

1 単元名 陸上競技（長距離走）

2 単元の目標

- 自己に適したペースを維持して走る技能を高め、競技したり記録を高めたりできるようにする。 (技能)
- 陸上競技の特性に関心を持ち、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、自主的に取り組むことができるようにする。 (態度)
- 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法などを理解するとともに、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。 (知識、思考・判断)

3 単元の指導について

(1) 教材観

陸上競技（長距離走）は、ある特定の長い距離をより速く走り通し、競争や記録向上をねらいとするものである。辛さや苦しさを伴うため、生徒にとっては積極的に取り組みたいという種目ではないが、自己の課題をもとに的確なアプローチを仕掛け、練習を積み重ねれば、記録や持久力の向上に期待できる単元である。また、ある一定のペースを持続し、決められた距離を走り抜いた時に得られる達成感や充実感、爽快感を感じ取ることができるとともに、生涯スポーツとして継続できる教材である。

(2) 生徒観

第1学年**組の女子は、全体的に明るく素直で、体育に対して積極的に取り組む生徒が多いクラスである。また、これまでの授業や諸活動でも、困っている人がいたら助け合ったり、声かけなどで励まし合ったりする場面も多くみられた。長距離走では困難な場面に直面することや、個人差がはっきりと現れる単元であるが、目標に向かって共に高め合っていくとする姿勢や、自己の能力に応じた目標タイムを設定させることなどにより、意欲的に取り組もうとする態度などを支援していく。さらにこの時期は、「歩く会」への持久力を積み上げる養成期間でもあるため、体育における、この長距離走は本校生徒の体力養成の根幹を担っている。

(3) 指導観

1年生は、長距離走の経験や練習方法に関する知識が少ない。そこで、本単元ではインターバルトレーニングやペース走を学習内容に取り入れ、記録が高まる喜びを味わえる記録会を実施するとともに、長距離走の学びについても理解させたい。また、お互いに協力し、励まし合いながら練習を行っていくことにより、生徒相互の好ましい人間関係も築かせたい。

4 単元の評価基準（学習活動に即した評価基準）

	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
--	------------------	------------------	-------	------------------

学習活動に即した評価基準	①陸上競技の長距離走に◎主体的に取り組もうとしている。	①自己の課題に応じた運動の行い方の改善すべきポイントを◎的確に見付けている。	①リズムカルに腕を振り、◎力みのないフォームで軽快に走ることができる。	①陸上競技の技術の名称や行い方、記録の向上につながる◎合理的な練習の仕方があることを理解している。
	②役割を◎積極的に引き受け、自己の責任を果たそうとしている。	②自己の課題に応じて◎適切な練習方法を選んでいる。	②◎的確な心拍数の計測から呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりして走ることができる。	②◎自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定等を理解している。
		③陸上競技を継続して楽しむための◎自己に適したかわり方を見付けている。		

5 指導と評価の計画 (10 時間取扱い)

○指導の機会



□観察評価の機会 (期間)

段階	時間	学習のねらい・学習活動	評価計画				評価方法
			関意態	思考	技能	知識	
はじめ 60分 × 3	1	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">ねらい 長距離走への関心を高め、自己の状態を知る</div> 1 オリエンテーション ・授業の進め方とねらいの理解 ・長距離走の特性の理解と「歩く会」への関心 2 自分の体の特徴に気付く ・バランスチェック ・片足閉眼立ち ・目隠しウォーキング	① ↑				観察 学習 カード
	2	3 3コースとインターバルトレーニングの説明 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> ・ Aコース 3.6 km ・ Bコース 4.6 km ・ Cコース 6.0 km </div> ・ Aコースをインターバルトレーニング	1		① ↑		
	3	4 記録会 1 ・ Aコースのタイムを目標設定し、その記録に近づけるようにする ・学習の振り返り、事後アンケートの実施 ・次回への確認 (ペース走等)	↓			①	

な か 60 分 × 5	4	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">ねらい 自分に合った効率の良い走り方を身に付ける</div> <p>1 正しい姿勢の確認や腕振りの役割を知る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピッチ走法とスライド走法の特徴の理解 ・腕を前後、横に振ることでの体の状態を知る <p>2 心拍数について説明する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正常時とランニング後の比較を行う（ペアで） 			1			
	⑤ 3	<p>ペース走1（1km）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分に合った効率の良い走り方を探りながら一定の距離を安定したペースで、リズムカルに走りきる ・仲間に対して効果的な声かけを探る ・心拍数を計測する 	②	①			観 察 学 習 カ ー ド	
	6	<p>4 ペース走2（1.5km）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分に合った効率の良い走り方を探りながら一定の距離を安定したペースで走りきる ・具体的でタイミングの良いサポートを行う ・心拍数を計測する 	2		②			
	7	<p>5 記録会2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・Bコースのタイムを目標設定し、その記録に近づけるようにする ・心拍数を計測する 				②		
	8	<p>6 記録会3</p> <ul style="list-style-type: none"> ・Cコースのタイムを目標設定し、その記録に近づけるようにする ・心拍数を計測する ・学習の振り返り、事後アンケートの実施 ・次回への確認（ペース走3、記録会4） 		②	2			
	ま と め 60 分 × 2	9	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">ねらい 身に付けた力で記録へ挑戦する。</div> <p>1 ペース走3（2km）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・効率の良い走り方で、リズム良く走る。後半にラストスパートをかけることができるようにする ・具体的でタイミングの良いサポートを行う ・心拍数を計測する 					

10	2 記録会 4		③			
	<ul style="list-style-type: none"> ・ Cコースのタイムを目標設定し、その記録に近づけるようにする(前回タイムを参考に記録へ挑戦する) ・ 心拍数を計測する ・ 学習の振り返り、まとめ 					

6 本時の指導

(1) 目標

○ 自己の課題に応じた運動の行い方の改善すべきポイントを的確に見付けている。 【思考・判断】

(2) 準備・資料

ペース走カード 筆記用具 ストップウォッチ (2個)

	学習活動・内容	指導上の留意点	評価
導入	1 集合・整列・挨拶・点呼 2 準備体操 3 前時までの内容を振り返り、本時のねらいを把握する <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">走り方の改善すべきポイントを的確に見つけよう</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生徒の出席確認を行い、健康状況を把握する ・ 本時のねらいや、授業の進め方を説明し、学習に対する見通しを持たせる 	
展開	4 正しい姿勢、一定したペース、腕振りの確認 (1) ペアでお互いの走り方をチェックする <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">チェックポイントの確認</div> (2) 1 km をどのくらいのペースで走りきるかの見通しを立てる <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">ペース走カードの記入</div> 5 ペース走 (1 km) の実施 (1) 1 人目が走る <ul style="list-style-type: none"> ・ 記録, 声かけ ・ 心拍数の計測, 記入 (2) 2 人目が走る <ul style="list-style-type: none"> ・ 記録, 声かけ ・ 心拍数の計測, 記入 6 学習カードの確認	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分に合った効率の良い走り方がわからない生徒には、前時を振り返りポイントを助言する □ポイントが見つけれない場合は、具体的なチェックポイントをいくつか提示する(顎・肘・膝など) ・ ペース走時に指摘する声かけへ繋がられるよう指導する ・ 300m 単位(グラウンド1周)でペースの見通しを立てるよう指示する ・ 十分に準備ができているか確認する ・ 軽い体操を促し、ケガの防止に努める ・ ペアがペースの記録や効果的な声かけができているか巡回する ・ 走った後の生徒の様子を注視し、すぐに止まらないように助言する ・ 心拍数を計るよう促す ・ 巡回し、学習カードを確認する 	〈思考・判断①〉 ◎自己の課題に応じた運動の行い方の改善すべきポイントを的確に見付けている(観察・学習カード) 相手のペースを具体的かつ効果的な声かけで指示し、相手の記録に貢献している
まとめ	7 整理運動, 片付け 8 本時のまとめ, 次回確認	<ul style="list-style-type: none"> ・ ケガや体調の確認をする ・ 本時の振り返りと自己評価を行う 	

ゴシック体が十分満足できる状況(A)にある生徒の学びの姿
 □は努力を要する状況にある生徒への手立て