

単元名	短距離走・リレー	配当時間	6時間
単元の目標	(1) 互いに協力して安全に練習や競走ができるようにするとともに、競走では、勝敗に対して正しい態度をとろうとする。 (2) 自己の能力に適した課題を決め、課題の解決の仕方を工夫することができる。 (3) 短距離走・リレーの行い方を知って、距離やルールを定めて競走したり、記録を高めたりすることができる。		
単元を構想する上での留意点	短距離走は、自己の走力を瞬時に発揮して走り抜く運動である。また、短距離走は、リレーやハードル走、走り幅跳び、走り高跳びの技能のもとになる要素を含んでいる。本単元では、前半、いろいろな姿勢からスタートして競走したり、いろいろなコースで競走したりして短距離走の技能向上をねらう。そして、後半はゲーム的要素が加わるリレーを行い、バトンパスの仕方や作戦の立て方を工夫しながら競い合ったり、チーム内で協力したりして、リレーを行うことができるようにする。		
単元展開例			
準備	ストップウォッチ、バトン、旗、カラーコーン、学習カード など		
学 習 活 動		留 意 事 項 な ど	
1 短距離走やリレーの学習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。 走り方やバトンパスの仕方・作戦を工夫して競走したり、記録に挑戦したりしよう ○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。 ○<u>短距離走に関連した体ほぐしの運動</u>をする。 ・いろいろな動作で走る。 普通に走る 大股（小股）で走る スキップで走る ギャロップで走る 後ろ向きに走る 手をつないで走る など ・いろいろな姿勢からのスタートダッシュをする 長座姿勢から 仰向けの姿勢から 伏臥姿勢から 腕立て伏せの姿勢から スタンディングスタートから など ・追いかっこをする。 ネコとネズミ（ゴリラとゴジラ） ジャンケン追いかっこ など ○100m走の記録を計測する。 ○チームを編成する。 2～3 いろいろなコースを使って、短距離走をする。（ねらい1） ○体ほぐしの運動をする。 ○コースやルール、めあてについて話し合う。 ○いろいろなコースを使って、短距離走を行う。 第2時：チーム内で競走する。 同じコースで競走する。 種類の違うコースで競走する。 第3時：チーム対抗で競走する。		・前半は短距離走、後半はリレーを中心に学習し、まとめとして記録会を行うことを知らせる。 ・学習カードの使い方を例示しながら理解させる。 ・トラックを回るだけでなく、遊具の間をジグザグに抜けるなど、変化をつけて楽しく行う。 ・いろいろな姿勢のスタートを体験させる。 ・第2時から例示したような運動を体ほぐしの運動として行う。 ・運動場の大きさや児童の実態に合わせ、距離を変えてよい。 ・100m走の記録を基に、力が均等な偶数チーム（1チーム5～6人）に分ける。 ・話し合いが進まないチームには必要に応じて助言する。 ・<u>コースの例</u> 40mフラット走 シャトル走 小刻み走 大股走 スラローム走 サークル走 100mフラット走 ・例示したコース以外に、チームでコースを考えさせてもよい。 ・各チームにストップウォッチを配布し、計測させる。	

○ 反省し，まとめをする。 4～5 仲間とバトンをつないでリレーをする。 (ねらい2) ○ 体ほぐしの運動をする ○ コースやルールの確認をする。 ○ めあてや作戦について話し合う。 ○ めあてにあった練習をする。 ○ 1 回目のリレーをする。 ○ 反省し，練習をする。 ○ 2 回目のリレーをする。 ○ 反省し，まとめをする。 6 短距離走・リレーのまとめをする。 ○ 100m走の記録会をする。 ○ リレー大会をする。 ○ 単元のまとめをする。	評 チームで協力して短距離走を行う活動を通して，「関心・意欲・態度」を評価する。 ・ バトンパスを取り入れたゲームなども行えるとよい。 ・ コースやルールについては児童の実態に合わせて決める。 ・ コースの例 直線コース 周回コース ワープリレーコース など ・ 話し合いが進まないチームには必要に応じて助言する。 ・ 教え合ったり競走したりしながら練習を進めさせ，必要に応じて助言する。 ・ 1 回目のリレーをやってみて気付いたことや他のチームの工夫について話し合わせ，2 回目のリレーに生かすよう助言する。 評 記録会やリレー大会を通して，「技能」を評価する。 ・ タイムや順位の推移を確かめ，学習カードによる自己評価などをさせる。
---	---