単 元 名	走・跳の運動(かけ足)		配当時間	3 時間
	(1) 順番やきまりを守って仲よく運動をした	_:リ,運動をする場	脈の安全に	気を付け
	たりしようとする。			
単元の目標	(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ミカルに走ったり , 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	本単元は,走・跳の運動の中からかけ足る	を取り上げる。かり	ナ足は,自分	分のペース
する上での	で長い距離を走ることを楽しむ運動である。	。配当時間数が少れ	ないため、ね	35N10
留意点	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 C D , 学習カード , カラー:	コーン , ストップ'	ウォッチ た	ì Ľ
学	習 活 動	留 意	事項な	こど
1 かけ足の	は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。			
o学習のね	らいや進め方を知る。	・無理のない一気	定の速さでか	け足をするこ
自分にあったペースで3分間走をしよう		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。		
o学習カー	ドの使い方を知る。			
oマナーやst	安全な運動の仕方について知る。			
o 2 分間の	集団走をする。			
o計測する	ペアを決める。			
o試しの3分間走をする。		・トラックに10mごとにカラーコーンを		
		立て , ペアのり	児童に1分間	に通ったコー
		ンの数を数える	* 廿 1 分ご	* L ~ + / - n C ± 4
		7 078X C8X/C0	, , , ,, _	ごとの走行距離
0 中公のペー		を記録させる。	•	. との走行距離
ロロカのハ	-ス(1分ごとの走行距離)や目標距離			
	-ス(1分ごとの走行距離)や目標距離 の走行距離)を決め,学習カードに記入	を記録させる。		
		を記録させる。		
(3分間の する。		を記録させる。		
(3分間の する。	の走行距離)を決め,学習カードに記入	を記録させる。		
(3分間の する。 2~3 自分にる	の走行距離)を決め,学習カードに記入 あったペースをつかみ,かけ足をする。	を記録させる。	ら考えさせる) o
(3分間の する。 2~3自分にる o体ほぐしの	の走行距離)を決め,学習カードに記入 あったペースをつかみ,かけ足をする。 (ねらい1)	を記録させる。・試走の結果から	ら考えさせる て,エアロヒ	。 で で で で で で で で で で で で で で で で で で で
(3分間の する。 2~3自分にる o体ほぐしの	の走行距離)を決め,学習カードに記入 あったペースをつかみ,かけ足をする。 (ねらい1) の運動をする。	を記録させる。 ・試走の結果から	ら考えさせる て,エアロヒ	。 ごクス的なダン
(3分間の する。 2~3 自分にる o体ほぐしの ・リズムな	の走行距離)を決め,学習カードに記入 あったペースをつかみ,かけ足をする。 (ねらい1) の運動をする。	を記録させる。 ・試走の結果から ・準備運動として スをしたり、5	ら考えさせる て,エアロヒ &遊びを続け	。 ごクス的なダン トて長く行った
(3分間の する。 2~3 自分にる o体ほぐしの ・リズム会	の走行距離)を決め,学習カードに記入 あったペースをつかみ,かけ足をする。 (ねらい1) の運動をする。 ダンス ・鬼遊び など や呼吸法を確認する。	を記録させる。 ・試走の結果から ・準備運動として スをしたり、5 りさせる。	ら考えさせる て,エアロヒ &遊びを続け	。 ごクス的なダン トて長く行った
(3分間のする。 する。 2~3 自分にる o体ほぐしの ・リズムな oフォーム・ ・腰の位置	の走行距離)を決め,学習カードに記入 あったペースをつかみ,かけ足をする。 (ねらい1) の運動をする。 ダンス ・鬼遊び など や呼吸法を確認する。	を記録させる。 ・試走の結果から ・準備運動として スをしたり、5 りさせる。	ら考えさせる て,エアロヒ &遊びを続け	。 ごクス的なダン トて長く行った
(3分間のする。 2~3 自分にな o体ほぐしの ・リズムな oフォーム・ ・足をある	の走行距離)を決め,学習カードに記入 あったペースをつかみ,かけ足をする。 (ねらい1) の運動をする。 ダンス ・鬼遊び など や呼吸法を確認する。 置を高く	を記録させる。 ・試走の結果から ・準備運動として スをしたり、5 りさせる。	ら考えさせる て,エアロヒ &遊びを続け	。 ごクス的なダン トて長く行った
(3分間のする。 する。 2~3自分にな o体ほぐしの ・リズムな oフォーム・ ・現をある。 ・肩に力を	の走行距離)を決め,学習カードに記入 あったペースをつかみ,かけ足をする。 (ねらい1) の運動をする。 ダンス ・鬼遊び など や呼吸法を確認する。 置を高く まり高く上げない	を記録させる。 ・試走の結果から ・準備運動として スをしたり、5 りさせる。	ら考えさせる て,エアロヒ &遊びを続け	。 ごクス的なダン トて長く行った
(3分間のする。 2~3自分になった。 0体・リックをある。 0フ・腰をある。 ・異から。 ・異から。	の走行距離)を決め,学習カードに記入 あったペースをつかみ,かけ足をする。 (ねらい1) の運動をする。 ダンス ・鬼遊び など や呼吸法を確認する。 置を高く まり高く上げない を入れずにしっかり腕を振る ,吸う時よりも吐く時に強く吐く。 及って口から吐く	を記録させる。 ・試走の結果から ・準備運動として スをしたり、5 りさせる。	ら考えさせる て,エアロヒ &遊びを続け	。 ごクス的なダン トて長く行った
(3分間のする。 2~3自分になった。 0体・リックをある。 0フォーの位置。 ・に関係をある。 ・のようでは、・のは、・ののは、・ののでは、・ののである。 ・ののである。・のである。・のである。・のである。・のである。・のである。・のでは、・のでは、・のでは、・のでは、・のでは、・のでは、・のでは、・のでは、	の走行距離)を決め,学習カードに記入 あったペースをつかみ,かけ足をする。 (ねらい1) の運動をする。 ダンス ・鬼遊び など や呼吸法を確認する。 置を高く まり高く上げない を入れずにしっかり腕を振る ,吸う時よりも吐く時に強く吐く。	を記録させる。 ・試走の結果から ・準備運動として スをしたり、見 りさせる。 ・ペアで見合いな	ら考えさせる て,エアロヒ 起遊びを続け ながら気を付	う。 ごクス的なダン Tで長く行った けけさせる。
(3分間でする。 2~3自分にでする。 2~3自分にでする。 0体・リーオをはいる。 0フォーの位置では、1でである。 ・2をにいる。 ・4をはいる。 ・4をはいる。 ・4をはいる。	の走行距離)を決め,学習カードに記入 あったペースをつかみ,かけ足をする。 (ねらい1) の運動をする。 ダンス ・鬼遊び など や呼吸法を確認する。 置を高く まり高く上げない を入れずにしっかり腕を振る ,吸う時よりも吐く時に強く吐く。 及って口から吐く	を記録させる。 ・試走の結果から ・準備運動として スをしたり、5 りさせる。	ら考えさせる て,エアロヒ 起遊びを続け ながら気を付	う。 ごクス的なダン Tで長く行った けけさせる。
(3分間のする。 2~3自分にでする。 2~3自分にでする。 0体・リーオ腰足肩呼よりです。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	の走行距離)を決め,学習カードに記入 あったペースをつかみ,かけ足をする。 (ねらい1) の運動をする。 ダンス ・鬼遊び など や呼吸法を確認する。 置を高く まり高く上げない を入れずにしっかり腕を振る ,吸う時よりも吐く時に強く吐く。 及って口から吐く 呼吸 など	を記録させる。 ・試走の結果から ・準備運動として スをしたり、見 りさせる。 ・ペアで見合いな	ら考えさせる て, エアロヒ はがら気を付 ながら気を付	。 ごクス的なダン Tで長く行った けけさせる。
(3分間でする。 2~3 自分にでする。 2~3 自分にでする。 0体・・・フ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	の走行距離)を決め,学習カードに記入 あったペースをつかみ,かけ足をする。 (ねらい1) の運動をする。 ダンス ・鬼遊び など や呼吸法を確認する。 置を高く まり高く上げない を入れずにしっかり腕を振る ,吸う時よりも吐く時に強く吐く。 及って口から吐く 呼吸 など 集団走をする。	を記録させる。 ・試走の結果から ・準備運動として スをしたり、見りさせる。 ・ペアで見合いな	ら考えさせる て, エアを はがら気を付 ながら気を で 練習す か・態度」を 評	さら、 ごクス的なダン で長く行った けけさせる。 る活動を通し で価する。

o 反省し,次回のペースや目標距離を決める。 o 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。