

## 単元名 陸上競技〈長距離走〉

配当時間 5時間

- 単元の目標 (1) 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、自己に適したペースを維持して走ることができる。
- (2) 動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。
- (3) 長距離走に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしたり、自己の責任を果たそうとしたり、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしたり、健康・安全を確保したりしようとする。

## 標準的な展開例

12300107\_001

【準備等】ストップウォッチ、カラーコーン、学習カード

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 1・2年生の学習を振り返り、学習の見通しをもつ。</p> <p>★長距離走のねらいを知ろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○学習のねらいや進め方を知る。</li> <li>○正しい走法を知り、長い距離を走る。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・腕振り</li> <li>・呼吸法</li> </ul> </li> <li>○1000m走（1500m走）の計測をする。</li> </ul> <p>2～4 長距離走をする。</p> <p>★長い距離をより速く安定したペースで走り通そう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○前時の記録を参考にして、目標タイムを設定する。</li> <li>○ペアで練習方法を工夫して、長い距離を走る。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ペースランニング</li> <li>・時間走</li> <li>・折り返し持久走</li> </ul> </li> <li>○1000m走（1500m走）の計測をする。</li> </ul> <p>5 1000m走（1500m走）の競技会をする。</p> <p>★記録の向上を目指そう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○係を分担し、競技会の運営方法を知る。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・出発合図</li> <li>・計時</li> <li>・決勝</li> </ul> </li> <li>○1000m走（1500m走）の競技会をする。</li> <li>○活動を振り返り、まとめをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人やペアの課題を決め、達成のための練習を自分たちで工夫することを知らせる。</li> <li>・リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ることを意識させる。</li> <li>・呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ることを伝える。</li> <li>・ペース通りで走り通すことが記録の向上につながることを知らせる。</li> <li>・前時の記録を参考にさせることによって、意欲を引き出すようにする。</li> <li>・自己に適したペースを維持して走るための練習方法について話し合わせる。</li> <li>・ペースタイムのスピード感をつかませる。</li> <li>・ペース配分を考えさせ、目標距離を設定させる。</li> <li>・工夫した点を学習カードに記入させる。</li> <li>【評】練習方法を工夫させる活動を通して、「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</li> <li>・記録の近い集団で走らせる。</li> <li>【評】1000m（1500m）を走る活動を通して、「知識・技能」を評価する。</li> <li>・係を分担し、競技会の運営などを協力して行わせる。</li> <li>・計時係には、ラップタイムを言わせる。</li> <li>・目標タイムを設定させ、意欲化を図る。</li> <li>・勝敗や記録だけでなく、学習に取り組んできた過程と関連付けて仲間とよいところなどを評価し合うようにさせる。</li> <li>【評】1000m（1500m）走の競技会をする活動を通して、「知識・技能」を評価する。</li> <li>【評】活動を振り返り、まとめをする活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</li> <li>【評】単元全体の活動や競技会で評価し合う活動を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</li> </ul>

## 【備 考】

長距離走では、自己に適したペースを維持して、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競走したりできるようにする。本単元では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率の良い動きを身に付けることができるようにする。

走る距離は、1000～3000m程度を目安とするが、生徒の技能・体力の程度や気候等に応じて弾力的に扱うようにする。