

1 単元名 体力を高める運動（動きを持続する能力を高める運動）

2 単元の目標

- 一定のペースを守り，無理のない速さで5～6分程度の持久走ができるようにする。 (技能)
- 運動に進んで取り組み，助け合って運動を行い，場や用具の安全に気を配ることができるようにする。 (態度)
- 自己の体の状態や体力に応じて，運動の行い方を工夫できるようにする。 (思考・判断)

3 単元について

(1) 教材観

本単元は，小学校学習指導要領解説 保健体育編 第6学年「体力を高める運動」の部分である。「動きを持続する能力を高める運動」では，一定のペースを守り，無理のない速さで5～6分程度の持久走ができるようにすることをねらいとしている。ここでは，距離を小分けにして目標ペースで走ることによって，一定のペースを覚えて目標距離を走り抜く力を身に付けさせたい。

(2) 児童の実態（在籍 男\*名 女\*名 計\*名）

「持久走が好きである」 ・「はい」*名 ・「どちらともいえない」*名 ・「いいえ」*名  「持久走に対するイメージ」 ・(疲れる，長い，きつい，お腹がいたくなるなどの記述が*名)
---

アンケートの結果から，児童は持久走に対して疲れる，きついといった否定的なイメージをもっていることが分かった。

(3) 指導観

本単元では，「自分の目標ペースで，持久走大会本番より短い距離を複数回走る」というペース走を行う。「長い距離を走り，つらい」というイメージが強い長距離走を，「短い距離を走る」「ゲーム性をもたせる」といった視点で授業を進めていく。全員が，設定したペースを守ることを目的とし，速すぎず遅すぎず，というペースを体に覚えさせるために走る。ペースを守るために，グループ学習を行い，グラウンド1周ごとにペースを指示することで，自分にとって最適なペースであるかどうかを随時認識しながら走ることができる。同時に，グループごとに合計タイムの伸びを競うことを通して，チームへの所属感をもたせるとともに，タイムの速い遅いにかかわらず，伸び幅という視点でお互いを評価し合える場を設定していきたい。

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
①自分の体力に応じて体力を高めることができるよう，◎ <u>進んで</u> 取り組みようとしている。 ②仲間と◎ <u>助け合って</u> 運動しようとしている。 ③場や用具の安全に◎ <u>常に</u> 気を配ろうとしている。	①体力を高める運動のねらいや行い方を知るとともに，自分の体力にあった運動の行い方を◎ <u>的確に</u> 選んでいる。	①◎ <u>一定のペースを守り</u> ，無理のない速さで5～6分程度の持久走ができる。

◎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	評価の観点		
			関意態	思考・判断	技能
はじめ	1	<p>1 オリエンテーション</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">ねらい 自分の記録を知り，目標タイムを決めよう。</div> <p>2 第1回タイム計測</p>	① (力)		
なか①	2	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">ねらい 目標ペースを守って走りきろう</div> <p>1 ターゲットペース走A 設定した距離を30秒ぴったりで走る 男女交互に10セットを行う</p>	① (力)		
	3	<p>1 ターゲットペース走B 目標ペースで2周を2回走る</p>	②③ (観)		
	4	<p>1 第2回タイム計測 2 目標の再設定</p>			① (観)
なか②	5	<p>1 ターゲットペース走A 内容は第2時と同様 再設定した目標タイムを元に，ペースを覚える</p>	① (力)	① (力)	
	⑥	<p>1 ターゲットペース走B 内容は第3時と同様 再設定した目標タイムを元に，ペースを覚える 目標タイムを最終決定する。</p>		① (力)	
まとめ	7	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">ねらい ペースを守り，目標タイムを超えられるよう全力で走ろう。</div> <p>1 校内持久走大会（第2回タイム計測） 2 チームごとの記録集計，振り返り</p>			① (観)

## 6 本時の学習

### (1)目標

- 一定のペースを守り、決められた距離を走りきることができるようにする。 (技能)
- 運動に進んで取り組み、チームの仲間の記録を取ったり、応援したりすることができるようにする。 (態度)
- ◎ これまでの練習を振り返って、ペースを再設定することができるようにする。 (思考・判断)

### (2)準備・資料

ストップウォッチ (タイム計測に教師が使用)、タイマー (児童がタイムを記録するために使用)、学習カード (ターゲットペース走の記録、目標タイムの記入に使用)

### (3)展開

※ 本時では、運動についての思考・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 5分	1 整列, あいさつ, 健康観察をする。 2 本時のねらい (学習課題) を確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">             ○学習課題              ペースを考えながら走り, 持久走大会              本番の目標タイムを決めよう。           </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・整列とあいさつで, 授業開始の雰囲気を作る。</li> <li>・児童の健康状態を確認する。</li> <li>・前時までの学習内容を元に練習を行うこと, 本時の最後に目標タイムの最終決定を確認することを確認する。</li> </ul>
なか 35分	3 準備運動, ウォーミングアップを行う。 4 ターゲットペース走Bを行う。 目標ペースでグラウンド2周を2回行う。(5分間の休息を入れる)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体操を行った後, 軽く走り, 自分が走るペースを思い出せるようリズムを意識させる。</li> <li>・自分のペースを守って走れるよう助言する</li> <li>・タイマーを設置するが, 走っている側には見えないようにする。1本終わるごとに, チーム内でペースがどうだったか助言をする。</li> <li>・タイマーを見ながらチームのメンバーのタイムを把握し, 記録する。</li> </ul>
おわり 5分	5 本時の学習を振り返り, 学習カードに記入する。 6 次時の学習内容を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今までの指導のポイントを振り返った上で, 本番の目標タイムを設定できるようにする。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">           ☆これまでの練習を振り返って, 目標タイムを◎<u>的確に</u>再設定している。  <b>【思考・判断①】</b> (学習カード)         </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の活動の成果を確認, 称賛し, 次時は持久走大会本番だということを伝え, 意欲を高められるようにする。</li> <li>・体調不良やけがの有無を確認する。</li> </ul>