

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	いろいろなビートラン (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;1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;2人でビートに合わせて走る	
	まとめ	5分		学習のまとめ			

1時間目 指導案

本時の目標 学習の約束と活動のやり方がわかる

過程	学習内容	学習資料		備考
		教材	教具	
導入	集合・整列・挨拶 1) 整列する 2) 準備運動をする 3) 授業の約束を確認する			
活動1	1)リズムドリルのやり方の説明 課題:リズムに合わせていろいろな動きや走りをする	短教材04 短シナ04		
活動2	試しの測定 ・50mの測定を行う(1人1回)			スターターや記録係は、見学者にさせたりローテーションして担当するようにしましょう。
まとめ	集合・整列させ、今日の授業の確認 ・授業の約束とそれぞれの活動の行い方はわかりましたか? ・今日の学習で困ったことはありませんでしたか?			