

高学年 短距離走

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時間目 指導案

本時の目標 学習の約束と活動のやり方がわかる

過程	学習内容	学習資料		備考
		教材	教具	
導入	集合・整列・挨拶 1) グループ分けとゼッケン番号の発表 2) グループごとに整列 3) 授業の約束を確認する			
活動1	1) リズムドリルのやり方の説明 課題：リズムに合わせていろいろな動きや走りをする 2) 変形スタートのやり方の説明 課題：低い姿勢、いろいろな姿勢からのスタートダッシュ	短教材04		
活動2	1) 腕ふり走のやり方の説明 課題：腕を90度くらいに曲げて大きくまっすぐ振って走る 2) 試しの記録測定を行う	短教材11	短教具02	
まとめ	集合・整列させ、今日の授業の確認 ・授業の約束とそれぞれの活動の行い方はわかりましたか？ ・今日の学習で困ったことはありませんでしたか？			

