

## 単元名 走・跳の運動(かけっこ・リレー)

配当時間 6時間

- 単元の目標 (1) かけっこ・リレーでは、その行い方を知るとともに調子よく走ったりバトンの受け渡しをすることができる。
- (2) 自己の能力に適した課題を見付け、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができる。
- (3) 運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりしようとする。

## 標準的な展開例

04100102\_001

【準備等】 バトン、カラーコーン、赤白の旗、学習カード など

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 かけっこ・リレーの学習のねらいと内容を理解し学習の進め方について見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○学習のねらいや進め方を知る。</li> <li>★作戦を立ててリレーを楽しもう。</li> <li>○学習カードの使い方を知る。</li> <li>○マナーや安全な運動の仕方について知る。</li> <li>○チームを編成する。</li> <li>○かけっこをする。             <ul style="list-style-type: none"> <li>いろいろな動作で走る。                 <ul style="list-style-type: none"> <li>・普通に走るスキップで走る、大股（小股）で走る、ギャロップで走る、後ろ向きに走るなど。</li> </ul> </li> <li>いろいろな姿勢からのスタートダッシュをする。                 <ul style="list-style-type: none"> <li>・長座姿勢から、仰向けの姿勢から、伏臥姿勢から、腕立て伏せの姿勢から、スタンディングスタートからなど</li> </ul> </li> <li>いろいろな場でかけっこをする。                 <ul style="list-style-type: none"> <li>・手つなぎかけっこ、くるくるかけっこ、ジャンケン陣取り、おいかけ競争など。</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>○試しのリレーをする。</li> </ul> <p>2～3 いろいろなチームとリレーを楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○準備運動、補助運動をする。</li> <li>○コースやルール、対戦相手などの確認をする。</li> <li>○課題や作戦について話し合う。             <ul style="list-style-type: none"> <li>・バトンパスの仕方、走り方。</li> <li>・走る順番など。</li> </ul> </li> <li>○1回目のリレーをする。</li> <li>○リレーの結果を基に、作戦を立て練習する。</li> <li>○2回目のリレーをする。</li> <li>○反省し、まとめる。             <ul style="list-style-type: none"> <li>・バトンパスの仕方</li> <li>・作戦の立て方</li> <li>・次時の課題の把握 など</li> </ul> </li> </ul> <p>4～6 対戦するチームを選び、ルールや作戦を工夫して、リレーを楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○準備運動、補助運動をする。</li> <li>○対戦する相手を決め、ルールやコースについて話し合う。</li> <li>○課題や作戦について話し合う。</li> <li>○めあてを確認し、めあてに合った練習をする。</li> <li>○1回目のリレーをする。</li> <li>○反省し、練習をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・競走を楽しむために、バトンパスや競走の仕方を工夫して学習することを知らせる。</li> <li>・学習カードの使い方を例示しながら理解させる。</li> <li>・走力ができるだけ均等なチーム（1チーム5～6人程度）に分ける。</li> <li>・いろいろな姿勢からのスタートダッシュや追いかけっこを行う。</li> <li>・トラックを回るだけでなく、遊具の間をジグザグに抜けるなど、変化をつけて楽しく行う</li> <li>・チーム内またはチーム対抗で行わせる。 第2時からは、例示したようなかけっこを補助運動として授業の始めに行う。</li> <li>・コースやルールについては、学級の実態に合わせて教師の方から示す。 ＜コースの例＞ 折り返しリレー、トラックでのリレー、ワープコースを入れたリレーなど。 ＜ルールの例＞ 手でタッチする、バトンを使う、追い抜くときは外から抜く、バトンパスはゾーンの中で行う。</li> <li>・リレーの反省をし、チームの課題などを決めて学習カードに記入させる。</li> <li>・総当たり戦でリレーを行うことを知らせる。</li> <li>・第1時で行ったリレーをもとに、コースやルールを話し合って変更してもよい。</li> <li>・リレー、話し合い、リレーの流れで行わせる。</li> <li>・1回目とは別のチームと行わせる。</li> <li>・同じチームと2度競走することを伝えておく</li> <li>・リーダー同士で対戦相手を決める。</li> <li>・第2～3時で行ったルールの例をもとに、考えさせる。</li> <li>・勝つためにどんなことを解決すればよいかを考えて作戦を立てさせ、それに合った練習をするように助言する。</li> <li>・競走をして気付いたことや他のチームの工夫について話し合わせ、次のリレーに生かすよう助言する。</li> </ul> <p>【評】課題をもち、工夫してリレーを行う活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する</p>

- 2 回目のリレーをする。
- 反省し，学習のまとめをする。
  - ・バトンパスの仕方
  - ・作戦の立て方
  - ・次時の課題の把握 など
- 第 6 時は単元のまとめもする。

- ・練習や作戦を生かして，同じ相手と 2 回目のリレーを行わせる。  
【評】練習やリレーへの取り組みを通して，「主体的に学習に取り組む態度」を評価する
- ・感想の発表や学習カードによる自己評価などをさせる。  
【評】リレーへの取り組みを通して，「知識・技能」を評価する。

#### 【 備 考 】

かけっこは様々な運動の基本となる運動である。まっすぐ力一杯走るだけでなく，様々な姿勢からのスタートや走の形態を楽しみながら体験させることが大切である。リレーは，他のチームと競い合って楽しむ運動であり，チーム間の競争意識が高まり，勝敗に対する児童の欲求を満たしてくれる身近な運動である。しかし，走力の差によって勝敗がはっきりと分かれてしまうこともある。学級の実態に合わせて，コースやルールを工夫し，作戦の立て方によっては勝敗が逆転するように活動を組み立てていくことが大切である。

#### 【運動が苦手な児童への配慮の例】

- ・かけっこで，スタートが苦手な児童には，立った姿勢からだけでなくいろいろな姿勢から素早く走ったり，スタート位置を変えて競走したりするなどの配慮をする。
- ・周回リレーで，タイミングよくバトンを受渡すことが苦手な児童には，追いかけ走やコーナー走で受渡しをするなどの配慮をする。