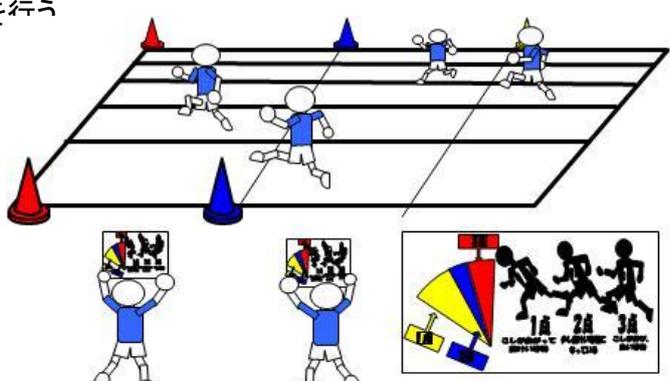


## 高学年 短距離走

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 腕ふり走のやり方の説明	変形スタート	変形スタート	ねらい：ビートに合わせて走ろう ビートラン	
	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	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			

### 3時間目 指導案

本時の目標 ビート(リズム)に合わせて走ろう。

過程	学習内容	学習資料		備考
		教材	教具	
導入	校庭に出て来た子からゼッケンを付ける 先生の合図で集合する ・整列・挨拶 本時のめあて(目標)を確認する ・準備運動・リズムドリルを行う 課題:リズムに合わせていろいろな動きや走りをする	短教材04		
活動1	1)変形スタートを行う 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05		
活動2	1)姿勢走の説明 課題:上体がまっすぐな姿勢で走る 2)姿勢走を行う 	短教材12	短教具03	
まとめ	集合・整列させ、今日の授業の確認 ・まっすぐな姿勢で走ることができましたか？			