

事例3 運動の特性や魅力を十分に味わわせる指導事例

- 学年 第1学年
- 単元名 「陸上競技」(長距離走)
- 事例のポイント
 - ①長距離走の特性や魅力を味わわせるために、様々な練習方法を経験させる。
 - ②様々な練習方法を、チームやペアで声を掛け合いながら取り組む。
 - ③自身の伸びを確認できるよう、単元の最初と最後にタイムトライアルを行う。
 - ④理想のフォームと単元前半、後半の自分のフォームを見比べるため、ICT端末を活用する。

1 単元名 「陸上競技」(長距離走)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

陸上競技は、「走る」、「跳ぶ」及び「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

長距離走は、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、競走したりできるようにする運動である。また、長距離走は、生涯にわたって体力や基礎的な運動技能を維持・向上することに役立てることができる運動であり、健康の保持増進のための生涯スポーツにも適した運動である。

(2) 生徒から見た特性

長距離走の楽しさや喜びを感じる要因	長距離走を遠ざける要因
<ul style="list-style-type: none">・全力を出し切って走り通したときの達成感や充実感を味わったとき。・記録が伸びたり、仲間を抜くことができたりしたとき。・仲間と励まし合いながら取り組むことができたとき。	<ul style="list-style-type: none">・苦しさ、疲労感、身体への負担が大きいこと。・走力の差がはっきりと表れることに対する劣等感を感じたとき。・ペース配分の難しさを感じたとき。

3 生徒の実態 (略)

4 教師の指導観

(1) 知識及び技能

長距離走の動きを理解した上で運動の技能を身に付けることができるように、最初の授業で一流選手の走りの動画を活用する。授業で行うドリルが、理想のフォームのどの部分に生かされるのかを理解させながら授業を行っていく。

また、ペース走や追い抜き走など様々な練習を行うことにより、長距離走に必要な技能を身に付けさせていく。それらを生かして単元最後のタイムトライアルで記録を向上させられるようにする。

(2) 思考力、判断力、表現力等

自己の考えたことを他者に伝える機会を増やすため、基本的にペアやチームで授業に取り組みせる。3時間目と7時間目にはお互いに動画撮影をさせ、よりよい走りをするためにはどうすればよいかを考えさせる。また、8時間目と9時間目には自分たちがより記録を向上させるために、どの練習に取り組めばよいかをチームで考えさせる。

(3) 学びに向かう力、人間性等

長距離走は、苦手意識を持つ生徒が多いことと、マイナスイメージをもつ生徒が多いことから、学習に積極的に取り組むことが大切であると考え。また、長距離走での頑張りが学校生活の様々な場面に生きることを伝えていく。一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めさせるためにも、ペアやチームで互いに協力して取り組ませていく。

5 単元の目標

- (1) 長距離走の特性や技術の名称などを理解するとともに、ペースを守って走ることができるようにする。 <知識及び技能>
- (2) 動きなどの自己の課題を発見し、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) 長距離走に積極的に取り組むとともに、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることができるようにする。 <学びに向かう力、人間性等>

6 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
<p>○知識</p> <p>①長距離走は、自己の記録に挑戦したり、競走したりする楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書いたりしている。</p> <p>②長距離走において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術で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。</p> <p>○技能</p> <p>③腕に余分な力を入れないで、リラックスして走ることができる。</p> <p>④ペースを一定にして走ることができる。</p>	<p>①提供された練習方法から、自己の課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を選んでいる。</p> <p>②練習や競争する場面で、最善を尽くす、勝敗を受け入れるなどのよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。</p>	<p>①長距離走の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。</p> <p>③自身の体調の変化等、健康・安全に留意している。</p>

7 単元の計画

(1) 領域の取り上げ方 (略)

(2) 領域の内容と目指す動き

学年	内容	目指す動き
1	長距離走	<ul style="list-style-type: none"> ・自己のスピードを維持できるフォームを身に付けること。 ・ペースを一定にして走ること。
2	長距離走	<ul style="list-style-type: none"> ・自己のスピードを維持できるフォームを身に付けること。 ・ペースを一定にして、一定の距離を走り通すこと。
3	長距離走	<ul style="list-style-type: none"> ・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、競走したりすること。

(3) 指導と評価の計画 (10 時間扱い) 本時は○印 9/10 時

	1	2	3	4	5	6	7	8	⑨	10
ねらい	長距離走の特性を知ろう	ペアと協力して良いところを見つけよう	自分の走るフォームを理解しよう	ペースの変化に対応しよう	強度のあるトレーニングに意欲的に取り組もう	長距離走の特性を再確認しよう	一定のペースで走れるようにしよう	お互いに声を掛け合い、練習に取り組もう	自分のチームに適した練習方法を見つけよう	余計な力を抜いた走りでのTTに取り組もう
指導内容	・特性、約束事 ・技術の名称 ・正しいフォームの確認	・TTの行い方 ・ペアの観察の仕方	・ペース走の行い方 ・動画撮影方法 ・見比べ方	・追い抜き走の行い方	・ビルドアップ走の行い方	・インターバル走の行い方 ・特性、技術の名称	・正しいフォームの確認	・練習方法の選択の仕方	・自己とチームの課題発見の仕方	・最後のTTへの臨み方 ・生涯スポーツとして
学習過程	1 集合・健康観察・挨拶 2 ねらいの確認 3 学習の準備 ・授業の約束事の確認 ・学習カードや資料の活用方法 ・技術の名称の確認(正しいフォームの動画視聴) 4 準備運動 5 フォームづくりのドリル 6 学習の振り返りとまとめ 7 次時の予告 8 挨拶・片付け	1 用具の準備 5 ねらいの確認 6 TT① (男子2500m女子2000m) ※ラスト1周動画撮影 7 整理運動・健康観察 8 学習の振り返りとまとめ 9 次時の予告 10 挨拶・片付け 	2 集合・健康観察・挨拶 3 準備運動 4 感覚づくりのドリル (腕振り・もも上げ・振り出し・トロッピング・バウンディング・流し) 6 前回の自分の動画と正しいフォームの見比べ 7 ペース走① 3周×3set 8 整理運動・健康観察 9 学習の振り返りとまとめ 10 次時の予告 11 挨拶・片付け 	6 追い抜き走 3周×3set 7 整理運動・健康観察	6 ビルドアップ走 3周×3set 7 整理運動・健康観察	6 インターバル走 3周×3set 7 整理運動・健康観察	6 ペース走② 4周×3set (動画撮影) 7 整理運動・健康観察 8 自分の今回の動画、前回の動画と正しいフォームの見比べ 	6 チームでミーティング 7 課題別練習① ・ペース走 ・追い抜き走 ・ビルドアップ走 ・インターバル走 ・TT ○周○set 8 整理運動・健康観察	6 チームでミーティング 7 課題別練習② ・ペース走 ・追い抜き走 ・ビルドアップ走 ・インターバル走 ・TT ○周○set 8 整理運動・健康観察	6 TT② (男子2500m女子2000m) 7 整理運動・健康観察 8 学習の振り返りとまとめ 9 単元の成果の確認、次年度に向けて 10 挨拶・片付け
	事例のポイント① 長距離走の特性や魅力を味わわせるために、様々な練習方法を経験させる。	事例のポイント② 理想のフォームと単元前半、後半の自分のフォームを見比べるため、ICT端末を活用する。	事例のポイント③ 自身の伸びを確認できるように、単元の最初と最後にTTを行う。							
評価計画	知・技		②			①	④			③
	思・判・表態	③	②			①		②	①	
	方法	観察	観察・カード	観察・カード		観察	観察・カード	観察	観察	観察
	場面	5	6、8	9		6	8	6	7	7

8 本時の学習と指導（9/10時）

(1) ねらい

- 提供された練習方法から、自己（チーム）の課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を選べるようにする。
〈思考力、判断力、表現力等〉

(2) 準備（略）

(3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点（○指導 ◆評価規準）	
		T 1	T 2
導入 10分	1 用具の準備 2 集合・健康観察・挨拶 3 準備運動 4 感覚づくりのドリル (1)腕振り (2)もも上げ (3)振り出し (4)トロツティング (5)バウンディング (6)流し 	○素早く集合できるように声かけする。 ○体調不良者がいないか、確認する。 ○リーダーを中心に班ごとに行わせる。 ○正しい動きができるように声かけする。	○協力し、安全に注意して準備させる。 ○見学者を把握し、活動を指示する。 ○正しく準備運動を行えるよう、声かけする。 ○できていない生徒を中心に声かけする。
展開 30分	5 本時のねらいと学習内容の確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 自分のチームに適した練習方法を見付けよう </div>	○学習カード等で前時を振り返り、本時のねらいとの関連を図る。	○本時のねらいが正しく理解できるようにする。
	6 チームでミーティング  7 課題別練習② ・ペース走 チームごとの設定タイム通りにチームでまとまって走る。  ・追い抜き走 2列に並び、順番に最後尾の人が先頭につく。 ・ビルドアップ走 設定タイムを1周ごとに徐々に早くしていく。	○リーダーを中心に話し合いをさせる。 ○前時の練習から自チームの課題に合った練習が選択できるようにする。 ○各チームに声をかけながら、その練習を選んだ意図を確認する。 ○設定タイム等チームに合っていないものがあれば声をかける。	○チームを回り、話し合いが進んでいないところに声をかける。 ○前時の練習から自チームの課題に合った練習が選択できるようにする。 ○タイムを測定しながらそれぞれの練習メニューに応じた行い方ができているか確認する。 ○無理をして走っている生徒がいないか観察する。

<p>・インターバル走 120mダッシュと80mジョグを繰り返して行う。</p>  <p>・TT 男子2500m、女子2000mのタイムを測定する。</p> <p>※ペース走、追い抜き走、ビルドアップ走、インターバル走は周回数、セット数も自分たちで決める。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>事例のポイント② 様々な練習方法を、チームやペアで声を掛け合いながら取り組む。</p> </div> 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>◆提供された練習方法から、自己の課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を選んでいる。(観察)【思考・判断・表現】</p> </div> <p>△努力を要すると判断される状況(C)の生徒への指導の手立て</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己(チーム)の課題が何かを発見できるように一緒に前時までの活動を振り返り、声かけをする。 <p>◎十分満足できると判断される状況(A)の生徒の具体的な姿</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己(チーム)の課題が明確で、なぜその練習方法を選択したかを理由をつけて説明することができる。 <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <p>○終わったチームから脈拍を測らせる。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>○走り終わった生徒の様子を観察し、具合の悪い生徒がないか確認する。</p> </div> </div>
<p>8 整理運動・健康観察</p> <p>9 学習の振り返りとまとめ</p>   <p>10 次時の予告</p> <p>11 挨拶・片付け</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; position: absolute; left: -40px; top: 50%; transform: translateY(-50%);">整理 10 分</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>○チームでまとまって行うようにする。</p> <p>○振り返りは学習カードを活用する。</p> <p>○発表は、数名の生徒を指名する。</p> <p>○ねらいに沿った振り返りをしている生徒や意欲的に取り組んでいた生徒を紹介し称賛する。</p> <p>○次回の見通しがもてるように説明する。</p> <p>○大きな声で元気よく挨拶できるようにする。</p> <p>○協力して用具の片付けを行うようにする。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>○チームでまとまって行うようにする。</p> <p>○チームを回り、振り返りの様子を見て必要に応じて声かけする。</p> <p>○学習カードの内容がねらいに沿っている生徒をT1と共有する。</p> <p>○発表をしっかりと聞くように声をかける。</p> <p>○生徒の様子を確認し、必要に応じて補足説明をする。</p> <p>○しっかりと挨拶ができるよう、声をかける。</p> <p>○協力して用具の片付けを行うようにする。</p> </div> </div>