

5年生【陸上競技(短距離走・リレー)】単元計画案

時間	1	2	3	4	5	6
学習内容	導入	自己の能力の確認と ピッチ・ストライドの関係の理解		スピードを保持したままバトンパスをすることの 効果を理解すると共にその技術を習得する		まとめ
5	オリエンテーション ・学習のねらい ・内容・進め方等	準備運動・体ほぐしの運動[短距離走に関連した体ほぐしの運動をする] ・普通に走る ・大股(小股)で走る ・スキップ ・ギャロップで走る ・いろいろな姿勢からスタート ダッシュ ・追いかっこをする				
10		コースやルールについて知る 自分のめあてに合わせてコースを選ぶ		コースやルールの確認をする [コースの例] ・直線コース ・周回コース ・ワープリレーコース		
15	100m走の説明	自分で選んだコース内 で練習・競争する	チーム対抗で練習・競 争する	1回目のリレーをする		短距離走の記録会をする
20		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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) 競争コース ・7秒完走 ・ハンディ走 ・シャトル走 </div>		反省する		リレー大会をする
25	100m走の記録を計測			反省を元に練習をする		
30				2回目のリレーをする		
35	チームを編成					単元の振り返りをする
40		反省・まとめ				
45		整理運動				