

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	
	活動①	15分	準備運動	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
			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	リレータイムアタック① (みんなで1周)
	活動②	20分	10秒バトンパスリレー 練習と説明			
			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	

2時間目 指導案

○本時の目標 ①テイクオーバーゾーン内で減速のないバトンパスを行うための、バトンパスの練習方法を知る。

過程	学習内容	学習資料		備考
		教材	教具	
導入	1. 集合・整列・挨拶 2. 準備運動			
活動1	3. 10秒バトンパスリレー ※10秒バトンパスリレーのねらいとやり方を確認する。 ※チームで練習を行う。	リ教材05		
	4. ゴーマークダッシュ ※ゴーマークダッシュのねらいとやり方を確認する。 ※チームで練習を行う。	リ教材06	リ教具01 リ教具02 リ教具03	
	5. 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07		
まとめ	6. 集合・整列 ※練習を通して気がついたことや分かったことを確認し合う。 ※実際のリレーを振り返り、次の時間の練習やタイムの向上につなげる。			