

## 高学年 陸上運動(短距離)

学年	段階		はじめ (オリエンテー ション)	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
高 学 年	導入	5分	オリエンテー ション	準備運動・リズムドリル			記 録 会 を 行 う
	活動1	10分	グループ分 け、授業の約 束の確認 変形スター ト、リズムド リルのやり方	変形スタート	変形スタート	ビートラン ねらい：ビートに 合わせて走ろう	
	活動2	25分	腕ふり走のや り方の説明 試しの記録測 定	腕ふり走 ねらい：腕を振れ ているかチェッ クしよう	姿勢走 ねらい：姿勢を チェックしよう	ビートストライドラン ねらい：ビートに 合わせてストライ ドを伸ばそう	
	まとめ	5分	学習のまとめ				

### 1.短距離走系の運動について

短距離走というと、苦手意識をもつ児童も少なくありません。それらは、他の児童の記録と自分の記録を比べられたり、競走で負けてしまったりした経験から起こるものと考えられます。しかし、新しい学習指導要領の5・6年生の技能の内容では、「一定の距離を全力で走ること」「自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指しながら一定の距離を全力で走ることができる」ことを目標としています。さらに具体的な内容では、スタンディングスタートから素早く走り始めること、上体をリラックスさせて全力で走ることなどを挙げています。走ることに苦手意識を持っている児童に対しての配慮として走る距離を検討し、一回に走る距離は30m程度と考えました。高学年で走りの技能を具体的に示しそれを元に学び合うことやめあてをもちながら学習に取り組むことから、人間関係構築や主体的に学習に取り組むこと、自己への挑戦する態度の育成を考えました。

### 2. 陸上運動(短距離走)について

本単元では、活動1において素早く走り始めることや、走りの基本の動きを楽しみながら身につけられるようにダッシュやリズムに合わせたドリル練習を行います。また、活動2では学び合いの中から走りのポイントが習得できるように、腕振り走、姿勢走を取り入れました。また、ビートに合わせることによって調子よく走ること、さらにはストライドを意識させたビートランを行うことにしました。短距離走で疾走する場面で重要となるのはピッチ(回転数)とストライド(歩幅)に分けられます。本授業モデルでは、中学年でビートに合わせてピッチを意識させることを行っています。そこで高学年ではストライドに視点を当てて活動しています。

### 3 授業の約束やマナーについて

授業中の約束やマナーは、授業をスムーズに進めたり、みんなで楽しく学習をしたりするために必要なものです。授業の最初に、約束やマナーについて指導し、守らせるようにすると、授業がスムーズに流れ、子どもの活動量がしっかりと確保されます。

授業の約束やマナーの例

- ・先生の集合の合図があったら10秒以内に集合、整列をする。
- ・集まったときは、いつもペアかグループごとに並んで座る。
- ・授業の始めと終わりのあいさつはしっかりする。

## 4 準備運動について

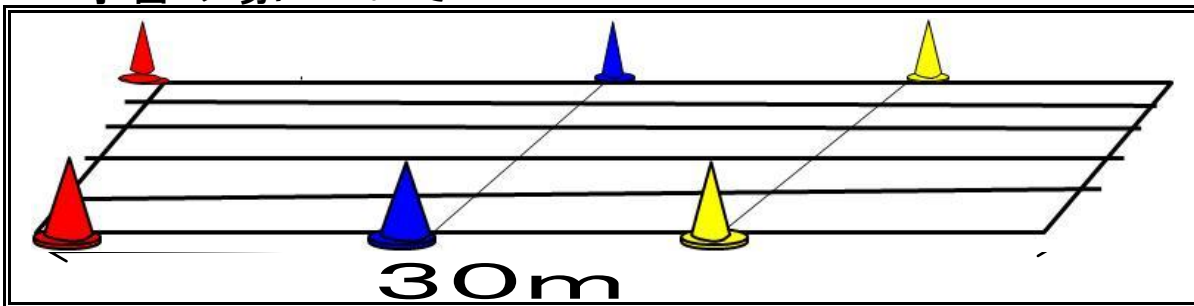
準備運動は、普段の授業で行っている準備運動でも十分ですが、短距離走の場合には、下半身のストレッチを補強運動として取り入れると、より安全性が増し、効果的です。あらかじめ児童にいくつかのストレッチを紹介しておき、早く授業に来た児童から各自で準備運動に取り組ませるのも良いと思いますが、指導される先生によっては、全員で準備運動に取り組ませることを大切にしている場合もあるかと思しますので、クラスの実態に合わせて工夫してください。

中学年では、準備運動の時間にリズムドリルを取り入れていますので、子どもたち同士で準備体操とストレッチを行わせ、その後全員でリズムドリルに取り組むという流れも考えられます。

## 5 授業の準備物について

- ・CDデッキ(タイコ、笛)
- ・CD(メトロノーム)
- ・学習カード
- ・コーン(6~)
- ・ラインカー(石灰) など

## 6 学習の場について



## 7 教具について

- ・腕ふり評価カード
- ・姿勢評価カード



## 授業のまとめ方

授業の最後に子どもを集合させた時、学習したことの確認や、頑張った子どもを賞賛する活動をいれると、子どもの学習意欲は高まっていきます。  
 (特定の子どもを指名して誉めてあげて下さい。頑張って練習した子、記録の伸びた子、準備・片づけを頑張った子 など)

ここでは、授業の終わりのまとめ方の例を示します。クラスの子どもたちの実態に応じて工夫して下さい。

過程	時間	まとめ方の例	参考
はじめ	1時間目	例①授業の進め方はわかりましたか？ 例②授業の進め方はわかりましたか？やり方やルールで分からないことや困ったことはありませんでしたか？ (準備や片付け、取り組み方等で賞賛に値する子がいたらほめてあげて下さい)	・1時間目なので、学習の進め方が分かるということが大切です。
なか	2時間目	例①今日の練習で、がんばっていた友達はだれですか？ 例②今日の練習で、特にがんばっていた子を先生が紹介します。名前が呼ばれたら立って下さい。(3人程度) ・腕ふり走のやり方はわかりましたか？やり方が分からなくて困ったことはありませんでしたか？ ・腕ふりのやり方やチェックなどで友達へアドバイスなどを頑張っている子をほめてください。 (準備や片付け、取り組み方等で賞賛に値する子がいたらほめてあげて下さい)	・子どもたちを賞賛するとき、子どもたちに選ばせる方法と先生が意図的に選ぶ方法があります。  ・ここでは「がんばった」としていますが、「準備や片付けをよくやった」「はげました」「アドバイスした」等に変えてもよいでしょう。  ・賞賛される子は、運動が得意な子に偏らないようにして下さい。その場に立った子は、みんなで拍手をしてあげて下さい。
	3時間目	・準備や片付け、取り組み方等で賞賛に値する子がいたらほめてあげて下さい。 ・姿勢走のやり方がわかりましたか？姿勢を意識して走ることができましたか？ ・特別な評価が必要ない場合は、2時間目と同様に子どもを賞賛するとよいでしょう。 ・学習カードを活用して、この時間を振り返るとよいでしょう。  ・時間がなくて、簡単に終わりにしたい場合は、「今日はたくさん運動できたかな？速く走れるようになったかな？」と確認して終えるのもよいでしょう。	
	4時間目	・準備や片付け、取り組み方等で賞賛に値する子がいたらほめてあげて下さい。 ・ビートランのやり方がわかりましたか？リズムにのって走ることができましたか？ ・特別な評価が必要ない場合は、3時間目と同様に子どもを賞賛するとよいでしょう。 ・学習カードを活用して、この時間を振り返るとよいでしょう。  ・時間がなくて、簡単に終わりにしたい場合は、「今日はたくさん運動できたかな？速く走れるようになったかな？」と確認して終えるのもよいでしょう。	
記録会	5時間目	・準備や片付け、取り組み方等で賞賛に値する子がいたらほめてあげて下さい。 ・学習カードを活用して、この時間を振り返るとよいでしょう。 ・時間がなくて、簡単に終わりにしたい場合は、「今日はたくさん運動できたかな？短距離の技能得点がたくさんとれたかな？」と確認して終えるのもよいでしょう。	

# 短距離走学習カード

年 組 番 氏名
----------

**腕ふりや姿勢やリズムを意識して、記録を更新するようにしよう！**

【記録・結果：自分の記録をもとに、得点を出そう】

時間	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	記録会
月/日	/	/	/	/	/
ベスト記録					
最高得点					

【自分の走り幅跳びについて振り返ってみよう】よくできた：◎ できた：○ もう少し：△

時間		1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	記録会	
場面	内 容	/	/	/	/	/	総合
腕ふり	大きくまっすぐ振ることができた (ひじ角度およそ90度)						
姿勢	体を起こしたまっすぐな姿勢で 走ることができた						
リズム	ビートのリズムに合わせて、 リラックスして走ることができた						
ストライド	自分に合った大きな ストライドで走ることができた						

<p>◆腕ふり</p> <p>3点 ひじが方の高さ、90度に曲がって ひじが開かない</p> <p>2点 うでふりが大きく、ひじは方の高さ まで上がるが、開いてしまう</p> <p>1点 うでふりが小さい</p>	<p>◆姿勢</p> <p>3点 腰が伸び、良い姿勢</p> <p>2点 少し前けい姿勢になっている</p> <p>1点 こしが曲がって、前けい姿勢</p>	<p>◆ビート（リズム）</p> <p>3点 3歩ともリズムに合っている</p> <p>2点 2歩は合っている</p> <p>1点 1歩は合っている</p>
--	--	--

