

1 単元名 陸上競技（長距離走）

2 単元の目標

- (1) 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、長距離走特有の技能である自己に適したペースを維持して、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競争したりできるようにする。 (知識及び技能)
- (2) フォームなどについて、自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 (思考力、判断力、表現力等)
- (3) 陸上競技に主体的に取り組むとともに、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し、自己の責任を果たそうとし、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとし、健康・安全を確保することができるようにする。 (学びに向かう力、人間性等)

3 単元について

(1)教材観

長距離走では、自己に適したペースを維持して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の楽しさを味わわせたりすることを狙いとしている。ここでは、ペア学習やグループ学習を行い、自己の課題を解決しながら体力や技能を向上できるよう、自己に適したフォームや呼吸法、ペースを意識させ、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする態度を身につけさせたい。

(2)生徒の実態（在籍 男*名 女*名 計**名） アンケート実施日 **月**日

1	長距離走の授業は？	・とても好き*名	・好き*名	・ふつう**名	・やや嫌い*名	・とても嫌い*名
2	体力の向上や健康を維持するためにジョギングは必要だと思いますか？	・思う**名	・思わない*名			
3	長距離走の理想的なフォームや呼吸法について、これまでの授業で学んだことはありますか？	・ある**名	・少しある*名	・ない*名		
4	音楽を聴きながらジョギングをしたことはありますか？	・ある**名	・ない**名			

(3)指導観

アンケートの結果から、長距離走に否定的なイメージを持っている生徒が多く、これまでの授業では、効率のよい理想的なフォームや呼吸法について、学習してきている生徒が少ないことがわかった。そこで本授業では、効率的なランニングフォームや呼吸法、自己に適したペース等を理解させることを目的とし、動画の撮影を通じて理想のフォームに近づき、生徒が生涯にわたって長距離走に親しんでいこうとする態度を育みたい。また、音楽を流して走るにより、長距離走は楽しみながら運動できる特性を持っていることを理解させたい。

4 単元の評価規準

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ① 長距離走に必要な体力要素があり、長距離走の技能に関連させながら体力を高めることができることについて言ったり書いたりしている。 ② 長距離走には、局面ごとに技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントがあることについて学習した具体例を挙げている。。	○技能 ① 学習した理想的なフォームで、自分にあったペースで走ることができる。 ② 自分で設定したペースの変化や仲間のペースに応じて、ストライドやピッチを切り替えて走ることができる。	① 自己や仲間の動きを分析して良い点や修正点を指摘している。 ② 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて仲間とともに陸上競技を楽しむための調整の仕方を見付けている。	① 役割を積極的に引き受け、自己の役割を果たそうとしている。 ② 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ③ 危険の予測をしながら、回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。

6 本時の展開（2／9時間）

(1)本時の目標

○自己や仲間の動きを分析して良い点や修正点を指摘することができるようにする

（思考力、判断力、表現力等）

(2)準備・資料

・タブレット・スマートフォン（BYOD） ・学習カード ・筆記用具

(3)展開

時 間	学習内容と学習活動		教師の指導・支援（◆評価規準と方法）							
導 入 10 分	1 整列、挨拶、健康観察		・学習カードやタブレット、飲み物を所定の場所に置いているか確認する。 ・心拍数を測定し体調を確認させる。							
	2 本時のめあての確認									
展 開 30 分	自分や仲間の、効率のよい走りを見付けるにはどこに着目したらよいだろうか？									
	3 ウォーミングアップ走（約4分）		・生徒のこれまでの取り組み状況や、アンケートの結果を踏まえ、人によって改善すべきポイントが違うことを伝える。 ・音楽に合わせてリラックスして走ってよいことを伝える。 ・ウォーミングアップ走を観察した様子から、理想とされるフォームについて、話し合った後で、言葉や動作それらを可視化したポイント資料を用いて説明をする。 ・フォームの改善が難しい生徒には、撮影した動画をもとに、学習カードの技能のポイントと照らして、意識するポイントを絞るよう助言する。 ・心拍数を測定し、RPE（自覚的運動強度）との関係に気づかせ、自身の運動強度について理解できるように支援する。 ・自己や仲間の動きを分析することが難しい生徒には、学習カードのキーワードを参考にし、動きのコツを確かめられるようにする。 ・指摘することが難しい生徒には、他者でなく、自己の課題について、学習カードに記入できるように支援する。							
	4 走りのポイント提示									
	5 フォーム撮影走（約3分×2回）									
	<table><tr><td></td><td>生徒 A</td><td>生徒 B</td></tr><tr><td>1 回目</td><td>走</td><td>撮</td></tr><tr><td>2 回目</td><td>撮</td><td>走</td></tr></table>				生徒 A	生徒 B	1 回目	走	撮	2 回目
	生徒 A	生徒 B								
1 回目	走	撮								
2 回目	撮	走								
ま と め 10 分	6 心拍数の測定									
	7 撮影動画の分析 学習カードのポイント資料を使用し、伝えあう。									
	8 まとめ・学習カードでの振り返り									
	9 整理運動・次時の確認									
	◆自己や仲間の動きを分析して良い点や修正点を指摘している。 (思考・判断・表現)【記述】 ・体調の変化に留意し、健康観察をする。 ・次時の見通しをもたせる。									