

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;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		

3時間目 指導案

本時の目標 ビート(リズム)に合わせて走ろう

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)ペットボトルキックの説明 課題:低い姿勢、いろいろな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)ペットボトルキックを行う	短教材07 短シナ07		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)ビートラン①の説明 課題:ビート(リズム)に合わせて走る 2)ビートラン①を行う	短教材08 短シナ08		
まとめ	1)集合・整列させ、今日の授業の確認 ・ビートに合わせて走ることができましたか？			