

1 単元名 陸上競技（長距離走）

2 単元の目標

- 設定ペースを守りながら、一定の距離を走り通すことができるようにする。 (技能)
- 陸上競技の特性に関心を持ち、主体的な活動を通し、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。健康・安全に留意して練習や競走できるようにする。 (態度)
- 自己の体力に適した課題を持ち、その解決を目指して練習や競争の仕方を工夫することができるようにする。 (知識, 思考・判断)

3 単元について

(1) 教材観

本単元は、学習指導要領保健体育解説体育分野「C 陸上競技」の部分である。長距離走では、自己のスピードを維持できるフォームでペースを守りながら、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり競争したりすることをねらいとしている。ここでは、グループで長距離を走るという場で、主体的な活動を通して、ペースを守りながら一定の距離を走り通し、自己の体力やペースを意識して効率的に走り抜く力、を身に付けさせたい。

(2) 生徒の実態 (在籍 男*名 女*名 計*名)

*月*日 *人実施

- 1 長距離走にどんなイメージを持っていますか？
 ・ 苦しい…*人 ・ 疲れる…*人 ・ つらい…*人 ・ 長い…*人 ・ はずかしい…*人
 ・ 達成感を感じる…*人 ・ 体力をつけるもの…*人 ・ 心を鍛えるもの…*人
- 2 今までの長距離走の授業の中で友達と協力して活動したことはありますか？
 ・ はい…*人 ・ いいえ…*人
- 3 今までの長距離走の授業の中で一定のペースを考えながら走ったことはありますか？
 ・ はい…*人 ・ いいえ…*人

アンケートの結果から、長距離走において「苦しい」や「疲れる」といった否定的なイメージをもっている生徒が非常に多いことが分かった。友達と協力しての活動できるが、一定のペースを守りながらの走りを経験している生徒は少ないことが分かった。

(3) 指導観

今回の単元では、「グループで長距離を走る」というパシュート型長距離を行う。一人で走るというイメージが強い長距離走を、「集団で走る」といった視点で授業をデザインした。全員が設定したタイムに近づけるためにペースを守りながら走る。そのために、グループの中で話し合う時間を意図的に設定し、目標達成のためのグルーピングを考える。また、話し合いの後に再度挑戦する時間をとることで、課題解決学習ができると考える。その学習を通して、長距離を走るうえで大切な自己のスピードを維持できるフォームでペースを守りながら、一定の距離を走り通す目標を達成できる授業を展開したい。

4 単元の評価規準 (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
① 陸上競技(長距離走)の学習に◎ <u>主体的</u> に取り組もうとしている。 ② 役割を◎ <u>積極的</u> に引き受け、自己の責任を果たそうとしている。	① グループ毎に走り方を工夫し、設定タイムに近づけることにより、◎ <u>効率的な走り方</u> に気付いている。 ② 自己の課題◎の <u>合理的な解決</u> に向けて、運動の取り組み方を工夫している。	① 自己のスピードを維持できるフォームで◎ <u>一定のペース</u> 守って走ることができる ② 上下動の少ない動きで、◎ <u>リラックス</u> して <u>リズムカル</u> に走ることができる。	① 技術の名称や行い方について、学習したことを◎ <u>具体例</u> をあげ書き出している。 ② ゲームのルールや行い方を◎ <u>正しく理解</u> している。

◎下線は十分に満足できる姿

5 指導と評価の計画（7時間扱い）

段階	時間	主なねらい，学習活動	評価計画			
			関	思	技	知
はじめ なか 5時間 まとめ	1	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">○学習のねらいや活動計画を理解する。</div> 1 学習のねらいや進め方を確認する。 2 学習カードの記入の仕方やタブレットの使用法を確認する。 3 チーム編成を行い，設定タイム等を確認する。 4 学習を振り返る。	① ↑ ↓			① (カ)
	2	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">○グループで設定したペースで走る活動を通して，主体的に活動できるようにする。</div>	① (観)		① ↑	
	③	1 本時の学習内容を確認する。		① (カ)		
	4	2 パシュート型長距離走を行う。 3 グループで自分のグループの振り返りや兄弟チームの走り方へのアドバイスを行う。	② ↑		① ↓ ① (観)	
	4	4 2回目のパシュート型長距離走を行う。				
	5	5 学習を振り返る	↓			② (カ)
6	1 本時の学習内容を確認する。 2 2000mの団体戦を行う。	② (観)		② ↑		
7	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">○身に付けた技能を生かして，個人記録測定会に取り組むことができるようにする。</div> 1 本時の学習内容を確認する。 2 男子は 1500m，女子は 1000mの個人記録の測定会を行う。 3 学習のまとめを行う。		② (カ)	↓ ② (カ)		

6 本時の学習

(1) 目標

パシュート型長距離走においてグループ毎に走り方を工夫し、設定タイムに近づけることにより、効率的な走り方に気付くことができるようにする。 (運動についての思考・判断)

(2) 資料・準備

筆記用具、学習カード、タブレット、ストップウォッチ、ビブス、ミーティングボード

(3) 展開

※ 本時では、運動についての思考・判断の主として評価する。

学習活動・内容	指導上の手立て・評価
<p>1 集合，整列，挨拶 2 出欠点呼，健康観察 3 ウォーミングアップをする。 4 本時の内容を確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーミングアップをする意味について触れ，声かけを行う。 ・健康観察を行い顔色を確認し，準備運動の徹底に努める。
<p>課題 グループで設定した目標タイムに近づけよう。</p> <p><主なルール> ①5人班をつくり常に3人が固まって走る。10m以上離れてはいけない。 ②グループの設定タイムと実際のタイムの誤差を得点化する。 ③最低周回数を設定し，必ず全員がその周回を走らないといけない。</p> <p>5 グループ毎に走り方を考える。 <兄弟チームの役割> ・タイムの測定 ・タブレットを使用した撮影</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・前時までの学習内容を発表により確認し，グループ及び個人の課題に気付くようにする ・各グループの学習カードを利用し，ルールを確認する。 <p>○前時のラップタイムや距離コマ表から，グループの特徴を生かした走り方を考えることができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3人でまとまって走れていないグループには，設定タイムを確認し，ペースを考えるように助言する。 <p>★設定タイムに近づけるために，走る距離をどうするのか，交代のタイミングをどうするかについてポイントをお互いにアドバイスし合うよう助言する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・設定タイムに近づけることができているグループのラップタイムを取り上げ，一定のペースで走るための工夫などについて参考にできるようにする。 ・兄弟チームには，200m毎のラップタイムを伝えたり，タブレットを使って，フォームの撮影を行ったりすることにより，話し合いに活用できるようにする。
<p>6 パシュート型 1000m走を行う。 7 1000m走の振り返りを行う。 8 2回目のパシュート型 1000m走を行う。 9 本時のまとめを行う。</p>	<p>○グループ毎に走り方を工夫し，設定タイムに近づけることにより，◎効率的な走り方に気付いている。 (観察・学習カード)【思考・判断①】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒の発言を取り上げ，具体的な支援ができるようにする。 <p>○設定タイムにより近づけるためのポイントについて生徒の意見を取り上げながらしながらまとめるようにする。</p>
<p>まとめ 一人一人のペースや走る距離，交代のタイミングを工夫することで設定したタイムに近づけることができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の活動の成果について称賛し，次時の活動内容を伝え，意欲を高められるようにする。
<p>10 次時の学習内容を確認する。 今までの走りを振り返ろう。</p>	