

C 陸上競技

1 改訂のポイント

中学校では、陸上競技に求められる基本的な動きや効率のよい動きを発展させて、各種目特有の技能を身に付けることを学習のねらいとしてきたが、高等学校では、中学校3学年との接続を踏まえ、入学年次においては、これまでの学習の定着を確実に図り、その次の年次以降「各種目特有の技能を高めること」ができるようにすることが求められている。

指導に際しては、各運動種目において記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わわせ、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

また、生涯にわたって陸上競技を継続することが健康の保持増進に役立つことと、人生を豊かにするといった意義を理解させ、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てたい。

跳躍における、走り高跳びでは「背面跳び」が主流であること。また技能、記録の両面に発展性を考慮した理由からベリーロールを取り扱わないことになった。

2 運動の特性

(1) 一般的特性

ア 機能的特性（運動を行う者の欲求や必要を充足する機能に着目）

(ア) 陸上競技は、「走る」、「跳ぶ」、「投げる」などの基礎的・基本的運動で構成されている。

(イ) 体力、技能の進歩を数量化することにより、自分でその進歩を確認できる。

(ウ) 記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜び、達成感を味わうことができる。

イ 構造的特性（運動の技術的構造に着目）

(ア) 個人の持っている体力や運動能力の水準が記録に反映されやすい。

(イ) 体力や運動能力をそれぞれの種目で十分に生かすためには、合理的な運動の技術を身に付けることが重要である。

(ウ) クローズド・スキルに分類される、各種目特有の技能が必要とされる。

ウ 効果的特性（運動の身体的効果に着目）

(ア) 陸上競技における技能の練習や競技を通して、基礎的な体力を高めたり強い意志や決断力などを身に付けることができる運動である。

(イ) 陸上競技は、どのようなスポーツにも必要な基礎的運動要素を持っているので、体力を全体的に高めることができる運動である。

(ウ) 陸上競技は、生涯を通じて基礎的な運動能力や体力の維持・向上に役立てることができる運動である。

(2) 生徒から見た特性

ア 自己記録更新を目指すより、他人との競争に視点が置かれるため、自分の努力した結果を示すはずの評価が、他人との順位にすり替わるため、嫌いという印象を持つ生徒が多い。

イ 長距離走では、単調な練習が繰り返されることと一定時間単調な運動が持続されることが求められているので、変化が乏しく楽しめないという生徒が多い。

(3) 競技の歴史等

ア 古代オリンピックで最初に行われた競技は、1スタディオン（約191m）のコースを走る「競走」である。

イ 陸上競技は、「走る」、「跳ぶ」、「投げる」などの基礎的・基本的運動を競技化したもので、一定のルールのもとで競い合うことが原点となっている。

ウ 生涯にわたって継続することが容易な運動で、多くの人々が生きがいを持って取り組んでいる。近年は健康の保持増進に向けてマラソン（ジョギング）に取り組む人が増えている。各地でマラソン大会が開催され、特に人気の高い東京マラソン等への参加は、例年約10倍前後の狭き門となっている。

3 評価規準 【第1学年】 陸上競技

| | 運動への 関心・意欲・態度 | 運動についての 思考・判断 | 運動の技能 | 運動についての 知識・理解 |
|--|---|--|--|---|
| 内容の まとめ り ご と の 評 価 規 準 | <ul style="list-style-type: none"> 陸上競技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、勝敗などを冷静に受け止めルールやマナーを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている。 | <ul style="list-style-type: none"> 生涯にわたって陸上競技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 | <ul style="list-style-type: none"> 陸上競技の特性に応じた、各種目特有の技能を身に付けている。 | <ul style="list-style-type: none"> 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 |
| 単 元 の 評 価 規 準 | <ul style="list-style-type: none"> 陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている。 勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしている。 自己の責任を果たそうとしている。 互いに助け合い教え合おうとしている。 健康・安全を確保している。 | <ul style="list-style-type: none"> 自己の課題に応じた運動の行い方の改善すべきポイントを見付けている 自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。 仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択に関して指摘している。 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 陸上競技を継続して楽しむための自己に適した関わり方を見付けている。 | <ul style="list-style-type: none"> 短距離走・リレーでは中間走へのつなぎを滑らかにするなどして速く走ることができる。 長距離走では、自己に適したペースを維持して走ることができる。 ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すことができる。 走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶことができる 走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶことができる。 | <ul style="list-style-type: none"> 技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 陸上競技に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 課題解決の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 競技会の仕方について、学習した具体例を挙げている。 審判の方法について、学習した具体例を挙げている。 |

「長距離走」

| | | | | |
|---------------------|--|---|--|---|
| <p>学習活動に即した評価規準</p> | <p>①自己の課題に応じてまた自己の記録の向上を図るなど長距離走の学習に自主的に取り組もうとしている。 (観察)</p> <p>②記録や測定結果などを冷静に受け止め、ルールやマナーを守ろうとしている。 (観察)</p> <p>③グループの話し合いに、責任をもって関わろうとしている。 (観察)</p> <p>④課題解決をするうえでお互いに助言しあったり、協力したりして練習に取り組もうとしている。 (観察)</p> <p>⑤体の調子や練習場などの安全を確かめるなど練習・測定をする際に健康・安全を確保している。 (観察)</p> | <p>①測定資料や仲間の助言などから自己の課題に応じた改善点を見つけたり記述したりしている。 (観察・学習カード)</p> <p>②自己の課題に応じた課題解決の方法や練習内容を選んでいる。 (観察・学習カード)</p> <p>③仲間と一緒にランニングフォームの技術について話し合ったり、記録向上のための練習方法を選んだりしている。 (観察・発言・学習カード)</p> <p>④体調に応じて、練習内容を選んでいる。 (観察)</p> <p>⑤生涯にわたって、継続して長距離走を楽しむための関わり方を見付けている。 (観察・発言)</p> | <p>①自己の技能・体力に応じたペースを設定し、そのスピードを維持して走ることができる。 (観察・学習カード)</p> <p>②リズムカルな腕振りとかみのないフォームでリズムを作り、長く走ることができる。 (観察・学習カード)</p> <p>③リズムカルな呼吸法でリズムカルに走ることができる。 (実技観察)</p> | <p>①長距離走の技術の名称や技術を高める合理的な練習方法について、発言したり記述したりしている。 (観察・学習カード)</p> <p>②長距離走によって高まる体力の高め方について、発言したり記述したりしている (観察・発言・学習カード)</p> <p>③目標に適した具体的な課題を設定し、練習に取り組み、成果から練習方法を見直し課題解決する方法について発言したり記述したりしている (観察・発言・学習カード)</p> <p>④競技会の運営の仕方や役割に応じた行動があることを発言したり記述したりしている。 (観察・発言・学習カード)</p> |
|---------------------|--|---|--|---|

4 単元計画例 長距離走 【第1学年】

| 時間 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
|----------|--|---|---|---|-----------|---|---|---|----------------|----|----|----|-------------|----|--|---|--|--|
| 学習の流れ | オリエンテーション | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 本時のねらいと内容の確認、準備運動、安静時心拍数の測定 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 学習の流れ | 自分のペースの確認、走りの基本となるドリル、マーク走、補強運動 | | | | 自分のペースで走る | | | | 自分のペースで走る (呼吸) | | | | スピードを重視して走る | | | 課題別練習 A. 自分のペース B. 走行距離重視 C. スピード重視 D. トレーニング E. ファンラン F. オリジナル 各自で選択して活動する 走行距離と心拍数は記録する | | |
| | 整理運動・本時の振り返り・次時への課題 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 技能 | 既習の技能を発展させて、自己に適したペースを維持して走ることができる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <p>上下動の少ない動き ← 評価① →</p> <p>力みのないフォーム ・姿勢 ・足の着地 ・視線 ・腕振り ← 評価① →</p> <p>呼吸法 ← 評価③ →</p> <p>走りのリズム ← 評価② →</p> <p>評価②</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 指導と評価の機会 | 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、長距離走の技能を身に付けることに自主的に取り組もうとする。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <p>ルールマナー 互いに助け高め合う ← 評価④ →</p> <p>自主的に取り組む意義 ← 評価① → 健康・安全 ← 評価⑤ →</p> <p>合意形成の貢献 ← 評価③ →</p> <p>評価②</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 知識 | 長距離走の基本的事項を理解し、長距離走を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <p>必要な体力に関連して高まる体力 ← 評価② →</p> <p>技術の名称や行い方 ← 評価① →</p> <p>技術の名称や行い方 ← 評価③ →</p> <p>必要な体力に関連して高まる体力 ← 評価③ →</p> <p>競技会の仕方 ← 評価④ →</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 思考・判断 | 課題や練習方法の選択 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <p>課題の見直し ← 評価① →</p> <p>課題や練習方法の選択 ← 評価② →</p> <p>課題や練習方法の選択 ← 評価③ →</p> <p>課題や練習方法の選択 ← 評価④ →</p> <p>自己に適した関わり方 ← 評価⑤ →</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | |

5 指導系統

| 種目 | 局面 | 中学1・2年 | 中学3年・高校1年 | 高校2・3年 |
|-------|---------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---|
| 短距離走 | ねらい | リズムカルな全身の動きで最大スピードを高めた疾走ができるようになる | スタートから中間疾走へのつなぎを滑らかにした疾走ができるようになる | 中間走の高いスピードを維持した疾走ができるようになる |
| | スタート | 徐々に上体を起こして加速するクラウチングスタート | 力強くキックして加速するクラウチングスタート | |
| | フォーム | 自己に合ったピッチとストライド | 力みのないリズムカルな走り | 体の真下近くに足を接地し、キックした足を素早く前に運ぶ走り 速く走りことのできるペース配分に応じた動きの切り替え |
| リレー | ねらい | 渡す合図と、スタートのタイミングを合わせたバトンパスができるリレー | スピードが十分高まったところでバトンパスができるリレー | 受け手と渡し手の距離を長くしてバトンパスができるリレー |
| 長距離走 | ねらい | 上下動の少ないリラックスした走法 | リズムを作り出す走法 | ペースの変化に対応することのできる走法 |
| | フォーム | 腕に余分な力を入れない走り | リズムカルな腕振り | |
| | | 自己に合ったピッチとストライド | 力みのないフォーム | ペースの変化に応じたストライドとピッチの切り替え |
| | 呼吸 | | リズムカルな呼吸 | |
| ハードル走 | ねらい | 勢いよく走り越えていくハードル走 | 最後までリズムを維持して走り越えていくハードル走 | スピードを維持した走りからハードルを低くリズムカルに越すハードル走 |
| | フォーム | 遠くからの踏み切り | 振り上げ脚をまっすぐ出す | |
| | | 抜き脚の膝の折りたたみ | | 抜き脚の素早い前方への引き出し インターバルでの力強い腕振り |
| | リズム | | インターバルのリズムを維持 | 3歩のリズムの維持 |
| 他の技術 | インターバルの一定のリズム | 1台目を勢いよく越える | ハードリングとインターバルの滑らかなつなぎ | |

競走

6 学習の展開 長距離走 【第1学年】

(1) 授業展開例

ア 本時の目標

技能：自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。

態度：課題解決をするうえでお互いに助言しあったり，協力したりして練習に取り組もうとすることができるようにする。

知識，思考・判断：自己の課題に応じた課題解決の方法や練習内容を選ぶことができるようにする。

イ 展開（2時間目／15時間）

| 段階 | 時間 | 学習内容と活動 | 指導・支援（○）・評価（☆） | 備考 (用具等) |
|-----|-----|--|---|--|
| はじめ | 10分 | 1 集合・整列・挨拶をする。 ・係の号令で挨拶をする。 ・出欠・見学・体調不良の確認をし健康観察をする。 2 準備運動をする。 ・体操 ・ストレッチング 3 本時の目標を確認する。 | ○静的健康観察をし，健康状態を把握する。 ○目的を理解させ，正確に行うよう助言する。 ○中学校で学習した長距離走のフォームを意識しながら，動きづくりができるよう助言する。 ○自己に適したペースを設定できるよう助言する。 | ストップ ウォッチ 2個 コーン 4個 マーカー 16個 記録用紙 ゼッケン ラインカー 学習カード |
| | | 目標：自己に適したペースを理解し，目標を設定することができる。 | | |
| | 10分 | 4 自分に適したペースを考える。 —〈予想される回答〉— ・会話できるぐらいのペース ・目標記録のイーブンペース | ○具体的な例を挙げて説明し，個々に適したペースを考えることができるよう支援する。 | |
| | | 発問：自分に適したペースとはどんな感じのペースでしょうか？ | | |
| | 10分 | 5 心拍数を測定する。 (1) 安静時の心拍数を測定する。 ・20秒間測定する。 ・座った上体で測定する。 (2) 最大心拍数を求める。 ・最大心拍数（HRmax）を計算式から求める。 (3) 目標心拍数を計算する。 ・最大心拍数の65%を求める ・最大心拍数の70%を求める ・最大心拍数の75%を求める | ○全員同じ場所（手首）で正確に測定するよう助言する。 （呼吸が乱れている場合は，深呼吸して落ち着かせてから測定させる。） ○最大心拍数＝（220－年齢）で計算すること，目標心拍数＝安静時心拍数＋可動域×65%～75%であることを説明する。 ○全身持久力を向上させるためには，最大心拍数の65%～75%の負荷が必要であることを説明する。 ○可動域＝最大心拍数－安静時心拍数 | |

| | | | | |
|-----|-----|---|---|--|
| | | ・心拍数可動域を求める。 | で求めさせる。 | |
| なか | 15分 | <p>6 目標心拍数のペースで走る。 (図1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の考える目標心拍数のペースで2分間走る。 ・心拍数を測定し、記録する。 ・目標心拍数との差を確認する。 ・グループを作り、測定者と記録者に分かれて実施する。 <p>* 2分間で決められた周回をクリアできなかつたり、心拍数が目標心拍数に到達できなかつたりした人は、再度コースを選択して2分間走る。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○体力測定Iを参考に、自分のペースに合ったコースを選択するよう助言する。 ○一定のペースで、決められた距離と周回を走るよう助言する。(表1) ○ゾーンに到達しなかつたり、目標心拍数に到達しなかつたりした生徒は、別のコースで再測定するよう助言する。 | |
| | 10分 | <p>7 自己に適したペース(Myペース)を設定する。</p> <p>8 自己に適したペース(Myペース)で5分間走る。</p> | <p>☆自己の課題に応じた課題解決の方法や練習内容を選んでいる。</p> <p>【思考・判断】②(観察・学習カード) 「努力を要する生徒」に対し、個別に説明したり具体的な例を掲示するなどして判断できるように支援する。</p> <p>☆自己の技能・体力に応じたペースを設定し、そのスピードを維持して走ることができる。</p> <p>【技能】①(観察・学習カード) 「努力を要する生徒」に対し、個別にペース配分の仕方や目標の再設定について例を挙げて支援する。</p> | |
| まとめ | 5分 | <p>9 4列横隊で集合・整列する。</p> <p>10 本時のまとめをする。</p> <p>11 次時の内容の確認をする。</p> <p>12 挨拶をする。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○体調不良やケガの有無の確認をする ○学習カードに、自己に適したペース及びペース設定の方法が理解できたか記入する。 ○学習カードに次回の目標を記入し、各自の目標と目標達成のための練習方法等について記入するよう促す。 ○大きな声で挨拶を行わせる。 | |

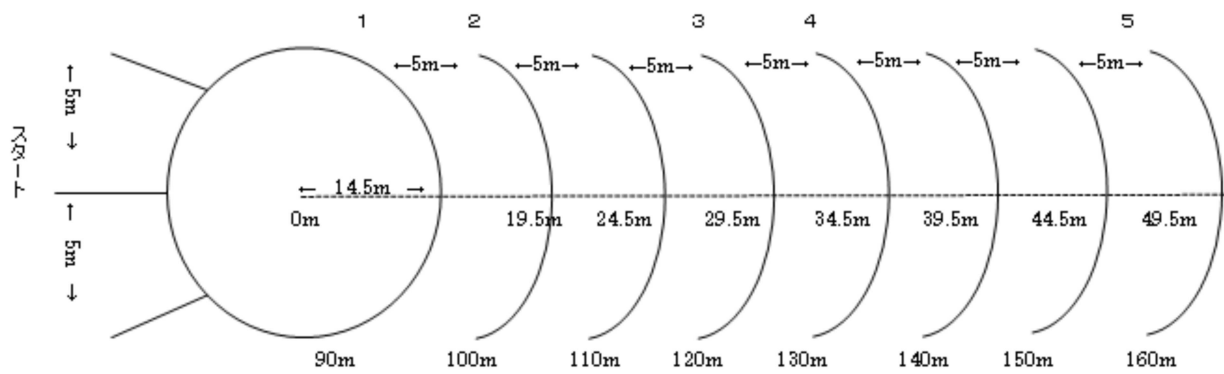


図1：2分間走及び5分間走コース

表1 2分間走のペース・走行距離

| | | | | | |
|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ペース(100m) | 25秒 | 30秒 | 35秒 | 40秒 | 45秒 |
| 2分間 走行距離 | 480m | 400m | 372m | 300m | 267m |
| 1キロ換算 | 4分10秒 | 5分00秒 | 5分50秒 | 6分40秒 | 7分30秒 |

Running Myself Memory

No. _____

____月 ____日 (____) 天候: _____ 場所: _____

TODAY's 目標

目標を設定することで本時にすべき事は何かを明確にさせる。
(前回の授業の終わりに伝えておく)

目標を達成するために・・・

① 目標を達成するために自分がすべき行動、注意することなどを記入する。また、実施する内容を記入する。

②

③

目標心拍数..... _____回/分 = HRmax _____%

授業開始時の心拍数

_____回/分

_____回/分

運動直後の心拍数

_____回/分

_____回/分

_____回/分

数値の変化で目標到達度を客観的に評価。また、次時への目標を決める材料となる。

今日の自己評価

| | |
|--|-------------|
| <input type="radio"/> 着地はしっかりと踵からできていた | できた・微妙・全くダメ |
| <input type="radio"/> 腕振りは力まずにリズムカルに振れた | できた・微妙・全くダメ |
| <input type="radio"/> 理想のフォームで走れた | できた・微妙・全くダメ |
| <input type="radio"/> 呼吸のリズムを感じる事ができた | できた・微妙・全くダメ |
| <input type="radio"/> 目標心拍数に到達する事ができた | できた・微妙・全くダメ |
| <input type="radio"/> 本日の目標は適切であった | できた・微妙・全くダメ |
| <input type="radio"/> 目標に対して適切な課題を設定する事ができた | できた・微妙・全くダメ |
| <input type="radio"/> 次回への課題をみつける事ができた | できた・微妙・全くダメ |
| <input type="radio"/> 仲間と協力したり、励ましあって授業をすることができた | できた・微妙・全くダメ |
| <input type="radio"/> 充実感・達成感を感じる事ができた | できた・微妙・全くダメ |

本日の記録(距離やタイム)

数値を記入し続けることで、成果や満足度、達成感を感じることができる。別紙のグラフにも記入する。

本日の感想及び次回への課題

自己評価では表現しきれない内容、次時への課題、走っている時の感じ方、タイムや心拍数などの記録からの感想などを記入する。

グループ(他者)からのアドバイス

客観的評価、走っている様子など

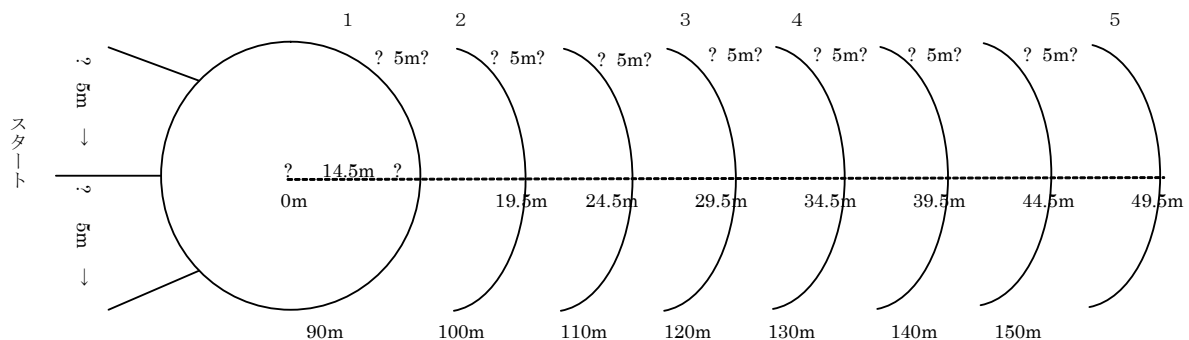
担当者からひとこと

生徒の活動の評価、授業日誌の内容から次時へのアドバイスなどを記入する。ペースは設定のペースだが、最後まで同じペースで走れない生徒への支援やより速く走れる生徒へは設定ペースの変更などを記入して支援する。

(2) 思考力・判断力・表現力等をはぐくむ学習例

| 時間 | 内容 | 知識・理解及び思考力・判断力を身に付ける学習 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|---|------------|-------|-------|-----|-----|-----|---------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| 1時間 | ○オリエンテーション ・趣旨説明, 目的 ○体力測定 I ・男子1500m ・女子1000m | ねらい : 自分の全身持久力を確認できるようにする。 ----- 発問 : * 自分の測定記録と同じペースで2倍の距離を走るにはどうしたらよいか。また, 記録を向上させるためにはどうしたらよいだろうか? ----- 期待したい回答 : ①自分に適したペースで走る。 ②効率の良いランニングフォームで走る。 ③一定のペースで走る。 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 回答を導く手立て : 次回以降の学習内容で各自回答をみつけていく | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2時間 | ○持久力向上のための方法の理解と確認 ・心拍数の理解と測定 ・自分に適したペースを見付ける | ねらい : 自分の能力に適したペースを理解し, 設定できるようにする。 ----- 発問 : * 自分に適したペースとはどんな感じのペースでしょうか? ----- 期待したい回答 : ①会話が出来るぐらいのペース ②目標とする記録のイーブンペース | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 回答を導く手立て : ①前回の結果を参考にペースを決め2分間走る。その後, 心拍数を測定する。2分間走った時にペースゾーンをオーバーした場合は, 速いペースへ変更して再度2分間走る。ペースゾーンに届かなかった場合は, 遅いペースへ変更して再度2分間走る。心拍数が目標心拍数に届かなかった場合は, 速いペースへ変更して再度走る。心拍数が目標心拍数を大きく超えた場合は, 遅いペースへ変更して再度走る。 ※ペースは自分で考えて設定する。 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>ペース (100m)</td> <td>25秒</td> <td>30秒</td> <td>35秒</td> <td>40秒</td> <td>45秒</td> </tr> <tr> <td>2分間走行距離</td> <td>480m</td> <td>400m</td> <td>372m</td> <td>300m</td> <td>267m</td> </tr> <tr> <td>1キロ換算</td> <td>4分10秒</td> <td>5分00秒</td> <td>5分50秒</td> <td>6分40秒</td> <td>7分30秒</td> </tr> </table> ②心拍数が, 目標心拍数 (最大心拍数の65%~75%) とどのくらい違うのか確認する。 * 最大心拍数 (220-年齢), 安静時心拍数から心拍数可動域を求める。 (持久力向上には最大心拍数の65%~75%の強度での運動が必要) 心拍数可動域 = (最高心拍数 (220-年齢) - 安静時心拍数) * 目標心拍数を求める。 ③次回のMyペース (自己に適したペース) を決定する。 | ペース (100m) | 25秒 | 30秒 | 35秒 | 40秒 | 45秒 | 2分間走行距離 | 480m | 400m | 372m | 300m | 267m | 1キロ換算 | 4分10秒 | 5分00秒 | 5分50秒 |
| ペース (100m) | 25秒 | 30秒 | 35秒 | 40秒 | 45秒 | | | | | | | | | | | | | |
| 2分間走行距離 | 480m | 400m | 372m | 300m | 267m | | | | | | | | | | | | | |
| 1キロ換算 | 4分10秒 | 5分00秒 | 5分50秒 | 6分40秒 | 7分30秒 | | | | | | | | | | | | | |

下の図のようにコースを作成し, 自分のペースを確認させる。



| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3 時 間 | <p>・長距離走の効率のよいランニングフォームの理解と確認</p> | <p>【ねらい】 長く走るための、効率のよいランニングフォームを理解できるようにする。</p> <hr/> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="496 344 970 685"> <p>【発問】 疲れずに長く走るためにはどんな動きをしたら良いでしょうか？（もしくはどんな動きをすると長く走れないか？）</p> </td> <td data-bbox="970 344 1428 685"> <p>【期待したい回答】 ①上下動の少ない動き（上下動が大きい） ②踵から着地する ③ストライドを大きくしない ④背筋を伸ばし力まず、腕を前後にしっかり動かす ⑤視線を下げない</p> </td> </tr> </table> <p>【回答を導く手立て】 ①効率の良い動きと効率の悪い動きを実際に体験する。 → 体験後、自分はどちらの動きに近いのか、どのように改善すれば良い動きになるか考えさせる。（グループ学習） ②自分のパワーポジション（ストライド）を決定する。 ③軸を作らせる。（背筋を伸ばし、視線を下げない） ④踵から着地し、歩く→競歩（速歩き）のリズムと動き→ランニング ⑤前回の授業のMyペースで10分間、ランニングフォームに注意しながら走る。 *万歩計を利用し、歩数と走行距離から自分のストライドとピッチの関係について考える。 ⑥ランニング後は心拍数を測定し、カードに心拍数、走行距離、時間、歩数を記入する。</p> | <p>【発問】 疲れずに長く走るためにはどんな動きをしたら良いでしょうか？（もしくはどんな動きをすると長く走れないか？）</p> | <p>【期待したい回答】 ①上下動の少ない動き（上下動が大きい） ②踵から着地する ③ストライドを大きくしない ④背筋を伸ばし力まず、腕を前後にしっかり動かす ⑤視線を下げない</p> |
| <p>【発問】 疲れずに長く走るためにはどんな動きをしたら良いでしょうか？（もしくはどんな動きをすると長く走れないか？）</p> | <p>【期待したい回答】 ①上下動の少ない動き（上下動が大きい） ②踵から着地する ③ストライドを大きくしない ④背筋を伸ばし力まず、腕を前後にしっかり動かす ⑤視線を下げない</p> | | | |
| 4 時 間 | <p>・Myペースで走る</p> | <p>【ねらい】 設定したMyペースが、自分に適したものであったか確認し、再設定できるようにする。</p> <hr/> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="496 1361 970 1509"> <p>【発問】 前半と後半でタイムに差が出たのは、なぜでしょうか？</p> </td> <td data-bbox="970 1361 1428 1509"> <p>【期待したい回答】 ①ペースが一定でなかった。 ②Myペースの設定が速かった。</p> </td> </tr> </table> <p>【回答を導く手立て】 ①決められた距離（例3km）の中間の距離（例1.5km）でタイムを測定。 ②前半と後半のタイムの差を記録する。 ③万歩計を利用し歩数を数える。前半と後半で歩数に差があるか確認する。 ④歩数の結果から、なぜ差が出たのか、もしくは差が出なかったのかについて考えさせる。 ⑤走り終わった後は心拍数を測定する。 ⑥記録・測定の結果から次時のMyペースを設定させる。 例) 前半○後半×→前半が速すぎたのでより遅いMyペースへ変更。 前半×後半×→どちらも遅れたためより遅いMyペースへ変更。 心拍数が目標心拍数より低い→より速いMyペースへ変更。 心拍数が目標心拍数より高い→より遅いMyペースへ変更。</p> | <p>【発問】 前半と後半でタイムに差が出たのは、なぜでしょうか？</p> | <p>【期待したい回答】 ①ペースが一定でなかった。 ②Myペースの設定が速かった。</p> |
| <p>【発問】 前半と後半でタイムに差が出たのは、なぜでしょうか？</p> | <p>【期待したい回答】 ①ペースが一定でなかった。 ②Myペースの設定が速かった。</p> | | | |

| | | | | |
|---|----------------|--|---|---|
| 5 時 間 | ・ Myペースで走る | <p>【ねらい】 設定したMyペースで走り, 自分のリズムにあった呼吸ができるようにする。(自分の体調の変化に伴い, Myペースを再設定できるようにする。)</p> | | |
| | | <table border="1"> <tr> <td> <p>【発問】 つらくなってきた時は, どんな呼吸をしているか? どのように, 呼吸すれば楽に走れるか?</p> </td> <td> <p>【期待したい回答】 ①リズムに関係なく多く呼吸している。 ②2回吐いて1回吸う ③腹式呼吸</p> </td> </tr> </table> | <p>【発問】 つらくなってきた時は, どんな呼吸をしているか? どのように, 呼吸すれば楽に走れるか?</p> | <p>【期待したい回答】 ①リズムに関係なく多く呼吸している。 ②2回吐いて1回吸う ③腹式呼吸</p> |
| | | <p>【発問】 つらくなってきた時は, どんな呼吸をしているか? どのように, 呼吸すれば楽に走れるか?</p> | <p>【期待したい回答】 ①リズムに関係なく多く呼吸している。 ②2回吐いて1回吸う ③腹式呼吸</p> | |
| <p>【回答を導く手立て】 ①呼吸の回数は走るリズムとスピードによって違うことを理解させる。 ②腹式呼吸と胸式呼吸を体験させ, それぞれの長所と短所を理解させる。 ○腹式呼吸・・・より多くの空気を換気できる。エネルギーロスが少ない訓練が必要である。 ○胸式呼吸・・・肩があがってしまう。 ③与えられた時間(20分)で, 自分がどんな呼吸をしているか確認させる。 ④走り終わった後は心拍数を測定する。 ⑤記録・測定の結果から次時のMyペースを設定させる。</p> | | | | |
| 6 時 間 | ・ Myペースで走る | <p>【ねらい】 設定したMyペースを守って走り, 自分に適したものか確認できるようにする。(自分の体調の変化に伴い, Myペースを再設定できるようにする。)</p> | | |
| | | <table border="1"> <tr> <td> <p>【発問】 つらくなってきた時はどんな呼吸をしているか?もしくは, どのように呼吸すれば楽に走れるか?</p> </td> <td> <p>【期待したい回答】 ①リズムに関係なく多く呼吸している。 ②2回吐いて1回吸う ③腹式呼吸</p> </td> </tr> </table> | <p>【発問】 つらくなってきた時はどんな呼吸をしているか?もしくは, どのように呼吸すれば楽に走れるか?</p> | <p>【期待したい回答】 ①リズムに関係なく多く呼吸している。 ②2回吐いて1回吸う ③腹式呼吸</p> |
| | | <p>【発問】 つらくなってきた時はどんな呼吸をしているか?もしくは, どのように呼吸すれば楽に走れるか?</p> | <p>【期待したい回答】 ①リズムに関係なく多く呼吸している。 ②2回吐いて1回吸う ③腹式呼吸</p> | |
| <p>【回答を導く手立て】 ①与えられた時間(20分~30分)の中で, Myペースを守れるようにする。 *Myペースを守るためにはどんなことに気を付けたかを考える。 ②走り終わった後は心拍数を測定する。 ③万歩計の数を記録して, 走行距離と歩数の関係について考える。 ④記録・測定の結果から次時のMyペースを設定させる。</p> | | | | |
| 7 時 間 | ・ スピードを重視して走る。 | <p>【ねらい】 設定したMyペースより速いMyペースを設定し, スピードを重視して走る。</p> | | |
| | | <table border="1"> <tr> <td> <p>【発問】 スピードを重視する場合, どんなフォームで走れば良いでしょうか?</p> </td> <td> <p>【期待したい回答】 ①ストライドを広げるのではなくピッチを多くして走る。</p> </td> </tr> </table> | <p>【発問】 スピードを重視する場合, どんなフォームで走れば良いでしょうか?</p> | <p>【期待したい回答】 ①ストライドを広げるのではなくピッチを多くして走る。</p> |
| | | <p>【発問】 スピードを重視する場合, どんなフォームで走れば良いでしょうか?</p> | <p>【期待したい回答】 ①ストライドを広げるのではなくピッチを多くして走る。</p> | |
| <p>【回答を導く手立て】 ①与えられた時間(15分~25分)の中で, 自分のMyペースをもとにより速いMyペースを設定して走る。 ②万歩計の数を記録して, 走行距離と歩数の関係からスピードを上げるためにはどうすればスピードを上げられるかについて考える。 ③走り終わった後は心拍数を測定する。 ④走った距離の記録・測定の結果を記入する。</p> | | | | |

| | | |
|---|--|--|
| <p>8 時 間</p> | <p>・トレーニングを 中心に走る。</p> | <p>【ねらい】 全身持久力を向上させるために、いろいろなトレーニングがあることを理解することができるようにする。</p> <hr/> <p>【発問】 負荷期のスピードを上げるインターバルと休息期のスピードを上げるインターバルはどちらの方が効果的でしょうか？</p> <p>【期待したい回答】 ①休息期のスピードを重視したインターバル</p> <p>【回答を導く手立て】 ①Myペースが同じぐらいの生徒でグループを作る。 ②走る合計の距離が3000mになるように本数と距離を決定させる。 *インターバルの距離とスピードは、インターバルの心拍数が最高心拍数の80～85%程度になるように設定する。 ③負荷期のタイムと休息期のタイムを両方記録させる。 ④走り終わった後は心拍数を測定する。 ⑤万歩計の歩数から負荷期と休息期の歩数からスピードとストライド、ピッチについて考える。 ⑥走った距離の記録・測定の結果を記入する。</p> |
| <p>9 時 間 ～ 14 時 間</p> | <p>A. 自分のペース B. 走行距離重視 C. スピード重視 D. トレーニング E. ファンラン</p> <p>・各グループで選択して活動する。 ・走行距離と心拍数、万歩計の歩数は必ず記録しておく。</p> | <p>【ねらい】 自分たちの課題に適した学習内容を選択して、記録を向上させることができるようにする。</p> <hr/> <p>【発問】 それぞれのグループの課題に添った発問ができるように準備する。 例) A：自分のペースを確認するためにはどんな方法があるでしょうか B：限られた時間の中で、より距離を多く走るには、どんなペース配分が1番良いと思いますか。 C：どのくらいのスピードだったら、どのくらい持続できますか。 D：短い距離で、より多くの本数を実施する場合と長い距離で少ない本数を実施する場合のどちらがより効果的でしょうか。 E：楽しみながら走る、とはどんな状態のランニングを言うのでしょうか。</p> <p>【期待したい回答】 発問に対してそれぞれの回答 例) A：細かくペースを測定する。 B：前半重視型 後半ペースを上げる。 C：〇〇ペースで××m D：本数が多い 長い距離 E：会話のできるランニング 好きな場所をランニングする</p> <p>【回答を導く手立て】 ①同じMyペースの生徒でグループを作り、テーマを選択して学習させる。 ②それぞれのグループに適した発問をして、適切な回答を導けるようにする。 ③設定した課題や内容が適切なものか確認する。 ④今回の反省をし、次回の課題と内容が選択できるようにする。 *同じテーマを連続して選択しないようにする。また、同じテーマは1回重複しても良い。</p> |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| 15 時 間 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 体力測定Ⅱ ・ 3000mの測定 ・ 体力テストⅠの記録の2倍の記録と比較してどのくらい差があるか。 | <p>【ねらい】 自分の課題に対して、どのような取組をすれば解決できるか考えることができるようにする。</p> | | |
| | | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; border-right: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【発問】 自分の目標とするタイムに近づくためには、どんなことに気をつければよいでしょうか？</p> </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>【期待したい回答】</p> <ul style="list-style-type: none"> ①一定のペース ②後半スピードを上げていく ③前半からスピードを上げていく </td> </tr> </table> | <p>【発問】 自分の目標とするタイムに近づくためには、どんなことに気をつければよいでしょうか？</p> | <p>【期待したい回答】</p> <ul style="list-style-type: none"> ①一定のペース ②後半スピードを上げていく ③前半からスピードを上げていく |
| | | <p>【発問】 自分の目標とするタイムに近づくためには、どんなことに気をつければよいでしょうか？</p> | <p>【期待したい回答】</p> <ul style="list-style-type: none"> ①一定のペース ②後半スピードを上げていく ③前半からスピードを上げていく | |
| <p>【回答を導く手立て】</p> <ul style="list-style-type: none"> ①自分の目標とするタイムからどんなペースで走れば課題を解決できるか考えさせる。 ②ペース配分についてそれぞれの長所と短所を理解させる。 ③測定していない生徒は、100mごとのペースを測定する。 ④走り終わった後は心拍数を測定する。 ⑤万歩計の歩数からスピードとストライド、ピッチについて考えさせる。 ⑥測定の結果を記入する。 ⑦自分がどんなペース配分だったか考えさせる。 | | | | |

7 安全への配慮

| 予想される事故の状況 | 事故防止への対応 |
|--|---|
| <p>【長距離走】</p> <ul style="list-style-type: none"> ① グラウンドの整備不良による捻挫。 ② 水分不足による脱水症状。 <p>【短距離走】</p> <ul style="list-style-type: none"> ③ ウォーミングアップ不足による肉離れ。 ④ ウィンドスプリントやダッシュ時の接触。 <p>【ハードル走】</p> <ul style="list-style-type: none"> ⑤ ハードルの高さや間隔が一定でない場合に起こる衝突。 <p>【走高跳】</p> <ul style="list-style-type: none"> ⑥ 踏み切り地点の違いにより、マットがずれることで起こる落下事故。 <p>【走幅跳】</p> <ul style="list-style-type: none"> ⑦ 砂場の準備不足による捻挫。 <p>【投擲】</p> <ul style="list-style-type: none"> ⑧ 投げた物が落下して人にぶつかる。 | <ul style="list-style-type: none"> ① グラウンド整備をしっかりとし、活動場所に不必要な用具・器具が置かれていないか確認する。 ② 体調不良や寝不足がないかなどの健康観察をしっかりと行わせ、自分の体調や状態を把握させる。 ③ 全体でストレッチや体操をしっかりと行わせ、十分な箇所は各自それぞれが補う。 ④ 走り出す時は、周りの状況を確認してから、「行きます」と声をかけてから走り出す。 ⑤ ハードルの高さや間隔が正しく設置されているか確認する。 ⑥ バーの係、マットの補助係をつけ、踏み切り地点の違いによりマットを動かして対応する。 ⑦ 着地する場所を確認し、砂場を柔らかく掘り起こしておく。また、不要な用具は砂場の外に置く。 ⑧ 投げる時には、周りに人がいないか確認する。確認できたら「投げます」と大きな声をかけてから投げる。 |

8 課題解決のための資料

(1) マーク走

ア 目的： 2直線上を走る。オーバーストライドを防ぐ。

イ 方法

- ① 図2のようにマークを1.6m, 1.8m, 2.0m間隔で2個並べて15セット置く。
- ② 図3の→のようにマーク2個の上をそれぞれの足が通過するように助走をつけて走り抜ける。
 - * つま先の向きは平行, 2直線を走るイメージを持つ。
 - * マークが並んでない部分も20mは同じ間隔で走り抜ける。
- ③ マークの間隔は自分のストライドに合わせて選ぶ。
 - * 自分が1番地面を押しやすい位置を自分の基本ストライドとする。(図4, 図5, 図6パワーポジションの確認)

図2 マークの置き方



図3 足の動き



図4 地面を押し



図5 ストライド広い



図6 ストライド狭い



(2) ハードルドリル I

ア 目的： 股関節を大きく動かすことと接地の時に体が遅れないようにすることが目的である。

イ 方法： 正面でハードルをまたぐ。足が着いた時にはしっかり自分の体重が乗っている感覚があること。

(図7, 図8)

図7



図8



(3) ハードルドリルⅡ

ア 目的：足の切りかえと股関節の可動域を広げることが目的である。

イ 方法：横向きでハードルをまたぐ。

* ハードルを越えた足が接地した瞬間には反対の足が上がっていること。

(図9, 図10, 図11)

図9



図10



図11



(4) 効率の良いランニングフォームのためのポイント

ア つま先は進行方向に平行に向ける。(図12)

* つま先が外側や内側に向かないようにする。(図13, 図14)

図12 つま先は平行

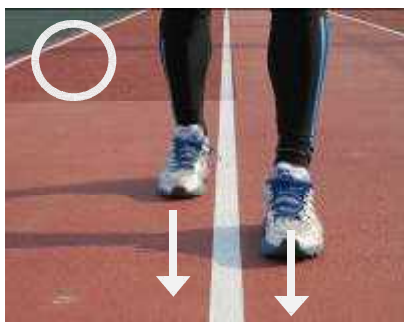


図13 つま先が外側



図14 つま先が内側



イ 踵から着地する。(図15)

(足首は90度をキープする)

ウ 接地した足に体重をしっかり乗せきる。(図16)

エ 母指きゅうでしっかり地面を押す。(図17)

図15 踵着地



図16



図17 地面を押す



オ 腰が低くならない（目の高さが下がらない）。（図18）

図18 左× 右○



カ 足が後ろに流れない。（図19，図20）

図19 足が流れている例



図20 流れていない足の例



キ 肩が上がらない。（図21，図22）

図21 肩が上がっている例

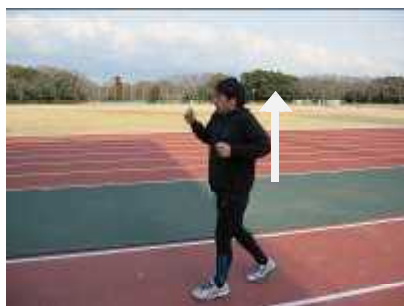


図22 肩が下がっている例



ク 腕は前で抱え込まずに後ろまで意識する。
（肘を意識して肘の先端から動かす）

図23 腕を抱え込む例



図24 理想の腕振り（肘を意識）



ケ 猫背にならない。

図25 猫背の例



コ 視線は下げない。

図26 視線が下がっている例



図27 正しい視線

