

単 元 名	走・跳の運動(かけ足)	配当時間	3 時間
単元の目標	(1) 順番やきまりを守って仲よく運動をしたり、運動をする場所の安全に気を付けたりしようとする。 (2) 競争や運動の仕方の課題をもち、運動の楽しさを求めて活動を工夫することができる。 (3) 無理のない速さでリズムカルに走ったり、歩いたりしながらかけ足を 3，4 分間程度続けることができる。		
単元を構想する上での留意点	本単元は、走・跳の運動の中からかけ足を取り上げる。かけ足は、自分のペースで長い距離を走ることを楽しむ運動である。配当時間数が少ないため、ねらい 1 のみの活動とし、足りない部分は業間体育で行ったり、日常生活での運動につなげたりして生涯スポーツへの足掛かりとしたい。		
単元展開例			
準 備	リズムダンス用 CD，学習カード，カラーコーン，ストップウォッチ など		
学 習 活 動		留 意 事 項 な ど	
1 かけ足のねらいと内容を理解し、学習の進め方について見通しをもつ。 ○ 学習のねらいや進め方を知る。 自分にあったペースで 3 分間走をしよう ○ 学習カードの使い方を知る。 ○ マナーや安全な運動の仕方について知る。 ○ 2 分間の集団走をする。 ○ 計測するペアを決める。 ○ 試しの 3 分間走をする。 ○ 自分のペース（1 分ごとの走行距離）や目標距離（3 分間の走行距離）を決め、学習カードに記入する。 2～3 自分にあったペースをつかみ、かけ足をする。（ねらい 1） ○ 体ほぐしの運動をする。 ・リズムダンス ・鬼遊び など ○ フォームや呼吸法を確認する。 ・腰の位置を高く ・足をあまり高く上げない ・肩に力を入れずにしっかり腕を振る ・呼吸は、吸う時よりも吐く時に強く吐く。 ・鼻から吸って口から吐く ・4 歩 1 呼吸 など ○ 2 分間の集団走をする。 ○ ペアでめあてを確認する。 ・1 分ごとの走行距離 目標距離 など ○ 3 分間走をする。		・無理のない一定の速さでかけ足することを知らせる。 ・学年、学級の実態に応じて 4 分間走を行ってもよい。 ・トラックに 10 m ごとにカラーコーンを立て、ペアの児童に 1 分間に通ったコーンの数を数えさせ、1 分ごとの走行距離を記録させる。 ・試走の結果から考えさせる。 ・準備運動として、エアロビクス的なダンスをしたり、鬼遊びを続けて長く行ったりさせる。 ・ペアで見合いながら気を付けさせる。 評ペアで協力し合って練習する活動を通して、「関心・意欲・態度」を評価する。 評自分にあったペースで走る活動を通して「思考・判断」「技能」を評価する。	

- 反省し，次回のペースや目標距離を決める。
- 第3時は，単元のまとめもする。

- ・ ペアでの話し合いや学習カードによる自己評価などをさせる。