走る。
- ・腕を使うときと、使わないときの違いを体感させる。

指導にあたっては、走りやすさについて問いかけ、**腕振りの大切さ**に児童が気付くことができるようにします。

安全面に配慮し、無理のないスピードで走れるよう、競争ではなく、走りづらさのおもしろさを体験できるようにすることがポイントです。



サークルリレー



■方法

- ・4箇所から合図で一斉にスタートする。
- ・1周したら次走者にバトンパス。
- ・走りながらバトンパスをする。
- ・アンカーが1周したら、スタートのカラーコーンを曲がり、中央のコーンをタッチして順位を決定する。

■ルールの工夫・発展

- ・リングバトンを使用し、最後は、中央のコーンにリングをかけて順位を決定する(導入段階)。
- ・テークオーバーゾーンを設置するサークルリレーを行う(学習が進んだ段階)。

(3) 自己の課題を持てるように動きのポイントを押さえる学習



腕を前後に大きく振る



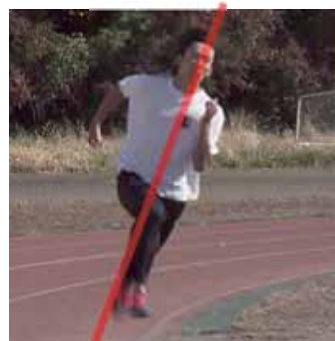
- ・腕を振るときは、後ろ方向にしっかり振ることを意識する。
- ・肘が伸びたり、横に振ったりしないようにする。

体を軽く前傾



- ・まっすぐ前を見て、体を軽く前傾させる。
- ・腰が前屈しないように気をつける。(P26の図1.2を参照)

内側に体を軽く傾けて



- ・コーナーを走るときは、内側に体を軽く傾ける。
- ・外側の腕を大きく振ると走りやすい。

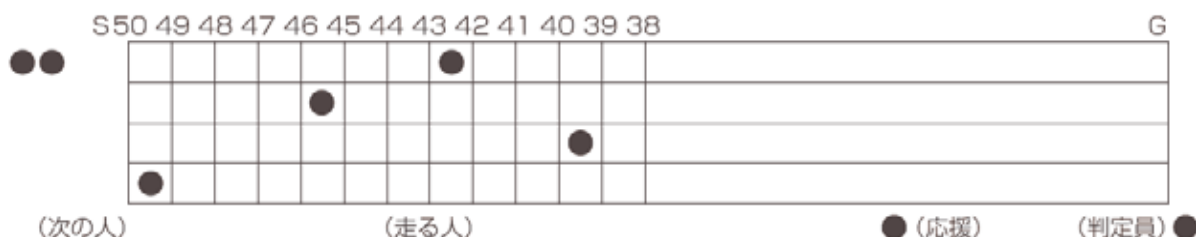
3 小学校高学年 短距離走・リレー

小学校高学年の走運動「短距離走・リレー」では、合理的な運動の行い方を大切にしながら、競争や記録の達成を目指す学習活動が中心になります。

記録については、児童の優劣を示すものではなく、自己の伸びを実感するために取り入れること、また、競争では、多くの児童に勝つ機会が与えられるような工夫をすることが大切です。

(1) 自己の伸びを実感できる運動

8秒間走



■ねらい 上体をリラックスさせて全力で走る動きを身に付ける。

■方法

- ・1mごとにスタートラインを引く(上図参照)。
- ・8秒間で何m走れるか、自分の記録に挑戦する。
- ・自分のスタート地点に、目印(ペットボトル等)を置く。記録が達成できたときは、次のスタート地点を1m後ろに下げる。

※岩手っ子体力アップ運動小学校体育科指導資料ハンドブック(平成22年度全小学校教員に配付)に詳しく記載しています。

(2) 楽しみながら動きが身に付く運動

3秒間走



■ねらい

・スタンディングスタートから素早く走り始める動きを身に付ける。

■方法

- ・8秒間走と方法は同じ。
- ・距離は15～20mを目安に。

■特徴

・全力で行うスタート練習を、意欲的に何度も行うことができる運動。



写真は、バトンを受け取る際のスタートのタイミングを学習する授業の際に行った3秒間走(後方を見ながらスタート合図を待っている)

歩から走へつなげる運動プログラム



本資料P27に紹介しています。フォームづくりの学習に取り入れましょう。



ぐるぐるバトンパス

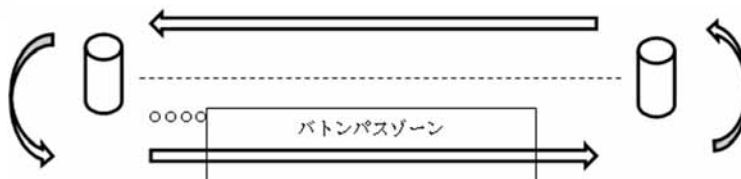


■ねらい

- ・スムーズなバトンパスを身に付ける。
- ・スタートのタイミングをチームで観察する。

■方法

- ・2つのコーンの間を折り返して走り、バトンパスを行う。
- ・1m間隔に置かれた色違いのマーカーを目印にして、スタートのタイミングを見付ける。
- ・タイミングがよかったか、チーム内で教え合う。



学習ポイントの明確化



課題の解決に向けて、児童が学習のポイントを明確に持つことができるように、資料を提示したり、発問を工夫したりすることが大切です。

左の写真では、教師が見るポイントを明確に示したうえで児童の動きを観察できるようにしています。

ポイントがよく見える位置に児童を座らせるなどの配慮もされています。

言語活動を充実させる手立て



バトンパスの動作を行いながら話し合いをする様子

豊かな言語活動が展開されるためには、解決すべきポイントを明確にし、そのための適切な運動学習に取り組みさせることが大切です。

また、体育授業では、話し合いや記述の時間に配慮し、運動機会を十分に確保するようにしましょう。



南の風 陸上体操 一関市立南小学校オリジナル体操

走運動の動きを学習するうえで、重要な動きが取り入れられている優れた準備運動です。

動画を参考に、各校でオリジナル体操をつくってみてはいかがでしょうか。



授業展開例

小学校第6学年 陸上運動 一関市立南小学校

1	2	3	4	5
<p>学習課題の確認</p> <p>リレー</p>	<p>南の風陸上体操</p>	<p>南の風陸上体操</p> <p>3秒間走</p>	<p>南の風陸上体操</p> <p>3秒間走</p>	<p>南の風陸上体操</p> <p>3秒間走</p>
<p>南の風陸上体操</p> <p>・陸上に必要な要素を取り入れた補助体操</p>	<p>学習課題の確認</p> <p>スタートや走り方を工夫して走ろう</p>	<p>学習課題の確認</p> <p>いろいろなコースで競争しよう</p>	<p>学習課題の確認</p> <p>勢いよく走りながらバトンを渡そう・もらおう</p>	<p>学習課題の確認</p> <p>バトンをバトンゾーンの中で渡そう・もらおう</p>
<p>ルールの確認</p> <p>・コース、バトンを渡す方法、追い越し方法の確認</p>	<p>様々な走り方で走る</p> <p>・スタート うつぶせ/正座/仰向けなど ・腕振りなし/万歳/横振り</p>	<p>様々なコースで走る</p> <p>・後ろ向き/カーブ/くにくにく ・いろいろなコースで競争</p>	<p>スタート練習</p> <p>・リレーにおけるスタートの仕方</p> <p>助走距離の工夫</p> <p>・助走開始の位置を決める。 バトンなし/バトンあり</p>	<p>バトンパス練習</p> <p>・共通練習 その場/ジョギング/ぐるぐるバトンパス ・受け取る練習 バトンなし/バトンあり</p>
<p>ぐるぐるバトンパス</p> <p>・コーンで折り返して走り、バトンパスを行う。 ・マーカーコーンを置き、自分にあうスタート位置を考える。</p>	<p>3秒間走</p> <p>・スタート位置を個人で決め、3秒以内にゴールする。</p> <p>ぐるぐるバトンパス</p> <p>・記録を計測する。</p>	<p>ぐるぐるバトンパス</p> <p>・前時の記録を上回るようにチームで話し合い、練習する。</p>	<p>ぐるぐるバトンパス</p> <p>・スムーズなバトンパスを意識して行う。</p>	<p>半周リレー</p> <p>・これまでの学習を生かして、半周リレーを行う。</p>
<p>今日のまとめ</p>	<p>今日のまとめ</p>	<p>今日のまとめ</p>	<p>今日のまとめ</p>	<p>今日のまとめ</p>
<p>・単元の学習の仕方を学ぶ。 ・リレーの記録向上には、走力を高めることとスムーズなバトンパスが重要であることに触れることができた。</p>	<p>・前学年までの学習を生かし、さらに正しい走り方について学ぶ。 ・距離を短く、多様な走り方に挑戦することによって意欲的に取り組ませることができた。</p>	<p>・カーブの走り方について学ぶ。 ・様々な競争をすることで、記録向上には、個人の走力を高めることとチームの協力が重要なことに気付かせることができた。</p>	<p>・バトンのもらい方、渡し方について学ぶ。 ・チーム内での学び合いを通して、スムーズなバトンパスはこうしたらよいかを考えさせることができた。</p>	<p>・スピードに乗った状態でのバトンのもらい方、渡し方について学ぶ。 ・半周リレーを行い、さらに助走、バトンパスの技能の重要性に気付かせることができた。</p>

6	7	8
<p>南の風陸上体操</p> <p>3秒間走</p> <p>学習課題の確認</p> <p>自分やチームの課題を見つけよう。</p> <p>バトパス共通練習</p> <ul style="list-style-type: none"> 共通練習 その場/ジョギング/ぐるぐるバトパス <p>半周リレー</p> <ul style="list-style-type: none"> 記録測定 <p>チームで話し合い</p> <ul style="list-style-type: none"> チームの課題を見つける 課題解決の方法を考える。(ヒントカードを参考に) <p>今日のまとめ</p>	<p>南の風陸上体操</p> <p>3秒間走</p> <p>学習課題の確認</p> <p>チームの課題を解決して、よりスムーズなバトパスをしよう。</p> <p>バトパス共通練習</p> <ul style="list-style-type: none"> 共通練習 その場/ジョギング/ぐるぐるバトパス <p>チーム練習</p> <ul style="list-style-type: none"> 話し合いながら、チーム練習。 <p>半周リレー</p> <p>今日のまとめ</p>	<p>南の風陸上体操</p> <p>3秒間走</p> <p>学習課題の確認</p> <p>チームで力を合わせ「南小世界陸上(リレー)」をしよう</p> <p>チーム練習</p> <ul style="list-style-type: none"> チームの課題を解決するために適した練習を選択して取り組む。 <p>半周リレー</p> <ul style="list-style-type: none"> 今までの学習の成果として取り組む。 <p>単元の振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> できるようになった点、成長した点を確認する。 <p>今日のまとめ</p>
<ul style="list-style-type: none"> チームでの話し合いを通して、記録向上に向けて考えさせることができた。 	<ul style="list-style-type: none"> 記録の向上に向けて、チームでの話し合いや運動(練習)を通して、よりよいバトパスについて学ぶ。 これまでの学習の積み重ねによって、チーム内での学び合いを活発に行い、技能を高める取組を十分にさせることができた。 	<ul style="list-style-type: none"> どの児童も意欲的に取組み、走力・バトパスの技能ともに十分に高めることができた。

<ul style="list-style-type: none"> 考える活動 思考する学習 	<ul style="list-style-type: none"> 走力を高める学習 	<ul style="list-style-type: none"> リレーに関わる技能(バトパス)を高める学習 	<ul style="list-style-type: none"> リレー

4 中学校 短距離走・リレー

中学校での走運動「短距離走・リレー」では、小学校での学習を受けて、陸上競技に求められる基本的な動きや効率のよい動きを発展させて、各種目特有の技能を身に付けられるようにします。

技能の指導のみに偏ることなく、生徒のこれからのスポーツ活動がより豊かになるように、態度及び知識、思考・判断の指導と評価をバランスよく計画的に行うことが大切です。

なお、本資料には主に中学校第1・2学年の内容について記載されていますので、学習指導要領解説中学校第3学年の内容についても確認するようにしましょう。

(1) 走能力を高めるプログラム



いろいろなスキッピング

- ① なるべく高く跳ぶスキップ
- ② なるべく遠くへ跳ぶスキップ
- ③ ツーステップのスキップ

ポイント

身体の**軸**を崩さないこと



なるべく遠くへスキップ



身体の**軸**を崩さない

(2) 技術の名称や行い方のポイントを理解する

クラウチングスタート ～ 加速 ～ 中間疾走



クラウチングスタート



徐々に上体を起こして加速



自己に合ったピッチとストライド

■ 課題に応じた運動の取り組み方を工夫

指導にあたっては、生徒が練習方法を選んだり、行い方のポイントを見付けたりできるように、適切に情報を提供し、協力して学習を進める機会を位置付けるようにしましょう。



効果的な教具



加速時の前傾姿勢を示すボード
(陸前高田市立第一中学校)

観察の視点を明確にする教具

ペアの動きを、ボードの図と重ねて見ることで、前傾姿勢が身に付いているかが分かります。

どの生徒も、学習のねらいに沿った明確なアドバイスができる優れた教具です。



デカデカハードル君
(山田町立山田中学校)

よい動きを身に付ける教具

デカデカハードル君をつかむ手の位置が適切な高さのため、腰が曲がることなく、軸のしっかりした前傾姿勢をつくることができます。

教師は、技能ポイントをおさえたいので教具を工夫することが大切です。



よいフォームを映像で学習



タブレットを使いフォームを確認

ICTの効果的活用

タブレットやモニター等を効果的に活用することで、より大きな学習成果が期待できます。

ただし、学習のねらいをおさえることや、運動機会を保障することに配慮することが大切です。

教師の肯定的な関わり



積極的な賞賛、助言、励まし




「いいよ!」「よくなったよ」「こうするともっとよくなるよ」など、肯定的な声かけを積極的に行いましょう。

このことが、生徒の「できる実感(何ができるようになったか)」や運動に対する**自信**や**意欲**につながります。



生徒の主体的な学習のために

生徒の学習活動の状況をよく観察し、温かく見守ったり、適切な助言や問いかけを行ったりしながら、生徒の主体的な学習がより充実するように努めましょう。

	第1時	第2時	第3時	第4時
導 人	<p>[ダイナミックストレッチ] ※股関節の可動域を広げるストレッチ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒</p> <p>①内外開き前後 ②内外閉じ ③前1・2・3 ④横1・2・3 ⑤ベアストレッチ</p>			
				
展 開	<p>【オリエンテーション】 学習計画の確認とよい走りについて</p>	<p>【短距離走Ⅰ】 スタートの方法と個に応じた加速のリズム</p>	<p>【短距離走Ⅱ】 なめらかに走るために必要なポイント</p>	<p>【リレーⅠ】 バトンパスとテークオーバーゾーンの確認</p>
	<p>[全体説明]</p>  <p>「リレーの学習でも、短距離走の走りを生かして取り組みましょう。」</p> <p>[一斉指導]</p>  <p>「軸がしっかりしてる。」 「腕を大きく前後に振っているな。」 「腿が腰よりも高く上がっているぞ。」</p>  	<p>[一斉指導]</p>  <p>○スタートダッシュ ○肩幅三角形 ○ななめ45度 ○連続プッシュ・・・</p> <p>[ベア練習]</p>  <p>「手と脚の位置、OK！」</p>  <p>「立ち上がりの角度はいいかな。」</p>  <p>「さあ、連続プッシュ、プッシュ・プッシュ！」</p>	<p>[一斉指導]</p>  <p>○鉛筆まっすぐ ○鉛筆ドミノ ○腿裏バックン</p> <p>[ベア練習]</p>  <p>「鉛筆ドミノだよ。」</p>  <p>「いい姿勢で走れているかな。」</p>  <p>「腿裏バックンだよ。」 「お疲れゲートまで走り抜けよう。」</p>	<p>[一斉指導]</p>  <p>○バトンパス ○スピード・タイミング</p>  <p>[ベア練習]</p>  <p>「上手く渡せたね。」</p>  <p>「ちょっと近いね。」</p>  <p>「スタートが早いよ。」</p>
終末	<p>[学習の振り返り及び次時の予告]</p>			

第5時	第6時	第7時	第8時
【セットメニュー】			
①ラダートレーニング 	②ケンケンリレー 	③タイヤ押しリレー 	④縄跳びトレーニング 
【リレーⅡ】 走順をタイムやタイミング等を考えて決定	【リレーⅢ】 仲間と協力し、有効なダッシュマークを決定	【リレーⅣ】 グループの協力やスムーズなバトンパス	【まとめ】 短距離走のポイントを意識した走り
【一斉指導】 	【一斉指導】 	【全体説明】 	【全体説明】 
○バトンパス ○はい→出して→押す ○出して→握って→振る	○利得距離 	「ダッシュがもっと速くてもバトンパスができるように・・・。」	「短距離走の課題を意識して走りましょう。」 【個人練習】 
【ペア練習】 	「バトンパスが詰まってしまったときは・・・。」 【ペア練習】 	【ペア練習】 	【タイム計測】 
「まだ、はいの合図出さないよ。」 	「バトンパスがぎりぎりになってしまった。」 【グループ学習】 	「少しダッシュマークを離してもいいかな。」 	
「いいタイミング！」 	「ダッシュのタイミングもダッシュマークの位置もよかったよ。」	「前を向いたままバトンをもらえるようになってきたよ。」 	
「実際にバトンパスをやってみて、走順は決まりましたか。」		「タイムはどうか。」	「先生、速くなりました。」
【学習の振り返り及び次時の予告】			

授業展開例

陸上競技 陸前高田市立第一中学校

1	2・3	4	5
体操・ストレッチ	体操・ストレッチ・ドリル (6種類)		
オリエンテーション ・特性について ・授業のルール	ペアの確認		利き足を見つける
ドリル (6種類) ・毎時間の導入で行う動きを確認	ラダートレーニングの意味を確認	腕振りと足を連動して動かすことの大切さ	スタート動作の復習
	リズムカルにラダーを刻む	腕と連動してラダーを刻む	スタートの仕方とパワーポジション
			
			
			
自分の力を知る	ラダートレーニング (7種類) ・スキップラン ・ラテラルスキップラン ・クイックラン (2イン) ・クイックラン (1イン) ・ラテラルスキップラン (2イン2アウト or 3アウト) ・もも上げステップ ・もも上げジャンプ		
50・100m 計測			
			
○陸上競技の特性や成り立ちを理解する	○ラダー練習の意味を理解する ○積極的に取り組む	○腕と連動してラダーを刻む	○スタートの所作 ○仲間の学習の援助や助言
			スラットの幅 80cm、100cm、120cm (10cmずつ広がる) の3種類から選択
			前傾姿勢 (60度) を保って加速
			○スタート時のパワーポジションの理解

6	7	8	9
体操・ストレッチ・ドリル（6種類）			
<p>スタートから力強く加速する練習</p>  <p>緩やかな加速走から、10～60m までの中間走</p> <p>自分に合ったインターバルを見つけ、スムーズに走る</p>	<p>緩やかな加速走から、10～60m までの中間走</p> <p>インターバルの確認</p> <p>中間走でダイナミックに走る</p>	<p>中間走の復習</p> <p>フィニッシュの意義・所作</p> <p>中間走からフィニッシュへの移行</p>	<p>70m 走でスタートからフィニッシュへの自然な移行</p> <p>記録会で自分の力を知ろう</p>
<p>10m 手前から加速 1.0m ← 50m → 60m</p> <p>せまい</p> <p>徐々に加速 400 420 440 460 480 480</p> <p>中間</p> <p>徐々に加速 450 470 490 510 530 530</p> <p>ひろい</p> <p>徐々に加速 500 520 540 560 580 580</p> <p>インターバルは、全て20mづつ広くなる。50m目からは均等になる。自分に合ったストライドを見つける。徐々に加速していく。歩数を合わせるために大股や減速しない。インターバルの中は歩で歩いていく。前へ前へ加速するイメージでダイナミックに走る。</p>			<p>100m 走の計測</p>
	<p>中間走のタイム計測</p>  	 	<p>タブレットを使って、自分のフォーム等を確認</p>
<p>○自分に合ったインターバルの選択</p> <p>○インターバルを加速して走る</p> <p>○自分に合ったストライドを見つける</p>	<p>○他者の観察や動きの分析</p>	<p>○フィニッシュの所作</p> <p>○パワーポジションでの静止</p>	<p>○撮影機器を使って、自分の走りを確認</p>

時間	第1時	第2時	第3時
0分	<p>■整列・あいさつ</p> <p>■学習のねらい確認</p> <p>オリエンテーション</p>  <p>最終目標の確認</p>  <p>グループでの役割分担</p> <p>■目標設定</p>	<p>■整列・あいさつ</p> <p>■学習のねらい確認</p> <p>「歩く」と「走る」の違いを知ろう</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・「歩く」＝移動の際にどちらかの足がついている ・「走る」＝移動の際に空中で足が入れ替わる <p>■基本的技術の練習</p>	<p>■整列・あいさつ</p> <p>■学習のねらい確認</p> <p>ピッチ数・リズムを意識し、ピッチ数と記録の関連を知ろう。</p> <p>・25m加速+25m歩数 後半のピッチ数が落ちることから後半の25mの歩数を計測</p>  <p>■後半のピッチを上げて走る</p>
25分	 <p>■走るという概念</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動画を見ながら スタート→加速局面→中間疾走→フィニッシュ スピード曲線の確認 <p>最大スピードを維持して走るための効率の良い走り方</p> <p>①力を作りだす・迷がさない ②ピッチ力・推進力 ③各局面の疾走技能</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ・腕振り <p>・腕振りのアクセント＝腰骨通過</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前に振るときアクセント ・推進力  <ul style="list-style-type: none"> ・母子球に乗った瞬間に次の脚を前へ+腕振りのアクセント 	  <ul style="list-style-type: none"> ・後半のピッチをあげるために仲間が手を叩いてピッチを上げさせる
50分	<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・最終目標を確認し、走るためのイメージを持たせる 	<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「歩く」と「走る」の違いを知り、自ら力を作りだすためのポイントおさえる 	<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピッチ数が直接記録に関係する人とならない人がいる。ピッチだけでは速く走ることができないことに気づく

時間	第4時	第5時	第6時
0分	<p>■整列・あいさつ</p>	<p>■整列・あいさつ</p>	<p>■整列・あいさつ</p>
	<p>■学習のねらい確認</p>	<p>■学習のねらい確認</p>	<p>■学習のねらい確認</p>
	<p>ピッチを生かしながら、スピードに乗るための方法を知ろう</p>	<p>加速力につながる姿勢を見付けよう</p>	<p>スターティングブロックを使って、加速局面につなげよう</p>
		<ul style="list-style-type: none"> ・4つの局面があることについて確認する ・加速局面について <ul style="list-style-type: none"> 力強い地面の蹴り（ストライド） 早く脚をさばく（ピッチ） そのための姿勢を考える（模型を使う） 	<ul style="list-style-type: none"> ・スターティングブロックを両足で蹴る（立ち幅跳びのように） 
	<ul style="list-style-type: none"> ・走る幅を変えたコース ・自分のリズムにあった区間を選ぶ ・10m 加速 <ul style="list-style-type: none"> 1. 3m, 1. 4m, 1. 5m 1. 4m, 1. 5m, 1. 6m 1. 5m, 1. 6m, 1. 7m 	<p>■デカデカハードル君を強く押せる姿勢を考える</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・スターティングブロックを前後ずらしにして両足で蹴る（立ち幅跳びのように） 
	<p>■同じピッチとリズムを意識して走る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・体の傾きを45度にする ・頭、腰、接地している足を一直線にする ・足の回転を素早く（ピッチ） ・力強く大きい脚の動き（ストライド） 	
25分	<ul style="list-style-type: none"> ・同じリズムと歩数で走れることは、ピッチを変えずに1歩幅を広く、走れることに気付く 	<p>思考場面</p> 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・メトロノームを流す <p>音に合わせることで足の接地が短時間になる</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・もう一度、ポイントを意識して行ってみる <p>頭、腰、足が一直線である</p> 	
50分	<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピッチを落とさず、ストライドを意識するとスピードは落ちない 	<ul style="list-style-type: none"> ・体の傾きを45度にする。頭、腰、接地している足を一直線にする、ピッチとストライド 	<ul style="list-style-type: none"> ・スターティングブロックをしっかり両足で蹴って、加速につなげる

時間	第7時	第8時
0分	<p>■整列・あいさつ</p> <p>■学習のねらい確認</p> <p>クラウチングスタートから加速あるスタートをしよう</p>  <p>・スターティングブロックの歩幅は3つあること ミディアムスタート パンチスタート エロンゲートッドスタート</p>	<p>■整列・あいさつ</p> <p>■学習のねらい確認</p> <p>50m記録会をしよう</p>  <p>・スターティングブロックを力強く蹴り、勢いよくスタートを切ること ・班ごとに走順、スターターや順位確定係などを決めて記録向上に向けて取り組む</p>
25分	<p>■自分に適したスタートを探す</p>  <p>■勢いあるスタートをするための練習をしよう</p>  	 <p>授業を振り返って 生徒の振り返りに「ピッチ」「ストライド」「加速局面」など、走りの技術に関する用語が記載されるようになり、技能のみならず知識の定着が図られたことがうかがえる。</p>
50分	<p>ポイント</p> <p>・自分のスタートの幅を見付け、勢いのあるクラウチングスタートを行うために前傾姿勢を作りながら練習</p>	<p>・既習事項を生かして、記録向上を目指して、最後の記録会に臨むこと</p>

理 論 編

Ⅱ 「できる」実感を保障する体育授業

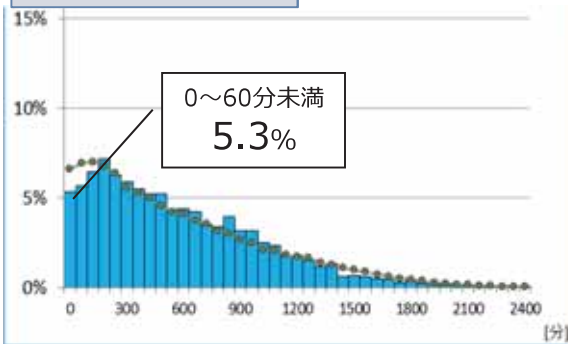
子供たちの運動習慣を形成するために

課題 ほとんど運動しない(体を動かさない)子供が多くなります

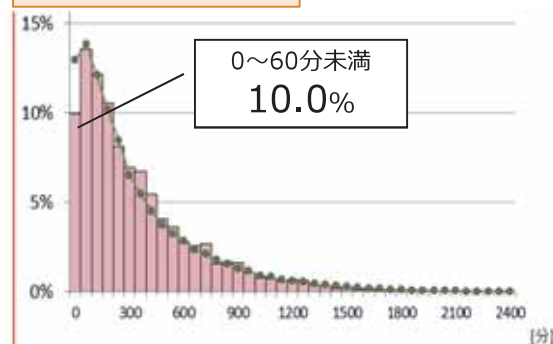
岩手っ子の一週間の総運動時間

■ 岩手県 ● 全国

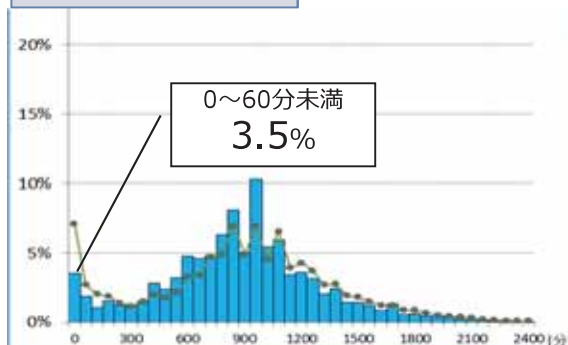
小学校5年生男子



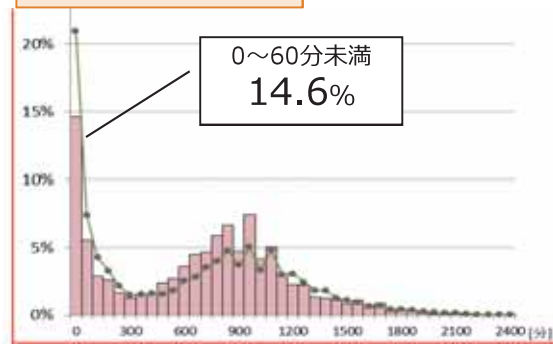
小学校5年生女子



中学校2年生男子



中学校2年生女子



平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

手立て 「できる実感」「運動する楽しさ」を保障する体育授業

走運動系の授業改善の必要性

一週間に体育の授業以外にほとんど運動をしない子供が多くなります。生涯にわたって健康で豊かな生活を送るために、子供たちの運動習慣を形成することが必要です。

運動やスポーツに対する意欲や関心を高めるには、「できる実感」「運動する楽しさ」をすべての子供たちに保障することが大切です。その中核をなすのが体育授業です。

特に、岩手県の課題である「走運動」については、子供の運動に対する苦手意識の一因となることが多く、また、教員からは「何を指導すればよいか分からない」「授業では速くならないのではないか」などといった声も聞かれ、走運動系の授業改善が求められています。

目指す姿

運動好きの子供
進んで運動する子供



生涯にわたって健康で豊かな生活

Ⅲ 陸上運動系「走運動」の具体的指導内容

1 走運動の技能について

(1) 学習指導要領解説に示す動きの例

学習指導要領では、陸上運動系の領域として、小学校低学年を「走・跳の運動遊び」、小学校中学年を「走・跳の運動」、小学校高学年を「陸上運動」、中学校・高等学校を「陸上競技」で構成しています。

小学校低学年では、遊びを通して、走運動の基礎となる様々な動きを身に付けることが大切です。小学校中学年では、楽しみながら走運動の基礎を身に付けられるようにします。小学校高学年からは、合理的な動きを大切にしながら、中学校・高等学校での陸上競技の学習につながるようにします。

学校種	小学校			中学校・高等学校		
	1・2年	3・4年	5・6年	1・2年	中3 高校入学年次	高校その次の年次以降
領域	走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動	陸上競技		
	走の運動遊び	かけっこ・リレー	短距離走・リレー	短距離走・リレー		
短距離走	○30～50m程度のかげっこ ・いろいろな形状の線上等を蛇行して走ったり、まっすぐに走ったりする	○40～60m程度のかげっこ ・いろいろな走り出しの姿勢から、素早く走り始める ・前後に腕を大きく振って走る ・まっすぐ前を見て軽く前傾させて走る	○50～80m程度の短距離走 ・スタンディングスタートから素早く走り始める ・上体をリラックスさせて全力で走る	○リズムカルな全身の動きで最大スピードを高める疾走（50～100m程度） ・徐々に上体を起こして加速するクラウチングスタート ・自己に合ったピッチとストライド	○スタートから中間疾走へのつなぎを滑らかにした疾走（100～200m程度） ・力強くキックして加速するクラウチングスタート ・力みのないリズムカルな走り	○中間走の高いスピードを維持した疾走（100～400m程度） ・体の真下近くに足を接地し、キックした足を素早く前に運ぶ走り ・速く走ることのできるペース配分
リレー	○折り返しリレー遊び ・相手に手の平を向けてタッチをしたり、バトンを渡したり受けたりする	○周回リレー ・テークオーバーゾーン内で走りながらバトンパスをする ・コーナーの内側に体を軽く傾けて走る	○いろいろな距離でのリレー（一人が走る距離は50～100m程度） ・テークオーバーゾーン内で減速の少ないバトンパスをする	○渡す合図とスタートのタイミングを合わせたバトンパスができるリレー（一人50～100m程度）	○スピードが十分高まったところでバトンパスができるリレー（一人100m程度）	○受け手と渡し手の距離を長くしてバトンパスができるリレー（一人100m程度）

(2) より速く走るために

① 走運動の基礎

速く走るためのポイント

- ① 正しい疾走フォーム(姿勢)
- ② 体の重心の真下に近い位置での支持足の接地

走速度(m/秒)は、ストライド(m)×ピッチ(Hz)によって決まります。
ピッチはトレーニングによってあまり変化しないため、ストライドを大きくするトレーニングが走速度を増すために有効な手段となります。

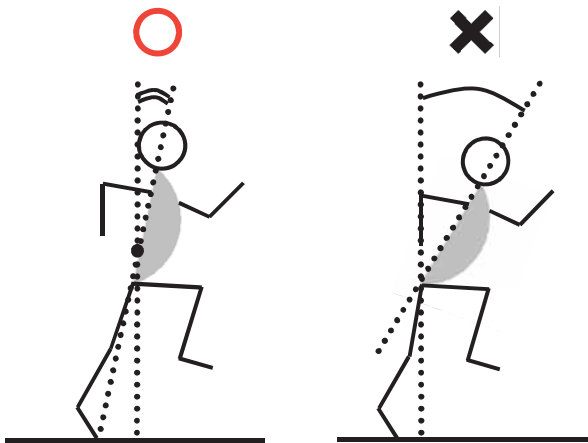


図1 合理的なフォーム 図2 前屈状態のフォーム

正しい疾走フォーム

図1に示すように正しい前傾姿勢をつくるのが大切です。

速く走れない子供のほとんどは図2のように前屈状態で走っています。

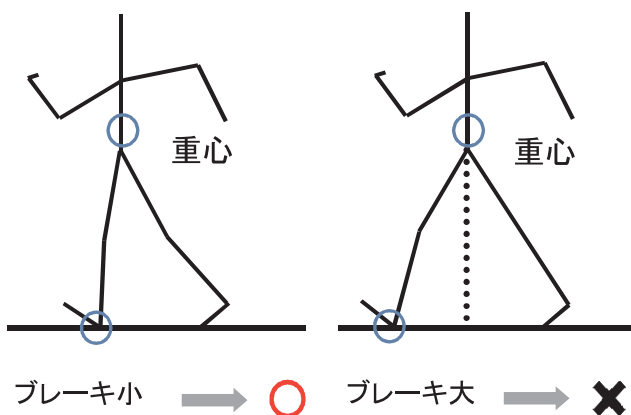


図3 ブレーキの大小

体の真下での支持足の接地

人間が歩いたり走ったりする時には、足の接地時にブレーキが発生します。

このブレーキは、進行方向に対して逆向きに働く地面からの反作用であり、このブレーキの大小が疾走速度に大きな影響を及ぼします。

できるだけブレーキを小さくするためには、図3に示すように足の接地する位置を重心の真下に着くようにすればよいのです。

平成27年度地区別授業改善研修会 講義資料より

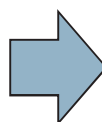
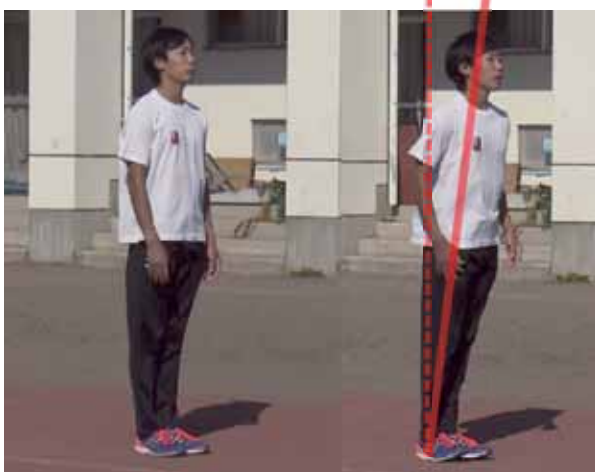
② 歩から走へつなげるプログラム



歩く動作は動きがゆっくりのため、姿勢の矯正には最適です。ゆっくりした動きで正しい姿勢を身に付け、その姿勢でしっかり走るように指導します。

発達段階(学年)に応じて、動きづくりとして授業に取り入れてみましょう。

ア よい姿勢で歩く



- ① 背筋を伸ばし、前を見て、よい姿勢で立つ。
- ② そのまま、少し前傾をして歩き始める。

- ③ よい姿勢を意識して、大きく歩く。

イ 歩から走へ



- ① 歩のスピードを少しずつ上げていく。
- ② これ以上歩けなくなるところまでスピードが上がったら、そのまま走り出す。

歩のポイント

- 下を向いて歩かない
- 背筋を伸ばして歩く
- 腕を前後に大きく振る

※ 歩から走へのプログラムは、「運動大好き岩手っ子 陸上運動〈短距離走〉小学校編指導DVD(平成18年12月 県内全小学校に配付)」にも詳しく収録されています。

2 態度の指導について

学習指導要領解説に示す主な表記

学習指導要領では、態度の指導内容についても明確に位置付けられています。
生涯にわたる豊かなスポーツライフの基礎をはぐくむ視点から、発達段階に応じた系統的・計画的な指導と評価が求められます。

学校種	小学校			中学校・高等学校		
学年	1・2年	3・4年	5・6年	1・2年	中3 高校入学年次	高校その次の年次以降
領域	走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動	陸上競技		
【ア】 共通事項 (愛好的態度) (価値的態度)	進んで取り組もうとする			積極的に取り組もうとする	自主的に取り組もうとする	主体的に取り組もうとする
【イ】 公正・協力	きまりを守り仲よく運動したり、勝敗を受け入れたりすること	きまりを守り、友達と励まし合ったり、運動したり、勝敗を受け入れたりすること	約束を守り、友達と助け合ったり、運動すること	勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとする	勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする	
				仲間の学習を援助しようとする	互いに助け合い教え合おうとする	互いに助け合い高め合おうとする
【ウ】 責任・参画	用具の準備や片付けを友達と一緒にすること		用具の準備や片付け、分担された役割を果たすこと	分担した役割を果たそうとする	自己の責任を果たそうとする	役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする
						合意形成に貢献しようとする
【エ】 健康・安全	場の安全に気を付けて	場や用具の安全に気を付けること	場や用具の安全に気を配ること	健康・安全に気を配る	健康・安全を確保する	

■ 生涯にわたる豊かなスポーツライフの基礎を育む視点をふまえて

中学校3年生以降は、自主的に取り組む生涯スポーツの実践場面を想定した内容になっています。学年が上がるにつれて、次第に教師への依存度が低くなっていく表記になりますので、学習指導要領解説をよく確認することが大切です。

■ 学習規律・生活指導との混同に注意

服装、提出物、集団行動など、学習規律を指導することは大切です。ただし、これは効果的な学習活動を展開するための指導であり、体育・保健体育科における指導内容と混同した評価を行うことは適切ではありません。

3 知識、思考・判断の指導について

学習指導要領解説に示す主な表記

学習指導要領では、態度の指導内容についても明確に位置付けられています。
生涯にわたる豊かなスポーツライフの基礎を幅広く視点から、発達段階に応じた系統的・計画的な指導と評価が求められます。

学校種	小学校			中学校・高等学校				
学年	1・2年	3・4年	5・6年	1・2年	中3 高校入学年次	高校その次の年 次以降		
領域	走・跳の運動遊 び	走・跳の運動	陸上運動	陸上競技				
知識 (小学校は解説で 示した思考・判断 に含まれる内容)	(行い方) (動き方)	(練習の仕方) (動き方や動き のポイント) (競走の仕方)	(課題解決の仕 方) (自己の記録へ の挑戦の仕方)	陸上競技の特性 や成り立ち				
				技術の名称や行い方				
				関連して高まる 体力	体力の高め方			
					運動観察の方法	課題解決の方法		
					競技会の仕方			
思考・判断	簡単な遊び方を 工夫	自己の能力に適 した課題をも ち、活動を工夫	自己の能力に適 した課題の解決 の仕方や記録へ の挑戦の仕方を 工夫	課題に応じた運 動の取り組み方 を工夫	自己の課題に応 じた運動の取り 組み方を工夫	自己や仲間の課 題に応じた運動 を継続するため の取り組み方を 工夫		

■ 小学校では、「知識」の内容が「思考・判断」に含まれています

小学校においては、一般化された科学的な知識や理論ではなく、児童が動きの実践の中で「知識」を身に付けていくことを重視したことによります。しかし、児童が「思考・判断」という学びを深めるには、その前提として教えておかなければならない「知識」が存在するという考え方から、学習指導要領解説には、「〇〇の行い方・課題解決の仕方等を知り」と示しています。

■ 「よい判断をしたプレー」などは、「技能」として評価します

例えば、球技で「よいポジションにいる味方を見つけてパスをした」という表出したプレーを見取るときは、「思考・判断」ではなく、「技能」として評価をします。

IV 陸上運動系「走運動」の指導と評価

指導と評価の一体化

(1) 何を評価するのか

陸上運動系「走運動」の評価は、タイムの速い遅いで行うものではありません。学習指導要領の趣旨に基づいて設定した単元目標に照らして、子供の目標の実現状況を見取ることが大切です。

学習指導要領では、自ら学ぶ意欲や思考力・判断力・表現力等の資質や能力の育成を重視しており、小学校では「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」の三つの観点で、中学校では「(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」の四つの観点で評価します。

(2) 評価を指導に生かすとは

学習評価は常に学習指導と一体となって行われるものです。評価規準をもとにした学びの姿(おおむね満足)に到達していない子供がいれば、適切な支援をします。また、多くの子供たちが到達していない場合には、次の指導を改善していかなければなりません。

陸上運動系においても、できるだけ早めに努力を要する子供を発見し、支援や指導の改善を図り、「できる」実感を保障することが大切です。

(3) 指導と評価の一体化を具現化する学習カードの工夫例

主に記述内容を評価する「知識、思考・判断」については、学習カードを工夫することによって、より適切な評価を行うことができます。

知識について、学習した内容を書き出す欄をまとめました。指導内容が身に付いたのかが分かります。

練習方法を選んだ根拠を記載させることで、思考・判断の見取りが可能になります。

技能について、振り返りを記載させることで、生徒自身が課題を明確にしたうえで、練習方法を選択することができます。

学習カードは、生徒が短い時間で、ねらいに応じた記載ができるように作成することが大切です。

陸上競技「短距離走・リレー」学習カード

1年組 番氏名

○陸上競技「短距離走・リレー」の目標

- ・スタートから徐々に上体を起こしていき加速する。自己に合ったピッチとストライドで走る。(技能)
- ・陸上競技の学習に積極的に取り組み、分担した役割を果たす。(態度)
- ・健康・安全に留意する。(態度)
- ・技術を身に付けるための運動の行い方のポイントが分かる。(思考・判断)
- ・課題に応じた練習方法を選び、協力の仕方を見付ける。(思考・判断)
- ・技術の名称や行い方など陸上競技についての知識を理解する。(知識)

知識		具体的に記入しましょう		加筆
①	陸上競技の特性	月 日		
①	陸上競技の成り立ち	月 日		
②	短距離走で高まる体力	月 日		
③	短距離走で用いられるスタート法	月 日		

思考・判断

⑥ 月 日	滑らかに速く走るポイント	課題・練習方法	⑦ 月 日	グループの協力の仕方
		➔		

技能

		できたこと、まだできないこと		加筆
③	スタート	月 日		
④	加速	月 日		
⑤	中間走	月 日		

第54回全国学校研究大会広島大会 廿日市市立四季が丘中学校の学習カードを参考に作成

資料

學習指導案

第1学年体育科学習指導案

日時 平成27年9月25日(金) 5校時

場所 久慈市立久慈小学校 校庭

学級 1年1組 計35名

指導者 教諭 田澤直人

1 単元名 「みんなでなかよく くじリンピック！」 (走・跳の運動遊び)

2 授業の基本的な構想

(1) 授業のねらい

本単元で扱う走・跳の運動遊びは、学習指導要領「C 走・跳の運動遊び」の「ア 走の運動遊び」では、いろいろな方向に走ったり、低い障害物を走り越えたりすること」と位置付けられています。距離や方向などを決めて走ったり、手でのタッチやバトンをパスする折り返しリレー遊びをしたり、段ボールやミニハードルなどの低い障害物を用いてのリレー遊びをしたりするなど、児童の実態を踏まえながらいろいろな運動を実践することができます。走の基礎的な動きが未発達な1年生段階では、多様な場を設定し、楽しみながら技能が自然に身に付けられるようにしていきます。また、中・高学年になると、走る距離を伸ばしたり、ハードルを用いた運動をしたりするため、低学年の段階で走の基礎的な動き方をたくさん経験させることで動きの可能性を広げることにもつながっていきます。

(2) 児童の実態

本学級の児童は、明るく活発で休み時間になると多くの児童が校庭に出て鬼ごっこや鉄棒、縄跳びなどをして体を動かしています。しかし、中には自分から進んで運動することを好まない児童やきまりを理解したり守ったりすることの苦手な児童も数名います。そのため、どの児童も運動したくなるような場を工夫したり、きまりを複雑化せずに取り組みやすいものにしたたり、苦手な児童でも楽しみながら運動できる学習内容にしていく必要があります。

(3) 授業づくりの考え方

走ることが得意な児童もいれば、苦手な児童もいます。どのような力をもった児童においても運動遊びの楽しさや心地よさを引き出す指導を心がけ、学習内容が自然に身に付いていくような授業づくりをすることが大切です。そのために「やってみたい」と思わせられるような場の工夫や活動の仕方を考えるようにします。1年生の段階では、走る距離はあまり長くはせず、手の平タッチやリングバトンを用いてのタッチを行ったり、なるべく低い障害物を用いたりして、どの児童も不安なく運動できるようにしていきます。また、運動する中で勝敗によって生じる感情をコントロールする経験や仲間とのやりとりを積み重ねることで、協調性やコミュニケーション能力が次第に育まれていくような指導や声かけを心がけていきます。さらに、児童のアイデアや意見を取り入れながら運動遊びを展開したり、楽しく遊ぶことのできる場や遊び方を児童自らが選んだり、考えたりしていくことは認知能力の発達にも効果があります。

2年生においては、走る距離を伸ばしたり、ダンボールなどの高さのある障害物を用いたリレー遊びをしたり、1年生での経験を生かした運動遊びが考えられます。また、よりよい動き方のポイントを知り、友達のよい動きを見付け、自分の動きに生かしていけるようにすることも大切になります。

3 2年間の単元計画

【1年生】

1	2～6		7
オリエンテーション ・学習の流れの確認 ・めあての確認 ・きまりの確認 ・試しの運動	○いろいろな形のコースで かけっこ遊び ・まっすぐな道 ・ジグザグな道 ・くねくねな道 ・くるくるな道	○折り返しリレー遊び ・手の平タッチ ・リングバトン ○障害物リレー遊び ・ケンステップ ・鉄棒クッション	○くじリンピック ・グループでコースを作ってみんなで楽しむ

【2年生】

1	2～6		7
オリエンテーション ・学習の流れの確認 ・めあての確認 ・きまりの確認 ・試しの運動	○いろいろな形のコースで いろいろな姿勢でのスタート(道は1年生と同様) ・体育座り(前後) ・長座(前後) ・うつ伏せ ・四つん這い など	○折り返しリレー遊び ・バトン ・ワープリレー ○障害物リレー遊び ・ミニハードル ・ダンボール	○くじリンピック ・グループでコースを作ってみんなで楽しむ

4 単元の目標

- (1) いろいろな方向に走ったり、低い障害物を走り越えたりすること。(技能)
- (2) 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。(態度)
- (3) 簡単な遊び方を工夫できるようにする。(思考・判断)

5 単元の評価規準

	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
単元の評価規準	・運動に進んで取り組もうとしている。 ・きまりを守り、勝敗を受け入れて、友達と仲よく運動をしようとしている。 ・運動をする場の安全に気を付けようとしている。	・簡単な遊び方を工夫している。	・いろいろな方向に走ったり、低い障害物を走り越えたりすることができる。
学習活動に即した評価規準	①走の運動遊びに進んで取り組もうとしている。 ②きまりを守り、勝敗を受け入れて、友達と仲よく運動をしようとしている。 ③運動をする場の安全に気を付けようとしている。	①いろいろな道(コース)を考えている。 ②楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選んでいる。 ③ <u>友達のよい動きを見付けている。</u> (下線部については第2学年)	①いろいろな方向に走ることができる。 ②低い障害物を走り越えることができる。

6 指導と評価の計画【小学校第1学年】（7時間扱い）

学習の段階		オリエンテーション	かけっこ遊び / 向かい合いリレー遊び			
時 数		1	2	3	4 本時	
第一学年	一時間の学習の流れ	0	○オリエンテーション 1. 学習の流れの確認	1. 準備運動 ・主運動につながる体ほぐしの運動		
		10	2. めあての確認 3. きまりの確認	[いろいろな動き] ①ケンケン ②スキップ ③大股走 ④忍者の速歩き		
		20	4. 準備運動 (試しの運動)	2. めあての確認		
		30		3. かけっこ遊び ※競い合わずに試しの運動		
		40		<ul style="list-style-type: none"> ・まっすぐ道 ・ジグザグ道 ・くねくね道 ・くるくる道 (長縄を使用) 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな道 ・フラフープ (まわる) ・ポール (よける) (組み合わせ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな道 ・フラフープ ・ポール ・鉄棒クッション (組み合わせ)
		45		4. 向かい合いリレー遊び ※上記のコースで行う ・手のひらタッチ (左手)		
			5. 振り返り ・課題を振り返る。 ・自分や友達の頑張りを発表する。 ・怪我したところがないか確認する。			
			6. 片付け			
評価計画	関・意・態	①観察				
	思考・判断		①観察・カード		②観察・カード	
	技能			①観察		

折り返しリレー遊び / 障害物リレー遊び		
5	6	7
<p>1. 準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主運動につながる体ほぐしの運動 <p>[いろいろな動き]</p> <p>①ケンケン ②スキップ ③大股走 ④忍者の速歩き</p> <p>2. めあての確認</p>		
<p>3. 折り返しリレー遊び (手のひらタッチ)</p>		<p><くじリンピック></p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループで考えたコースを作ってみみんなで楽しむ。(使用する道具などのアイデアも安全上の配慮をした上で児童に考えさせる。)
<ul style="list-style-type: none"> ・関所じゃんけん (折り返し地点でじゃんけんし、勝ったら戻る。負けたら自チームの人に助けを呼んで戻る。) 	<ul style="list-style-type: none"> ・関所体じゃんけん (折り返し地点で体を使ってじゃんけんをする。) 	
<p>4. 障害物回旋リレー遊び (リングバトン)</p> <p>※並んでいる人たちを回ってから、次走者へ渡す。</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ・ケンステップ ・ポール ・鉄棒クッション 	<ul style="list-style-type: none"> ・ケンステップ ・ポール ・鉄棒クッション (組み合わせ) 	
<p>5. 振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・課題を振り返る。 ・自分や友達の頑張りを発表する。 ・怪我したところがないか確認する。 <p>6. 片付け</p>		
②観察	③観察	
		②観察

7 本時の目標と展開

【第1学年「みんなで なかよく くじリンピック」 4/7時間】

(1) 本時の目標

- 楽しく遊ぶことができる場を選ぶことができる。(思考・判断)

(2) 展開 ※本時では、思考・判断を主として評価する。

段階	主なねらい・学習活動	教師の働きかけ ◇評価
はじめ 10分	<p>1 あいさつ</p> <p>2 準備運動 [いろいろな動き] ①ケンケン②スキップ ③大股走 ④忍者の速歩き</p> <p>3 課題の確認 たのしいこうすをえらんであそぼう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・服装を整えさせ、気持ちよく始められるようにする。 ・主運動につながるような動きを行わせ、感覚をつかむようにする。 ・スタートのとき、かけ声をかけさせ、楽しい雰囲気の中で運動できるようにする。 ・様々な用具(長縄、フラフープ、ポール、鉄棒クッション)を使い、仲よくコースを作って楽しむことを伝える。
なか 25分	<p>4 コース作り ①長縄(2)+フラフープ(2) +ポール(3)+クッションバー(3)</p> <p>②自由遊び (走ってみたいコースを試す。)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・1グループ8～9人編成で、向かい合っのタッチリレー遊びを行わせる。 ・どの子にも用具を分担し、グループごとに楽しく遊べるようなコースを作らせる。 ・試走を行わせ、その都度修正してもよいことにする。 ・他のグループの作ったコースも自由に走らせ、いろいろなコースを楽しむことができるように声をかける。 ・遊びに入る前に、安全面での注意事項を確認し、怪我の防止に努める。 <p>◇楽しく遊ぶことができる場を選ぶことができる。(観察・カード)</p>
まとめ 10分	<p>5 学習の振り返り ・カード ・感想</p> <p>6 後片付け</p> <p>7 あいさつ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・学習カードに楽しかったコースとその理由を選ばせる。(書かせる) ・課題の振り返り、自分や友達の頑張りを発表させ、達成感を味わわせたり、次時への意欲付けを図ったりする。 ・怪我の有無について確認する。 ・役割分担をしておき、素早く安全に片付けさせる。 ・次時の学習内容を伝える。

8 関連資料等

【準備運動】

①ケンケン

「かさのおばけで
けんけんけーん」



②スキップ

「すきっぷすきっぷ
とんとんとーん」



③大股走

「きょじんがはしるよ
どんどんどーん」



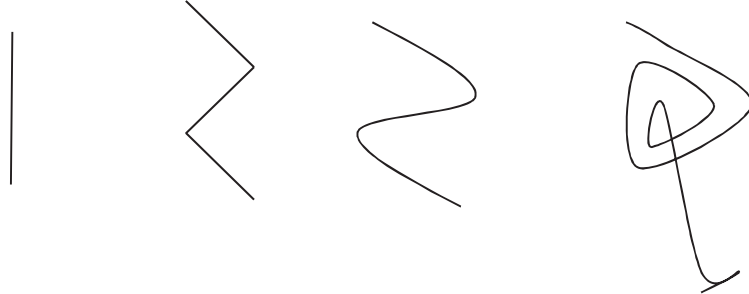
④忍者の速歩き

「にんじゃがはしるよ
さささささー」



【いろいろな道】

- ・まっすぐ道
- ・ジグザグ道
- ・くねくね道
- ・くるくる道



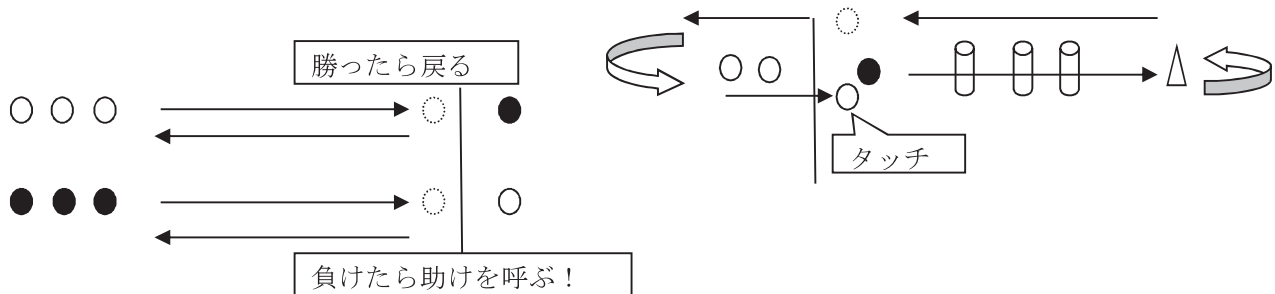
【折り返しリレー遊び】

関所（体）じゃんけん

- ①先頭の子が関所になり、対戦チームの前に座る。
- ②スタートの合図で関所のところまで走る。
- ③関所の子とじゃんけんをする。勝った場合はそのまま戻り、次の子にタッチする。負けた場合は、自チーム全員に助けを呼び、手をつないで戻る。

障害物回旋リレー遊び（リングバトン）

- ①スタートの合図で走り、折り返してくる。
- ②戻ってきたら、自分のチームの後ろを回り、待っている子にタッチする。（リングバトンを渡す）



【学習カード】


がくしゅうかあと

みんなで なかよく くじりんびっく

ねん くみ はん

○くじりんびっくで つくってみたいコースを 下にかきましょう。

【つかいたいもの】



【コース】

がくしゅうかあと


みんなで なかよく くじりんびっく

ねん くみ なまえ

①どのグループの コースが たのしかったですか？

○をつけましょう。

あか ・ あお ・ きいろ ・ しろ グループ



②たのしかったわけは、 为什么呢？ あてはまるものに ○をかきま
しょう。

() スピードがでたから

() とびやすかったから

() おなじものが つづいておいてあったから

() おずかしかったから

☆ほかの わけが あるひとは ここにかいてね。

第1学年体育科学習指導案

日 時 平成27年11月20日(金) 5校時

場 所 花巻市立東和小学校 体育館

学 級 1年2組 計33名(男子17名、女子16名)

指導者 教諭 泉 妻 穰

1 単元名 「夢はオリンピック!めざせ 走りの達人」 (走・跳の運動遊び)

2 授業の基本的な構想

(1) 授業のねらい

走・跳の運動遊びは、調子よく走ったり、跳んだりする心地よさを味わいながら、仲間と競い合う楽しさを実感するとともに、体を巧みに操作しながら走る・跳ぶなどのいろいろな運動の基礎となる動きを身につけることができる領域である。

低学年での学習は、中学年での走・跳の運動や高学年の陸上運動につながる学習となるため、走・跳の運動遊びを通じて基礎感覚を養い、動きの可能性を広げていきたい。

また、個人的な活動の要素が強くなりがちな領域でもあるが、グループでの活動時間を確保することで仲間意識を高めたり、順番やきまりを守ったりしながら友達と仲よく活動する態度も養っていききたい。

(2) 児童の実態

本学級の児童は体を動かして遊ぶことが好きな児童が多い。男子はサッカーや鬼ごっこ、女子はジャングルジムや鉄棒などの固定遊具での遊びを好み、友達との交流を通して動きを工夫したり、新しい技に挑戦したりする姿がみられる。しかし、自己中心的傾向もあり、きまりを守ったり互いに励まし合ったりすることの大切さを身につけさせていかなければならない。また、遊びが画一的であり、できる動きとできない動きに偏りがあったり、体育の授業以外では進んで運動に取り組もうとしない児童も存在したりするなどの問題もある。そのため、体育の授業では集団での活動を重視し、互いに認め励まし合う雰囲気の中で「できた」と感じる成功体験を積み重ねながら、体を動かす楽しさや心地よさを十分に味わわせていきたい。

(3) 授業づくりの考え方

上記の実態を受け、走ったり跳んだりすることが得意な児童だけが楽しむのではなく、苦手意識をもっている児童も楽しめる指導を心がけ、授業がきっかけとなって日常活動の中でも「走ってみようかな。跳んでみようかな。」と思える授業にしていきたい。

そのため、走・跳の基本的な動きが未発達な1年生段階で以下の6点を大切にしたい。

- ① 走ることへの苦手意識をもっている児童も達成感をもてるよう、誰でもできることから始める。
- ② 多様な場を設定し、「できる」ことが少しずつ増えるような展開とする。
- ③ グループでの活動を中心とする。
- ④ 児童の意見をできるだけ活動に反映させる。
- ⑤ 指導者から児童に対して肯定的な声かけを積極的に行い、よい動きを評価しながら全体に広めていく。
- ⑥ 児童同士がグループの中で肯定的な声かけができるような指導を心がけ、お互いを認め合う雰囲気をつくる。

また、児童が力一杯走りきることができるよう、体づくり運動で学習した内容との関連を図りながら、ゲーム的な要素を取り入れることで楽しみながら活動できるようにしていきたい。

3 2年間の単元計画

【第1学年】

1	2	3	4	5	6
オリエンテーション ○学習の流れ・めあてとよまりの確認 ○試しの運動	走の運動遊び ○かけっこ遊び （くねくね、ジグザグ、ぐるぐる、組合せ） ○リレー遊び（手のひらタッチ） ○折り返しリレー遊び （手のひらタッチ、リングバトン） ○低い障害物を用いてのリレー遊び （ケンステップ、三角コーン、ダンボール）			跳の運動遊び ○幅跳び遊び （グリコじゃんけん、川跳び） ○ケンパー跳び遊び （ケンケン、ケンケンパー、ジグザグケンケン） ○ゴム跳び遊び（連続、三角） ○走・跳を組み合わせた運動遊び	

【第2学年】

1	2	3	4	5	6
オリエンテーション ○学習の流れ・めあてとよまりの準備運動の確認 ○試しの運動 （1年生で行った内容）	走の運動遊び ○かけっこ遊び ※コースの形状は1年生と同様とし、いろいろな姿勢でのスタート。 ○折り返しリレー遊び （リングバトンを使用しワープリレー） ○低い障害物を用いてのリレー遊び （1年生の障害物に加えミニハードル）			跳の運動遊び ○ケンパー跳び遊び （ケンケン、ケンケンパー、ジグザグケンケン） ○ゴム跳び遊び（連続、三角） ○走・跳を組み合わせた運動遊び ※連続跳びに挑戦する	

4 単元の目標（2学年分） ※（ ）は第2学年で取り上げる内容

- (1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。(技能)
 - ア 走の運動遊びでは、いろいろな方向に走ったり、低い障害物を走り越えたりすること。
 - イ 跳の運動遊びでは、前方や上方に跳んだり、（連続して跳んだり）すること。
- (2) 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、（勝敗を受け入れたり、場の安全に気を付けたり）することができるようにする。(態度)
- (3) 走ったり跳んだりする簡単な遊び方を工夫できるようにする。(思考・判断)

5 単元の評価規準 ※●は第2学年

	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
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・走・跳の運動遊びに進んで取り組もうとしている。 ・運動の順番やきまりを守り、勝敗の結果を受け入れて、友達と仲よく運動をしようとしている。 ・友達と協力して、用具の準備や片付けをしようとしている。 ・運動をする場や用具の使い方などの安全に気を付けようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・走の運動遊びや跳の運動遊びの行い方を知るとともに、運動をする場や使用する用具などを変えながら、いろいろな運動の仕方を見付けたり、競走（争）の仕方を選んだりしている。 ・走ったり跳んだりする動き方を知るとともに、友達のよい動きを見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・走の運動遊びでは、いろいろな方向に走ったり、低い障害物を走り越えたりすることなどができる。 ・跳の運動遊びでは、前方や上方に跳んだり、連続して跳んだりすることなどができる。
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ①走・跳の運動遊びに進んで取り組もうとしている。 ②順番やきまりを守り、友達と仲よく運動をしようとしている。 ●勝敗の結果を受け入れ、友達と仲よく運動をしようとしている。 ●友達と協力して、用具の準備や片付けをしようとしている。 ●運動をする場の安全に気を付けようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①走・跳の運動遊びの行い方を理解し、コースや跳び方を考えている。 ②楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選んでいる。 ●友達のよい動きを見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①いろいろな方向に走ることができる。 ②低い障害物を走り越えることができる。 ③前方や上方に跳ぶことができる。 ●連続して跳ぶことができる。

6 指導と評価の計画【小学校第1学年】（6時間扱い）

学習の段階		オリエンテーション		走の運動遊び		
時	数	1		2	3（本時）	
第 一 学 年	一 時 間 の 学 習 の 流 れ	0	<p><オリエンテーション></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学習の流れの確認 ○ めあての確認、きまりの確認 		<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動 ○ いろいろな走り方 ケンケン、スキップ、ギャロップ、犬走り、クモ走り、ライン走り など 	
		10	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動 ○ 試しの運動 いろいろな走り方 ・直線 ・くねくね ・ジグザグ ・ぐるぐる など 		<ul style="list-style-type: none"> ○ めあての確認 ○ かけっこ遊び ・スイスイコース ・ギザギザコース ・くねくねコース ・ピョンピョンコース ・ぐるぐるコース 	
		20			<ul style="list-style-type: none"> ○ かけっこ遊び ・スイスイコース ・ギザギザコース ・くねくねコース ・ピョンピョンコース ・ぐるぐるコース 	
		30			<p>※グループごと にいろいろなコースを走ってみる。 ※上手に走っている友達をまねして みながら自分も走ってみる。</p>	
		40			<p>※上手に走っている友達をまねして みながら自分も走ってみる。 ※グループで教え合 いながら、いろい ろなコースをつくる。</p>	
		45			<ul style="list-style-type: none"> ○ 振り返り、後片付け ・めあてについて振り返りながら、自分 が頑張ったことや友達のよかったところ を発表する。 	
評 価 計 画	関・意・態	①（観察・発言）				
	思考・判断				②（観察・発言）	
	技能			①（観察）		

走の運動遊び（リレー）	跳の運動遊び	
4	5	6
<p>○ 準備運動</p> <p>○ いろいろな走り方 ケンケン、スキップ、ギャロップ、犬走り、クモ走り、ライン走り など</p>		
<p>○ めあての確認</p> <p>○ 折り返しリレー遊び ・向かいタッチリレー ・振り向きタッチリレー ※状況を見て、リングバトンを使用する。 ※タッチ及びバトンパスは、「止まった状態」から「動きながら」へ変化する。</p> <p>○ 低い障害物を用いてのリレー遊び ※使用する障害物は、ケンステップ、コーン、ダンボール。 ※障害物の間隔を変えたりしながらコースをつくる。</p>	<p>○ めあての確認</p> <p>○ 幅跳び遊び ・グリコじゃんけん ・川跳び ※両足着地とする。</p> <p>○ ケンパー跳び遊び ・ケンケンコース ・ケンケンパーコース ・ジグザグケンケンコース ・ケンパーコース ※横向き、後ろ向きなどいろいろな跳び方に挑戦する。</p> <p>○ ゴム跳び遊び ・連続ゴム跳び ・三角ゴム跳び ※片足踏切、両足踏切などいろいろな跳び方に挑戦する。</p>	<p>○ 走・跳を組み合わせた運動遊び ・グループで考えたコースをみんなで走って楽しむ</p> <p>※「方向の変化」「リズムの変化」「用具の工夫」など、可能な限り児童の意見を取り入れたコースをつくる。</p>
<p>○ 振り返り、後片付け ・めあてについて振り返りながら、自分が頑張ったことや友達のよかったところを発表する。</p>		
②（観察）		
		①（観察・発言）
②（観察）	③（観察）	

7 本時の目標と展開 (3 / 6 時間)

(1) 本時の目標

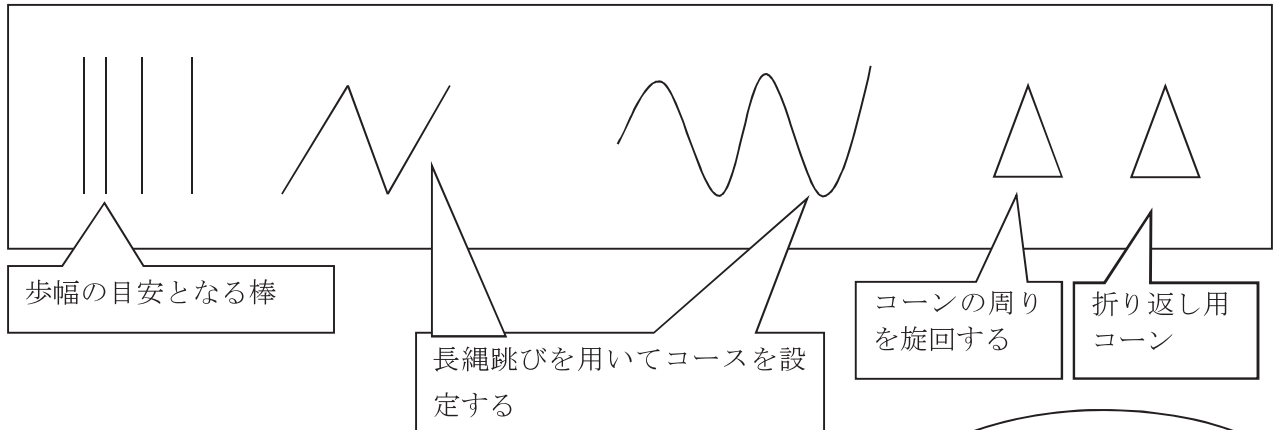
楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選ぶことができる。(思考・判断)

(2) 展開 ※ 本時では、思考・判断を主として評価する。

	主なねらい・学習活動	教師の働きかけ ◇評価
はじめ 4分	1 挨拶をして準備運動をする ○グループ毎、体育館のラインに沿って走る。 2 課題の確認をする いろいろなコースを上手に走ろう	<ul style="list-style-type: none"> ・グループでの活動が主になるため、リーダーを中心に活動するよう伝える。 ・グループがまとまって走ることができる速さを考えるよう伝える。 ・前時にいろいろなコースを走ったことを確認し、本時では組み合わせたコースを走ることを伝える。 ※前時までに走ったコース <ol style="list-style-type: none"> ①スイスイコース(直線) ②ギザギザコース(鋭角な曲線) ③くねくねコース(カーブの緩やかな曲線) ④ピョンピョンコース(走路に歩幅の目安あり) ⑤ぐるぐるコース(コーンで旋回する)
なか 38分	3 場を準備する 4 設定したコースをグループ毎に走る 5 友達の動きを真似して走る 6 グループ毎にコースの配置を変更し走る 7 他のグループのコースを走る 8 グループ毎にコースを設定し直す	<ul style="list-style-type: none"> ・手本を見ながら準備させる。 ・前時までの活動を生かし、教師が指定した順番でコースづくりを行う。 ・順番を守り、安全に気を付けて活動することを確認する。 ・前の児童が1つのコースを走り終わったら次の児童がスタートするようにし、待ち時間を少なくする。 ・友達の動きを見る活動では注目すべき視点を与え、今までの学習と関連付けながら考えさせる。 ・リズムよく走っている児童のよさはどんなところか確認し、意識しながらみんなで試走する。 ・走ってみた感想を聞く。 ・グループで話し合い、コースの配置を変更する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> ◇楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選んでいる。(観察・発言) </div> <ul style="list-style-type: none"> ・コースの難易に関わらず、最後までしっかり走りきるよう伝える。 ・先の活動で確認した走り方を意識するよう声掛けする。 ・他グループのコースを試走した感想を聞く。 ・コース設定の視点を与え、グループで協力して再度コースを変更させる。 ※コース設定の視点 <ol style="list-style-type: none"> ①難しい“達人コース” ②走りやすい“初心者コース” <ul style="list-style-type: none"> ・上記①、②のコース選択はグループに任せる。 ・試走後、再度変更したいグループが出た場合、グループ全員で速やかに変更するよう伝える。

ま と め 3 分	9 後片付けをし、整列する	<ul style="list-style-type: none"> 協力して短時間で後片付けをし、素早く整列することを伝える。
	10 活動の振り返りと次時の活動内容の確認をする	<ul style="list-style-type: none"> 友達の良かったところや自分で上手にできたことを聞き出し称賛する。 次時はリレー遊びを中心に活動することを伝え、活動への見通しを持たせる。

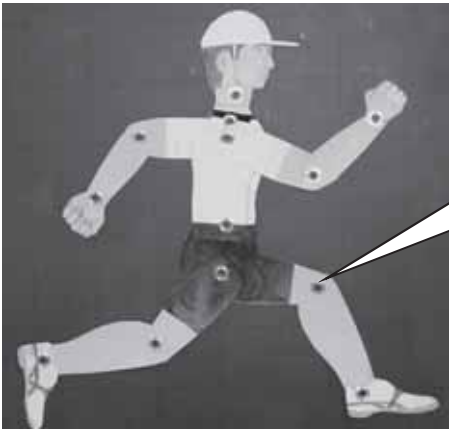
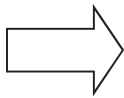
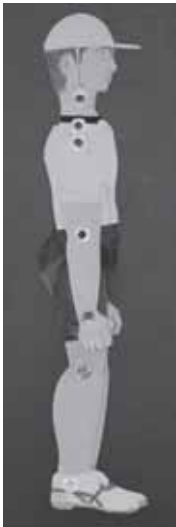
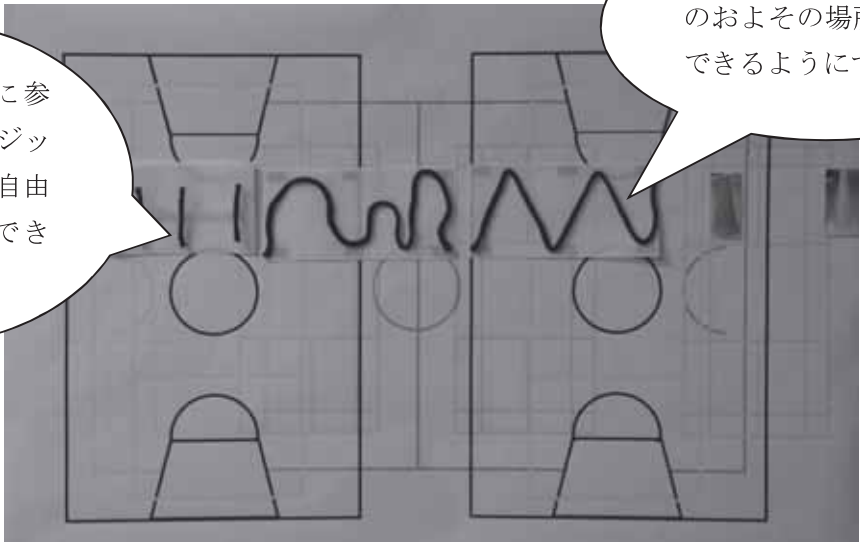
8 関連資料等



視覚的な支援

コース設定時に参考となるよう、マジックテープを用い、自由にロープを変形できるようにする。

磁石をつけ、体育館のおよその場所に設置できるようにする。



姿勢を指導する時や手足を動かす時の目安となる動きを示す。

第6学年体育科学習指導案

日 時 平成27年10月 1日(木) 5校時
場 所 一関市立南小学校 校庭(雨天時:体育館)
児 童 6年C組 男14 女17 計31名
指導者 教諭 小林 将

1 単元名 「南小 世界陸上！」 (C陸上運動 ア短距離走・リレー)

2 授業の基本的な構想

(1) 授業のねらい

本単元では、中学年で学習した「調子よく走ること」「走りながらバトンパスをする」ことに加え、「上体をリラックスさせて全力で走ること」「減速の少ないバトンパス」を身につけることをねらいとして計画した。上体をリラックスして走るためには、姿勢のあり方、手や足の動かし方などの基本的な動きを身につけさせたい。減速の少ないバトンパスをするためには、助走のタイミングや走り方、目線や手の動かし方などの基本的な動きを身につけさせたい。

また、この学習を通して、技能面だけではなく、仲間と力をあわせて競技に取り組む楽しさや、競い合う心地よさを体感させ、中学校の学習や、生涯にわたって運動に親しむ基礎を養っていききたい。

(2) 児童の実態

①意識調査の結果より(平成27年9月8日実施 30名回答)

○運動をすることは好きですか？

好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
22	6	0	2

○走る運動は好きですか？

好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
13	6	7	4

○体育の授業で「楽しい」と感じるのはどんな時ですか？(自由記述 複数回答可)

できなかったことができるようになった時	11
記録が伸びたり勝ったりした時	7
走ったりボールを扱ったりなど、体を動かしているとき	7
友だちと協力して取り組んでいる時	6
自分が得意なことをする時	3
ほめられたとき	1

本学級は、体育の学習が好きな児童が多い。体育の学習では、どの領域でも新しいことを習得しようしたり、繰り返し練習をしたりするなど、意欲的である。ボール運動等での話し合いも、

活発に取り組む。ところが、「走る運動」に焦点を当てると、「好き」と「やや好き」と回答した児童が、「ややきらい」「きらい」と回答した児童を上回るが、肯定的な意見が減り、否定的な意見が増える。その理由としては、「得意ではない」というものが目立った。

本学級には、陸上競技大会岩手県大会（6月21日開催 県営運動公園）のリレー競技に出場した児童が男子1名女子3名在籍しているため、競技としてのリレーの経験がある児童もある。反面、陸上運動に苦手意識をもっている児童もいると考えられる。

②これまでの陸上運動の経験より

新体力テストの結果（50m）

	男子	女子
本学級における平均	8.89	8.92
県平均（H26）	9.30	9.34
全国平均（H25）	8.90	9.12

児童は5年時に陸上運動で、短距離走、ハードル走等を行っている。それぞれ自己の記録の更新を目指して取り組んだ。「体づくり運動」の体力を高める運動では、無理のない速さで5分間走る経験をしている。また、リレーも4人で200m程度走る学習を行っている。これらの運動を通して、陸上運動に関する動きのレパートリーを増やしてきている。

しかし、減速の少ないバトンパスもあまり意識せずに学習をしてきた。また、陸上運動では自己の記録の更新を目指すことが多く、励まし合ったりアドバイスを送り合ったりする場面は少なかった。

（3）授業づくりの考え方

本単元は、先日行われた「世界陸上 北京」をモチーフに構想した。最終的には「南小 世界陸上」で自己やチームのベストを発揮することを目標としている。「南小 世界陸上」では3つの種目を設定している。まずは「短距離・リレー」を行い、次に「走り幅跳び」「走り高跳び」を行う予定である。

5年生までの陸上運動では、様々な種目を学習してきている。しかし、チームとして記録の向上を目指し、バトンパスに焦点を当てたリレーについては経験が少ない。そのため、一斉指導の中で、短距離走、リレーの体の動かし方を学習していく。同時に、自分やチームの課題を見つけ、それに合った練習の場や段階を選ぶ。常にチームを意識し、動きを見合い、課題やよくなったところを伝えるようにする。したがって、チーム作りは記録をもとにおおよそ同じ記録になるようにする。また、特別なルールを盛り込まないでリレーを行う。そうすることで、個人の走りと、チームのバトンパスに焦点を当てていく。

そこで、本単元では、陸上運動では数少ない団体競技であるリレーを通して、児童がチームの記録の伸びや目標の記録を目指し、リレーの楽しさや喜びに触れることができるようにしたいと考えた。

3 2年間の単元計画

【5年生】

1	2・3	4・5	6
オリエンテーション ・学習の流れの 確認 ・試しの走り	○いろいろな走り出しの姿勢で走ったり、一定の距離を全力で走ったりすることを楽しむ		記録測定
	○短距離走の練習 ・前後に腕を大きく振って走る ・背筋を伸ばして走る ・上体をリラックスさせて走る	○リレーをする ・全力で走る ・走りながらバトンパス	

【6年生】

1	2・3	4～7	8
オリエンテーション ・学習の流れ の確認 ・試しの走り	○短距離走の練習 ・フォーム作り ・上体をリラックスさせて走る ・全力で走る感覚を身につける	○短距離走の練習 ・3秒間走に取り組む ・フォームの確認 ○自己やチームの課題に合った練習法を選んでリレーをする。 ・全力で走ってのバトンの渡し方 ・全力で走ってのバトンのもらい方	記録測定
	○チームでリレーを楽しむ		

4 単元の目標

- (1) 一定の距離を全力で走るとともに、減速の少ないバトンパスをすることができるようにする。
(技能)
- (2) 場の安全に注意するとともに、チームで協力して練習や競走に取り組むことができるようにする。
(態度)
- (3) 自己の能力に適した課題の解決の仕方、競走や記録への挑戦の仕方を工夫できるようにする。
(思考・判断)

5 単元の評価規準

	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
単 元 の 評 価 規 準	<ul style="list-style-type: none"> ・全力で走ることやリレーをすることの楽しさや喜びにふれることができるよう、運動に進んで取り組もうとしている。 ・友だちと助け合いながら協力して練習をしようとしている。 ・用具の準備や片付けなど、分担された役割を果たそうとしている。 ・体の調子を確認してから走るなど、運動の心得を守り、安全を保持することに気を配ろうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題の解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。 ・記録への挑戦の仕方を知るとともに、自分に合った助走距離や記録への挑戦の仕方を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・短距離・リレーについて、競走したり記録を高めたりするための基本的な技能を身につけている。 ・リレーでは、減速の少ないバトンパスをすることができる。
学 習 活 動 に 即 し た 評 価 規 準	<ul style="list-style-type: none"> ①全力で走ったり、減速の少ないバトンパスをしたりできるように、進んで練習に取り組もうとしている。 ②友だちと見合い、助け合いながら協力して練習しようとしている。 ③用具等の準備、片付けなど分担された役割を果たそうとしている。 ④体の調子を確認してから走るなど、運動の心得を守り、安全を保持することに気を配ろうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①リレーで、自己やチームの課題を見つけるとともに、それを解決するための練習の場や段階を選んでいる。 ②減速の少ないバトンパスへの挑戦の仕方を知るとともに、自分に合った助走距離を設定することや記録への挑戦の仕方を選んでいる。 ③チームの課題を見つけ、友達にアドバイスを送ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ①短距離走で、<u>腕を大きく引いたり視線を前に向けた</u>りしながら、上体をリラックスさせて全力で走ることができる。(下線部については第5学年) ②リレーで、バトンを渡すときに相手を追い越すように全力で走り、バトンパスをすることができる。 ③リレーで、自分に合ったタイミングで助走を始め、減速を少なくバトンを受け取ることができる。

6 指導と評価の計画 「南小 世界陸上！」

		1	2	3	4
学習の流れ	0	1 オリエンテーション ・約束の確認 ・学習の流れ	1 南の風陸上体操		
	10	2 南の風陸上体操 ・ポイントの確認後行う 3 チーム・ルールの確認 ・コース、バトンを持つ手、追い越し方などを確認する 4 ぐるぐるバトンパスを行う ・3班同時に行う ・1班1回行う 5 まとめる ・世界記録の表を見て、記録の要因には、個人の走りの速さと、バトンパスの重要性にあることに気付かせる	2 学習課題の確認 スタートや走り方を工夫して走ろう 3 様々な走り方で走る運動 スタート ・うつぶせから ・正座から ・仰向けから 等 腕ふり ・振らない ・万歳 ・横振り 等 4 3秒間走を行う ・何度か走った後に、スタートの仕方のポイントを確認して、さらに走る 5 ぐるぐるバトンパスを行う 6 まとめる ・スタートの仕方、上体の使い方等についてまとめる	2 3秒間走 3 学習課題の確認 いろいろなコースで競走しよう 4 様々なコースで走る ・後ろ向き ・カーブ ・ぐにゃぐにゃ ○カーブの走り方を学ぶ ○いろいろなコースで競走する 5 ぐるぐるバトンパスを行う 6 まとめる ・カーブの走り方等についてまとめる	3 学習課題の確認 勢いよく走りながらバトンをもらおう・渡そう 4 リレーにおけるスタートの動きを練習する ・スタートの練習をする 5 バトンなしでバトンパスをし、ちょうどよい助走開始の位置を決める ・バトンなしで、手のタッチによって行う 6 バトンを持った状態でバトンパスの練習を行う ・走りながらバトンパスの練習を行う 7 ぐるぐるバトンパスを行う 勢いよく走りながら行うことを意識して行う 8 まとめる ・バトンをもらうときの走り方についてまとめる ・バトンの渡し方の重要性に気づかせる
	40				
	45	○ 振り返り ○友だちの良い動きや、動きのポイントの確認 ○後片付け			
評価計画	関心・意欲・態度	③④観察	①観察		
	思考・判断				②観察・発言・カード
	技能			①観察・記録	

5	6	7 (本時)	8
<p>3 学習課題の確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> バトンをバトンゾーンの中で渡そう・もらおう </div> <p>テークオーバーゾーンの意味とルールを確認する</p>	<p>3 学習課題の確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 自分やチームの課題を見つけよう </div>	<p>3 学習課題の確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> チームで課題を解決して、よりスムーズなバトンパスをしよう </div>	<p>3 学習課題の確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> チームで力を合わせ、「南小世界陸上(リレー)」をしよう </div>
<p>4 バトンパスの共通練習をする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・その場に止まって ・ジョギングしながら ・くるくるバトンパス <p>5 バトンを受け取る練習をする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バトンなし ・バトンを持って <p>6 半周リレーを行う</p> <p>ルール確認後に行う テークオーバーゾーンを意識して行う</p> <p>7 まとめる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バトンを渡すときの走り方についてまとめる 	<p>4 バトンパスの共通練習をする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・その場で止まって ・ジョギングしながら ・ぐるぐるバトンパス <p>5 記録測定 半周リレーを行う</p> <p>6 チームで話し合っ課題と、解決法を考える</p> <p>7 まとめる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バトン进行うときの走り方はどうだったか ・バトンを渡すときの走り方はどうだったか ・同じチームの仲間のバトンパスはどうだったか ・次回の課題は何かなど、自分やチームの成長や課題について考えをまとめさせる。 	<p>4 バトンパスの共通練習をする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・その場で止まって ・ジョギングしながら ・ぐるぐるバトンパス <p>5 チームで話し合い、チーム練習を行う</p> <p>6 記録測定 半周リレーを行う</p> <p>7 まとめる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分やチームの成長や課題について振り返らせる 	<p>4 作戦会議とチーム練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタートのタイミング、バトンの渡し方など、気をつける点を確認する ・チーム練習をして、最終確認をする <p>5 記録測定を行う</p> <p>6 単元の振り返りを行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・できるようになった点、成長した点を確認する
②観察・発言			①観察・記録・カード
	①③観察・発言・カード		
②観察・記録		③観察・記録	②③観察・記録

7 本時の目標と展開（7/8）

（1）本時の目標

○ **減速の少ないスムーズなバトンパスをすることができるようにする。（技能）**

○ 場の安全に注意するとともに、チームで協力して練習や競走に取り組むことができるようにする。（態度）

○ 自己やチームに応じためあてを設定し、めあてを達成するための場や方法を選ぶことができるようにする。（思考・判断）

（2）展開 ※本時では、技能を主として評価する。

時間	主なねらい・学習活動	教師の指導・支援・学習評価（◎）
はじめ 10分	<p>1 「南の風陸上たいそう（※1）」を行う。</p> <p>2 3秒間走をする</p> <p>3 本時の学習課題を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>チームで課題を解決して、よりスムーズなバトンパスをしよう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>前は、バトンパスの時に勢いよく走れなかったから、スタートのタイミングや走り方を見直したい</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>〇〇さんは後ろを見ないでバトンをもらっているよ！ぼくも真似しよう！</p> </div>	<p>・体を大きく動かして、しっかりとほぐせるようにする。</p> <p>・一つ一つの動きのポイントを意識させながら行う。</p> <p>・自分に合った距離からスタートさせる</p> <p>・スタートの姿勢や走り方を意識させて行う</p> <p>・「スムーズ」というのはどういうことか考えさせ、動きのポイントを確認する。</p> <p>・前回の学習を振り返り、自己やチームの課題を明らかにし、チームごとに、どこに気をつけて練習をするのかを確認させる</p>
なか か 30分	<p>4 バトンパスの共通練習を行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・止まっただけのバトンパス ・ジョギングでのバトンパス ・ぐるぐるバトンパス（※2） <p>5 チーム練習をする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分たちの課題に応じて、チーム練習をする <p>6 記録測定を行う</p> <p style="text-align: center;">半周リレー（※3）</p>	<p>・バトンパスを持つ手、押し込むように渡すことなどの。渡し方などを確認する</p> <p>・後ろを見ない、手が揺れないようにするなどの、もらい方を確認する</p> <p>・スタートのタイミングはどうかなどをチームで見合えるよう声かけをする</p> <p>・前時まで気をつけてきたポイントを意識させながら練習させる。</p> <p>・上手なペアを見ることで、自分たちの課題に気付かせ、取り組みの意欲が高められるようにする</p> <p>・記録だけではなく、バトンパスがうまくいくかどうかにも着目させていきたい。</p>

		◎ 減速の少ない、スムーズなバトンパスができる。【運動の技能】（観察）
まとめ 5分	7、学習のまとめをする。 今日は友達のアドバイスを受けて、□□くんとスムーズにバトンパスができたぞ！	・上達したりできるようになったことを発表したり学習カードに記入させたりする。 ・友だちとの関わりについて書いている例を紹介する

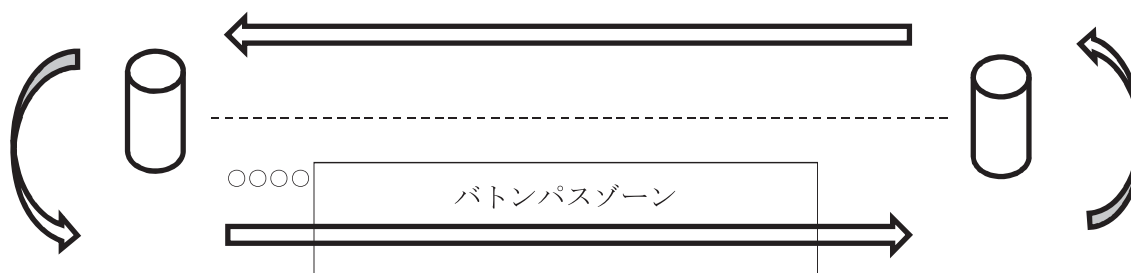


※1 「南の風陸上体操」

ジャンプ、屈伸、腕振り、もも上げなど、「走」につながる準備運動。音楽に合わせて行う。

※2 ぐるぐるバトンパス

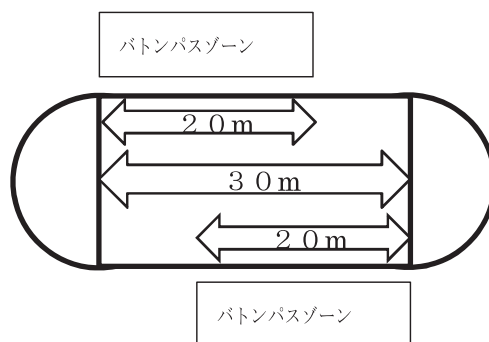
・コーンで折り返して走り、バトンパスを行う。1走から順に走る。



○・・・1mごとにおいたマーカーコーン

※3 半周リレー

- ・1周150mのトラックで行い、1人半周（75m）走る。
- ・アンカーが6走になるようにチームで調整して行う。
- ・1走のみセパレートで行い、その後はオープンで行う。
- ・3チームが同時に行う。



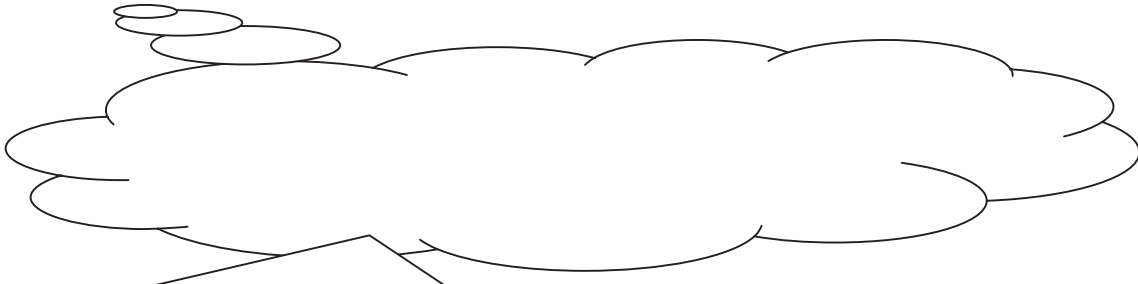
「自分たちの課題に応じたチーム練習」につなげる前時の学習カード



自分やチームの課題を見つけよう

【課題と解決方法を考えよう】

①うまくいかなかったと思うことは、どんなことだろう？



解決するために、どのような練習をすればいいだろう？

【これまでやった練習方法】

- ・スタートの練習 ・バトンなし ・走ってバトンパス
- ・その場に止まって ・ジョギング ・8割の力で

【振り返り】

3秒間走の記録 m

月 日	◎○△×	の記録
1. 全力を出して精一杯取り組んだ		秒
2. きまりを守り、安全に運動した		
3. 友達とお互いに教えたり助けたりした		
4. できるようになったことや、気付いたことがあった		
気づいたことや考えたこと		

友だちのがんばり		

第1学年保健体育科学習指導案

日 時 平成27年10月26日(月) 4校時

場 所 盛岡市立大宮中学校 校庭

学 級 1年1組、2組 計65名

指導者 教諭 中野 奈穂美(T1)

教諭 高橋 克己(T2)

1 単元名 C 陸上競技(短距離走・リレー)

2 授業の基本的な構想

(1) 授業のねらい

本単元は、中学校第1学年において、クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速すること、自己にあったピッチとストライドで速く走ること、リレーでは、前走者の渡す合図と、次走者のスタートのタイミングを合わせて、バトンの受け渡しをすることにおける基礎的な動きづくりをねらいとして計画した。リレーの学習においても、短距離走で学んだ動きを生かして走ることができるよう指導にあたりたいと考える。

第2学年では、第1学年で学習した動きをさらに洗練し、滑らかな動きで速く走りながら、自己の最大スピードを高めたり、スピードを生かしたバトンパスでリレーをしたりして、個人やチームのタイムを短縮したり、競走したりできるようにする。

生徒の多くは、腕振りと脚の動きを調和させた滑らかな全身の動きが十分身に付いているとは言えないため、この2年間で走における基本的な動きを身につけ、第3学年の学習につなげることがねらいである。

(2) 生徒の実態

短距離走が「好き・得意」と感じている生徒は2割程度で、反対に「嫌い・苦手・とにかく走る」と感じている生徒は5割ほどいるのが現状である。特に女子の中で短距離走に対し苦手意識を抱いている生徒が多い。運動部活動でも走運動が基本になる競技が多い中、「走ること」に対する抵抗感があることが課題だと感じている。球技については得意や好きと感じていても、ただひたすら走ることについての抵抗感があるのではないかと感じる。運動に対しては、積極的に臨む生徒が多いので、今回の体育授業の中で考えながら短距離走のスキルアップを図ることができれば、ただ走るのではなく身体の使い方を考えながら走り、その積み重ねが短距離走の向上に繋がっていくのではないかと考える。

本単元は、初めて2クラスによる男女共習の授業を取り入れ授業を展開する。男女共習の学習形式自体への抵抗は特にないと思われるが、大人数による授業に対する抵抗を持つ生徒がいる

のではないかと予想されるので、4人一組のグループ学習で個別に関わる機会を多くするようにする。

体力・運動能力の総合評価のDE段階の生徒の割合は、1学年全体で22%（男子37名、女子7名、計44名）である。本時の学級は26%（男子15名、女子2名、計17名）がDE段階の生徒である。

本単元に入る前までは、男女別習で学習を進めていたが、思考・判断を伴う話し合い活動やグループ学習においては、男女ともに積極的に意見を交わす様子が見られた。その雰囲気も共習でも発揮して欲しいと期待している。

（3）授業づくりの考え方

単元の初めはオリエンテーションを行い、短距離走における目指す姿等を示すとともに、学習計画やルールの確認及びグループ編成を行う。前半2時間は、短距離走のスタート及び中間疾走における滑らかに走るために必要なポイントを確認し、短距離走の基礎的な学習を進める。後半は、個々の走りとしては前半部分の短距離走の基本を意識しながらリレーの学習を進めていく。グループでの教え合いを取り入れ、ダッシュマークの位置などの修正を図りながら、目指すバトンパスができるように指導していく。まとめの時間ではリレー学習を通して、意識した走り方やお互いの最大のスピードでバトンをつなぐこと＝走りきることを、ペアやグループではなく個々の走りに戻っても行うことができるように意識して走らせる。

陸上競技に積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとすること、健康・安全に気を配ることなど態度の指導も重視する。

知識、思考・判断では、短距離走の良い走り方について視聴覚機器等を用いて学習し、それらを見付け理解できるように学習資料等を工夫する。

毎時間の学習のねらいを明確にしたり、記録や走力の伸びを実感できるように学習したりできるように展開していく。

第2学年では、第1学年の学習を受けて、記録の向上や競走の楽しさや喜びを味わわせながら身に付けた基本的な動きや効率のよい動きをさらに滑らかな動きにしていく。

ルールやマナーを守ろうとすることや陸上競技の特性について学習し、仲間の学習を援助する態度についても理解させ、仲間との連帯感を高めて気持ちよく活動することにつなげる。

分担した役割に応じた活動の仕方を見付ける知識、思考・判断についても学習活動を工夫し、位置付けていく。

3 2年間の単元計画

		1	2	3	4	5	6 (本時)	7	8
1 学 年	指 導 内 容	短距離走	短距離走		リレー				まとめ
		の目指す 姿 積極性 健康 安全	クラウチン グスタート スタート ダッシュ	中間疾走 ピッチ ストライ ド	テークオ ーバーズ ーン	バトンパ ス 利得距離	ダッシュ マークの 調整	リレー競 走	50m記 録測定
	学 習 の 流 れ	学習計画 とルール	ダイナミックストレッチ						
		の確認 グループ 編成など	セットメニュー						
		スタート の仕方 加速の仕 方	中間疾走 の仕方 フィニッ シュの仕 方	男女ペア テイクオ ーバーズ ーンの使 い方	バトンパ スの仕方	ダッシュ マークの 設定	リレー競 走	リレー・ 短距離走 のまとめ	
		本時の振り返り・次時の確認							
2 学 年	指 導 内 容	短距離走		リレー		まとめ			
		基本技術	50m記 録測定	基本技術 簡易リレ ー	バトンパ ス	リレー競 争			
	学 習 の 流 れ	学習計画 とルール	ダイナミックストレッチ						
		の確認 陸上競技 の特性・ 歴史 短距離走 の走り方 の確認	スタート ダッシュ 50m記 録測定	学習計画 とルール の確認 技術確認 チーム発 表 簡易リレ ー	バトンパ スの仕方 ダッシュ マークの 設定 タイミン グを合わ せたバト ンパス	バトンパ スの確認 リレー競 走 リレー・ 短距離走 のまとめ			
		本時の振り返り・次時の確認							

4 単元の目標（第1学年及び第2学年） ※（ ）は第2学年で取り上げる内容

(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。 (技能)

ア 短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ること。

(2) 陸上競技に積極的に取り組むとともに、(勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、)(分担した役割を果たそうとすること) などや、健康・安全に気を配ることができるようにする。 (態度)

(3) (陸上競技の特性や成り立ち)、技術の名称や行い方、(関連して高まる体力)などを理解し、(課題に応じた運動の取り組み方を工夫)できるようにする。 (知識、思考・判断)

5 単元の評価規準 (●：第1学年 ・：第2学年)

	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
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ●陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ●健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ●技術を身に付けるため運動の行い方のポイントを見付けている。 ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ●クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速することができる。 ・自己にあったピッチとストライドで速く走ることができる。 ●リレーでは、前走者の渡す合図と、次走者のスタートのタイミングを合わせて、バトンの受け渡しをすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・陸上競技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ・陸上競技に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。

第 1 学 年				
学 習 活 動 に 即 し た 評 価 規 準	①練習や記録測定に積極的に取り組もうとしている。	①短距離走のフォームについて記述している。	①クラウチングスタートから45°の角度で徐々に上体を起こして加速することができる。	①技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。
	②自己の体調を確かめ、注意事項を守るなど健康・安全に注意している。	②ダッシュマークを設定するための調整の仕方を記述している。	②リレーでは、前走者の渡す合図と、次走者のスタートのタイミングを合わせて、バトンの受け渡しをすることができる。	
第 2 学 年				
	○仲間の記録を図ったり短距離走のフォームやリレーのバトンパスの仕方について助言したりしようとしている。	○分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。	○自己にあったピッチとストライドで速く走ることができる。	○陸上競技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ○陸上競技に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。

6 指導と評価の計画【中学校第1学年】（8時間扱い）

時	1	2	3	4	
ねらい	オリエンテーション 学習計画等の確認をする。	短距離走 スタートの方法と個に応じた加速のリズムを習得する。	短距離走 なめらかに走るために必要なポイントを意識して走る。	リレー I テークオーバーゾーンの確認と走順を決定する。	
学習の流れ	0	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> ダイナミックストレッチ 2分前学習 股関節の可動域を広げるストレッチ ①内外開き前後 ②内外閉じ ③前1・2・3 ④横1・2・3 ⑤ペアストレッチ </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> セットメニュー ①ラダートレーニング ②ケンケンリレー ③タイヤ押しリレー ④縄跳びトレーニング </div>			
	50	○オリエンテーション ○短距離走のお手本を見る。(目指す姿) ○短距離走の考え方 ○学習計画とルール ○グループ編成 ※男女でペアを編成 ※個のタイムを考慮 ※陸上部の確認 ○本時の振り返り ○次時の確認	・用具等の確認 ・挨拶・健康観察 ・本時の学習の見通し スタート ○クラウチングスタート ・手足の位置 ・動作と静止 ○スタートの方法 ・脚の使い方 加速 ○姿勢 ・低い姿勢 ・ピッチのリズム ○本時の振り返り ○次時の確認	・用具等の確認 ・挨拶・健康観察 ・本時の学習の見通し 中間疾走 ○体の使い方 ・脚の接地位置 ・脚運びのリズム フィニッシュ ○ゴールの考え方 ・走り抜けること ベストな走り ・局面を意識して全力で走る ○本時の振り返り ○次時の確認	・用具等の確認 ・挨拶・健康観察 ・本時の学習の見通し ○オリエンテーション ○2人1組のリレー ※男女のペア確認 ※タイム確認 ○2人の合計タイムと目標タイムの設定 テークオーバーゾーン ○ルール等の確認 タイム測定 ○本時の振り返り ○次時の確認
指導内容	技能		クラウチングスタート スタートダッシュ 加速走	中間疾走 ピッチ ストライド	テークオーバーゾーン
	態度	積極性 健康・安全			仲間の学習の援助
	知識	技術の名称・行い方			
	思考判断	動きのポイントを見つけること			
評価の観点	関				②観察
	思	①学習カード			
	技			①観察	
	知		①学習カード		

5	6 (本時)	7	8
リレーⅡ 走順をタイムやタイミング等を考えて決定する。	リレーⅢ 仲間と協力し、有効なダッシュマークの位置を決定する。	リレーⅣ グループの協力やスムーズな走りができる楽しさを味わう。	まとめ リレーから個人に戻し短距離のポイントを意識して走る。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ダイナミックストレッチ 2分前学習 股関節の可動域を広げるストレッチ ①内外開き前後 ②内外閉じ ③前1・2・3 ④横1・2・3 ⑤ペアストレッチ</p> </div>			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>セットメニュー ①ラダートレーニング ②ケンケンリレー ③タイヤ押しリレー ④縄跳びトレーニング</p> </div>			
<ul style="list-style-type: none"> ・用具等の確認 ・挨拶・健康観察 ・本時の学習の見通し <p>バトン学習</p> <ul style="list-style-type: none"> ○渡し方もらい方 ・手の向き ○利得距離の設定 ・考え方の確認 <p>タイム測定</p> <p>※生徒同士でタイムを測定</p> <ul style="list-style-type: none"> ○本時の振り返り ○次時の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・用具等の確認 ・挨拶・健康観察 ・本時の学習の見通し <ul style="list-style-type: none"> ○前時の復習 ・バトンワークの確認 ・スピードに乗ったバトンパス <p>ダッシュマークの設定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スピードの乗れる距離 ・スタートするタイミング <p>タイム測定</p> <ul style="list-style-type: none"> ○本時の振り返り ○次時の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・用具等の確認 ・挨拶・健康観察 ・本時の学習の見通し <ul style="list-style-type: none"> ○前時の復習 ・ダッシュマークの設定 ・お互いの走りを意識したバトンワーク <p>リレー競走</p> <ul style="list-style-type: none"> ・近いタイム同士でのリレー競走 ・工夫できる点・改善点を見合う <p>タイム測定</p> <ul style="list-style-type: none"> ○本時の振り返り ○次時の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・用具等の確認 ・挨拶・健康観察 ・本時の学習の見通し <p>リレーのまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タイム計測 ・お互いの走りを見合っ て、意識箇所や今までの 変容を共有 <p>50m走計測</p> <ul style="list-style-type: none"> ・短距離のポイントを 意識した走り ・個人に戻す意味を理 解させる <ul style="list-style-type: none"> ○本時の振り返り ○短距離走のまとめ
バトンパス 利得距離	ダッシュマーク		
仲間の学習の援助			
技能の名称・行い方			
	ダッシュマークの調整		
①観察			
	①学習カード		
		②観察	①②観察

7 本時の目標と展開（6／8時間）

（1）本時の目標

仲間と協力しながら、自チームのダッシュマークの位置を決めることができるようにする。

（2）展開

	学習内容・活動	指導上の留意点		評価の観点 評価方法
		T 1	T 2	
はじめ 12分	<p>1 準備運動をする。</p> <p>(1) ダイナミックストレッチ</p> <p>(2) 短距離バリューセット</p> <p>2 あいさつ、本時のねらいの確認をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>ベストなダッシュマークの位置を見つけよう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・効率よく準備運動が行われるように配慮する。 ・動きのよい生徒を積極的に称賛する。 ・意欲的に取り組めないでいる生徒を励ます。 <ul style="list-style-type: none"> ・前時、学習したスムーズなバトンパスを確認し、本時の課題意識をもたせる。 ・短距離走で学習したスタートや加速、中間疾走を生かして走ることも確認させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・股関節周りを大きく動かすように意識させる。 ・音楽をかける。 ・主運動に関わる準備を行う。 ・より正確な動きができるように助言する。 	
なか 33分	<p>3 ダッシュマークの設定の仕方を考える。</p> <p>(1) ダッシュマークを設定するための調整の仕方について自分の考えを学習シートに記述する。</p> <p>(2) ダッシュマークの設定の仕方を確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・バトンパスが詰まってしまう場合と届かなかった場合を取り上げ考えさせる。 ・十分な加速ができていない場合もスムーズなバトンパスが成功に繋がらないことを確認させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習シートの記入欄について、戸惑っている生徒に対し、アドバイスをを行う。 ・前時の生徒の状況により、前走者の渡す前の合図や次走者のスタートのタイミング、バトンの受け渡しの仕方などについて指導 	<p>【思考・判断①】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ダッシュマークを設定するための調整の仕方を記述している。 <p>（学習シ</p>

	<p>4 ローテーションにより話し合いながらダッシュマークの位置を決める。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・トラックでは、フィールドで決定した位置がよいかをもう一方のペアにもアドバイスをもらいながら確かめさせる。 ・ダッシュマークの位置をどのように調整すればよいかを理由とともに生徒から引き出すようにする。 	<p>する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フィールドでは、ペアでダッシュマークの位置を検討させる。 ・フィールド内でのバトンパスについて助言する。 ・短距離走で学習したスタートや加速、中間疾走を生かして走っていない生徒に助言する。 	<p>ート)</p>
<p>ま と め 5 分</p>	<p>5 本時の学習を振り返る。</p> <p>6 次時の確認をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ダッシュマークの調整の状況とあわせて工夫したことを発表させる。 ・次時はタイム測定を行い、タイムが近いペア同士で競走し、タイムを縮めるようにすることを確認し意欲を高めさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・本時のまとめとして課題に触れながら、ペアと協力することやグループ内での観察について述べる。 	

8 関連資料等（学習カード）

50m
リレー

リ

レーを活用し

く

ふうして

じょ

じょに

う

まく走ろう

組 番 氏名：

グループ

ペア

★ローテーションの順番

	●走る（ 番目）	●チェック（ 番目）	
	組 ●タイム計測（ 番目）	●フィールド練習（ 番目）	

★私の50m走タイム	★パートナーの50m走タイム	★ペアの合計タイム
秒	秒	秒
<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 10px;"> + = </div>		

- 2人の合計タイムを縮めるには・・・方法はふたつ！
- ・ 短距離走の走りを今まで以上に意識する！
 - ・ バトンパスをスムーズに行う！

そうだ！！ バトンパスの精度を上げよう

● バトンパスの技術 ④

二人がスピードを十分に保った状態で
バトンパスができるように、第2走者が走り出す目印

・・・ということは
ペアで ベストなダッシュマークを設定すれば よりスムーズにバトンパスができる

- ★ダッシュマークを設定するために・・・
- ☆私の調整の方法は・・・

.....

.....

.....

.....

☆MEMO

第1学年保健体育科学習指導案

日 時	平成27年10月6日(火)
場 所	陸前高田市立第一中学校 仮設グラウンド
学 級	1年C組 男子12名・女子16名 計28名
指導者	教諭 黒坂 太一

1 単元名 C 陸上競技「短距離走・リレー」

2 授業の基本的な構想

(1) 授業のねらい

陸上競技は、全ての競技の基礎基本であり、「走・跳・投」からなる種目である。この種目を学習することによって、基礎体力の向上が図られることが期待される。また、年齢に関係なく取り組めるウォーキングやジョギングなどの入り口にあたり、生涯スポーツにもつながる。

短距離走は、短期間に集中して全力を尽くす運動であるため、敏捷性や瞬発力などの体力が要求される。また、スタート、中間疾走、フィニッシュという走動作を身に付け、記録の計測により自己の変容を明確に知ることができる運動である。

ペアを作り、友達同士で動きを確認したり、自己評価と友達の評価を比べたりすることで、自分の動きを客観的に知ることができ、課題を主体的に取り組む姿勢を育てることがねらいである。

(2) 生徒の実態

事前のアンケートでは、学級の90%の生徒が「運動が好き」か「どちらかといえば好き」と答えた。また、「走ることが得意」、「どちらかといえば得意」という質問には全体の20%にとどまった。

新体力診断テストの「体力に自信がある」という質問項目には「ある」と答えた男子6%、女子5%、「普通」が男子23%、女子18%、「ない」と答えた男子は4%、女子21%という結果だった。

総合的にみると運動は好きな生徒が多いが、得意だと思っている生徒は全体の2割にとどまり、運動に対して自信がない生徒が大多数を占めている。

学級の雰囲気は全体的に明るい生徒が多く、意見を発表したり、友人と意見を交流したりすることに対して積極的に活動する。また、男女の仲も良く、男女のペアを作る時にも時間をかけずに作ることができる。

男女や個々の運動能力に差はあるものの、不得意な生徒も意欲的に活動し、周りも応援する雰囲気ができている。しかし、課題解決や目標達成より勝負にこだわってしまうところがあるため、課題の確認を随時行いながら細かな目標設定を行う必要がある。

(3) 授業づくりの考え方

小学校では初歩的な走運動やリレー競技を学習しており、中学校に入って4月には運動会で徒競争や学年全員リレーを行うなど、全員が走運動を学習した。走運動は全ての競技の基礎・基本であり、第1学年では走運動に焦点を置き、スタートからフィニッシュに向けての流れをスムーズに行い、「スタート」・「中間疾走」・「フィニッシュ」のそれぞれの動きの特性を生かした走りを身につけさせ、「できる」を実感できるような授業を展開したい。

グループやペアでの話し合いをとおして、相手の良い点や改善点を見つけ出し、助言やアドバイスする能力や態度を育てていく中で、課題解決型の学習サイクル（問題解決能力、思考力、情報収集力、活用力、判断力）を身につけさせていきたい。

3 2年間の単元計画

第1学年					
時間	1	2	3	4	5
ねらい	自分の走力を知る	リズムカルにラダーを刻む	腕と連動してラダーを刻む	スタートの仕方と前傾姿勢	力強く加速する
学習内容	○オリエンテーション ○授業のルール ○ペア学習について ○50m、100m計測	○ラダー練習の意義 ○体幹を意識してラダー運動	○リズム腕振り ○腕と連動したラダー運動	○スラウチングスタート ○小刻みな足運び前傾姿勢	○力強く加速する動き
時間	6	7	8	9	
ねらい	自分にあったインターバルを見つけられるか	中間走でダイナミックに走る	中間走からフィニッシュへの移行	記録会で自分の力を知ろう	
学習内容	○自分に合ったインターバルの選択 ○力強く加速する動き	○インターバル内をスムーズに走り、加速する動き ○力を抜き、ダイナミックに走ることで加速を維持する	○フィニッシュすることの意味を知る ○フィニッシュの仕方	○スタートからフィニッシュへのスムーズな移行 ○自分の走りを見て評価する	
第2学年					
時間	1	2	3	4	5
ねらい	継走者とタイミングを合わせてスタートできる。	テイクオーバー内で走者に合わせた適切なバトン継走。	班対抗で記録の向上を目指す。	跳躍競技の特性を知る。	試しの記録会を行い、自分の力を知る。
学習内容	○オリエンテーション ○ペアで継走者と合わせたスタート地点の確認	○バトンパスの受け渡しの仕方 ○スタート位置を3つからペアに合わせたスタート位置を選ぶ	○班員同士で、なめらかなバトンパスの継走を行う。 ○記録を取り、減速しない継走を意識させる。	○オリエンテーション ○ルールを知る ・走幅跳び ・走高跳び	○走幅跳びと走高跳びから選択し、記録を取る。 どの競技を行うかの選択。
時間	6	7	8	9	10
ねらい	自分に合ったスタートから踏切5歩前までの足合わせができる。	踏切5歩前からの動きができる。	スタートから踏切までの一連の動きができる。	ロイター板を使って、空中動作ができる。	記録会で自己新記録を目指す。
学習内容	選択別種目練習 ○走幅跳び ・助走開始からトップスピードに乗って、5歩前地点を決める ○走高跳び 上に向けてジャンプを意識しながら5歩前地点まで徐々に加速する。	選択別種目練習 ○走幅跳び ・トップスピードから5歩の速いステップで踏切る。 ○走高跳び ・5歩間の早い動きで、横方向の力を上への力として変換した踏切	選択別種目練習 ○走幅跳び ・スタートから踏切までの一連の動きをなめらかに行う。 ○走高跳び ・スタートから踏切までの一連の動きをなめらかに行う。	選択別種目練習 ○走幅跳び ・身体のそりと腕、腿の一連の動きができる。 ○走高跳び ・身体のそりと腕、腿の一連の動きができる。	○競技のルールと運営を協力して行う。 ○自分の記録更新に向けて前向きに取り組む。

4 単元の目標（第1学年及び第2学年）※（ ）は第2学年で取り上げる内容

- (1) 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率の良い動きを身に着けることができるようにする。短距離走では滑らかな動きで速く走ることができるようにする。（技能）
- (2) 陸上競技に積極的に取り組むとともに、（勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること）。（分担した役割を果たそうとすること）などや（健康安全に気を配ることができるようにする。）
(態度)
- (3) 陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを意識し、課題に応じた運動の取り組みを工夫することができるようにする。（知識 思考・判断）

5 単元の評価規準（●：第1学年 ・：第2学年）

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
<ul style="list-style-type: none"> ● 陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ● 勝敗を認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 ● 分担した役割を果たそうとしている。 ● 仲間の学習を援助しようとしている。 ● 健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 技術を身に着けるため、運動の行い方のポイントを見つけている。 ● 課題に応じた練習方法を選んでいる。 ● 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見つけている。 ● 学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> ● クラウチングスタートから徐々に上体を起こしながら加速することができる。 ● 自己にあったピッチやストライドで速く走ることができる。 ● ゴール地点で失速することなく、フィニッシュをすることができる。 ● 滑らかな動きで速く走ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 陸上競技の特性や成り立ちをちについて、学習した具体例を挙げている。 ● 技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ● 陸上競技に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。
学習活動に即した評価規準			
<ul style="list-style-type: none"> ① 記録の向上や競争の楽しさ、喜びを味わい、基本的な動きや効率の良い動きを身につけることに積極的に取り組もうとしている。 ② 学習課題の解決に向けて仲間を援助したり、助言したりしようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 自己の課題に応じて、練習方法を選んでいる。 ② 練習や競争場面など、仲間と協力する場面で、他者の観察や動きの分析など、分担した役割に応じた活動の仕方を身につけることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ① クラウチングスタートから徐々に上体を起こしながら加速することができる。 ② 自己にあったピッチやストライドで速く走ることができる。 ③ ゴール地点で失速することなく、フィニッシュをすることができる。 ④ 滑らかな動きで速く走ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 陸上競技の特性や成り立ちを理解することができる。 ② 技術の名称や行い方について、動きのポイントを理解することができる。 ③ 短距離走を行くことで、敏捷性や瞬発力などの体力を高められることができることを理解することができる。

6 指導と評価の計画

時間	1	2	3	4	
ねらい	自分の力を知る	リズムカルにラダーを刻む	腕と連動してラダーを刻む	スタートの仕方とパワーポジション	
学習の流れ	導入	あいさつ・体操・ストレッチ			
	展開	<ul style="list-style-type: none"> ○特性について ○授業のルール確認 ○ペア学習について ○ドリル(6種類) ○ダッシュ ○50m計測 ○100m計測 	<ul style="list-style-type: none"> ○ペアの確認 ○ラダートレーニングをする意味の確認 ○ラダートレーニング(7種類) <ul style="list-style-type: none"> ・スキップラン ・ラテラスキップラン ・クイックラン(2イン) ・クイックラン(1イン) ・ラテラルスキップラン(2イン2アウト) ・もも上げステップ ・もも上げジャン 	<ul style="list-style-type: none"> ○ペアの確認 ○腕振りと足を連動して動かすことの大切さについて ○リズム腕振り ○ランニング腕振り ○ラダートレーニング(7種類) <ul style="list-style-type: none"> ・スキップラン ・ラテラスキップラン ・クイックラン(2イン) ・クイックラン(1イン) ・ラテラルスキップラン(2イン3アウト) ・もも上げステップ ・もも上げジャンプ 	<ul style="list-style-type: none"> ○利き足を見つける ○スタートの所作 <ul style="list-style-type: none"> ・手の付き方 ・前足、後ろ足の位置 ・セットでの頭の位置 ・パワーポジションで静止 ・小刻みな歩幅でのスタート ・5歩目までの足の位置
	まとめ	○ペアで振り返り 次時の確認	<ul style="list-style-type: none"> ○ペアの振り返り 学習カードを使い、課題についての取り組みを自己評価と相手の評価を行う。また、ペアとの評価の違いを表現し合い、動きのポイントを見つける。 ○全体で本時の課題についてまとめる。 		
指導内容	技能		腕と連動してラダーを刻む 技能④	スタートの所作 技能①	
	態度		積極的に取り組む 態度①	仲間の学習の援助や助言 態度②	
	知識 思考 判断	陸上競技の特性や成り立ち 知識・理解①	ラダー練習の意味を理解する。 知識・理解③		
評価の観点	関		① 観察		
	思				
	技				
	知	① 学習カード	③ 学習カード		

5	6(本時)	7	8	9
力強く加速する	自分に合ったインターバル見つけられるか	中間走でダイナミックに走る	中間走からフィニッシュへの移行	記録会で自分の力を知ろう
あいさつ・体操・ストレッチ・ドリル(6種類)				
<p>○スタート動作の復習</p> <p>○スラッツを使って力強く加速する。 ・スタンディングからスタートし、80cm、100cm、120cmからの3種類を用意(以後10cmづつ広くスラッツを置く)10本</p> <p>《注意点》 ・歩幅調整のためにスピードを落とさない。 ・大股にならない。 ・前傾姿勢(60度)を保って加速する。</p>	<p>○スタートから力強く加速する復習</p> <p>○緩やかに加速走し、10～60mまで中間走を走る。 ・400cm、450cm、500cmからの3種類を用意(以後20cmづつインターバルが広がる)8本</p> <p>・10～60mまでの通過タイムを計測する。</p> <p>《注意点》 自分に合ったインターバルを選択する。 ・歩幅調整のためにスピードを落とさない。 ・大股にならない。 ・インターバル間は3歩で走る。</p>	<p>○緩やかに加速走し、10～60mまで中間走を走る。</p> <p>○400cm、450cm、500cmからの3種類を用意(以後20cmづつインターバルが広がる)8本</p> <p>《注意点》 ・歩幅調整のためにスピードを落とさない。 ・大股にならない。 ・インターバル間は3歩で走る。 ・肩の力を抜き、腕を大きく振ることでダイナミックな走りを意識する。</p> <p>○中間走10～60m間(50m)のタイムを計測する。2回程度</p>	<p>○中間走の走りを復習する。</p> <p>○フィニッシュの意義を考える。</p> <p>○フィニッシュの所作</p> <p>○中間走からフィニッシュへの移行 ・中間走の最高速域から減速域に入った時に、体幹やバランスを意識させ、フィニッシュへつなげていく。 ・ゴールにフィニッシュラインとテープを設定して意識させる。</p>	<p>○70m走でスタートからフィニッシュへの自然な移行を復習する。</p> <p>○100mを2本計測する。</p> <p>○iパットを使って動画を撮影し、自分の走りをみとる。</p>
<p>○ペアの振り返り 学習カードを使い、課題についての取り組みを自己評価と相手の評価を行う。 また、ペアとの評価の違いを表現し合い、動きのポイントを見つける。</p> <p>○全体で本時の課題についてまとめる。</p>				<p>○ペアでの振り返り</p> <p>○最初のタイムとの比較して自己評価する。</p>
	自分合ったインターバルの選択 インターバルを加速して走る 技能②		フィニッシュの所作 パワーポジションでの静止 技能③	
スタート時のパワーポジションの理解 知識・理解②	自分にあつたストライドを見つ けることができる 思考・判断①	他者の観察や動きの分析がで きるか 思考・判断②		
② 観察				
	① 学習カード	② 学習カード		
学習カード 知識②		④ 観察	①② 観察	③ 観察
② 学習カード				

7 本時の目標と展開（6／9時間）

(1) 本時の目標

ア 自分に合ったインターバルを見付けることができるようにする。（思考・判断）

イ 自分に合ったインターバルで、スムーズに走ることができるようにする。（技能）

(2) 展開 ※本時では、思考・判断を主に評価する。

段階	学習内容・活動	指導上の留意点	評価の観点・ 評価方法
導入 10分	1 集合・あいさつ 2 体操・ストレッチ 3 ドリル（7種類）	あいさつは整列後、大きな声で行わせる。 整列して安全に移動させる。 股関節の動きを意識させる。	
展開 30分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">自分に合ったインターバルを見付け、スムーズに走ろう</div> 4 インターバル走に挑戦する。 3種類を用意 (以後 20 cmずつインターバルが広がる) 8本 5 ペアで自分に合ったインターバルを見つけるためのポイントを話し合い発表しあう。 6 3ヵ所のコースで10～60m間をそれぞれ計測する。	全てのコースを数回試させる。 ・ 肩の力を抜き、腕を大きく振る。 ・ 歩幅を調整せずにスムーズに走ることができるかを意識させる。 <予想される生徒のポイント> ・ 歩幅調整のためにスピードを落とさない。 ・ 大股にならない。 4人のグループでタイム計測、出発等の役割分担をしっかりと行わせる。 ・ スムーズに走るための具体的なアドバイスをする。 ・ 記録を見比べてみて、自分に合ったインターバルかを確認する。	自分に合ったインターバルでスムーズに走ることができる。[技能②]については8時間目に評価する。
まとめ 10分	7 自己評価とペアの評価を行う。 8 ペアで評価し合い客観的に自分の動きを評価する。 9 全体での認め合いを行う。 10 あいさつ	ペアで認め合い評価をし、次時の課題解決について目標を持たせる。 整列して安全に移動させる あいさつは整列後、大きな声で行わせる。 体調確認、人数確認をする。	[思考・判断①] 自己の課題に応じて、練習方法を選んでいる。 (学習カード)

第1学年保健体育科学習指導案

日 時 平成27年10月8日(木) 5校時
場 所 山田町立山田中学校 グラウンド
学 級 1年1組 男子16名 女子17名 計33名
指導者 教諭 高 峯 大 輔

1 単元名 C 陸上競技(短距離走・リレー)

2 授業の基本的な構想

(1) 授業のねらい

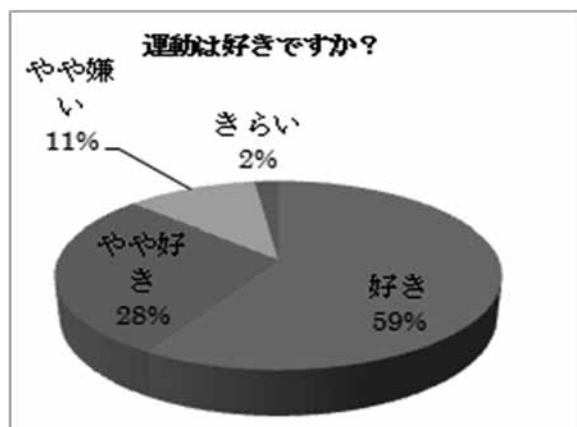
第1学年では、小学校高学年の「陸上運動」で幅広い走・跳などに関する運動の動きを学習していることを受け、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けさせることをねらいとしている。小学校の学習内容である「一定の距離を全力で走る」を発展させ、「滑らかな動きで速く走る」「自己の最大スピードを高める」といった内容を関連付けながら、記録の向上や競争の楽しさ、喜びを味わえるように指導を工夫したい。また陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、速く走るための効果的な動き方のポイントを理解し、活用できるようにしたい。

第2学年では、第1学年で学習した短距離走を復習し、さらにリレーについて学習する。リレーでは、スピードを生かしたバトンプラスでリレーをしたりして、チームのタイムを短縮したり、競争したりできるようにする。生徒の多くは、速く走るために力んでしまうことがある。短距離走のスタート、加速、中間疾走、フィニッシュの局面での正しい体の動かし方や力の入れ方を理解し、基本的な技能を身に付けさせることで第3学年での学習につなげることをねらいとする。

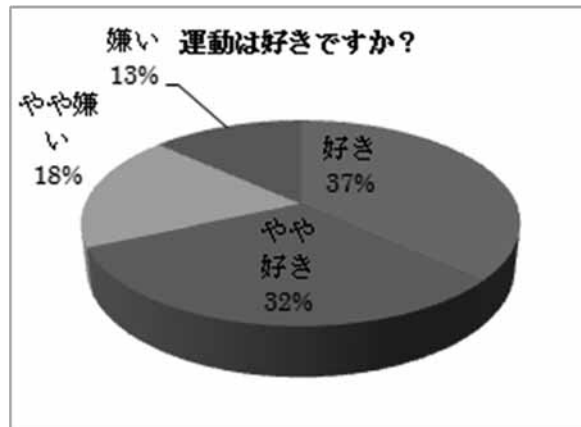
(2) 生徒の実態

<新体力テストのアンケート結果>

<男子>

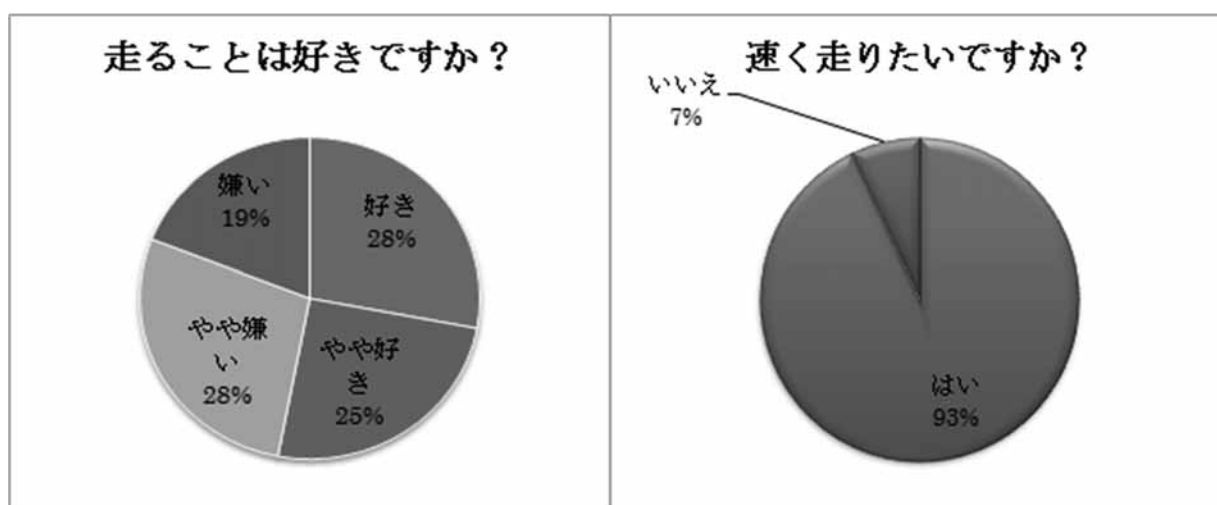


<女子>



1年1組は、男子16名、女子17名、合計33名である。今年度の新体力テストの結果を分析すると、女子は男子に比べて運動好きの割合が低く、31%が「やや嫌い」「嫌い」と回答し、「体力に自信がある」という割合も女子の60%が「あまりない」「ない」と回答している。本単元の授業を通して、仲間と共にかかわり合いながら全ての生徒に運動の楽しさやできる喜びを共有させ、運動することが好きと思える生徒を育てたい。

<陸上競技に関するアンケート>



また、陸上競技についてアンケートを実施したところ、「走ることは好きですか」という質問に対し、47%の生徒が「どちらかといえば嫌い」「嫌い」と回答している。その一方で、「速く走りたい」と思っている生徒が93%であった。多くの生徒が走ることは嫌いであっても、速く走りたいという願いをもっていることがわかる。これらの実態を受け、走ることに少しでも興味・関心を持てるような授業の工夫をすることで速く走るためのポイントを見付けさせたい。さらに「できなかったことができた」という喜びを体験させることで、運動に積極的に関わろうとする姿勢を身に付けさせたい。

(3) 授業づくりの考え方

短距離走では、既に身に付いている走りのフォームを変えることは非常に難しいと考える。授業を通じて「速く走るためのポイントを見付け、自分の走りに生かすこと」「速く走るために、仲間の走りを見て、学び、的確なアドバイスができるようにすること」を重点に授業を進めていく。その中で身に付けさせたい技能は、「滑らかな動きで速く走る」ということである。そのために、「正しい姿勢作り」「腕振り」「足の運び」などを基本的技術練習として補強運動の中に取り入れ、正しい体重移動や腕振りのアクセントなど意識的にできるようにして自己の走りにつなげたいと考える。さらに、授業を通じて陸上競技の独自の楽しさや安全性、公平性を確保させる授業を工夫する。陸上競技で自己記録を伸ばすために、相手との競争などを楽しめるような距離やコース、スタートの方法を工夫することで全ての生徒が学習によって技能が向上するような場面を多く設定し、「できる」「わかる」という自己の高まりを目指す授業を進めていく。

1年1組は、陸上競技の単元が初めての男女共習の授業になる。良好な人間関係や新しい自分づくりを目指し、グループ編成や、場の設定、「ハイタッチ」「ガンバ」などの声かけの徹底により、記録の向上や競争の楽しさ、喜びを感じさせ、思いやりの心や協調性が高まるような指導を目指す。

知識、思考・判断では、技術の名称等を、視聴覚機器を用いてオリンピックなどの走りの映像を見せることで学習する。さらに練習方法や補助の仕方、動きのポイントを理解し、見付けることができるように学習カードを工夫し、また、毎時間の学習課題を明確にし、記録や走り方のポイントを学び、練習の中の動きづくりから実感できるような学習を工夫する。

3 2年間の単元計画

		1	2	3	4	5	6	7	8
1 学 年	指導内容	学習の見通し 学習のきまり 走りの概念 場作りの仕方 グループ編成	「歩く」と 「走る」 技術の名称、行い方、練習方法	ピッチとストライド		スタートの技能		スタートか ら加速局面	記録会
	学習の流れ	オリエンテーション 学習内容の確認	走りの視聴 走ドリル	走ドリル	走ドリル	走ドリル	走ドリル	走ドリル	記録会 タイムの計測
2 学 年	指導内容	学習の見通し 学習のきまり 場作りの仕方 グループ編成	リレーの技能		記録会				
	学習の流れ	オリエンテーション 学習内容の確認	バトンパス	テイクオー バーゾーン の使い方	記録会 タイムの計測				

4 単元の目標（第1学年及び第2学年） ※（ ）は第2学年で取り上げる内容

- (1) 次の運動について記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。（技能）
 - ・ 短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ること、（ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを飛び越すこと。）
- (2) 陸上競技に積極的に取り組むとともに、（勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、）分担した役割を果たそうとすること（など）や、健康・安全に気を配ることができるようにする。（態度）
- (3) 陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、（関連して高まる体力など）を理解し、課題に応じた運動の取り組み方を理解できるようにする。（知識、思考・判断）

5 単元の評価規準（●：第1学年の評価規準、・：第2学年及び陸上競技の他の種目の評価規準）

	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
単 元 の 評 価 規 準	<p>●陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>・勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。</p> <p>●分担した役割を果たそうとしている。</p> <p>・仲間の学習を援助しようとしている。</p> <p>●健康・安全に留意している。</p>	<p>●技術を身に付けるため、運動の行い方のポイントを見付けている。</p> <p>・課題に応じて練習方法を選んでいる。</p> <p>・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。</p> <p>●学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめている。</p>	<p>●短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることができる。</p>	<p>●陸上競技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>●技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</p> <p>・陸上競技に関連して高まる体力について学習した具体例を挙げている。</p>
学 習 活 動 に 即 し た 評 価 規 準	<p>(第1学年)</p> <p>①記録の向上や競争や喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることに積極的に取り組もうとする。</p> <p>②練習や競争などを行う際に、用具の準備や後片付け、測定結果の記録などの分担した役割を果たそうとする。</p> <p>③自己の体調を確かめ、陸上競技の学習における注意事項を守るなど、健康安全に留意している。</p>	<p>①技術を身に付けるため、運動の行い方のポイントを見付けている。</p> <p>②学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめている。</p>	<p>①クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速することができる</p> <p>②自己にあったピッチとストライドで速く走ることができる。</p>	<p>①陸上競技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>②技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</p>
	<p>(第2学年)</p> <p>①記録会や記録計測において仲間の学習を援助したり、助言したりしようとする。</p> <p>②勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。</p>	<p>①課題に応じて練習方法を選んでいる。</p> <p>②分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。</p>	<p>①リレーでは前走者の渡す前の合図と次走者のスタートのタイミングを合わせてバトンの受け渡しができる。</p>	<p>①陸上競技に関連して高まる体力について学習した具体例を挙げている。</p>

6 具体の指導内容及び学習活動に即した評価規準

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
<p>・誰でも学習によって技能が向上する可能性があること。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>①記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身につけることに積極的に取り組もうとする。</p> <p>・社会生活を過ごす上で必要な責任感を育てることにつながる。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>②練習や競争などを行う際に、用具の準備や後片付け、測定結果の記録などの分担した役割を果たそうとする。</p> <p>・体調に異常を感じたら運動を中止すること。 ・用具等の安全な設置の仕方或使用方を理解する</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>③自己の体調を確かめ、陸上競技の学習における注意事項を守るなど、健康安全に留意している。</p>	<p>・観察場面の設定と滑らかで速く走るための合理的な動き方の提示。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>①技術を身に付けるため、運動の行い方のポイントを見付けている。</p> <p>・技術習得のための課題学習の場面で学習した安全面の知識を活用する場を設定。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>②学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめている。</p>	<p>・力強いスタートダッシュをすること。 ・前方へ引き出した脚の膝の真下に接地し、後方に押し出すように力強く蹴ること。 ・自分に合ったクラウチングスタートをすること。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>①クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速することができる</p> <p>・腕をリラックスさせて大きく振ること。 ・腰を高い位置に保つこと。 ・脚をからだの真下近くに接地すること。 ・キックした足を素早く入れ替えること。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>②自己にあったピッチとストライドで速く走ることができる。</p>	<p>・「歩く」と「走る」の違いがあること。 ・「歩く」は移動動作の際に、どちらかの足が接地していること。 ・「走る」は、空中で切りかえ動作をしていること。 ・「走る」「跳ぶ」「投げる」などの運動があること。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>①陸上競技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>・速く走るためには、推進力（ストライド）とピッチが大切であること。 ・クラウチングスタートは加速局面につながるために有効な姿勢であること。 ・スピードにのったスタートをするために有効なスターティングブロックの使用の仕方があること。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>②技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</p>

7 指導と評価の計画【中学校第1学年】（8時間扱い）

時間	1	2	3	4	
ねらい	学習計画を確認する	「歩く」と「走る」の違い	・「ピッチ」と「ストライド」 ・走法の習得 ・課題解決に向けた学習		
学習の流れ	導入	・用具準備 ・あいさつ ・健康観察 ・本時のねらいと内容の確認 ・準備運動 ・補強運動(柔軟チェック、腕立て、腹筋、馬跳び、基本的技能)			
	展開	①学習の進め方 ・最終目標の確認 ○速く走るためのポイントを見付け、自分の走りに生かすこと。 ○速く走るために、仲間の走りを見て、学んだり、的確なアドバイスができるようする。 ②学習のきまり ③グループ編成 ④役割決め ⑤目標設定 ⑥短距離走の知識・理解を深める	①「歩く」・「走る」の違いを思考 ・100m走と競歩のビデオを見せる。 ・違いを思考する。(学習カード) ②基本的技術の練習 ・腕振り(ピッチのある。推進力のある。) ・推進力(歩く動作。反発を使わず体全体を使う。) ・歩く＝走りに近づける。 ・歩くは、移動の際、片方の足が必ず付いている状態。 ・走るは、移動の際、空中で足を切り替える。	①50mの歩数とタイムの計測 ②25m加速+25m(歩数計測) ・後半の歩数を計ることで前半・後半の走りのピッチ数がわかる。 ③自分の歩数よりも多くして走る ・速いリズムに合わせて走ることを意識することでピッチを意識した走りにつなげていく。 ・ピッチが多くて記録が伸びるのか。 ・ピッチだけで速く走ることにはできない事に気がつけばよい。	①同じピッチとリズムを意識して走る ・走る幅を変えたコースを配置。 ・自分のリズムにあった区間を選ぶ。 ・同じリズムと歩数で走れることは、ピッチを変えずに1歩の幅を広く、速く走れることがわかる。 ②ピッチを生かしながら、スピードに乗った走りについて思考 ・ピッチが上がることと、ストライドが伸びることがスピードに乗った走りにつながる事を理解する。
	まとめ	学習の振り返りシートへ記入。(自己と他)	全体で本時の課題のまとめを行う。 学習の振り返りシートへ記入。(自己と他) 次時の確認。		
指導内容	技能			自己に合ったピッチやストライドで速く走ることができる技能②	
	態度	健康安全に留意態度③	分担した役割を果たそうとする態度②		
	知識 思考判断	陸上競技の特性や成り立ち知識・理解①	運動の行い方のポイントを見付けている思考・判断①	運動の行い方のポイントを見付けている思考・判断①	
評価の観点	関意態		観察態度③	観察態度②	
	思考判断		学習カード思考・判断①	学習カード思考・判断①	
	技能			観察・学習カード技能②	
	知・理	学習カード知識①			

時間	5(本時)	6	7	8	
ねらい	加速局面での姿勢のポイント	スタート技能を習得	スタートについて課題解決に向けた学習	学習のまとめ	
学習の流れ	導入	<ul style="list-style-type: none"> ・用具準備 ・あいさつ ・健康観察 ・本時のねらいと内容の確認 ・準備運動 ・補強運動(柔軟チェック、腕立て、腹筋、馬跳び、基本的技能) 		<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ ・健康観察 ・本時のねらい ・記録会の役割分担と準備 ・記録会に向けてウォーミングアップ 	
	展開	<p>①加速局面での姿勢、動きについて高さのある物を押すことで考える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・力強い地面の蹴り(ストライド)、速く足をさばく(ピッチ)ための姿勢を考える。 <p>②走りの分析</p> <ul style="list-style-type: none"> ・力強さと速さを生かした走りに適した体の傾き、ポイントを見付ける。 <p>③走りの検証</p> <ul style="list-style-type: none"> ・話合いの中で見付けた姿勢のポイントをアドバイスしながら確認する。 	<p>①スターティングブロックの使い方の説明</p> <p>②スターティングブロックを使った練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・立ち幅、片足跳び、前後両足跳び <p>③スターティングブロックを使って加速につなげる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スターティングブロックを使ってスタートのしやすい足の幅を見付ける。 		<p>①スターティングブロックから重いものを押す</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタート後、加速につなげるためにピッチとストライド両方大切な事を意識 <p>②スタート→10m～20mハードル徐々に広げていく</p> <p>③スタートから30m計測</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタート直後に既習した加速につなげる姿勢を意識、さらにスピードに乗るために上下運動の足の動きを意識する。
	まとめ				全体で本時の課題のまとめを行う。 最初のタイムや走ることのまとめ
指導内容	技能	クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速することができる 技能①			
	態度	分担した役割を果たそうとする態度②	基本的な動きや効率の良い動きに積極的に取り組む態度①		
	思考判断	運動の行い方のポイントを見付けている 思考・判断①		技術の名称や行い方について、学習した具体例をあげる 知識・理解②	学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめている 思考・判断②
評価の観点	関意態		観察態度②		観察態度①
	思考判断	学習カード 思考・判断①			学習カード 思考・判断②
	技能			観察・学習カード 技能①	
	知・理			学習カード 知識②	

8 本時の目標と展開例（5 / 8時間）

(1) 本時の目標

- 用具の準備や後片付け、測定結果の記録などの分担した役割を果たすようにする。(態度)
- 加速局面での姿勢のポイントを見付けることができるようにする。(思考・判断)

(2) 展開 ※本時では、思考・判断を主として評価する

	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点・評価方法
はじめ 12分	<p>1 あいさつ、健康観察、準備運動</p> <p>2 補強運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・走運動基本的技術練習 <p>3 課題確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> <p>加速力につながる姿勢を見付けよう</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・4つの局面があることについて確認する。 ・加速局面での動きを考える。 ・力強い地面の蹴り（ストライド）、速く脚をさばく（ピッチ）ための姿勢について模型を使って考える。 	<p><既習事項の確認></p> <ul style="list-style-type: none"> ・腕振り（両腕、片方振り） ・歩く（腕伸ばし→腕振り） ・スキップ（腕伸ばし→腕振り） ・歩く→走る（腕振り） ・スキップ→走る（腕振り） ・ポイントを押さえて行なわせる。 ・本時の課題を簡潔に提示し、学習の流れつかませるようにする。 ・用具の準備や片づけを協力して行わせるようにする。 	<p>「用具の準備や片付けを仲間と協力して行っている」<態度>については6時間目に評価する。</p>
なか 32分	<p>4 「デカデカハードル君」を強く押せる姿勢を考えながら走る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各グループに分かれて役割確認をする。 ・役割ごとの配置について実施する。 <p>5 走りの分析</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足の動き、力強さ、姿勢を確認する。 <p>手本提示</p> <ul style="list-style-type: none"> ・力強さと速さを生かした走りに適した体の傾きを考える。 ・教師が示す視点をもとにグループで話し合い、ポイントを見付ける。 <p>6 走りの検証</p> <ul style="list-style-type: none"> ・話し合いの中で見付けた姿勢のポイントをアドバイスしながら「デカデカハードル君」を押す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・走る場所と観察する場所に分かれて活動させる。 ・低い姿勢からどのような走りをすればさらにスピードにのり、加速につながるか考えさせる。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>・物を強く、速く押すには、力の方向を斜め45度方向に集める。足の回転（ピッチ）、力強い大きい動き（ストライド）が大切だと気付かせる。姿勢では、頭、腰、接地している足が一直線であることを確認する。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・グループで仲間の活動を観察し、的確なアドバイスができるようにする。 ・押せない生徒に対して、仲間の援助や励まし、助言ができるように促す。 	<p><思考・判断></p> <p>加速あるスタートを行うためのポイントを見付けることができる。 (学習カード)</p>
まとめ 6分	<p>7 まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習の成果や課題などのまとめを、グループで発表する。 ・教師の評価を聞く。 <p>8 次時の予告</p> <p>9 あいさつ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ内で発表内容を確認し、発表により全体で共有させる。 ・次時は、本時の内容を生かして、スターティングブロックを使うことを伝える。 	

平成 27 年度陸上運動系指導充実・資質向上支援事業 指導資料作成委員

清水 茂 幸	国立大学法人岩手大学 教授
中野 奈穂美	盛岡市立大宮中学校 教諭
高橋 克 己	盛岡市立大宮中学校 教諭
高橋 敦 子	盛岡市立中野小学校 教諭
朴 田 香 代	盛岡市立北厨川小学校 教諭
八重畑 昌 司	雫石町立橋場小学校 教諭
熊谷 香 織	盛岡市立見前南中学校 教諭
山口 伸 弥	滝沢市立柳沢中学校 教諭
泉 妻 穰	花巻市立東和小学校 教諭
小野 克 也	北上市立和賀東小学校 教諭
横田 堅太郎	遠野市立綾織小学校 教諭
菅原 朝 子	花巻市立南城中学校 教諭
松岡 明 子	北上市立北上中学校 教諭
臼井 俊 二	西和賀町立湯田中学校 教諭
小林 将	一関市立南小学校 教諭
千葉 道 宏	奥州市立江刺愛宕小学校 教諭
藤野 孝	一関市立興田小学校 教諭
菅原 千 佳	一関市立猿沢小学校 教諭
神崎 真 樹	奥州市立水沢中学校 教諭
村山 雅 子	一関市立萩荘中学校 教諭
黒坂 太 一	陸前高田市立第一中学校 教諭
伊藤 拓	大船渡市立立根小学校 教諭
佐藤 広 一	陸前高田市立気仙小学校 教諭
榊澤 弥 生	釜石市立双葉小学校 教諭
村上 卓 也	大船渡市立赤崎中学校 教諭
樋岡 繁 典	釜石市立釜石中学校 教諭
高峯 大 輔	山田町立山田中学校 教諭
竹内 勇	宮古市立鉄ヶ崎小学校 教諭
吉田 浩 規	宮古市立山口小学校 主幹教諭
神 崇 尋	宮古市立磯鷄小学校 教諭
小畑 修 也	宮古市立花輪中学校 教諭
石川 雅 一	山田町立豊間根中学校 教諭
田澤 直 人	久慈市立久慈小学校 教諭
渡辺 清 子	洋野町立中野小学校 教諭
岩渕 宏 紀	一戸町立一戸南小学校 教諭
工藤 聖 士	野田村立野田中学校 教諭
大道 志 保	二戸市立福岡中学校 教諭
谷藤 貴 彦	軽米町立軽米中学校 教諭
佐藤 拓 史	盛岡教育事務所 主任指導主事兼主任保健体育主事
細田 多 聞	盛岡教育事務所 指導主事兼保健体育主事
小野 甚 市	中部教育事務所 指導主事兼保健体育主事
千葉 勝 博	県南教育事務所 指導主事兼保健体育主事
菊池 正 幸	県南教育事務所 指導主事兼保健体育主事
佐々木 誠	沿岸南部教育事務所 指導主事兼保健体育主事
八重樫 満	宮古教育事務所 指導主事兼保健体育主事
宇部 智 康	県北教育事務所 指導主事兼保健体育主事
村田 浩 隆	スポーツ健康課 主任指導主事兼主任保健体育主事
馬場 隆 太	スポーツ健康課 指導主事兼保健体育主事
鈴木 雅 孝	スポーツ健康課 指導主事兼保健体育主事

指導

岩手大学 教授 清水茂幸 氏
岩手大学 教授 上濱龍也 氏
仙台大学 講師 門野洋介 氏

写真モデル

岩手大学陸上競技部 小松龍之介 氏

実践事例提供校

久慈市立久慈小学校
花巻市立東和小学校
一関市立南小学校
盛岡市立大宮中学校
陸前高田市立第一中学校
山田町立山田中学校

<参考・引用文献>

小学校学習指導要領解説 体育編（平成 20 年 8 月 文部科学省）
中学校学習指導要領解説 保健体育編（平成 20 年 9 月 文部科学省）
小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック低学年（平成 25 年 4 月 文部科学省）
小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック中学年（平成 25 年 4 月 文部科学省）
小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック高学年（平成 25 年 4 月 文部科学省）
運動大好き岩手っ子 小学校体育科運動領域指導資料ハンドブック（平成 18 年 3 月 岩手県教育委員会）
岩手っ子体力アップ運動 小学校体育科指導資料ハンドブック（平成 22 年 2 月 岩手県教育委員会）
運動大好き岩手っ子 陸上運動〈短距離走〉小学校編指導DVD（平成 18 年 12 月 岩手県教育委員会）

本書は、平成 27 年度武道等指導充実・資質向上支援事業（スポーツ庁委託事業）により作成しています。