

1 単元名 「陸上競技（短距離走・リレー）」

2 単元について

(1) 単元観

① 学習指導要領における位置づけ及びねらい

本単元では、中学校学習指導要領解説・保健体育編の目標及び内容の「C 陸上競技」を受け、陸上競技に求められる基本的な動きや効率の良い動きを発展させて、種目特有の技能を身につけることができるように求められている。そこで、第1学年及び第2学年の「基本的な動きや効率の良い動きを身につける」ことをねらいとした学習を受け、第3学年では、「種目特有の技能を身につける」ことを学習のねらいとしている。

したがって、陸上競技の学習に自主的に取り組み、ルールやマナーを大切にすることや、自己の責任を果たし、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わわせるようにする。さらに、健康や安全を確保するとともに、自己の課題に応じた運動の取組方を工夫できるようにすることが大切である。

② 運動（短距離走・リレー）の特性

ア 一般的な特性

(ア) 相手（相手チーム）と速さを競ったり（競争型）、自己（チーム）のめざす記録に挑戦したり（達成型）して楽しむスポーツである。

(イ) リレーの記録は一人一人の走力（体力）はもちろんだが、それ以上にバトンパスの技術の習得状況が大きく影響する。

(ウ) リレーは陸上競技の中では数少ない団体種目であり、仲間との連帯感を味わったり、協力して学ぶ態度を養ったりできる。

(エ) 陸上競技は、基礎的な体力によって記録が左右される面がある。したがって、短距離走・リレーにおいては、脚の瞬発力や敏捷性の向上によって、記録の伸びが期待できる。

(オ) 短距離走は長距離などに比べると、練習の成果による劇的な記録の伸びは期待できない。

イ 生徒から見た特性

(ア) 練習して記録が伸びたり、競走に勝ったりするところに大きな喜びを感じる。

(イ) 助言をし合ったり、励まし合ったり、友達と一緒に上達していける喜びが大きい。

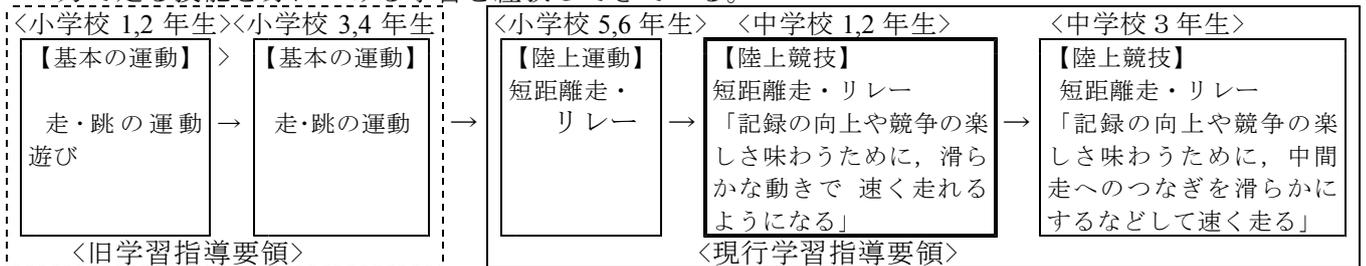
(ウ) 繰り返し練習しても記録が向上しないとつまらなく感じる。

(エ) 走ることが遅かったり、バトンパスをミスしたりして責められると意欲が大きく低下する。

(オ) 目的意識を持たず、成果も感じられないと、何度も走るうちに疲労感と意欲の低下を招きやすい。

(2) 指導内容の系統

小学校においては、低・中学年までは改訂前の指導要領で学習をしてきており、「今もっている力で楽しむ」学習を中心に経験してきている。高学年では、記録の向上を目指しながら一定の距離を全力で走る技能を身につける学習を経験してきている。



(3) 生徒の実態

① 学級集団の実態（31名）

素直で前向きに授業に取り組める。複数の小学校から集まって学習が始まったばかりだが、男女の仲も比較的良い。苦手な種目にも前向きに取り組もうとする生徒が多い。

② 単元に関わる実態（レディネス）

学習前のアンケート調査から、以下のようになっている。

ア 関心・意欲

意欲的でない生徒が2割強いる。理由は「走るのが遅いから」「競走に負けた時に責められるから」が多い。しかし、約85%の生徒が「だれとでも協力してがんばれる」と答えており、本単元の学習に前向きな気持ちをもっている生徒が大半である。

イ 知識、思考・判断

簡単なテストから、ルールや技術の名称（クラウチングスタート、テイクオーバーゾーン）などはほとんど知らない生徒ばかりである。

ウ 身体能力（技能、体力）

50m走の記録測定はしていないが、アンケート調査による自己申告から判断すると、約3割の生徒が「自分は走るのが遅い」と感じており、それが関心・意欲の低下にも大きく影響している。

(4) 教師の指導観

① 体育的学力を育成するための「教えて考えさせる授業」づくり

実態調査から、本単元に関する「知識」が乏しく、「走ることが苦手」という意識の強い生徒が多いことから、「技能」も低いことが推察できる。生徒が主体性を発揮した授業を展開するためには、教師が指導性を発揮して学習内容を「教え込む」学習が重要となる。そこで、本単元の基本となる知識や技術を効率よく、より確実に身につけるために、単元の前半に一斉指導を取り入れる。具体的には、短距離走とリレーの基本となる技術を一斉指導する。そして、後半はそれらの学習をまとめた「アドバイスカード」を持たせ、友達の運動を観る視点を明確にするとともに、友達のつまずきに対する具体的なアドバイスができるように支援する。チームを組んでリレーの学習をする中で、そのカードをもとに生徒同士が互いに教え合い、協力し合って自分のチームだけでなく他のチームの記録をも伸ばしていくことを目標として学習を進める。このような学習を通して言語活動の充実を図りながらグループ学習を活性化させ、生徒が主体性を発揮した授業になるように仕組んでいきたい。

② 個別指導について

興味・関心が低く、友人関係づくりも苦手意識がある生徒がいる。この生徒は「みんなと協力して楽しく学習したい」と願っており、友人関係に配慮したグループ編制を行うようにする。協力し合って学習を進める中で、学習の成果があがった実感をもたせたり、「友達に受け入れられている」実感を持たせたりする中で、意欲の高まりを図りたい。また、この運動を得意とする生徒には、運動の師範役が期待できるので、活躍の場を与えたい。さらに、それ以外の生徒をできるだけ多く良い手本として紹介し、活躍の場を与えることで、自信と意欲の高まりにつなげたい。

3 単元目標

- (1) 安全に留意しながら、記録の向上のために積極的・協力的に練習に取り組むとともに、用具の準備や後片付け、助言等の役割を分担して行うことができる。 <関心・意欲・態度>
- (2) 互いに技術的な課題を指摘し合い、その指摘された課題解決に適した練習ができる。 <思考・判断>
- (3) 走力を高め、バトンパスの技術を身につけ記録を伸ばすことができる。 <技能>
- (4) 短距離走・リレーの特性や技術の名称、関連して高まる体力がわかる。 <知識・理解>

4 評価規準

観点	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
内容ごとのまの と評 ま価 り規 準	陸上競技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。	陸上競技を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取組方を工夫している。	陸上競技の特性に応じた、基本的な動きや効率の良い動きを身につけている。	陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力を理解している。
単 元 の 評 価 規 準	<ul style="list-style-type: none"> ・健康・安全に留意している。 ・陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・技術を身につけるため運動の行い方のポイントを見付けている。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・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ている。 ・学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・滑らかな動きで速く走ることができる。 ・スピードに乗ってバトンパスができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・短距離走・リレーの特性や成り立ちについて学習した具体例を挙げている。 ・技術の名称や行い方について、具体例を挙げている。 ・短距離走・リレーに関連して高まる体力について具体例を挙げている。

学習活動に即した評価規準	① 走路の整地や用具の設置を約束に従って適切に行うなど、安全に配慮して学習しようとしている。 ② 技術ポイントを意識しながら記録の向上や競争での勝利のために一生懸命に取り組んでいる。 ③ 計測や助言役等の役割を確実に果たすとともに、友達に助言や励まし、称賛などの言葉をかけながら学習に取り組んでいる	① リレーの記録向上のために、ダッシュマークの位置やバトンパスの仕方、出走順などの中から、自分たちの課題を適切に選んでいる。 ② 友達のつまずきに気づき、それに応じた適切な助言を資料の中から選んでいる。	① クラウチングスタートから徐々に上体を起こして加速していく走りができる。 ② 自分に合ったピッチとストライドで速く走ることができる。 ③ スピードに乗って、テイクオーバーゾーンの中で確実にバトンパスができる。	① 短距離走・リレーの特性や成り立ちを資料の中から適切に選んでノートに記入している。 ② 合理的なスタートの仕方や走り方、ダッシュマークを含めた合理的なバトンパスの方法などのそれぞれの技術ポイントをノートに記入している。 ③ 短距離走・リレーに関連して敏捷性や瞬発力が高まることをノートに記入している。
--------------	---	--	---	---

5 指導と評価計画

	1	2	3	4	⑤	6	7	8	9	
第1学年の学年流れ	10	用具の準備, 準備運動(動きづくりを中心に) あいさつ, 学習内容の確認								
	20	【短距離走の基本的技術の学習】 ・ピッチとストライドを向上させる動きづくり ・中間疾走の姿勢づくり ・クラウチングスタート ・スタートから前傾姿勢での加速 ・フィニッシュ	【リレーの基本的技術の学習】 ・リレーのルール ・試しの記録会 ・ダッシュマークの見つけ方 ・バトンパスの仕方(オーバーハント, アンダーハント) ・タイムトライアル			【まとめの学習】 ・チーム別課題練習 ・まとめの記録会 ・まとめ(自己評価等)				
30	整理体操, 学習のまとめ, 後片付け									
40			① (観察)			① ② ③ (観察)				
50						① ② (観察・学習カード)				
関・意・態			① (観察)			① ② ③ (観察)				
思考・判断						① ② (観察・学習カード)				
技能			① (観察)			① ② ③ (観察)				
知識・理解	① ③ (学習カード)		② (学習カード)							

6 本時の学習

(1) 目標

- ① ダッシュマークの見つけ方がわかり、チームメイトとの適切なダッシュマークの距離を学習カードに記入できる。 <知識・理解>

(2) 展開

学習活動と内容	時配形態	指導上の留意点 指導・支援(○)	評価(方法)
1 用具の準備と走路の安全を確認する。	10分 グループ 一斉	○ 協力して速やかに準備させる。	
2 整列, あいさつ, 出席確認, 健康観察をする。		○ 姿勢を正し, 元気な声であいさつをさせる。 ○ 見学者には, 観察や助言, 用具の管理などの適切な役割を与える ○ グループでまとまって正確な動きで行わせる。	
3 準備運動をする。 (1) バトンジョグ, 体操 (2) 動きづくり ランジ, 各種スキップ, もも上げ, ミニハードル, スタートダッシュ等		○ 準備運動に合理的な短距離走の動作習得につながる動きづくりを取り入れ, 技能(走力)向上につなげる。	

4 本時の学習課題をつかむ。

スピードに乗ったバトンパスができるようになるにはどうすればよいだろうかー1

- (1) 2種類のビデオを視聴する。
 ・幼稚園児と陸上競技選手のリレー
 (2) 違いを見つける。

<観点>

- ・どちらのバトンパスの方が望ましいか？また、それはなぜか？

<予想される答え>

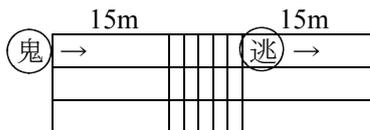
- ・競技選手の方が良い。スピードが落ちないでバトンパスができてから。
- ・幼稚園児は止まってパスを受けるから失敗が少なくてもいいかもしれない。

- (3) スピードに乗った「リード」をしてバトンパスができるようになることが目標になることを確認する。

5 ダッシュマークを見つけるための「鬼ごっこ」をする。

<行い方>

- ・「鬼」が約 15m 先のラインから追いかけてくる。逃げる方は、15m 先にあるラインまでタッチされないように全力で走る。
- ・逃げる方は、50cm 間隔で引いたラインの何本目に「鬼」が来たら走り出すかを決めておく。
- ・ちょうど 15m 先のラインの手前くらいでタッチされるのは何本目のラインから走り始めた時かを見つける。



6 本時のまとめをする。

- (1) 学習カードに記入する。
 ・自己評価、感想など
 (2) 記入したことを発表する(数名)。
 (3) 教師の話を聞く。

7 整理体操を行う。
 健康観察を行う。

8 終わりのあいさつをし、後片付けをする。

8分
一斉

- 幼稚園児のリレーと陸上競技選手のリレーのバトンパスを見比べて、望ましいバトンパスの行い方のポイントに気づかせる。そこから本時の学習内容の必要性を理解させる。
- スピードに乗ってバトンパスをしている様子に注目させる。それを実現するための条件として、ダッシュマークを設定する必要性を認識させた上で本時の学習に入らせる。

24分
グループ
ペア

- 「鬼ごっこ」のような形式で行うことによって遊びの要素を取り入れ、興味をもって取り組めるようにする。
- 「鬼」がラインをまたぎ超した時にスタートさせる。また、逃げ始める姿勢(スタートを切る時の姿勢)を合わせて指導する。
- 何本目のラインから逃げ始めれば自分がスピードに乗った頃(約15m 先)にちょうど「鬼」に追いつかれるかを見つけ出させる。それがバトンの受け渡しの場所になることを理解させる。
- 苦手意識の高い生徒に注意を払い、必要に応じて支援する。
- 上手に活動できている生徒を見つけ、紹介する。

8分
グループ
一斉

- 本時の取組や成果を学習カードに記入したり、発表したりさせる。
- 教師からは本時の学習内容の確認や生徒の取組の様子で良かったことを中心に話をする。
- 下肢を中心にストレッチを行う
- 協力して、速やかに後片付けができるように促す。

- スピードに乗った「リード」をしてバトンパスができるようになることが単元の目標になることを学習カードに記入できる。(学習カード)

- ちょうど 15m 先のライン手前でタッチされるのは何本目のライン(何 m)の所か(ダッシュマーク)を学習カードに記入できる。(学習カード)

- ダッシュマークの見つけ方がわかったか。また、友達とのダッシュマークを見つけたかを発表又は学習カードに記入できる。(学習カード)