

単 元 名	体力を高める運動（持久走）		配当時間	3時間
単元の目標	(1) 自己の体に関心をもち、互いに協力して、運動しようとする。 (2) 自己の体力や体の状態に応じて、体力の高め方を工夫することができる。 (3) 無理のない速さで、5～6分間程度の持久走をすることができる。			
単元を構想する上での留意点	本単元は、体づくり運動（体力を高める運動）の「動きを持続する能力を高める運動」の中から持久走を取り上げて行う。持久走は、自分のペースで長い距離を走ることを楽しんだり、力を持続することにより心肺機能を高めたりする運動である。配当時間数が少ないので、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。 なお、持久走は、健康観察を怠ると重大事故につながる場合があるので、児童の運動に取り組んでいる様子を十分に把握することと、児童に体調が悪いときや異変を感じたときには無理をしないように十分指導しておくことが大切である。			
単元展開例				
準 備	学習カード、カセットCDプレーヤー、軽快な曲、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 持久走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。 自分にあったペースで5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。 ○2～3分の集団走をする。 ○計測するペアを決める。 ○試しの5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（5分間の走行距離）を決める。 2～3 自分にあったペースをつかみ、持久走をする。（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 ○2～3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 ○5分間走をする。			・自分のペースで長い距離を走ることを楽しんだり、力を持続することにより心肺機能を高めたりする運動の特性を理解させる。 ・学年、学級の実態に応じて6分間走を行ってもよい。 ・トラックに10m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。 ・学習カードに記入させる。 ・準備運動として行うため、エアロビクスのダンスをしたり、鬼遊びを長く行ったりする。 ・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。