

## 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	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					

### 5時間目 指導案

**本時の目標** 腕ふり、姿勢に気をつけてリズムよく走り、新記録を目指そう。

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 2)ビートランを行う 課題：ビート(リズム)に合わせて走る	短教材05  短教材13		
活動2	記録会を行う 50mのタイムの測定を行う			
まとめ	集合・整列させ、今日の授業の確認 ・先生からみて、リズムよく走ることができた子を発表します。呼ばれたら立ってください。			