

単元名 短距離走・リレー

1 運動の特性

〔一般的特性〕
走る距離やバトンの受渡しなどのルールを決めて、一定の距離を全力で走る運動である。

〔児童から見た特性〕
自己（チーム）の記録に挑戦したり、友達と競走したりすると楽しい運動である。

2 単元の目標

学びに向かう力、人間性等

友達の考えや取組を尊重しながら、仲間と協力して楽しむことができるようにする。

知識及び技能

全力で、減速しないで走ったりバトンの受渡しをしたりする方法を理解するとともに、行えるようにする。

思考力・判断力・表現力等

自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を考え、他者に伝えることができるようにする。

3 評価規準

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
学習活動における 具体的評価規準	①素早く走り始め、減速の少ない走り方を理解しているとともに、行うことができる。 ②テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンの受渡しの仕方を理解しているとともに、行うことができる。	①友達と見合い、自他のよい動きや変化から課題を見つけて、それらを伝えている。 ②走順やスタートマークの位置など、自己に適した行い方を選んで、それらを友達に伝えている。	①全力で短距離走・リレーを楽しもうとしている。 ②記録や計測、準備や片付けなどの役割を果たそうとしている。 ③友達の考えや取組を尊重して活動しようとしている。 ④場の安全に留意して活動している。

4 指導と評価の計画の例

		1	2	3	4	5	6	発展
		場の準備 ・ 準備運動 ・ 主運動につながる運動						ねらいの確認
10	オリエンテーション ・学習の見通しをもつ ・ルールやマナーを理解する	ねらい① バトンを速やかに受け渡して、リレーを行う。		ねらい② 友達と協力して、記録を縮める。			発展 周回リレーを行い、競走や記録の向上を楽しむ。	
20								
30								
40		まとめ						
評価	知			①			②	②
	思		①		②		①	②
	主	①		②		③		③

5 指導の工夫

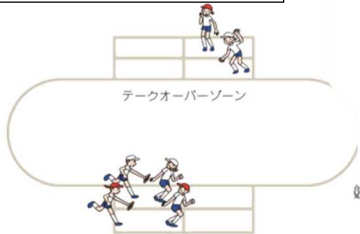
〔競争の仕方〕

- ・直線や曲線（コーナー、トラック）のコースで競走する。 直接比較
- ・一定のコースを走り、そのタイムを競ったり、向上に取り組んだりする。 間接比較

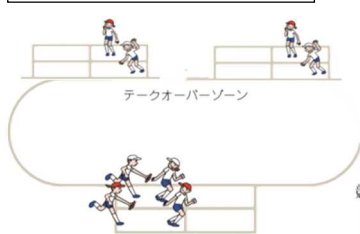
〔リレーの方法〕

- ・周回リレー

1周または半周ずつ



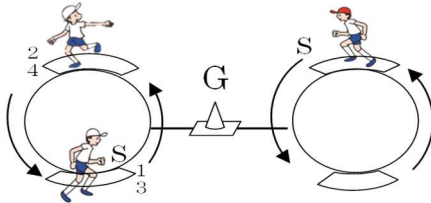
リレー回数を増やして



走力の実態に合わせて、1人1人の走る長さや競走の仕方を選択し、バトンの受渡しの技能向上によりタイムを縮めやすい行い方を提示する。

→ 意欲が高まり、走力の向上につながる。

- ・サークルリレー



・4人組（以上）で1人半周ずつ（第4走者はゴールまで）走って競う。

- ・複数チームで競走する際には、コーナートップを採用し、安全で速やかなバトンパスを行えるようにする。
- ・追い越しはコースの外側からを原則とする。
- ・走っていない（走り終えた）児童の移動や待機場所などを明確にし、安全で速やかに行えるようにする。

6 技能のポイント

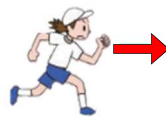
◎走り方

【走り出し】



前傾し、始めの数歩は歩幅を狭くして素早く走り出すこと。

【中間疾走】



スピードが上がってきたら視線を上げ、腕を大きく振り、歩幅を広げる。コーナーでは内側に体を傾けて走る。

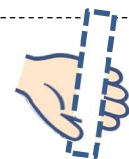
【バトンの受け渡し】



前走者がスタートマークまで来たらスタートする。中間疾走に入るくらいで受け渡せることを目指す。



渡し手が左手(右)、受け手が右手(左)で受け渡す。
渡し手が「ハイ」と声をかけたら、受け手は手の平を後方に向ける。



受け手が差し出す手は、親指が下を向く。

〔運動の苦手な児童・配慮の必要な児童への手立て〕

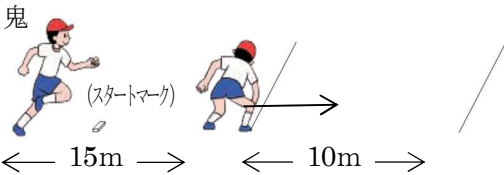
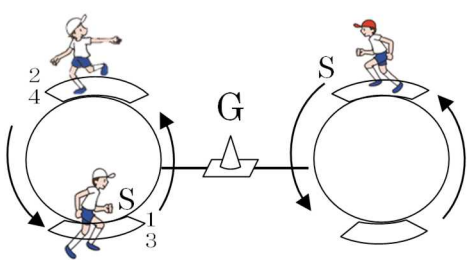
- ・短距離走で、素早いスタートが苦手な児童には、構えた際に前に置いた足に重心をかけ、低い姿勢で構えるといったポイントを示すなどの配慮をするとよい。
- ・リレーで、減速せずにバトンの受渡しをすることが苦手な児童には、「ハイ」の声をしっかりかけたり、バトンを受ける手の位置や高さを確かめたり、仲間同士でスタートマークの位置を確かめたりするなどの配慮をするとよい。

高 学 年
陸 上 運 動

単 元 名 : 短距離走・リレー

目 標 : 学習の流れと簡単な競走の仕方が理解できるようにする。

道 す じ	1	2	3	4	5	発展	発展
-------	----------	----------	----------	----------	----------	----	----

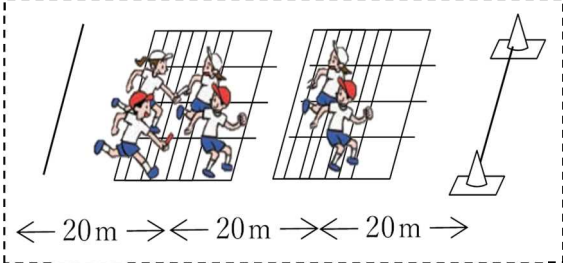
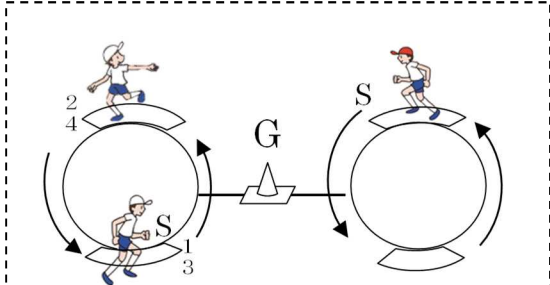
時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 オリエンテーションを行う。</p> <p><u>学習の進め方を知る</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習の道すじを知る。 ・用具や場の準備の仕方を覚える。 ・安全に学習するための約束を理解する。 <p><u>学習のねらいを確認する</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・バトンを滑らかに受渡しをしてリレーを楽しむ。 	<p>○児童が学習の流れや場の設定がわかるように資料を用意する。</p> <p>○学習を進めるグループをあらかじめ編成しておく。(異質グループ)</p> <p>※生活班などでもよい。</p> <p>※欠席があっても活動に支障がないような人数に配慮する。</p> <p>本案では、7~9人程度を想定。</p>	<p>学習の道すじ (拡大図)</p>
5	<p>2 20m走を行う。</p> <p>【例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・<u>変形ダッシュ【体力向上(大きな力を出すために)のページ】</u> ・スタート出世かけっこ <p>①スタンディング ③長座 ②うつ伏せ ④仰向け</p> <p>※上位2位までに入ると①→②→③→④とスタートの姿勢が変わる。</p>	<p>○実態によって、走力順で並ばせて実施するなど、配慮する。</p> <p>○スタートは児童、着順は教師が判定する。</p>	
15	<p>3 追いかけて鬼をする。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>鬼</p>  <p>← 15m → ← 10m →</p> <p>・鬼がスタートマークまで来たら走り始め、線まで逃げ切れたら勝ち。</p> </div>	<p>○逃げる方は、真っ直ぐに走るように指導する。</p> <p>(曲がると他の児童と衝突する)</p> <p>○スタートの姿勢やタイミングの良い児童を見つけて励ます。</p> <p>○スタートマークをできるだけ近づけられるよう促す。</p>	<p>スタートマーク タグ or フラッグ</p>
25	<p>4 グループごとにサークルリレーを行う。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">  <p>・4人組での対抗戦(グループ内)を行う。</p> <p>・1人半周(第4走者はゴールまで)走り、先にゴールを通過した方が勝ち。</p> </div>	<p>○走り終えた後の待機場所を示す。</p> <p>☆全力で短距離走・リレーを楽しもうとしている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p>	<p>ラインカー カラーコーン バトン スタートマーク</p>
40	<p>5 健康観察と整理運動、学習の振り返りをする。</p>	<p>○競走の楽しさを感じられたかを確認する。</p>	

高 学 年
陸 上 運 動

単 元 名 : 短距離走・リレー

目 標 : 滑らかなバトンパスを行えるようにする。

道 す じ	1	2	3	4	5	6	発展	発展
-------	---	---	---	---	---	---	----	----

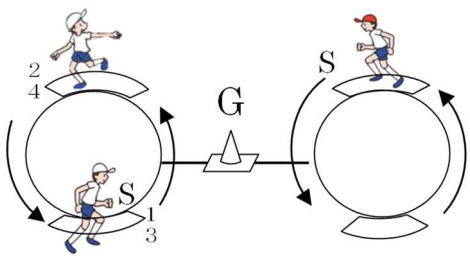
時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	1 グループの友達と追いかけて鬼をする。	○ぎりぎり逃げ切れるスタートマークの位置を把握させるように促す。	スタートマーク タグ or フラッグ
7	2 学習のねらいを確認する。		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> バトンを滑らかに受け渡す方法を身に付けよう </div>			
10	3 60m直線リレーをする。 ・グループ内で3人組を作り、対戦して競走する。	○バトンパスの行い方を確認する。	ラインカー カラーコーン バトン スタートマーク
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <ul style="list-style-type: none"> ・スタートマークの位置 ・スタートのタイミング ・受渡し姿勢や合図 </div> ○受渡し時の減速の様子に着目させ、行いやすい組合せ(走順)があることに気付かせられるようにする。	
25	4 サークルリレーを行う。	○同じグループの友達の走り方やバトンパスを見て課題を見付けられるように視点を確認する。 ☆早く走り始め、減速の少ない走り方を理解しているとともに行うことができる。 【知識・技能】 ☆友達と見合い、自他のよい動きや変化から課題を見付けて、それらを伝えていく。 【思考・判断・表現】	ラインカー カラーコーン バトン スタートマーク
 <ul style="list-style-type: none"> ・4人組での対抗戦(他グループ)を行う。 ・1人半周(第4走者はゴールまで)走り、先にゴールを通過した方が勝ち。 ・2回戦行い、勝敗を決める。 			
40	5 健康観察と整理運動、学習の振り返りをする。	○バトンの受渡し方にどのような変化が見られたか、または課題があるかを確認する。	

高 学 年
陸 上 運 動

単 元 名 : 短距離走・リレー

目 標 : チームで工夫して、記録を縮められるようにする。

道 す じ	1	2	3	4	5	6	発展	発展
(下段2年次)	1			2	3	4	5	6

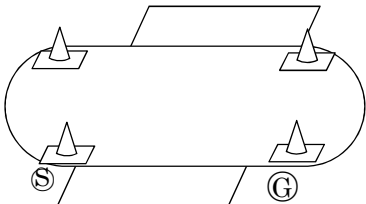
時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	1 グループの友達と追いかけ鬼をする。	○ぎりぎり逃げ切れるスタートマークの位置を把握させるように促す。	スタートマーク タグ or フラッグ
7	2 学習のねらいを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">記録を更新できるよう工夫しよう</div>		
10	3 サークルリレー(1回目)を行う。  <ul style="list-style-type: none">・各グループを2チームに分けて、タイムを計測し、合計を記録する。・タイムを記録し、伸びや課題を確認する。	○走順の確認, スタートマークの位置を全員に確認させる。 ○同じグループの走りを, 課題に沿って観察できるよう促す。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">「速やかにスタートできたか？」 「減速していないか？」 「受渡しのタイミングは？」 「スタートマークは適切か？」</div>	ラインカー カラーコーン バトン ストップウォッチ
20	4 グループごとに課題解決活動を行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">予想される課題・活動 ・スタート ・カーブの走法 ・バトンパス(スタートマーク)の確認 ・走順の組換え</div>	○巡回しながら, 課題を解決できるように助言する。 ○グループまたはペアの適した課題を選べるように促す。 ○良い練習をしていたグループを紹介する。 ☆走順やスタートマークの位置など, 自己に適した行い方を選んで, それらを友達に伝えている。 【思考・判断・表現】	
30	5 サークルリレー(2回目)を行う。	○課題を確認して, 練習の成果を出せるように声をかける。	バトン ストップウォッチ
40	6 健康観察と整理運動、学習の振り返りをする。	○記録の伸びや課題を確認し, 次時の活動につなげる。	

高 学 年
陸 上 運 動

単 元 名 : 短距離走・リレー

目 標 : 友達と協力して競走したり記録を更新したりする。

道 す じ	1	2	3	4	5	6	発展	発展
-------	---	---	---	---	---	---	----	----

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	1 グループの友達と追いかけ鬼をする。 【その他の補助運動例】 ・ <u>エンドレスリレー【体力向上(運動を持続するために)のページ】</u>	○ぎりぎり逃げ切れるスタートマークの位置を把握させるように促す。	スタートマーク タグ or フラッグ
7	2 学習のねらいを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">周回リレー行い、競走したり記録に挑戦したりして楽しもう</div>		
10	3 周回リレー(1回目)を行う。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; text-align: center;"><p>・テークオーバーゾーン内でバトンパス。 ・1人半周ずつ(第8走者はゴールまで)走る。</p></div>	○走順、スタートマークの確認をする。 ○コーナートップを理解させるとともに、有利な場所でバトンの受渡しを行えるようにする。 ○第1走者は、スタート直後の接触を避けられるように、説明したり、セパレート区間を設定したりする。	
25	4 グループごとに課題解決活動を行う。 予想される課題・活動 ・スタート ・カーブの走法 ・バトンパス(スタートマーク)の確認 ・走順の組換え	○巡回しながら、課題を解決できるように助言する。 ○グループまたはペアの適した課題を選べるように促す。 ○良い練習をしていたグループを紹介する。	
	5 周回リレー(2・3回目)を行う。	☆友達の考えや取組を尊重して活動しようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】	
40	6 健康観察と整理運動、学習の振り返りをする。	○単元全体を通じて、向上した点や課題について考えられるようにする。	