

## 高学年 走・跳の運動(リレー)

高学年	段階		はじめ	なか		まとめ
	時間		1時間目	2時間目	3時間目	4時間目
	導入	5分	準備運動	準備運動	準備運動	準備運動
	活動①	15分		10秒バトンパスリレー	10秒バトンパスリレー	10秒バトンパスリレー
	活動②		20分	30m走タイムアタック	ゴーマークダッシュの説明と練習	ゴーマークダッシュ
	活動②	10秒バトンパスリレー練習と説明		作戦タイム		
	まとめ	5分	リレータイムアタック (みんなで1周)	リレータイムアタック (みんなで1周)	リレータイムアタック (みんなで1周)	リレータイムアタック② (みんなで1周)
	まとめ	5分	まとめ	まとめ	まとめ	まとめ

## 1時間目 指導案

- 本時の目標
- ①今ある力でリレーを楽しむ。
  - ②バトンパスの練習方法を知る。

過程	学習内容	教材資料		備考
		教材	教具	
導入	1. 集合・整列・挨拶 2. 準備運動 ※走運動の復習を兼ねて、変形ダッシュやコーナー走等を扱うとよい			
活動1	3. チーム編成 ※タイム順に均等にチームを編成する。 ※前時までに行った「短距離走」のタイムを参考に する。 ※1チーム5名程度とする。 4. 30m走のタイムを計る。 ※必ずしも30m走とは限らない。各校のトラックの 長さに応じたチーム編成を行い、1人の走る距離のタ イム測定を行うこととする。 例) 150mトラックを5人で走る場合 ★ $150m \div 5人 = 30m \rightarrow 30m$ のタイムを計測 200mトラックを6人で走る場合 ★ $200m \div 6 = 33.3333m \rightarrow 約33m$ のタイムを計測			
活動2	5. 10秒バトンパスを行う 6. 1チームでトラック1周を走り、タイムを計る。 ※各学校のトラックの長さに応じて、1人あたりが 30m～40m走れるように設定してください。	リ教材05	リ教具01	
まとめ	7. 集合・整列 ※本日の学習について振り返る。			