

「短距離走・リレー」

本単元で育成する資質・能力

知識・技能 思考力・判断力・表現力 主体的に学ぶ力
他者とかかわる力**① 単元について(単元観・生徒観・指導観)**

1 単元観

本単元は、学習指導要領「C陸上競技(1)ア」より、記録の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付けることができるようにする。短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることを目標に、自己の最大スピードを高めたり、スピードを生かしたバトンパスでリレーをしたりして、個人やチームのタイムを短縮したり、競走したりできるようにする。「滑らかな動き」とは、腕振りと脚の動きを調和させた全身の動きである。指導に際しては、走る距離は、短距離走では50～100m程度、リレーでは一人50～100m程度を目安とするが、生徒の技能・体力の程度やグラウンドの大きさに応じて弾力的に扱うようにする。

〈例示〉

- ・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。
- ・自己に合ったピッチとストライドで速く走ること。
- ・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。

2 生徒観

全体的に明朗で元気な生徒が多いクラスである。しかし、調子に乗りすぎて私語に発展する場面も多くみられる。与えられた課題に対しては前向きに取り組める生徒が多く、授業は楽しい雰囲気を進めることができる。また、事前のアンケートでは、92%の生徒が体育の授業は好きであると答え、オリンピックや世界陸上の100mや200m、リレーに興味を持って見ている生徒も90%以上と関心も高い。今年度の新体力テストの結果では、1年男子は上体起こし、反復横とび、立ち幅跳びの3種目しか全国平均を超えたものがない。50m走では全国平均8.50秒に対して8.55秒という結果であった。運動に対しての意欲は高いので、体力の差や技術のレベルに応じてグループ編成を工夫することが必要と考えられる。

3 指導観

指導にあたっては、陸上競技は、身体能力によって記録が左右されやすいものだという考えを変えるために、適正な練習によって記録向上がなされることを経験させ、基本的な動きや効率の良い動きを身に付けさせたい。また、単元の技術理論はもとより、単元で伸ばすことのできる体力などを明確することにより、生涯にわたって運動に親しむことができる、豊かなスポーツライフを実現できるような意欲態度も身に付けさせたい。

また、体を動かすことの楽しさを味わわせたり、身体能力の向上を図るとともに、情緒面や知的な発育を促し、集団的活動や身体活動を通してコミュニケーション能力を育成することや、筋道を立てて練習や作戦を考え、改善の方法などをお互いに話し合う活動を通して論理的思考力を養いたい。

② 単元の目標と身に付けさせたい力について

1 単元の目標

- (1) 陸上競技に積極的に取り組むとともに、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していることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。
- (2) 技術を身につけるためのポイントを見付け、課題に応じた練習方法を選ぶことや、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などができるようにする。
- (3) 短距離・リレーにおいて、自己の最大スピードを高めたり、スピードを生かしたバトンパスでリレーしたりして、個人やチームのタイムを短縮したり、競走したりできるようにする。
- (4) 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などを理解できるようにする。

2 単元の評価規準

ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 技能	エ 知識・理解
① 短距離走・リレーに積極的に取り組み、勝敗などを認めルールやマナーを守ろうとする。 ② 分担した役割を果たそうとする。 ③ 健康・安全に気を配ろうとする。	① 自分に合った短距離走の技術向上のポイントを見つけている。 ② 課題に応じた練習を選択している。 ③ 仲間と協力し、自分なりのアドバイスをしている。	① 短距離走・リレーにおいて滑らかな動きで速く走り、最大スピードを高めることができる。 ② スピードを生かしたバトンパスでリレーし、個人やチームのタイムを短縮することができる。	① 「陸上競技の特性や成り立ち」について言ったり、書き出したりしている。 ② 「技術の名称や行い方」について言ったり書き出したりしている。 ③ 「関連して高まる体力」について言ったり書き出したりしている。

3 本単元で育成を目指す資質・能力

(1) 本校の設定した資質・能力と本単元との関わり

資質・能力		特に身に付けさせたい力	本単元での育成・評価
知識・技能	知	①学習したことを自ら語れる力（知の構造化）	○
思考力・判断力・表現力	思	①根拠をもとに、正しい判断をする力（論理的思考力）	○
		②よりよい解決のため、いろいろな見方・考え方を持つ力（批判的思考力）	○
		③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（言語力）	○
主体的に学ぶ力	主	①自ら課題を見いだし、解決しようとする力	○
他者とのかかわる力	他	①他者と協力して、課題を解決したり、目標に向かって取り組んだりする力	○
		②他者とのかかわりを通して、自分の考えを深めたり広げたりしようとする力	○
社会貢献力	社	①よりよい地域社会のために、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	—

(2) 本単元で本校の設定した資質・能力を身に付けさせるための手立て

資質・能力	資質・能力を身に付けさせるための手立て
知ー①	めあてに対する成果と課題を発表させる。学習カードにふり返りを記入させる。
思ー①	お手本や映像から上手く行うためのポイントを見つけさせる。
思ー②	お手本と比較してペアやグループの課題を見つけ、改善策を考えさせる。
思ー③	見るポイントを指定し、ポイントを踏まえて説明させる。
主ー①	自分で課題を発見し、既習事項を用いて解決方法を見つけさせる。コツのアドバ

	イスをしながら解決方法を実行させる。
他-①	ペア学習やグループ学習を毎時間取り入れ、他者と協力しながら課題を解決していく場の設定をする。
他-②	仲間と意見を交流して自分の考えを深めさせ、ふり返りを発表させる。

③ 単元計画

1 単元の全体像（Ⅰ：学習内容、Ⅱ：学習活動、Ⅲ：単元として生徒に身に付けさせたい力）

Ⅰ **短距離走の技術を利用**して、Ⅱ **グループ学習の中で励まし合いの声をかけたり、グループ内で自分の意見を出し合いながら練習を行う**ことで、Ⅲ **スピードを生かしたバトンパスをすること**ができる。

2 単元の終末で見取るパフォーマンス評価

パフォーマンス課題	評価基準	
仲間のアドバイスを生かして、協力して練習し、目標値を達成することができる。	A	前走者から次走者に適正な距離でマークし、スピードを生かしたバトンパスができる。
	B	前走者から次走者にスピードを生かしたバトンパスができる。
	C	前走者から次走者にバトンパスができる。

3 学習内容と評価の計画

学習過程	時	<input type="radio"/> 本時のめあて <input checked="" type="radio"/> 学習内容	評 価			
			関	思	技	知
課題の設定	1	<input type="radio"/> クラウチングスタートの技能を身に付ける 陸上競技について（短距離走の理論の理解と導入）				◎ 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。 【知-①】（ワークシート・行動観察）
情報の収集	2	<input type="radio"/> 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 膝を速く大きく動かそう（ピッチ力の向上）	○			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している。 【主-①】（ワークシート・行動観察）
					◎	グループ内で助言し合って、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 【他-①】（ワークシート・行動観察）
整理・分析	3	<input type="radio"/> 成果の確認（50mのタイム測定） 短距離走のまとめ（自己に応じた練習とタイム測定）			◎	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つけ 実行することができる。 【他-②】（ワークシート・行動観察）

情報の収集	4	○ バトンパスの基本的な技能を身に付ける バトンパスの基本（バトンパスの理論の理解）を理解する				○ 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。 【知-①】（ワークシート・行動観察）
課題の設定	5	○ 加速しながらタイミング良くバトンを受け渡す技能を身に付ける 18足長を基準としてのバトン合わせ1 【本時】		○	◎	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。 【他-①】（ワークシート・行動観察）
整理・分析	6	○ 加速しながらタイミング良くバトンを受け渡す技能を身に付ける 18足長を基準としてのバトン合わせ2		○		バトンパスの基本的な動きを理解するために、動きのポイントを 理解し助言することができる。 【思-②③】（ワークシート・行動観察）
整理・分析	7	○ 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 18足長を基準としてのバトン合わせ3		○		仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた 活動の仕方を見つけ、積極的に取り組むことができる。 【知-②】（ワークシート・行動観察）
実行・表現・振り返り	8	○ 成果の確認（リレーのタイム測定） バトンパスのまとめ	○		◎	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。 【思-①】（ワークシート・行動観察） 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。 【他-①】（ワークシート・行動観察）

④ 本時の学習

- 1 本時の目標
加速しながらタイミング良くバトンを受け渡す技能を身に付ける。

2 本時の評価

評価規準（評価の観点）	評価基準	
18足長を基準としたバトンパスができる。 （行動観察）【他者とかわる力】	A	ダッシュマークを基準に、バトンパスの号令により、後ろを見ずに加速しながらタイミング良くバトンパスができる。
	B	バトンパスの号令により、タイミング良くバトンパスができる。
	C	バトンパスの号令により、バトンパスができる。

3 準備物

メジャー、バトン、マーク、カラーコーン、ストップウォッチ、

4 学習展開（5限目/8）

学習過程	課題の設定	情報の収集	整理・分析	まとめ・創造・表現	実行	振り返り
------	-------	-------	-------	-----------	----	------

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	評 価 規 準 (評 価 方 法) 【資 質 ・ 能 力】
導 入 (7分) 1. 集合・整列 2. ランニング・準備運動 3. 号令・あいさつ 4. めあての確認		
【本時のめあて】 加速しながらタイミング良くバトンを受け渡す技能を身に付ける		
展 開 (36分) 5. これまでのリレーの授業からポイントとなることをグループごとに考え、発表する。 (J)…じっくり考える) (H)…はっきり表現する) 6. グループごとに練習を行う。 ・お互いのバトンパスを見て、アドバイスをし合う。 (K)…くり返し挑戦する) 7. 見本となるグループのバトンパスを見て、自分たちのグループの課題を考える。 (J)…じっくり考える) 8. グループごとに練習を行う。 ・基本を確認し合いながら、繰り返し練習を行う。 (K)…くり返し挑戦する) (H)…はっきり表現する)	○ポイントが発表できるように、グループで1個に限定する。出ない場合はヒントを与えて考えさせる。 ・ダッシュマークの存在 ・後ろを見ない ・どちらの手のひらに渡すのか決めておく ・大きな掛け声をかける ・スピードを落とさない 等 ○バトンパスを見ながらアドバイスを行う。 ○コツとタイミングをアドバイスする。グループ内での声かけを大切に。 ○他のグループの発表を見て、良い点を出す。 自分のグループの課題を考える。 ○タイミング良いスタートと、受け渡しの時の掛け声をはっきりと大きく出す。	ウー① 18足長を基準としたバトンパスができる。 (行動観察) 【他-①】 【主-①】 イー③ 仲間と協力し、自分なりのアドバイスをしている。 (行動観察) (ワークシート) 【知-①】 【他-①】
ま と め (7分) 9. 振り返り ・本時の振り返りを発表する。 10. ・次時の予告 11. ・号令・あいさつ	○本時のめあてに対する振り返りと次時の予告を行う。	