

単元名 陸上競技〈短距離走・リレー〉

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、中間走へのつながりを滑らかにして速く走ったり、バトンの受渡しで次走者のスピードを十分高めたりすることができる。
- (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) 短距離走・リレー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

12300106_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 1・2年生の学習を振り返り、学習の見通しをもつ。</p> <p>★短距離走・リレーのねらいを知ろう。</p> <p>○学習のねらいや進め方を知る。</p> <p>○正しい走法を確認し、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走の計測をし、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で自己最高記録を目指そう。</p> <p>○試しの記録を参考にして、本時の目標を立てる。</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走の計測をし、チーム分けをする。</p> <p>3～4 リレーの練習をする。</p> <p>★オーダーを工夫し、テイクオーバーゾーンを有効に使おう。</p> <p>○チームごとに課題を見つけ、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>○1回目のリレーを振り返り、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>5 100m走・リレーの競技会をする。</p> <p>★最高記録を出そう。</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。 ・個人やチームの課題を決め、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。 ・後半でスピードが著しく低下しないように、力みのないリズムカルな動きで走ることを意識させる。 ・スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に上体を起こして加速することを意識させる。 ・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るようにさせる。 ・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。 ・自分にあ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させる活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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して、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」「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"> ・オーダーや練習方法を工夫して、タイムの向上を目指すことを知らせる。 <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・お互いが最高速度になったときに、バトンの受け渡しができているかなどを確認させる。 ・中間走へのつながりを滑らかにし、速く走ること意識して、話し合わせる。 ・オーダーを変えるなど練習方法を工夫させる <p>【評】チームごとに、課題を決め練習をする活動を通して、「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"> ・係を分担し、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，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。 ・ 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。 【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。 【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。 【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。
---	---

【 備 考 】
 短距離走・リレーでは，合理的なフォームを身に付けたり，個人やリレー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，短距離走・リレー特有の技能を身に付けることができるようにする。