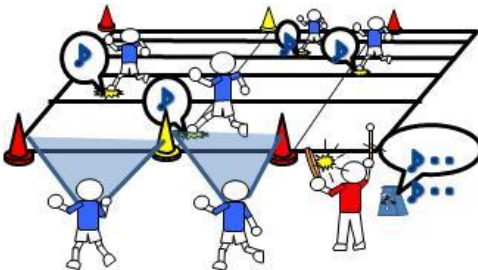


# 高学年 短距離走

| 学年  | 段階   |     | はじめ<br>(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                                 |        |
| 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<br>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<br>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<br>試しの記録測定               | 腕ふり走<br>ねらい：腕を振れているかチェックしよう | 姿勢走<br>ねらい：姿勢をチェックしよう | ビートストライドラン<br>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                               |                             |                       |                                      |        |

## 4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<br>先生の合図で集合する<br>・整列・挨拶<br>本時のめあて(目標)を確認する<br>・準備運動・リズムドリルを行う<br>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)ビートランの説明<br>課題：リズムに合わせてリラックスして、地面をとらえて走る<br>2)ビートランを行う<br> | 短教材13 |    |    |
| 活動2 | 1)ビートストライドランの説明<br>課題：リズムに合わせてリラックスして、地面をとらえてストライド大きくして走る。<br>2)ビートストライドランを行う   | 短教材14 |    |    |
| まとめ | 集合・整列させ、今日の授業の確認<br>・ビート(リズム)に合わせてストライドを大きく走ることができましたか？   |       |    |    |