

単元名 陸上競技〈短距離走・リレー〉

配当時間 6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、短距離走・リレーの特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解するとともに、滑らかな動きで速く走ったり、バトンの受渡しでタイミングを合わせたりすることができる。
- (2) 動きなどの自己の課題を発見し、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) 短距離走・リレーに積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ったり分担した役割を果たしたり、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めたり、健康・安全に気を配ったりしようとする。

標準的な展開例

13300106_001

【準備等】ストップウォッチ、スターティングブロック、バトン、カラーコーン、赤旗、白旗、学習カード

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 短距離走・リレーの特性を知り、学習の見通しをもつ。</p> <p>★短距離走の特性を知ろう。</p> <p>○短距離走・リレーの特性や成り立ちを知る。</p> <p>○学習のねらいや進め方を知る。</p> <p>○正しい走法を知り、短い距離を走る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腕振り ・ももあげ ・クラウチングスタート <p>○100mの計測をし、これからの学習の見通しをもつ。</p> <p>2 100mを走り、チーム分けをする。</p> <p>★100mを速く走ろう。</p> <p>○走り方やスタートの仕方を工夫して、短い距離を走る。</p> <p>○100mの計測をし、チーム分けをする。</p> <p>3～5 リレーの練習をする。</p> <p>★スピードに乗ったバトンパスをしよう。</p> <p>○チームごとにバトンパスの練習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタンディングパス ・ジョギングパス ・テイクオーバーゾーンを利用したパス <p>○1回目のリレーをする。</p> <p>○リレーを振り返り、チームごとに課題を決め、練習をする。</p> <p>○2回目のリレーをする。</p> <p>6 100m走・リレーの競技会をする。</p> <p>★記録の向上を目指そう。</p> <p>○係を分担し、競技会の運営方法を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・出発 ・計時 ・決勝 ・監察 	<ul style="list-style-type: none"> ・リレー練習の一環として、短距離走の練習を位置付ける。 ・短距離走・リレーの特性や成り立ちを説明する。 ・技術の名称や行い方、関連して高まる体力については、単元を通して理解できるようにする。 ・個人やチームの課題を決め、達成のための練習を工夫すること知らせる。 ・自分に合ったピッチとストライドで速く走ることを意識させる。 ・クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていくように意識させる。 ・クラウチングスタートで行わせる。 ・仲間の様子を観察し、良かった点などを教え合うようにさせる。 ・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。 ・工夫する点を学習カードに記入させる。 ・自分に合ったスターティングブロックの位置を調節させる。 <p>【評】走り方やスタートの仕方を工夫する活動を通して、「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"> ・前時の記録から、タイム順で走らせる。 ・100m走のタイムを参考に、チームの力がほぼ均等になるように配慮する。 <p>【評】100mを走る活動を通して、「知識・技能」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・練習方法を工夫して、タイムの向上を目指すこと知らせる。 ・バトンの渡し手と受け手のタイミングが重要なので、慣れるまでは順番を変えずにバトンパスの練習をさせる。 ・ダッシュマークを利用して練習させる。 ・前走者と次走者のスピードを正確につかませダッシュマークを付けさせる。 ・リレーのタイムを計り、100m走のタイムとの合計の差に気付かせる。 ・課題を明確にさせるため、基本的な動きや効率のよい動きについて確認した後、反省をさせる。 ・ダッシュマークの距離は良かったかなどについて話し合わせ、練習を工夫させる。 <p>【評】チームごとに課題を決め、練習する活動を通して、「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1回目の振り返りを生かして、課題を意識させる。 <p>【評】リレーをする活動を通して、「知識・技能」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・競技会の運営などを協力して行わせる。

<ul style="list-style-type: none"> ○ 100m走の競技会をする。 ○ バトンパスの練習をする。 ○ リレーの競技会をする。 ○ 活動を振り返り，まとめをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 第2時の記録を参考にし，目標タイムを設定させる。 ・ ダッシュマークの確認をさせる。 ・ スピードに乗ったバトンパスを意識させる。 ・ リレーは2組以上に分かれて行わせ，競技者と審判を交代して行わせる。 ・ 仲間の健闘やフェアに競う姿を認め合うようにさせる。 <p>【評】リレーの競技会をする活動を通して，「知識・技能」を評価する。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>
---	--

【 備 考 】
 短距離走・リレーでは，自己の最大スピードを高めたり，スピードを生かしたバトンパスでリレーをしたりして，個人やチームの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。