

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				

5時間目 指導案

本時の目標 まっすぐ、リズムよく走り、新記録を目指そう

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)記録会の説明をする 課題:まっすぐリズムよく走り、新記録をめざそう ・今まで学習したことを確認する ・スターターや記録の係などを決める ・待っている間、応援したり走りのアドバイスをし合ったりするようにする			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。
活動2	2)記録会を行う ・50mの記録を測定する(1人2回)			
まとめ	1)集合・整列させ、今日の授業の確認 ・先生からみて、リズムよく走ることができた子を発表します。 呼ばれたら立ってください。(名前を呼んで紹介する) ・短距離走の単元を通して、分かったこと、感じたことを発表しましょう。			新記録が出せたり活動に真剣に取り組めたりした子もほめましょう。終末には感想などを交流しましょう。