

12短指導案00 低学年 走・跳の運動遊び(走の運動遊び)

学年	段階		はじめ(オリエンテーリング)	なか		まとめ
	授業時間		1時間目	2時間目	3時間目	4時間目
低学年	導入	10分	集合・整列・あいさつ・準備運動・学習のめあて			
	活動1	10分	元気っ子ジャンプ			
	活動2	20分	いろいろダッシュ	しっぽ走	障害物リレー	障害物リレー大会
	まとめ	5分	学習のまとめ			

1 走の運動遊びの考え方

走の運動ましてや短距離走というと、決められたコースを直線的に走ったり、自己の記録に挑戦したりするイメージがありますが、低学年では直線的に走ることや記録にはとらわれず距離や方向を決めて、走ることそのものを楽しむことが大切であると考えます。ダッシュ、疾走や障害物を跳び越え方などを身に付けさせることも、ゲーム感覚の中から自然に身に付けられるようにできたらと考えました。ただ、走ること苦手意識を持っている児童も少なくないと思いますので走る距離を考慮し、一回に走る距離は30mを限度と考えました。低学年の段階でスタートダッシュの感覚、全力で走る感覚、障害物を跳び越す感覚、リレー感覚に遊びの中で触れさせ、走ることの楽しさを十分味わわせることは、中・高学年での走ることに対する取り組み方に大きく影響するものと考えます。

2 低学年の学習内容

低学年の学習では活動1においては毎時間、ジャンプやスキップなどのドリル的な動きを行い、走・跳の基礎を身に付けられるようにしました。活動2においては、いろいろダッシュでスタートダッシュ、しっぽ走でいろいろな方向に全力で走ること、障害物リレーで障害物を跳び越えることとリレーの感覚を身に付けさせます。そして、どの内容もゲーム的な活動の中で楽しみながら学習内容が身に付けられるようにしました。

3 授業の約束とマナーについて

授業中の約束やマナーは、授業をスムーズに進めたり、みんなで楽しく学習をしたりするために必要なものです。授業の最初に、約束やマナーについて指導し、守らせるようにすると、授業がスムーズに流れ、子どもの活動量がしっかりと確保されます。

授業の約束やマナーの例

- ・先生の集合の合図があったら10秒以内に集合、整列をする。
- ・集まったときは、いつもペアかグループごとに並んで座る。
- ・授業の始めと終わりのあいさつはしっかりする。
- ・先生の話を聞くときは、先生のほうを見てしっかりと聞く。
- ・友だちとお互いにアドバイスしたり、応援し合う。
- ・友だちが分からないときは教えてあげる。
- ・学習するときは、みんなで仲良く協力し合って取り組む。

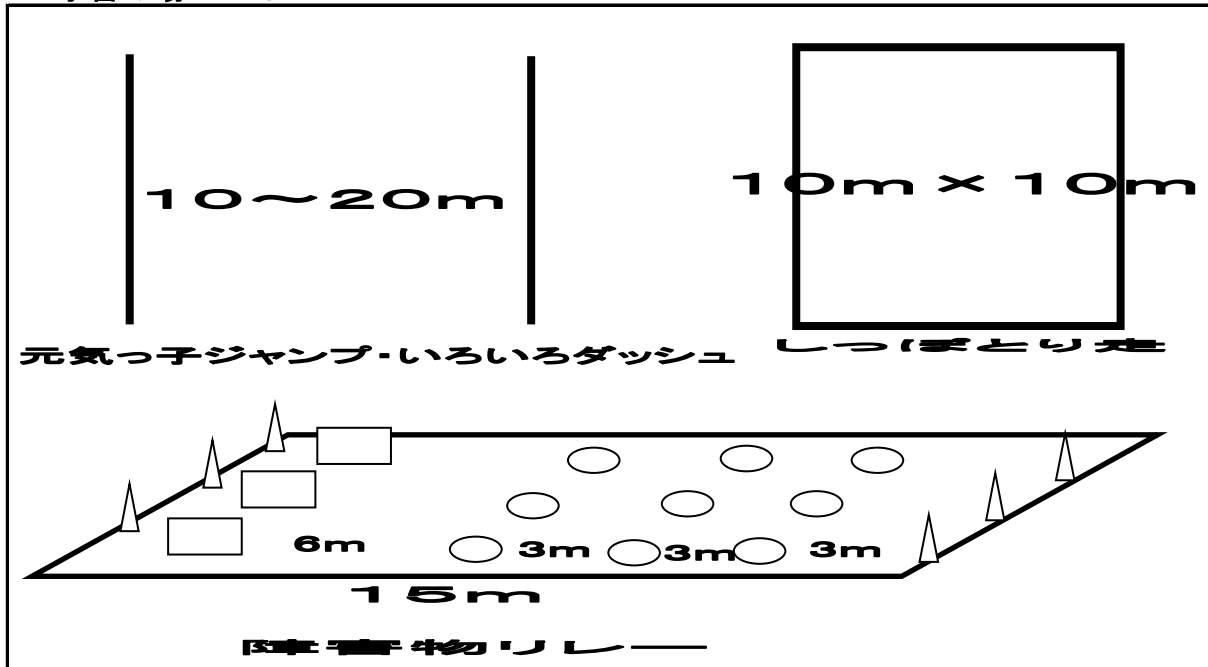
4 準備運動について

準備運動は、普段の授業で行っている準備運動でも十分ですが、短距離走の場合には、下半身のストレッチを補強運動として取り入れると、より安全性が増し、効果的です。あらかじめ児童にいくつかのストレッチを紹介しておき、早く授業に来た児童から各自で準備運動に取り組ませるのも良いと思いますが、指導される先生によっては、全員で準備運動に取り組ませることを大切にしている場合もあるかと思しますので、クラスの実態に合わせて工夫してください。

5 授業の準備物について

- ラインカー 1~4時間目
- 笛 1~4時間目
- しっぽとなるひも状のもの(スズランテープなど) 2時間目
- フラフープ 4×5 20個 3・4時間目
- リングバトン 5個 3・4時間目
- カラーコーン 10個 3・4時間目
- あれば ○ビブス 6×5色 30枚 3・4時間目

6 学習の場について



授業のまとめ方

授業の最後に子どもを集合させた時、学習したことの確認や、頑張った子どもを賞賛する活動を入れると、子どもの学習意欲は高まっていきます。

（毎時間、特定の子どもの指名して誉めてあげてください。頑張って練習した子、記録の伸びた子、準備・片づけを頑張った子 など）

ここでは授業の終わりのまとめ方の例を示します。子どもたちの実態に応じて工夫して下さい。

過程	時間	まとめ方の例	参考
はじめ	1時間目	<ul style="list-style-type: none"> ・学習の進め方は分かりましたか？ ・何か困ったことはありませんでしたか？ ・元気っ子ジャンプまでのやり方は分かりましたか？ ・いろいろな姿勢から上手にダッシュすることができましたか？（準備や片付け、取り組み方等で賞賛にあたいする子がいたらほめてあげて下さい） 	<ul style="list-style-type: none"> ・1時間目なので、走ることが楽しいと思えるように、ほめることを中心に進めることが大切です。
なか	2時間目	<ul style="list-style-type: none"> ・今日の練習で、がんばっていた友だちはだれですか？ ・今日の練習で、特にがんばっていた子を先生が紹介します。名前が呼ばれたら立って下さい。（たくさんしっぽを取ることができた子や最後まで逃げ切れた子だけでなく、3人くらいを選んで。） ・しっぽ走ではたくさん楽しく走ることができましたか？ ・まっすぐ走ったり、右左に素早く走ったりすることができましたか？ ・時間がなくて簡単に終わりにしたい場合は、「今日の学習のやり方が分かったかな？上手に走れたかな？」と確認して終えるのもよいでしょう。（準備や片付け、取り組み方等で賞賛にあたいする子がいたらほめてあげて下さい） 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちを賞賛するとき、子どもたちに選ばせる方法と先生が意図的に選ぶ方法があります。 ・ここでは「がんばった」としていますが、「準備や片付けをよくやった」「はげました」「アドバイスした」等に変えてもよいでしょう。 ・賞賛される子は、運動が得意な子に偏らないようにして下さい。その場に立った子には、みんなで拍手をするようにしてあげて下さい。
	3時間目	<ul style="list-style-type: none"> ・準備や片付け、取り組みの姿勢等で賞賛に値する子がいたらほめてあげて下さい。 ・障害物リレーのやり方が分かりましたか？上手に輪（障害物）を越えることができましたか？ ・次の人に上手にタッチできましたか？ ・2時間目と同様に3名くらい選んで賞賛するとよいでしょう。 ・時間がなくて簡単に終わりにしたい場合は、「今日はたくさん運動できたかな？走り方、タッチの仕方が上手になったかな？」と確認して終えるのもよいでしょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・他の教材より準備物が多いので、準備や片付けをがんばった子をたくさんほめるとよいです。 ・リレーということで、勝ち負けにこだわりがちですので、負けたチームからもほめる子を選ぶようにして下さい。
まとめ	4時間目	<ul style="list-style-type: none"> ・準備や片付け、取り組みの姿勢等で賞賛に値する子がいたらほめてあげて下さい。 ・チームで力を合わせて上手にリレーすることができましたか？ ・上手に輪（障害物）を越えながら、力いっぱい走ることができましたか？ ・チームの友だちを励ましたり、相手チームのがんばりをほめたりできましたか？ ・走の運動全体を振りかえり、単元のまとめをする。 	