

単元名 陸上運動(短距離走・リレー)

配当時間 6時間

- 単元の目標 (1) 短距離走・リレーでは、その行い方を理解するとともに、走る距離やバトンの受渡しなどのルールを決めて競走したり、自己(チーム)の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指したりしながら、一定の距離を全力で走ることができる。
- (2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。
- (3) 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりしようとする。

標準的な展開例

05100102_001

【準備等】ストップウォッチ、バトン、旗、カラーコーン、学習カード など

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 短距離走や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"> ○学習のねらいや進め方を知る。 ★練習方法や競走の仕方を工夫して、自分の記録に挑戦したり、友達と競走したりしよう。 ○マナーや安全な運動の仕方について知る。 ○短距離走に関連した体ほぐしの運動をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・普通に走る。 ・大股(小股)で走る。 ・スキップ ・ギャロップで走る。 ・後ろ向きに走る。 ・ラダー ・手をつないで走るなど ・いろいろな姿勢からのスタートダッシュ(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) ・追いかけてっこをする。(ネコとネズミ、ゴリラとゴジラ、ジャンケン追いかけてっこなど) ○100m走の記録を計測する。 ○チームを編成する。 <p>2～3 走り方や競走の仕方を工夫して短距離走をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体ほぐしの運動をする。 ○コースやルールについて知り、自分の課題に合わせてコースを選ぶ。 ○いろいろなコースを使って練習をしたり、短距離走を行ったりする。 <ul style="list-style-type: none"> 第2時：自分で選んだコース内で競走する。 第3時：チーム対抗で競走する。 練習コース：直線走、スタートダッシュ、ピッチ、ストライド(小刻み走・大股走) 競走コース：7秒間走、ハンディ走、シャトル走、100mフラット走など ○反省し、まとめる。 <p>4～5 競走の仕方やルールを工夫してリレーをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体ほぐしの運動をする。 ○コースやルールの確認をする。 <ul style="list-style-type: none"> コースの例：直線コース、周回コース、ワープリレーコースなど ○課題や作戦について話し合う。 ○課題に合った練習をする。 ○1回目のリレーをする。 ○反省し、練習をする。 ○2回目のリレーをする。 ○反省し、まとめる。 <p>6 短距離走・リレーのまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○短距離走の記録会をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・前半は短距離走、後半はリレーを中心に学習し、まとめとして記録会を行うことを知らせる。 ・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 ・いろいろな姿勢のスタートを体験させる。第2時からも例示したような運動を体ほぐしの運動として行う。 ・運動場の大きさや児童の実態に合わせ、距離を変えてよい。 ・100m走の記録を基に、力が均等な偶数チーム(1チーム5～6人)に分ける。 ・コースのねらいやルールを説明し、自分の課題に合わせてコースを選択できるようにする ・コースを自分の課題に合わせて選ばせる。例示したコース以外に、チームでコースを考えさせてもよい。各チームにストップウォッチを配布し、計測させる。 <p>【評】友達と協力して短距離走を行う活動を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バトンパスを取り入れたゲームなども行えるとよい。 ・コースやルールについては児童の実態に合わせて決める。 ・話合いが進まないチームには必要に応じて助言する。 ・教え合ったり競走したりしながら練習を進めさせる。 <p>【評】課題をもって練習する活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1回目のリレーをやってみ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、2回目のリレーに活用させる。 ・100mの記録会をする。

○リレー大会をする。

○単元のまとめをする。

- ・○秒間走として、その時間に走れた距離で競走してもよい。（例：世界記録に挑戦として9秒58で何m走ることができるかに挑戦させる。）
- ・友達と励まし合いながら挑戦できるようにする。
- ・チームの目標タイムを設定し、そのタイムを目指して大会をさせる。
- 【評】記録会やリレー大会を通して、「知識・技能」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。

【 備 考 】

高学年になると、足が速い・遅いをはっきりと自覚するようになり、走ることが好きな児童と嫌いな児童の二極化が見られるようになる。そのため、勝ち負けだけではなく、一人一人が課題をもって達成感が味わえるような学習が必要となる。そこでいろいろな練習コースや競走コースを設定し、自分の課題に合った練習をしたり、挑戦したりする中で、心地よく走る楽しさを味わわせたい。本単元では、走る距離やバトンパスなどのルールを定めて競走したり、自己（チーム）の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したりしながら、一定の距離を全力で走ることができるようにする。自己の課題に合わせて練習の場を選んで運動することで習得したことを活用し、友達と励まし合ったり、作戦を工夫したりしながら記録達成を目指せるようにする。

＜運動が苦手な児童への配慮の例＞

・短距離走で、素早いスタートが苦手な児童には、構えた際に前に置いた足に重心をかけ、低い姿勢で構えるといったポイントを示すなどの配慮をする。

・リレーで、減速せずにバトンの受渡しをすることが苦手な児童には、「ハイ」の声をしっかりかけたり、バトンを受ける手の位置や高さを確かめたり、仲間同士でスタートマークの位置を確かめたりするなどの配慮をする。