

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			

2時間目 指導案

本時の目標 まっすぐ走ろう

過程	学習内容	学習資料		備考
		教材	教具	
導入	1)校庭に出て来た子から準備運動を始める 2)先生の合図で集合し、リズムドリルを行う 3)整列・挨拶 4)本時のめあて(目標)を確認する	短教材04 短シナ04		
活動1	1)変形スタートの説明 課題:いろいろな姿勢から素早く走り始める動きを身に付ける 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 2)変形スタートを行う	短教材05 短シナ05		まとめで児童をほめられるように、活動中に良いところを探しましょう。
活動2	1)ラインダッシュの説明 課題:まっすぐ走る 2)ラインダッシュを行う	短教材06 短シナ06	短教具01	
まとめ	1)集合・整列させ、今日の授業の確認 ・まっすぐ、意識して走ることができましたか？			