

## 単元名 陸上競技〈長距離走〉

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、長距離走の特性や成り立ち、技術の名称や行い方に関連して高まる体力などを理解するとともに、ペースを守って走ることができる。
- (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) 長距離走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

13300107\_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 長距離走の特性を知り、学習の見通しをもつ。</p> <p>★長距離走の特性を知ろう。</p> <p>○長距離走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、長い距離を走る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・走る姿勢</li> <li>・呼吸法</li> </ul> <p>○1000m走（1500m走）の計測をする。</p> <p>2～5 長距離走をする。</p> <p>★自分に合ったペースをつかみ、ペースを守って長い距離を走り通そう。</p> <p>○前時の記録を参考にして、目標タイムを設定する。</p> <p>○ペアでペースをつかむ練習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ペースランニング</li> <li>・時間走</li> <li>・インターバルトレーニング</li> </ul> <p>○1000m走（1500m走）の計測をする。</p> <p>6 1000m走（1500m走）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"> <li>・出発合図</li> <li>・計時</li> <li>・決勝</li> </ul> <p>○1000m走（1500m走）の競技会をする。</p> <p>○活動を振り返り、まとめをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人やペアで自分の課題に合った練習を工夫して、学習を進めることを知らせる。</li> <li>・長距離走の特性や成り立ちを説明する。</li> <li>・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。</li> <li>・長距離走では、自己のスピードを維持できるフォームでペースを守りながら、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり競走したりすることを伝える。</li> <li>・自分に合ったピッチとストライドで、上下運動の少ない動きで走ることを意識させる。</li> <li>・呼吸に一定のリズムをもたせて走ることの大切さを伝える。</li> </ul> <p>・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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>・基本的な動きや効率のよい動きについて確認し、意識して練習させる。</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> </ul> <p>【評】ペースをつかむ練習を通して、「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> <p>・記録の近い集団で走らせる。</p> <p>【評】1000m（1500m）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"> <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> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・目標タイムを設定させ、意欲化を図る。</li> <li>・仲間の健闘やフェアに競う姿を認め合うようにさせる。</li> </ul> <p>【評】1000m（1500m）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】

長距離走では、自己のスピードを維持できるフォームでペースを守りながら、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。