

保健体育科学習指導案

日時 平成23年5月27日(金)第1校時
場所 鹿児島大学教育学部陸上競技場
対象 1年1組(男子20名,女子20名,計40名)
指導者 教諭 日高晋吾

1 単元 陸上競技(短距離走・リレー)

2 単元のねらい

(1) 目標

ルールやマナーを守りながら課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、短距離走・リレーの基本的な動きや効率のよい動きを身に付け、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わうことができるようにする。

(2) 評価規準

【運動への態度】

- ア 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。
- イ ルールやマナーを守り、フェアに競い合い、勝敗や記録の善し悪しにかかわらず全力を尽くした結果を受け入れ、競争相手の健闘を認めようとする。
- ウ 練習や競争を行う際に、用具の準備や後片付け、測定記録などの分担した役割に積極的に取り組んだり、学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとする。
- エ 自己や他者の体調の変化に気を配り、体力に見合った運動量で練習しようとする。
- オ 用具や練習場所に関する安全に留意して、練習や競争を行おうとする。

【運動についての思考・判断】

- ア 走動作やバトンパスの技術を身に付けるために、スタート、中間疾走、フィニッシュ、バトンパスの動きを工夫することができる。
- イ 自己やチームの課題に応じて練習方法を選んだり、その取り組み方を工夫したりすることができる。
- ウ 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見付けることができる。
- エ 練習や競争場面において、走路の安全や使用状況の把握など、安全上の留意点に気を付けることができる。

【運動の技能】

- ア 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。
- イ 自己に合ったピッチとストライドで速く走ることができる。また、コーナーでは体を内側に傾け、ピッチを重視して走ることができる。

ウ ゴール地点やテイクオーバーゾーンで失速することなく、フィニッシュやバトンパスをすることができる。

エ 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、バトンの受け渡しをすることができる。

【運動についての知識】

ア 短距離走・リレーの特性や成り立ちを理解することができる。

イ 短距離走・リレーにおいて用いられる技術の名称やそれぞれの動きのポイントを理解することができる。

ウ 短距離走・リレーに取り組むことで、敏捷性や瞬発力などの体力を高められることを理解することができる。

エ 練習や競争場面の技能を分析するために、視聴覚機器を活用するなどの観察の方法を理解することができる。

オ 競技のルール、スタートの合図や記録の計測の仕方について理解することができる。

3 陸上競技（短距離走・リレー）の特性

(1) 一般的特性

ア 短距離走・リレーは、速さを競って相手と競走をしたり（競争型）、自己やチームのめざす記録を決め、その記録に挑戦したり（達成型）して楽しむスポーツである。

イ 短距離走・リレーは、スタート、中間疾走、フィニッシュという走動作やバトンパスから成る一連の動きを身に付け、記録の計測により自己やチームの変容を明確に知ることができるスポーツである。

ウ 短距離走・リレーは、短時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スポーツである。

エ 短距離走・リレーは、使用する道具が少なく、だれもが手軽に楽しむことができるが、筋肉疲労や筋断裂等のケガがないように、安全に対する配慮を必要とするスポーツである。

(2) 生徒の側から見た特性

ア 自分やチームが競争に勝ったり、自分やチームの記録が縮んだりするとうれしく、競争に負けたり、記録が縮まなかったりすると悔しい。

イ バトンパスがうまくできるとうれしく、うまくできなければ悔しい。

ウ 単調な練習内容になってしまうとつまらない。

エ 走る距離が長くなったり、走る本数が増えたりして運動量が多くなると、きつかったり、苦しかったりする。

4 生徒の実態（別紙参照）

5 陸上競技（短距離走・リレー）学習・指導の意義

(1) 自己やチームの課題を把握し、その課題の解決に向け、段階的な取組を実践することで技能向上

やタイムの短縮，競争での勝利といった短距離走・リレーの喜び・楽しさを実感でき，日常生活でも身体を動かす楽しさと運動に親しむ習慣を育成することができる。

- (2) 短距離走・リレーの特性から，敏捷性や瞬発力などの体力や身体操作の能力，スピードやタイミングなどに対する感覚機能を高めることができる。
- (3) スタートからの加速，全力疾走やバトンパスなどの運動を経験しながら，短距離走・リレーに必要な知識や技能を身に付けたり，自己やチームの課題に応じた練習方法を工夫したり，ルールやマナーを理解したりすることで，運動学習全般にかかわる知識・理解を深めることができる。
- (4) 互いに助け合い，励まし合いながら練習を行うなかで，自己の役割を果たしたり，よりよい人間関係を築いたりすることで，学校生活や社会生活において望ましい行動の仕方や態度を培うことができる。

6 陸上競技（短距離走・リレー）学習指導上の方針・方策

(1) 「わかる」と「できる」をつなぐための「考える」授業の充実を図る指導計画の工夫

ア 3年間の見通しをもった学習が展開できるようにするために，各学年での技能の到達目標やつながりを明確に示した指導計画をオリエンテーションで教師が示し，生徒に理解させる。

(2) 「わかる」と「できる」をつなぐための「考える」授業の充実を図る指導の工夫

ア 走動作やバトンパスの全体的な動きをイメージさせるために，オリエンテーションや教師が動きのポイントを説明する場面で動画を流し，繰り返し視聴させる。

イ 短距離走のクラウチングスタートや加速，中間疾走，フィニッシュの動き，また，リレーでのバトンの渡し方や受け取り方の動きのイメージを明確にもたせるために，動きの構造を示した連続写真を教師が掲示し，動きのポイントを整理させる。

ウ 短距離走のクラウチングスタートや加速，中間疾走，フィニッシュの動き，また，リレーでのバトンの渡し方や受け取り方の動きのイメージを明確にもたせるために，動きのポイントを示す場面や，相互練習の場面で，教師が動きのポイントを強調した示範を行ったり，動きのポイントがうまくできている生徒のモデル提示を観察させる。

エ 学習資料などで示した理想とする動きのイメージを明確にもたせたり，理想の動きと自己の動きのズレに気付かせたりするために，教師が生徒の動きを模倣したり，生徒同士で模倣し合ったりさせる。

オ 短距離走の加速や中間疾走などでのピッチやストライドのイメージを明確にもたせるために，補助運動としてピッチやストライドを意識させるラダートレーニングや，体幹を意識させ鍛えるトレーニングに取り組ませる。

カ 短距離走のクラウチングスタートや加速，中間疾走，フィニッシュの動き，また，リレーでのバトンの渡し方や受け取り方の動きのポイントは理解できているが，上手くできないのはなぜか，もっとスムーズに動くためにはどのようにすればよいかなどを考えさせるために，相互練習で気付いたことや工夫したことなどを記録したり，整理したりする思考カードを活用させる。

- (3) 「わかる」と「できる」をつなぐための「考える」授業の充実を図ることができたかをみとる工夫
- ア 相互練習の中でどのようなことを考えながら課題解決に取り組んだかを、みとることができるようにするために、個人課題や相互練習で気付いたこと、工夫したことを毎時間学習カードにまとめさせる。

(4) その他

- ア 短距離走・リレーの学習を段階的に進めるために、単元の学習過程を「オリエンテーション」、
「短距離走の基本的技能を身に付ける段階」、
「バトンパスの基本的技能を身に付ける段階」、
「まとめの段階」の4つに編成し、10時間の学習に取り組ませる。
- イ 相互練習の中で、短距離走やバトンパスの基本的技能のポイントが理解できていない生徒に、
動きのポイントを再確認させるために、補充的な学習の場を設定し、教師の説明を聞きながら練習に取り組ませる。
- ウ 競争することで楽しさや喜びを味わうことができるリレーの特性に触れさせるために、リレーのチームを、50m走のタイム順の異質グループで編成する。
- エ 「まとめの段階」で、生徒が企画・立案・運営する50m走とリレーの陸上競技大会を行い、学習の成果を試すとともに、互いの技能の変容と記録の変化を認め合う場とする。

7 陸上（短距離・リレー）学習・指導計画

段階	時間	学習内容及び学習活動			指導計画、学習過程の工夫	
		技能の内容	態度の内容	知識○・思考・判断(●)の内容		
オリエンテーション	1	◇ 陸上競技の歴史、特性、ルールを理解する。 ・ 附属中OB（全国総体400Mリレー）のVTRを見て、意欲を高める。	・ 学習の場や用具の準備を積極的に取り組もうとする。 ・ 用具や練習場所に関する安全に留意して活動を行おうとする。	○ 短距離走・リレーの特性や歴史について理解することができる。 ○ 短距離走・リレーで求められる動きに関する体力（敏捷性や瞬発力など）について理解することができる。	【1・2時間目】 理解 ・ オリエンテーションでは、3年間の見通しを持たせ、短距離・リレーの特性や歴史を理解させる。 ・ 授業での約束事項や用具などの準備などを理解させる。 ・ 補助運動づくりなどを行い、類似運動について理解させる。 レディネステスト ・ 試しの走りを行い、自己の走力を知る。	
	2	◇ レディネステスト ・ 50mのタイム測定（自己の力を確かめる） ◇ 準備運動 ・ 附中体操 ◇ 補助運動 ・ 動きづくり（体幹トレーニング） ・ ラダートレーニング	・ 体調の変化に気を配り、体力に見合った運動量で活動しようとする。 ・ 競争の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・ ルールやマナーを守り、フェアに競い合い、結果を受け入れたり、相手の健闘を認めようとしたりする。	○ 短距離走・リレーの学習計画について理解し、3年間、あるいは単元の見通しを理解することができる。 ○ 短距離走・リレーの学習における安全上の留意点を理解することができる。 ● 補助運動での動きのポイントを見付けることができる。		
	3	【短距離走】 「スタート・加速」 ◇ クラウチングスタートの技能を身につける。 ◇ クラウチングスタートから前傾姿勢でスムーズに加速する技能を身につける。	・ 学習の場や用具の準備や後片付けを積極的に取り組もうとする。 ・ 短距離走の記録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。 ・ 用具や練習場所に関する安全に留意して活動を行おうとする。	○ 走動作の基本的な動きについて理解することができる。 ○ 練習を通して、短距離走で求められる動きに関する体力（敏捷性や瞬発力など）について理解することができる。 ● 自己の課題を具体的にみつけることができる。		【3時間目】 課題設定、相互練習 ・ クラウチングスタートの技能について理解し、個人課題を設定する。 【4時間目】 相互練習 ・ 自分にあったピッチとストライドを試行錯誤しながら模索し、身につける。 【5時間目】 成果の確認 ・ スタートからフィニッシュまでの成果の確認を通してまとめる。
	4	「中間疾走・フィニッシュ」 ◇ 中間疾走からフィニッシュの技能を身につける。 ◇ 自分にあったピッチとストライドを身につける。 ◇ スタートから加速、中間疾走、フィニッシュへとスムーズに走ることができる。 ◇ 成果の確認（50mのタイム測定）	・ 体調の変化に気を配り、体力に見合った運動量で活動しようとする。 ・ 分担した役割に積極的に取り組み、学習課題の解決に向けて仲間へ助言しようとする。 ・ ルールやマナーを守り、フェアに競い合い、結果を受け入れたり、相手の健闘を認めようとしたりする。	● 提供された練習方法の中から、自己の課題に応じた練習方法を選び、工夫して練習に取り組むことができる。 ● 走動作の基本的な動きを習得するために、動きのポイントを理解することができる。 ● 走動作の基本的な動きを習得するにあたり、動きのコツに気付くことができる。 ● 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ることができる。 ● 学習した安全上の留意点を練習や競争場面に当てはめることができる。		
短距離走の基本的な技能を身につける段階	5	◇ 成果の確認（50mのタイム測定）				
	6	【リレー】 ◇ 試しのリレーをする。（タイム計測） ◇ バトンパスの基本的な技能を身につける。 ・ スタートの技能、バトンを渡す技能、バトンをもろう技能	・ 学習の場や用具の準備や後片付けを積極的に取り組もうとする。 ・ リレーの記録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。 ・ 用具や練習場所に関する安全に留意して活動を行おうとする。	○ バトンパスの基本的な動きについて理解することができる。 ○ 練習を通して、短距離走で求められる動きに関する体力（敏捷性や瞬発力など）について理解することができる。 ● 自己やチームの課題を具体的にみ付けることができる。	【6時間目】 試行、課題設定 ・ 試しのリレーをして、チームの走力を知る。バトンパスの技能について理解し、個人課題を設定する。 【7時間目】 相互練習 ・ タイミングを合わせたバトンパスができるよう、試行錯誤しながら練習し、技能を高める。 【8時間目】 成果の確認 ・ テイクオーバーゾーンを工夫してチームの力を高め、成果の確認を通してまとめる。	
	7	◇ 加速しながらタイミングよく、バトンを受け渡す技能を身につける。 ◇ 短距離走で身につけた走法を生かしながら、バトンパスができる。	・ 体調の変化に気を配り、体力に見合った運動量で活動しようとする。 ・ 分担した役割に積極的に取り組み、学習課題の解決に向けて仲間へ助言しようとする。	● 提供された練習方法の中から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選び、工夫して練習に取り組むことができる。 ● バトンパスの基本的な動きを習得するために、動きのポイントを理解することができる。 ● バトンパスの基本的な動きを習得するにあたり、動きのコツに気付くことができる。 ● 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ることができる。 ● 学習した安全上の留意点を練習や競争場面に当てはめることができる。		
8	◇ テイクオーバーゾーンの使い方を工夫して、タイムを縮めることができる。 ◇ 成果の確認（リレーのタイム測定）	・ ルールやマナーを守り、フェアに競い合い、結果を受け入れたり、相手の健闘を認めようとしたりする。	● 走動作・バトンパスの基本的な動きを習得するにあたり、動きのコツに気付くことができる。 ● 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ることができる。 ● 学習した安全上の留意点を練習や競争場面に当てはめることができる。			
まとめの段階	9	【リレー】 ◇ 走順やテイクオーバーゾーンを工夫し、バトンパスの技能を高めて競争することができる。	・ 学習の場や用具の準備や後片付けを積極的に取り組もうとする。 ・ 短距離走・リレーの記録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。 ・ 用具や練習場所に関する安全に留意して活動を行おうとする。	○ 走動作・バトンパスの基本的な動きについて理解することができる。 ● 自己やチームの課題を具体的にみ付けることができる。	【9、10時間目】 相互練習、まとめ ・ 走順やテイクオーバーゾーンを工夫して、チームの力を高める。 ・ これまで身につけた技能を生かしながら記録に挑戦し、成果の確認を通してまとめる。 ・ 1年生短距離走・リレーの単元を通して、自己の技能の変容に気付く。 ・ 次年度への課題や見直しをつかむ。	
	10	◇ チームの特徴を生かしながら、課題解決を図り、記録に挑戦することができる。	・ 体調の変化に気を配り、体力に見合った運動量で活動しようとする。 ・ 分担した役割に積極的に取り組み、学習課題の解決に向けて仲間へ助言しようとする。 ・ ルールやマナーを守り、フェアに競い合い、結果を受け入れたり、相手の健闘を認めようとしたりする。	● 提供された練習方法の中から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選び、工夫して練習に取り組むことができる。 ● 走動作・バトンパスの基本的な動きを習得するために、動きのポイントを理解することができる。 ● 走動作・バトンパスの基本的な動きを習得するにあたり、動きのコツに気付くことができる。 ● 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ることができる。 ● 学習した安全上の留意点を練習や競争場面に当てはめることができる。		

8 本時の実際

(1) 指導区分 7/10

(2) ねらい

- ア 仲間と協力しながら、積極的にバトンパス練習に取り組もうとすることができる。
- イ バトンパスにおける自己の課題を解決するために、動きのポイントを見つけたり整理したりすることができる。
- ウ 腕をしっかり振り、両者のスピードを生かし、バトンを落とさないようタイミングよくバトンパスをすることができる。
- エ バトンパスのポイントやリレーのルールを理解し、安全に留意しながら、練習に取り組むことができる。

(3) 本時の学習過程

学習過程	時間	学習内容及び学習活動	留意点 (○) 援助・支援 (●)
準備運動	3	<p>はじめ</p> <ul style="list-style-type: none"> 用具準備, 練習場の安全点検。 あいさつ, 出欠確認, 健康観察。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 用具確認, 練習場, その周辺の安全確認を行う。 ○ 出欠・健康状態の確認, 見学者への指示を行う。
補助運動	5	<p>附中体操 1</p> <p>補助運動 2</p> <ul style="list-style-type: none"> 附中体操を行う。 補助運動を行う。 動きづくりの運動, ラダートレーニングを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 一つ一つの動きのポイントを押さえながら行わせる。 ● 走りのフォームにつながる動きを意識させるための補助運動 (類似運動)。
学習課題の確認	3	<p>学習課題の確認 3</p> <p>確認</p> <p>タイムングよくバトンを受け渡すにはどのような工夫をしたらよいか。</p> <ul style="list-style-type: none"> 個人課題を確認し, 学習の見通しをもつ。 本時の学習課題を確認する。 学習資料や思考カードを確認し, バトンパスのポイントについて確認する。(イメージ化) グループごとに分かれ, 相互練習を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 単元を通して, 自己の思考のプロセスを明確にみとめるための学習カードの活用。 ● バトンパスのイメージを明確にもたせるための, ポイントが明示された学習資料の活用。 ○ ルールを確認させ, マナーを守って安全に留意して練習させる。
相互練習 (練習Ⅰ)	27 (13)	<p>相互練習 4</p> <p><練習Ⅰ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○グループでの部分練習 ・グループ内でのバトンパスの練習と観察 <p>補説</p> <p><練習Ⅰ: グループ練習・部分練習></p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループで練習と観察を繰り返し, お互いにアドバイスし合う。 ・4・5走者観察 (バトン1-2-3) 1・2走者観察 (バトン3-4-5) ・バトンを受け取る動きについて, 気づいたこと考えたことを思考カードに書き込みながら取り組む。 <p>※補充的な学習の場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・短距離走のスタートダッシュから加速までの動きを確認する。 ・バトンパスのポイントを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 相互練習の中で気づいたり, 分かっていたりしたコツを出させ, バトンパスのイメージを明確に持たせるための思考カードの活用。 ○ うまくいっていないグループは, 練習を中断させ, 話し合い活動や動きの修正を行わせる。 ● バトンパスのイメージを明確にもたせるための, うまくできているチームのモデル提示や模倣, 教師の示範。 ● バトンパスのイメージを明確にもたせるための動画(VTR)の活用やバトンパスが明示された学習資料の活用。
(練習Ⅱ)	10	<p><練習Ⅱ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ペアグループでの相互練習 ・1走から5走までのバトンを通した全体練習 ・ペアグループでの観察 <p>補説</p> <p><練習Ⅱ: ペアグループ練習・全体練習></p> <ul style="list-style-type: none"> ・1走-2走-3走-4走-5走とバトンを通した練習, 観察をペアグループで行う。 ・練習Ⅰや補充学習の場に出てきたコツを生かして, グループ全員でバトンをつなぐ練習を行う。 ・ペアグループで相互に練習と観察を行い, 気づいたことを思考カードに記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ うまくバトンがつながっているグループを把握し賞賛・激励する。 ○ うまくいっていない生徒やグループに対し, 補充的な学習の場を設定し取り組ませる。 ○ 練習したことや気づいたこと・考えたことを確認させ, 意識して取り組ませる。
成果確認	5	<p>診断</p> <p>学習成果の確認 5</p> <ul style="list-style-type: none"> ペアグループで記録を測り, 本日の学習成果の確認を行う。 グループで練習を振り返り, 気づいたこと・考えたことを思考カード・学習カードに書き込む。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 本時の学習課題・個人課題に対するポイントや気づいたことを書き込み, 思考の流れを確認するための学習カードの活用。
反省評価	4	<p>本時のまとめ 6</p> <ul style="list-style-type: none"> 本時の成果の確認とまとめを行う。 課題の達成状況を学習カードにまとめ, 次時の課題を確認する。 学習カードにまとめた成果, 自己の変容をもたらした取り組みについて発表する。 次時の課題を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 思考カードや学習カードをもとに工夫したことや気づいたこと, わかったことを発表させる。 ○ 次時の活動について触れ, 学習に対する見通しを持たせ学習意欲を高める。
学習課題把握	1	<p>次時の課題把握 7</p> <ul style="list-style-type: none"> 次時の活動の確認を行い, 今後の取組について考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ストレッチを行う中で, 身体の調子, ケガはないか, 健康状態を確認する。
整理運動	2	<p>整理運動 8</p> <ul style="list-style-type: none"> 足首や脚を中心にストレッチを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 練習場の整備と用具の後始末の確認する。
		<p>おわり</p> <ul style="list-style-type: none"> あいさつ。 練習場の整備と用具の後始末。 	