

中学年 短距離走の運動

学年	段階		はじめ	なか			記録会
	授業時間		1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目
中学年	導入	10分	オリエンテーション	準備運動 リズムドリル	準備運動 リズムドリル	準備運動 リズムドリル	準備運動 リズムドリル
	活動1	10分	グループ分け 授業の約束 の確認 リズムドリル	変形スタート ねらい;いろいろな姿勢 から素早く走り始める	ペットボトルキック ねらい;低い姿勢から のスタートダッシュに つながる動きを身に 付ける	いろいろビートラン (ビートラン②) ねらい;いろいろなテ ンポのビートに合わ せて走る	記録測定 (記録会)
	活動2	20分	試しの測定	ラインダッシュ ねらい;まっすぐ走る	1人でビートラン (ビートラン①) ねらい;一人でビート に合わせて走る	シンクロビートラン (ビートラン③) ねらい;二人でビート に合わせて走る	
	まとめ	5分	学習のまとめ				

1 短距離走の運動について

短距離走というと、苦手意識をもつ児童も少なくありません。それらは、他の児童の記録と自分の記録を比べられたり、競走で負けてしまったりした経験から起こるものと考えられます。しかし、新しい学習指導要領の3・4年生の技能の内容では、「距離を決めて(40～60m)調子よく走る」ことを目標にしています。さらに具体的な内容では、いろいろな走り出しの姿勢から素早く走り始めること、前後に腕を大きく振って走ること、まっすぐ前を見て体を軽く前傾させて走ることなどを挙げています。走ることに苦手意識をもっている児童に対しての配慮として走る距離を検討し、一回に走る距離は30m程度と考えました。中学年の段階で走りの基本動作やリズムを習得させることは、高学年で自己の記録に挑戦するときの技能のめあてにもつながり、また、学び合いの経験から技能のポイントを理解することにもつながるものと考えました。

2 中学年の学習内容について

本単元では、活動1において素早く走り始めることや、走りの基本の動きを楽しみながら身につけられるようにダッシュやリズムに合わせたドリル練習を計画しました。また、活動2では学び合いの中からまっすぐ走ることが習得できるように、さらにはビートに合わせて走ることによって調子よく走ることを習得できるように計画しました。短距離走で疾走する場面で重要となるのはピッチ(回転数)とストライド(歩幅)に分けられます。人のピッチは3歳くらいでほぼ決定し、12歳くらいまでは走る経験によって多少上がると言われています。そこでビートに合わせてピッチを意識させ、お互い見合いながら楽しく学習できればと考えました。

3 授業の約束やマナーについて

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。
- ・先生の話や話を聞くときは、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

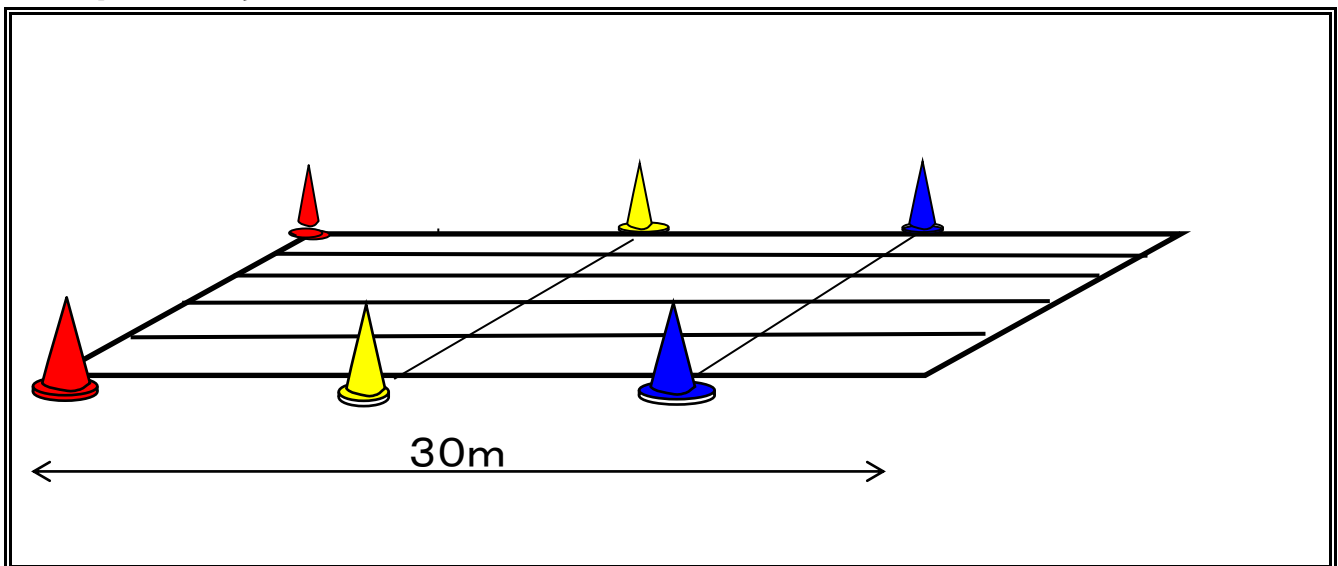
準備運動は、普段の授業で行っている準備運動でも十分ですが、短距離走の場合には、下半身のストレッチを補強運動として取り入れると、より安全性が増し、効果的です。あらかじめ児童にいくつかのストレッチを紹介しておき、早く授業に来た児童から各自で準備運動に取り組ませるのも良いと思いますが、指導される先生によっては、全員で準備運動に取り組ませることを大切にしている場合もあるかと思しますので、クラスの実態に合わせて工夫してください。

中学年では、準備運動の時間にリズムドリルを取り入れていますので、子どもたち同士で準備体操とストレッチを行わせ、その後全員でリズムドリルに取り組むという流れも考えられます。

5 授業の準備物について

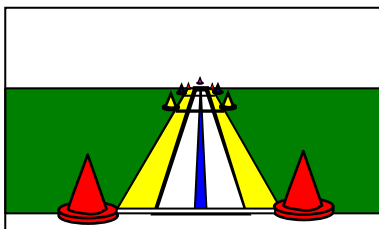
- ・CDデッキ(タイコ、笛)
- ・CD(メトロノーム)
- ・学習カード
- ・コーン(6~)
- ・ラインカー(石灰) など

6 学習の場について



7 教具について

- ・ラインダッシュ用チェックカード



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、特定の子どもを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？ ・リズムドリルのやり方は分かりましたか？ ・上手にリズムに合わせて動く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値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、学習の進め方が分かるということが大切です。
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。(3人ぐらい) ・変形スタートとラインダッシュのやり方が分かりましたか？ ・素早く走り始めたりまっすぐ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値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」としてはいますが、「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。その場に立った子は、みんなで拍手をしてあげて下さい。
	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。 ・ペットボトルキックのやり方が分かりましたか？スタートダッシュがうまくできましたか？ ・ビートランのやり方が分かりましたか？ビートに合わせて走ることができましたか？ ・特別な評価が必要ない先生は、2時間目と同様に子どもを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。 	
	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。 ・ビートランのやり方が分かりましたか？いろいろなテンポのビートに合わせて走れましたか？友だちと二人で上手に合わせることができましたか？ ・特別な評価が必要ない先生は、3時間目と同様に子どもを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。 	
測定	5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。 ・学習カードなどを利用して短距離走の学習の全体をふりかえるとよいでしょう。 	