

陸上競技「長距離走」

本単元で育成する資質・能力

思考力・判断力・表現力 主体的に学ぶ力 他者とかわる力
自己形成力**単元について**

○単元観

陸上競技は、「走る」「跳ぶ」「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、競走したりする競技である。「自己に適したペースを維持して走る」とは、目標タイムを達成するペース配分を自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走ることである。長い距離を走るためには、無駄な力を抜いた軽快な走り方を身に付けるとともに、自己に適したペースを理解しなければならない。そのためには、走り方やペース配分による体の状態の変化を知り、走り方やペースを工夫しながら粘り強く長距離走の練習に取り組むことが必要である。

また、長距離走は個人競技である。個人の努力がそのまま自分の記録につながるため、目標をもたせやすい反面、苦しさに伴うため安易な諦めにつながる場面も多い。単元を通して仲間に大きな声で称賛ややっほいの声をかけるなど、苦手としている生徒に対してしっかりと応援や声かけができるような教材づくりが求められる単元である。

○生徒観

本クラスの生徒は元気がよく、仲間と声をかけ合いながら意欲的に授業に取り組むことができる生徒が多い。事前アンケートでは、「体育の授業は好きですか？」の問いに対して79%の生徒が「非常に好き」「好き」と回答している。しかし、長距離走に対しては「非常に好き」「好き」と回答している生徒は11%、その理由としては「充実感がある」「記録が向上するとうれしい」などであり、どちらでもないが26%、好きではないが62%、その理由としては「苦しい」「遅いからきらい」などとなっている。

長距離走を意欲的に行うためにも「ペアでの学び、支え合い、励まし合い」を大切に、「目標達成のために全力を尽くす」「苦しい時に仲間のおかげで頑張ることができた」といった満足感を得られるような雰囲気づくりに取り組む必要がある。

○指導観

指導にあたっては、「記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技能を身に付けることができるようにする。」ために、「自己の課題に応じた目標の設定を工夫する」という目的で授業を展開していく。昨年度の記録を参考に、仲間とアドバイスをし合いながら、自分に合ったペースを見つけ、最後まで走りきらせる。指導方法の工夫としては、仲間同士でより具体的にポイントをおさえた助言ができるよう、一人ひとりが目標に向けて真剣に取り組むことでクラス全体の雰囲気を盛り上げ、記録の向上を目指したい。少しずつ距離を延ばすことでペースを守った走りができるようになることを目標に繰り返し練習を行っていく。また、単元を終えた時に、目標を達成できたり、長距離走に対して肯定的な捉え方ができるなどの達成感や充実感を感じる生徒を増やしたい。最終目標としては、50%の生徒が昨年度より記録が向上すること、70%の生徒がよい雰囲気で行うことができたといえる授業を作りたい。仲間に大きな声で賞賛や励まし声をかけることは得意であるため、部活動を引退して時間はたっているが本単元では「ペアでの学び、支え合い、励まし合い」を大切に、「目標達成のために全力を尽くす」「苦しい時に仲間のおかげで頑張ることができた」といった満足感を得られるような雰囲気づくりに行うことで、目標達成に向け粘り強く取り組ませ、長距離走の特性に応じた技能の習得を目指す。評価については、技能の習熟度（記録）や、ペア学習やグループ学習において、互いの技能について賞賛する、アドバイスをするなど仲間の目標達成に向けて走りに関する具体的なアドバイスの内容を発言やワークシートを使って評価する。

単元の目標

- (1) 自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。 (技能)
- (2) 長距離走に自主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する事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。 (態度)
- (3) 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し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。 (知識・思考・判断)

単元の評価規準

| ア 技能 | イ 態度 | ウ 知識・思考・判断 |
|--|---|---|
| ① 一定区間を走るリズムから、自分に適したペースを身に付けることができる。 ② 自己記録の更新を目指し、安定したペースで2000mを走りきることができる。 | ① 記録の向上をめざして最後まで諦めずに走りきろうとする。 ② 互いに励まし合いながら進んで学習に取り組もうとする。 | ① 長距離走の特性と必要な技能、効果的な練習方法等を理解している。 ② 自分の能力に応じた課題を設定している。 ③ 学習カードや、仲間のアドバイス等を活用し、効果的な練習を工夫している。 |

資質・能力と評価の観点とのかかわり

| 本校の育てようとする資質・能力 | | | | 評価の観点 | | | |
|-----------------|-------------|---|---|-------|---|---|---|
| | | | | 関 | 考 | 技 | 知 |
| 知識 | | | | | | | ○ |
| スキル | 思考力・判断力・表現力 | 思 | ① 学習したことを使って、自分の考えをまとめる力 ② 根拠をもとに、正しい判断をする力 ③ よりよい解決のため、いろいろな見方・考え方を持つ力 ④ 自分の考えを相手が納得できるよう分かりやすく伝える力 | | ○ | | |
| 意欲態度 | 主体的に学ぶ力 | 主 | ① 自ら考え、判断し、行動する力 | ○ | | ○ | |
| 価値観倫理観 | 他者とのかかわる力 | 他 | ① 他者と協力（協働）して、課題を解決しようとする力 ② 他者との関わりを通して自分の考えを深めたり広げたりする力 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 社会貢献力 | 社 | ① 地域のよりよい社会のために、何をすべきかを考え実行しようとする力 | | | | |
| | 自己形成力 | 自 | ① 前向きにチャレンジし、より自律・自立した人間になろうとする力 ② 自信を持つ力 | ○ | | ○ | |

Ⅰ 学習内容とⅡ 学習活動、Ⅲ 単元として育てたい資質・能力のつながり

Ⅰ 陸上競技（長距離走）の中で、Ⅱ ペア・グループ学習を取り入れながら積極的に他者と協力したり、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫したりすることで、Ⅲ 自らの考えや意見を持って課題を解決する力を育てる。

単元の終末におけるパフォーマンス評価

| パフォーマンス課題 | 評価基準 | |
|---|------|--|
| ペア学習やグループ学習を通して、 ①仲間のアドバイスを生かして、目標値を達成することができる。 ②自分に合ったペース配分の根拠となる具体を挙げ、自分の言葉で説明することができる。 | A | ①仲間のアドバイスを生かして、目標を上回る記録を達成することができる。 ②自分に合ったペース配分の根拠の具体を挙げ、自己の課題を整理することができる。 |
| | B | ①仲間のアドバイスを生かして、目標値を達成することができる。 ②自分に合ったペース配分の根拠を説明することができる。 |
| | C | ①仲間のアドバイスを生かして、目標に向けてくり返し挑戦することができる。 ②仲間のアドバイスを生かして、根拠を説明できる。 |

指導と評価の計画

| 時 | 学習過程 | 学習内容 | 評 価 | | | | 評価規準 (評価方法) | ◇資質・能力育成場面 【資質・能力】 ◆資質・能力評価場面 【資質・能力】 (評価方法) |
|---|--------------------|---|-----|---|---|---|--|--|
| | | | 関 | 考 | 技 | 知 | | |
| 1 | 課題の設定 情報の収集 | ・活動の見通しを持つ。 ・1000m走を行うことでペースを確認する。 ・昨年度の記録と1000m走から今年度の目標を設定する。 | ◎ | ○ | | | イー①② (行動観察) (学習カード) ウー② (行動観察) | ◆【思一②】 (学習カード) ◆【他一②】 (学習カード) |
| 2 | | | ◎ | ○ | | | ウー② (学習カード) アー① (行動観察) (学習カード) | ◇仲間と協力して1000mに意欲的に挑戦する。【自一①】 |
| 3 | | | ◎ | ○ | | | ウー② (学習カード) アー① (行動観察) (学習カード) | ◆【思一①②】 (行動観察) (学習カード) |
| 4 | | | ○ | ◎ | | | アー① (行動観察) (学習カード) ウー② (行動観察) (学習カード) | ◇仲間と協力して1000mに意欲的に挑戦する。【自一①②】 |
| 5 | | | ○ | ◎ | | | アー① (行動観察) (学習カード) ウー③ (行動観察) (学習カード) | ◆【思一①②】 (行動観察) (学習カード) |
| 6 | まとめ・整理・分析 創造・表現 | ・ペア学習で1000m走の記録とアドバイスをもちに、1400mの目標記録を設定する。 (J)…じっくり考える ・ペアで意欲的な声を掛け合い、実行する。 ・ペア学習で互いの記録を見合い、自分の考えを相手に伝え、次の1600mの目標設定を行う。 | ○ | ◎ | | | ウー② (行動観察) (学習カード) イー② (行動観察) | ◆【主一①】 (学習カード) ◇【他一①②】 (行動観察) |

| | | | | | | |
|----|--------------------------------|---|---|---|--|---|
| 7 | まとめ・ 整理・ 創造・ 分析 表現 | <ul style="list-style-type: none"> ペア学習でこれまでの記録とアドバイスをともに、1600mの目標記録を確認する。 ペアで意欲的な声を掛け合い、実行する。 ペア学習で互いの記録を見合い、自分の考えを相手に伝え、次の2000mの目標設定を行う。 | ◎ | ○ | ウー② (行動観察) (学習カード) アー① (行動観察) (学習カード) | <p>◆【他一①】 (行動観察)</p> <p>◇【主一①】 (行動観察)</p> |
| 8 | まとめ・ 整理・ 創造・ 分析 表現 | <ul style="list-style-type: none"> ペア学習でこれまでの記録とアドバイスをともに、2000mの目標記録を確認する。 ペアで意欲的な声を掛け合い、実行する。 ペア学習で互いの記録を見合い、自分の考えを相手に伝え、次の2000mの目標設定を見直す。 | | ◎ | アー② (行動観察) (学習カード) ウー① (行動観察) | <p>◇【他一①】 (行動観察)</p> <p>◆【自一①】 (行動観察) (学習カード)</p> |
| 9 | まとめ・ 整理・ 創造・ 分析 表現 | <ul style="list-style-type: none"> ペア学習でこれまでの記録とアドバイスをともに、2000mの目標記録を確認する。 ペアで意欲的な声を掛け合い、実行する。 ペア学習で互いの記録を見合い、自分の考えを相手に伝え、次の2000mの目標設定を見直す。 <p style="text-align: right;">【本時】</p> | | ◎ | アー② (行動観察) (学習カード) ウー① (行動観察) | <p>◇【他一①】 (行動観察)</p> <p>◆【自一①】 (行動観察) (学習カード)</p> |
| 10 | 振り返り 実行 | <ul style="list-style-type: none"> ペア学習でこれまでの記録とアドバイスをともに、2000mの目標記録を確認する。 ペアで意欲的な声を掛け合い、記録会を行う。 ペア学習で目標記録と記録の評価を行い発表する。 | ◎ | ○ | イー② (行動観察) アー② (行動観察) (学習カード) | <p>◇【自一①②】 (行動観察)</p> <p>◇【他一①②】 (行動観察) (学習カード)</p> |

本時の学習

- (1) 本時の目標
目標記録を達成するためにペースを守って走ることができる。
- (2) 準備物
タイマー、ストップウォッチ、ファイル、鉛筆、学習カード
- (3) 学習展開 (9限目/10) **整理・分析** **まとめ・創造・表現**

| | 学 習 活 動 | 指導上の留意点 (○) 配慮を要する生徒への支援 (◆) | 評価規準 (評価方法) 【資質・能力の評価】 |
|--|--|---------------------------------|------------------------------|
| 導 入 (5 分) | 1. 集合・整列 2. ランニング 3. 号令・挨拶 4. 準備体操 5. めあての確認 | | |
| <p>【本時のめあて】 目標記録を達成するためにペースを守って走ることができる。</p> | | | |

| | | | |
|---------------------|---|--|--|
| <p>展開 (40分)</p> | <p>6. 目標の確認・準備</p> <p>7. ペア学習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お互いの走りを見ながら、アドバイスをし合う。 <p>(H)…はっきり表現する)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分のペースを確認しながら走る。 <p>(K)…くり返し挑戦する)</p> | <p>○学習カードで目標の確認を行う。</p> <p>○学習カードを用いて、相手にアドバイスをさせる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>①タイマーを見ながらラップタイムの情報を伝える。</p> <p>②学習カードの前のグラフを見ながら、相手に特に頑張る周回をアドバイスができるようにする。</p> </div> <p>◆通過タイムを参考に学習カードを見てアドバイスができる。</p> <p>◆お互いが励まし合いながら声援を送ることで、クラス全体の雰囲気高め、最後まで走り切ることができる。</p> <p>○お互いが励まし合いながら声援を送ることで、クラス全体の雰囲気高め、目標を上回る記録で最後まで走り切ることができる。</p> | <p>仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択に関して指摘している。</p> <p>ウー③ (行動観察) (学習カード)</p> <p>【他一①】</p> <p>自己記録の更新を目指し、安定したペースで2000mを走りきることができる。</p> <p>ア一② (学習カード)</p> <p>【自一①】</p> |
| <p>まとめ (5分)</p> | <p>8. 振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の振り返りを発表する。(2～3人) <p>9. 次時の確認</p> <p>10. 号令・挨拶・片づけ</p> | <p>○本時のめあてに対する振り返りと次時に向けた意見を発表させる。</p> | |