

## 【陸上競技】

### 1 運動の特性

#### (1) 一般的な特性

##### ○機能的特性

〈共通〉

・陸上競技は、走・跳・投の基本的運動によって、相手と競争したり、記録に挑戦したりするところに、楽しさや喜びがある運動である。

〈短距離走・  
リレー〉

・自己の最大スピードを高めたり、合理的なフォームを身につけたりして、個人やチームのタイムを短縮したり、競走したりするところに楽しさや喜びを味わうことができる運動である。

〈長距離走〉

・自己に適したペースを維持して一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競走したりするところに、楽しさや喜びがある運動である。

〈ハードル走〉

・ハードルを低く素早く越えながら、インターバルを一定のリズムで走り、タイムを短縮したり、競走したりするところに、楽しさや喜びがある運動である。

〈走り幅跳び〉

・助走のスピードとリズムカルな動きを生かして素早く・力強く踏み切り、より遠くへ跳んだり、競争したりするところに、楽しさや喜びがある運動である。

〈走り高跳び〉

・リズムカルな助走から力強く踏み切り、より高いバーを越えたり、競争したりするところに、楽しさや喜びがある運動である。

##### ○構造的特性

〈共通〉

・自己の体力や意志を使って能力を最大限に発揮することができる。また、記録の計測によって、自己の技能の進歩を確かめながら、自らの課題をもって学習することができる運動である。

〈短距離走・  
リレー〉

・短い距離をいかに速く走るかを競う種目で、効率のよいフォームで走ることが大切な運動である。

・前走者と次走者のスピードとバトンパスのタイミングを合わせる事が大切な運動である。

〈長距離走〉

・自己の体力や技能に合ったペースを保ちながら走り通すことが大切な運動である。

〈ハードル走〉

・インターバルのスピードを維持して、勢いよく低くハードルを走り越すことが大切な運動である。

〈走り幅跳び〉

・踏み切りに移りやすい範囲のスピードで助走し、素早く力強い踏み切りをすることが大切な運動である。

〈走り高跳び〉

・助走スピードを効率よく上昇する力に変えるために、足裏全体で強く踏み切ることが大切な運動である。

##### ○効果的特性

〈共通〉

・技能の練習や競技を通して、基礎的な体力を高めたり、強い意志と決断力などを身に付けることができる運動である。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。また、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。

〈短距離走・  
リレー〉

・走力・瞬発力・敏捷性を高めるとともに、バトンパスにおける判断力や決断力を高めることができる運動である。

〈長距離走〉

・呼吸器系及び循環器系の機能及び全身持久力を高めることのできる運動である。また、生涯スポーツとしてのジョギングにつながる運動でもある。

〈ハードル走〉

・走力を高めたり、リズム感や巧緻性・バランス感覚を養ったりすることができる運動である。

〈走り幅跳び〉

・筋パワーを高め、体を巧みに操作しながら、合理的な動きを身に付けることができる運動である。

〈走り高跳び〉

・筋パワーを高め、体を巧みに操作しながら、合理的な動きを身に付けることができる運動である。

## (2) 中学生からみた特性

- 〈共通〉
  - ・技能や走力・跳躍力が向上したり，記録が伸びたりすると楽しさや喜びを感じる。
  - ・技能差や体力差が記録にはっきり出るため，記録の低い生徒にとっては劣等感が先にたち，嫌いになる傾向がある。
- 〈短距離走・リレー〉
  - ・全力を出して走り，記録が伸びた時や競走に勝った時に楽しさや喜びを感じる。
  - ・スピードが落ちずにスムーズなバトンパスができた時に喜びを感じる。
- 〈長距離走〉
  - ・自己のペースをつかみ，長い距離を走り通せた時に喜びを味わえる運動である。
  - ・単調な練習が繰り返され，オーバーワークになると楽しさが減少する。
- 〈ハードル走〉
  - ・バランスよく走りきれた時に楽しさを感じることでできる運動である。
  - ・ハードルをうまくまたぎ越せない，恐怖感が生じ嫌いになる傾向がある。
- 〈走り幅跳び〉
  - ・助走，踏み切り動作，空中姿勢，着地など一連の動きを工夫しながら高め，記録が向上すると一層楽しくなる。
  - ・走る技術を身に付けたり，記録を向上させるためには努力が必要であることを理解していても，進歩がみられない場合は，興味を失ってしまう傾向にある。
- 〈走り高跳び〉
  - ・リズムのある助走から踏み切り，空中動作を工夫してバーを越えたときに喜びを感じる運動である。
  - ・何度挑戦しても跳べないと興味を失ってしまう傾向にある。

## 2 学習のねらい

### ○技能

#### [第1学年及び第2学年]

- ・短距離走・リレーでは，滑らかな動きで速く走ること，長距離走では，ペースを守り一定の距離を走ること，ハードル走では，リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことができるようにする。
- ・走り幅跳びでは，スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶこと，走り高跳びでは，リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶことができるようにする。

#### [第3学年]

- ・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，長距離走では，自己に適したペースを維持して走ること，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ようにする。
- ・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，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ようにする。

陸上運動・陸上競技の動きの例

種目	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
短距離走・リレー	<p>○上体をリラックスさせ全力で走る。</p> <p>○減速の少ないバトンパスができるリレー</p>	<p>○リズムカルな全身の動きで最大スピードを高めた疾走</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・徐々に上体を起こして加速するクラウチングスタート</li> <li>・自己にあったピッチとストライド</li> </ul> <p>○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</p>	<p>○スタートから中間疾走へのつなぎを滑らかにした疾走</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・力強くキックして加速するクラウチングスタート</li> <li>・力みのないリズムカルな走り</li> </ul> <p>○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</p>
長距離走		<p>○上下動の少ないリラックスした走法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・腕に余分な力を入れない</li> <li>・自己にあったピッチとストライド</li> </ul>	<p>○リズムを作り出す走法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・力みのない走法</li> <li>・リズムカルな腕振り</li> <li>・呼吸法</li> </ul>
ハードル走	<p>○リズムカルに走り越えていくハードル走</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・決めた足で踏み切る</li> <li>・ハードル上で上体を前傾</li> </ul>	<p>○勢いよく走り越えていくハードル走</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・遠くからの踏み切り</li> <li>・抜き脚の膝の折りたたみ</li> <li>・インターバルの一定のリズム</li> </ul>	<p>○最後までリズムを維持して走り越えていくハードル走</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1台目を勢いよく</li> <li>・振り上げ脚をまっすぐ</li> <li>・インターバルのリズムを維持</li> </ul>
走り幅跳び	<p>○リズムカルな助走から踏み切りゾーンで踏み切って跳ぶ走り幅跳び</p>	<p>○助走スピードを維持した踏み切りによる走り幅跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・助走スピードを維持した踏み切り</li> <li>・走り抜けるような踏み切り</li> <li>・踏切線の合わせ</li> <li>・流れの中で着地</li> </ul>	<p>○力強い踏み切りによる走り幅跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・踏み切り前のリズムアップ</li> <li>・振り上げ脚の素早い引き上げ</li> <li>・地面を踏みつけるキック</li> <li>・脚を前に投げ出す着地動作</li> </ul>
走り高跳び	<p>○リズムカルな助走から上体を起こして踏み切る走り高跳び</p>	<p>○力強い踏み切りと大きな動作の走り高跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムカルな助走</li> <li>・助走スピードを落とさない踏み切り</li> <li>・脚と腕のタイミングを合わせた踏み切り</li> <li>・大きなはさみ動作</li> </ul>	<p>○伸び上がるような踏み切りと流れのよい空間動作の走り高跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・はさみ跳びや背面跳びなどの空間動作。</li> </ul>

○態度

[第1学年及び第2学年]

- 陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

[第3学年]

- 陸上競技に自主的に取り組むとともに、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、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

○知識、思考・判断

[第1学年及び第2学年]

- 陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

[第3学年]

- 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

3 評価規準

[第1学年及び第2学年]

【内容のまとめりごとの評価規準】

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
陸上競技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。	陸上競技を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	陸上競技の特性に応じた、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けている。	陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力を理解している。

【単元の評価規準】

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
<ul style="list-style-type: none"> <li>陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。</li> <li>分担や役割を果たそうとしている。</li> <li>仲間と学習を援助しようとしている。</li> <li>健康・安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを身に付けている。</li> <li>課題に応じた練習方法を選んでいる。</li> <li>仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を身に付けている。</li> <li>学習した安全上の留意点を他の練習や競争場に当てはめている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>短距離走・リレーでは滑らかな動きで速く走ることができる。</li> <li>長距離走では、ペースを守り一定の距離を走ることができる。</li> <li>ハードル走では、リズムミカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。</li> <li>走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶことができる。</li> <li>走り高跳びでは、リズムミカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>陸上競技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>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。</li> <li>陸上競技に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

【「短距離走・リレー」学習活動に即した評価規準】

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
<p>①相手と競走したり、自己の記録の向上を図るなど学習に積極的に取り組もうとしている。 (行動観察・発言)</p> <p>②勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 (行動観察・発言)</p> <p>③学習の場や用具の準備片付けなどの分担した役割を積極的に行おうとしている。 (行動観察)</p> <p>④グループでお互いに助言し合って、協力して練習に取り組もうとしている。 (実技観察・発言)</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をするうえで健康・安全に留意している。 (行動観察)</p>	<p>①学習資料や仲間の助言などから自己の課題を見付けたり、記述したりしている。 (行動観察・学習ノート)</p> <p>②提示された練習内容や練習方法の中から自分にあった練習を選んでいる。 (実技観察・学習ノート)</p> <p>③学習の場における自分の役割に応じた活動を見付けている。 (行動観察)</p> <p>④学習した安全上の留意点を練習場面に当てはめて活動している。 (実技観察)</p>	<p>①スタートから中間疾走まで効果的なフォームで行うことができる。 (実技観察)</p> <p>②フィニッシュをより効率の良いフォームで行うことができる。 (実技観察)</p> <p>③自分の走力に合ったバトンパスを行うことができる。 (実技観察)</p>	<p>①短距離走・リレーの特性や成り立ちについて、答えたり書き出したりしている。 (発言・学習ノート)</p> <p>②短距離走・リレーの技術の名称やルール、競技や審判の方法について学習したことを発言したり、記述したりしている。 (発言・学習ノート)</p> <p>③短距離走・リレーによって、高まる体力を答えたり、書き出したりしている。 (発言・学習ノート)</p>

【「長距離走」学習活動に即した評価規準】

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
<p>①相手と競走したり、自己の記録の向上を図るなど学習に積極的に取り組もうとしている。 (行動観察・発言)</p> <p>②勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 (行動観察・発言)</p> <p>③学習の場や用具の準備片付けなどの分担した役割を積極的に行おうとしている。 (行動観察)</p> <p>④グループでお互いに助言し合って、協力して練習に取り組もうとしている。 (実技観察・発言)</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をするうえで健康・安全に留意している。 (行動観察)</p>	<p>①学習資料や仲間の助言などから自己の課題を見付けたり、記述したりしている。 (行動観察・学習ノート)</p> <p>②提示された練習内容や練習方法の中から自分にあった練習を選んでいる。 (実技観察・学習ノート)</p> <p>③学習の場における自分の役割に応じた活動を見付けている。 (行動観察)</p> <p>④学習した安全上の留意点を練習場面に当てはめて活動している。 (実技観察)</p>	<p>①ペース配分ができ、安定して一定の距離を走り通すことができる。 (実技観察)</p> <p>②自己に合ったリラックスしたフォームで、一定の距離を走り通すことができる。 (実技観察)</p> <p>③リズムカルな呼吸方法を身に付け、無理なく走ることができる。 (実技観察)</p>	<p>①長距離走の特性や成り立ちについて、答えたり書き出したりしている。 (発言・学習ノート)</p> <p>②長距離走の技術の名称やルール、競技や審判の方法について理解したことを発言したり記述したりしている。 (発言・学習ノート)</p> <p>③長距離走によって、高まる体力を答えたり書き出したりしている。 (発言・学習ノート)</p>

【「ハードル走」学習活動に即した評価規準】

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
<p>①相手と競走したり、自己の記録の向上を図るなど学習に積極的に取り組もうとしている。 (行動観察・発言)</p> <p>②勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 (行動観察・発言)</p> <p>③学習の場や用具の準備片付けなどの分担した役割を積極的に行おうとしている。 (行動観察)</p> <p>④グループでお互いに助言し合って、協力して練習に取り組もうとしている。 (実技観察・発言)</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をするうえで健康・安全に留意している。 (行動観察)</p>	<p>①学習資料や仲間の助言などから自己の課題を見付けたり、記述したりしている。 (行動観察・学習ノート)</p> <p>②提示された練習内容や練習方法の中から自分にあった練習を選んでいる。 (実技観察・学習ノート)</p> <p>③学習の場における自分の役割に応じた活動を身付けている。 (行動観察)</p> <p>④学習した安全上の留意点を練習場面に当てはめて活動している。 (実技観察)</p>	<p>①インターバルを3～5歩でリズムカルに走ることができる。 (実技観察)</p> <p>②インターバルのスピードを生かして、勢いよくハードルを走り越すことができる。 (実技観察)</p> <p>③ハードルをまたぎ越すための踏み切り足や振り上げ足の動作が滑らかにできる。 (実技観察)</p>	<p>①ハードル走の特性や成り立ちについて、答えたり書き出したりしている。 (発言・学習ノート)</p> <p>②ハードル走の技術の名称やルール、競技や審判の方法について理解したことを発言したり記述したりしている。 (発言・学習ノート)</p> <p>③ハードル走によって、高まる体力を答えたり、書き出したりしている。 (発言・学習ノート)</p>

【「走り幅跳び」学習活動に即した評価規準】

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
<p>①相手と競争したり、自己の記録の向上を図るなど学習に積極的に取り組もうとしている。 (行動観察・発言)</p> <p>②勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 (行動観察・発言)</p> <p>③学習の場や用具の準備片付けなどの分担した役割を積極的に行おうとしている。 (行動観察)</p> <p>④グループでお互いに助言し合って、協力して練習に取り組もうとしている。 (実技観察・発言)</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をするうえで健康・安全に留意している。 (行動観察)</p>	<p>①学習資料や仲間の助言などから自己の課題を見付けたり、記述したりしている。 (行動観察・学習ノート)</p> <p>②提示された練習内容や練習方法の中から自分にあった練習を選んでいる。 (実技観察・学習ノート)</p> <p>③学習の場における自分の役割に応じた活動を身付けている。 (行動観察)</p> <p>④学習した安全上の留意点を練習場面に当てはめて活動している。 (実技観察)</p>	<p>①自己の能力に応じた助走距離を設定し、歩数の確認を行うことができる。 (実技観察)</p> <p>②踏み切り板から足が出ないように力強く踏み切ることができる。 (実技観察)</p> <p>③かがみ跳びなどの空間動作から、一連の動きの中で着地することができる。 (実技観察)</p>	<p>①走り幅跳びの特性や成り立ちについて、答えたり書き出したりしている。 (発言・学習ノート)</p> <p>②走り幅跳びの技術の名称やルール、競技や審判の方法について理解したことを発言したり記述したりしている。 (発言・学習ノート)</p> <p>③走り幅跳びによって、高まる体力を答えたり、書き出したりしている。 (発言・学習ノート)</p>

【「走り高跳び」学習活動に即した評価規準】

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
<p>①相手と競争したり，自己の記録の向上を図るなど学習に積極的に取り組もうとしている。 (行動観察・発言)</p> <p>②勝敗などを認め，ルールやマナーを守ろうとしている。 (行動観察・発言)</p> <p>③学習の場や用具の準備や片付けなど，分担した役割を積極的に行おうとしている。 (行動観察)</p> <p>④グループでお互いに助言し合って，協力して練習に取り組もうとしている。 (実技観察・発言)</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をするうえで健康・安全に留意している。 (行動観察)</p>	<p>①学習資料や仲間の助言などから自己の課題を見付けたり，記述したりしている。 (行動観察・学習ノート)</p> <p>②提示された練習内容や練習方法の中から自分にあった練習を選んでいる。 (実技観察・学習ノート)</p> <p>③学習の場における自分の役割に応じた活動を身付けている。 (行動観察)</p> <p>④学習した安全上の留意点を練習場面に当てはめて活動している。 (実技観察)</p>	<p>①リラックスした状態でリズムカルに助走を行うことができる。 (実技観察)</p> <p>②自己に合った踏切位置で足裏全体で力強く踏み切ることができる。 (実技観察)</p> <p>③振り上げ足を斜め下に蹴り返し，踏み切り足を胸に引きつけて，大きなはさみ跳びでバーを越すことができる。 (実技観察)</p>	<p>①走り高跳びの特性や成り立ちについて，答えたり書き出したりしている。 (発言・学習ノート)</p> <p>②走り高跳びの技術の名称やルール，競技や審判の方法について理解したことを発言したり記述したりしている。 (発言・学習ノート)</p> <p>③走り高跳びによって，高まる体力が異なることを答えたり，書き出したりしている。 (発言・学習ノート)</p>

[第3学年]

【内容のまとめりごとの評価規準】

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
<p>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など，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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>

【単元の評価規準】

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
<ul style="list-style-type: none"> <li>陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>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。</li> <li>自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>健康・安全を確保している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己の課題を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。</li> <li>自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>陸上競技に継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> </ul>

【「短距離走・リレー」学習活動に即した評価規準】

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
<ol style="list-style-type: none"> <li>①相手と競走したり、自己の記録の向上を図るなど学習に自主的に取り組もうとしている。 (行動観察・発言)</li> <li>②勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 (行動観察・発言)</li> <li>③学習の場や用具の準備、片付けなどの分担した役割を自主的に取 おおうとしている。 (行動観察)</li> <li>④グループでお互いに助 言し合って、協力して 練習に取り組もうとし ている。 (実技観察・発言)</li> <li>⑤体の調子や練習場など の安全を確かめるなど 練習をするうえで健康 ・安全を確保している。 (行動観察)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①学習資料や仲間の助言 などから自己の課題に 応じた改善点を身付け たり、記述したりして いる。 (行動観察・学習ノート)</li> <li>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。 (実技観察・学習ノート)</li> <li>③仲間と練習計画を立て たり、技術や記録の向 上につながる練習内容 を選んでいる。 (実技観察・学習ノート)</li> <li>④学習の場や用具の安全、 技能や体力に応じた練 習内容を選択したりし ている。 (行動観察)</li> <li>⑤生涯にわたって、継続 して陸上競技を楽しむ ための関わり方を見付 けている。 (行動観察・発言)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①スタートダッシュでの スピードを加速しながら 中間疾走につなげるこ とができる効果的な フォームで行うことが できる。 (実技観察)</li> <li>②腕振り、脚の運びに無 理のない、リズムカル なフォームで、ゴール まで走り抜くことが できる。 (実技観察)</li> <li>③次走者のスピードが十 分高まったところで、 タイミングよくバトン パスを行うことができ る。 (実技観察)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①短距離走・リレーの技術 の名称や学習の進め方 について、発言したり記 述したりしている。 (発言・学習ノート)</li> <li>②短距離走・リレーによ 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。 (発言・学習ノート)</li> <li>③短距離走・リレーの技 術構造に応じた練習方 法、や場づくりを理 解し、発言したり、記 述したりしている。 (発言・学習ノート)</li> </ol>



【「長距離走」学習活動に即した評価規準】

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
<p>①相手と競走したり、自己の記録の向上を図るなど学習に自主的に取り組もうとしている。 (行動観察・発言)</p> <p>②勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 (行動観察・発言)</p> <p>③学習の場や用具の準備片付けなどの分担した役割を自主的に行おうとしている。 (行動観察)</p> <p>④グループでお互いに助言し合って、協力して練習に取り組もうとしている。 (実技観察・発言)</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をするうえで健康・安全を確保している。 (行動観察)</p>	<p>①学習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身付けたり、記述したりしている。 (行動観察・学習ノート)</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。 (実技観察・学習ノート)</p> <p>③友達と練習計画を立てたり、技術や記録の向上につながる練習内容を選んでいる。 (実技観察・学習ノート)</p> <p>④学習の場や用具の安全、技能や体力に応じた練習内容を選んでいる。 (行動観察)</p> <p>⑤生涯にわたって、継続して陸上競技を楽しむための関わり方を見付けている。 (行動観察・発言)</p>	<p>①自己の技能・体力の程度に合わせた目標タイムを設定し、その目標タイムを達成するためのペースに応じたスピードを維持して走ることができる。 (実技観察)</p> <p>②リラックスした安定性のあるフォームで長く走ることができる。 (実技観察)</p> <p>③リズムカルな呼吸方法を知り、走りのリズムを作ることができる。 (実技観察)</p>	<p>①長距離走の技術の名称や学習の進め方について、発言したり記述したりしている。 (発言・学習ノート)</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。 (発言・学習ノート)</p> <p>③長距離走の技術構造に応じた練習方法や場づくりを理解し、発言したり記述したりしている。 (発言・学習ノート)</p>

【「ハードル走」学習活動に即した評価規準】

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
<p>①相手と競走したり、自己の記録の向上を図るなど学習に自主的に取り組もうとしている。 (行動観察・発言)</p> <p>②勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 (行動観察・発言)</p> <p>③学習の場や用具の準備、片付けなどの分担した役割を自主的に行おうとしている。 (行動観察)</p> <p>④グループでお互いに助言し合って、協力して練習に取り組もうとしている。 (実技観察・発言)</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をするうえで健康・安全を確保している。 (行動観察)</p>	<p>①学習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身付けたり、記述したりしている。 (行動観察・学習ノート)</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。 (実技観察・学習ノート)</p> <p>③友達と練習計画を立てたり、技術や記録の向上につながる練習内容を選んでいる。 (実技観察・学習ノート)</p> <p>④学習の場や用具の安全、技能や体力に応じた練習内容を選んでいる。 (行動観察)</p> <p>⑤生涯にわたって、継続して陸上競技を楽しむための関わり方を身付けている。 (行動観察・発言)</p>	<p>①スタートダッシュからスピードを落とさず、1台目のハードルを走り越すことができる。 (実技観察)</p> <p>②上下動の少ないフォームでハードルをまたぎ越すことができる。 (実技観察)</p> <p>③インターバルのリズムスピードを最後まで維持して走ることができる。 (実技観察)</p>	<p>①ハードル走の技術の名称や学習の進め方について発言したり記述したりしている。 (発言・学習ノート)</p> <p>②ハードル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。 (発言・学習ノート)</p> <p>③ハードル走の技術構造に応じた練習方法や場づくりを理解し、発言したり記述したりしている。 (発言・学習ノート)</p>

【「走り幅跳び」学習活動に即した評価規準】

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
<p>①相手と競争したり、自己の記録の向上を図るなど学習に自主的に取り組もうとしている。 (行動観察・発言)</p> <p>②勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 (行動観察・発言)</p> <p>③学習の場や用具の準備片付けなどの分担した役割を自主的に行おうとしている。 (行動観察)</p> <p>④グループでお互いに助言し合って、協力して練習に取り組もうとしている。 (実技観察・発言)</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をするうえで健康・安全を確保している。 (行動観察)</p>	<p>①学習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身付けたり、記述したりしている。 (行動観察・学習ノート)</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。 (実技観察・学習ノート)</p> <p>③友達と練習計画を立てたり、技術や記録の向上につながる練習内容を選んでいる。 (実技観察・学習ノート)</p> <p>④学習の場や用具の安全、技能や体力に応じた練習内容を選んでいる。 (行動観察)</p> <p>⑤生涯にわたって、継続して陸上競技を楽しむための関わり方を見付けている。 (行動観察・発言)</p>	<p>①自己の能力に応じた助走距離を設定し、歩数の確認を行い、踏み切り直前にはトップスピードを維持して助走することができる。 (実技観察)</p> <p>②踏み切り板から足が出ないように力強く踏み切り、リード足と腕を素早く前方に引き出すことができる。 (実技観察)</p> <p>③そり跳びは斜め上方に跳びだし胸を大きくそらし、腕、脚を後方から大きく振り出して着地することができる。 (実技観察)</p>	<p>①走り幅跳びの技術の名称や学習の進め方について発言したり記述したりしている。 (発言・学習ノート)</p> <p>②走り幅跳び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。 (発言・学習ノート)</p> <p>③走り幅跳びの技術構造に応じた練習方法や場づくりを理解し、発言したり記述したりしている。 (発言・学習ノート)</p>

【「走り高跳び」学習活動に即した評価規準】

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
<p>①相手と競争したり、自己の記録の向上を図るなど学習に自主的に取り組もうとしている。 (行動観察・発言)</p> <p>②勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 (行動観察・発言)</p> <p>③学習の場や用具の準備片付けなどの分担した役割を自主的に行おうとしている。 (行動観察)</p> <p>④グループでお互いに助言し合って、協力して練習に取り組もうとしている。 (実技観察・発言)</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をするうえで健康・安全を確保している。 (行動観察)</p>	<p>①学習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身付けたり、記述したりしている。 (行動観察・学習ノート)</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。 (実技観察・学習ノート)</p> <p>③友達と練習計画を立てたり、技術や記録の向上につながる練習内容を選んでいる。 (実技観察・学習ノート)</p> <p>④学習の場や用具の安全、技能や体力に応じた練習内容を選んでいる。 (行動観察)</p> <p>⑤生涯にわたって、継続して陸上競技を楽しむための関わり方を見付けている。 (行動観察・発言)</p>	<p>①リズムカルな助走から足裏全体で真上に伸び上がるように踏み切ることができる。 (実技観察)</p> <p>②自己の能力に応じた跳び方で、滑らかな空間動作からバーを跳び越し、スムーズに着地することができる。 (実技観察)</p> <p>③はさみ跳びは、振り上げ足を斜め下に蹴り返し、踏み切り足を胸に引きつけて、大きなはさみ跳びでバーを越すことができる。 (実技観察)</p> <p>④背面跳びは、弧を描くような助走から、体を内側に倒すようにして、踏み切ることができる。 (実技観察)</p>	<p>①走り高跳びの技術の名称や学習の進め方について発言したり記述したりしている。 (発言・学習ノート)</p> <p>②走り高跳び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。 (発言・学習ノート)</p> <p>③走り高跳びの技術構造に応じた練習方法、や場づくりを理解し、発言したり記述したりしている。 (発言・学習ノート)</p>

4 授業展開及び指導・評価計画

陸上競技 [第1学年及び第2学年]

(6時間計画) \* 走種目と跳躍種目を6時間ずつ実施し、12時間継続することも効果的と考える。

課程	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (☆)
はじめ	<p>第1時</p> <p>1 オリエンテーション                      (1) 単元の目標, 陸上競技の特性, 学習のねらい等を理解する。                      (2) 学習の進め方の確認をする。                      ① 単元全体の流れを知る。                      ② 1単位時間の流れを知る。                      ③ 学習ノートの使い方を知る。                      (3) マナー・安全の確認をする。</p> <p>2 グループ編成と役割分担を決める。</p> <p>3 準備運動・ドリル運動・整理運動の方法を知る。                      ・一斉指導により確認をする。</p>	<p>○単元の目標やねらい, 学習の進め方を理解させる。                      ○活動場所の安全や準備, 後片付けについて学習させる。                      ○ウォーミングアップやクールダウンの重要性を理解させ合理的に行えるようにする。</p> <p>○時計係, 計測係, 記録係などの役割を分担しながら, ルールやマナーを習得できるようにする。</p> <p>☆【関・意・態】①                      ☆【思・判】①                      ☆【知・理】①</p>
なか	<p>ねらい① 今持っている力で, 競技や練習を楽しむ</p> <p>第2時</p> <p>4 目標記録を決定する。                      (1) 目標記録の決め方を知る。                      (2) 目標記録を決める。</p> <p>5 種目ごとの系統性に基づいた練習方法を理解する。</p> <p>6 練習を行う。                      (1) 課題解決の方法を, 学習資料から選択して練習する。</p>	<p>○提示された練習方法の中から自己の能力に適した練習方法を選択できるようにする。</p> <p>○生徒の記入する学習ノートや意見を聞きながらアドバイスを与える。                      ○お互いの練習を見て, 気がついた点のアドバイスができるようにする。</p> <p>☆【関・意・態】②                      ☆【思・判】②                      ☆【知・理】②</p>
	<p>ねらい② 高まった力に合わせて, 新しいめあてを持ち, 練習の仕方を工夫して, 練習や記録会を楽しむ</p> <p>第3時～第5時</p> <p>7 高めたい技能と自らの技能を比較し, 課題を設定する。</p> <p>8 グループごとに, 個人の課題を解決するための学び合いを行う。</p> <p>9 グループ内で, 自分や他の生徒の技能の高まりを確認する。</p> <p>11 記録会(競走・競争)を行う。</p>	<p>○段階的な練習を通して, 新しい技能を身に付けることができるようにする。                      ○お互いの練習を見て, 気がついた点をアドバイスしながら活動できるようにする。                      ○仲間と競走(競争)する楽しさを味わうようにさせる。</p> <p>○みんなで協力して安全に留意し, 記録会を行っているか確認する。</p> <p>☆【関・意・態】③④                      ☆【思・判】③                      ☆【技】①②                      ☆【知・理】③</p>
まとめ	<p>第6時</p> <p>12 目標記録にどれだけ迫ったか, 自分の課題を解決できたかを判断する。</p> <p>13 各自の学習ノートをまとめる。</p> <p>14 取組について反省する。</p>	<p>○反省した後に学習ノートを回収し, 生徒にコメントをする。</p> <p>☆【関・意・態】⑤                      ☆【思・判】④                      ☆【技】③</p>

陸上競技 [第3学年]

(20時間計画)

課程	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (☆)
はじめ	<p>1 オリエンテーション (1) 種目選択し、学習の進め方・学習資料の活用の仕方を理解する。</p> <p>ねらいと道すじ めあての持ち方 授業の進め方 約束ごと 練習の進め方 学習ノートの使い方</p> <p>(2) 各種目試技を行い、学習計画や課題を設定する。</p> <p>2 グループ編成と役割分担を決める。 ・班長中心に行う。</p> <p>3 準備運動・ドリル運動・整理運動の方法を知る。 ・一斉指導により確認をする。</p>	<p>○1・2年生時の陸上競技の授業を振り返り、単元の目標やねらい、学習の進め方を理解させる。</p> <p>○練習場の安全や準備や後片付けを学習させる。</p> <p>○自己の能力を知り、目標を設定する。</p> <p>○学習資料の中から具体的な言葉を選び、仲間へのアドバイスができるようにする。</p> <p>○計時係、計測係、記録係などの役割を分担しながら、ルールやマナーを習得する。</p> <p>○ウォーミングアップやクールダウンの重要性を理解させ合理的に行えるようにする。</p> <p>☆【知・理】①</p>
なか	<p>ねらい① 今もっている力で陸上競技の特性に触れる</p> <p>4 「課題設定→課題解決→評価→新たな問題点の発見」の学習サイクルを学ぶ。</p> <p>5 課題解決の方法を、学習資料から選択して取り組む。</p> <p>6 自己の記録を測定する。</p>	<p>○生徒によって課題がまちまちになってくるので、生徒の記入する学習ノートや意見を聞きながらアドバイスを与える。</p> <p>○課題の確認、目標記録の設定ができていないか確認し、挑戦意欲を高める。</p> <p>○記録上位者の優れている点を指摘し、各自の課題設定時の参考にさせる。</p> <p>○提示された課題解決の練習方法の中から自己の能力に適した練習を選択できるようにする。</p> <p>○お互いの練習を見て、気がついた点を教え合いながら活動できるようにする。</p> <p>☆【関・意・態】①② ☆【思・判】①④ ☆【技】① ☆【知・理】②</p>
か	<p>ねらい② 新たな技能の習得に挑戦するとともに、それぞれのねらいにあった技能や記録の向上を図る</p>	

第 11 時 ～ 第 18 時	<p>7 高めたい技能と自らの技能を比較し課題を設定する。</p> <p>8 課題解決のための方法を、学習資料を参考に工夫する。</p> <p>9 自己の記録を測定する。</p>	<p>○相互の動作の分析を行い、練習方法を工夫しながら記録向上を目指すよう促す。</p> <p>○お互いの練習を見て、気が付いた点を教え合いながら活動しようとする。</p> <p>○段階的な練習を通して、新しい技能を身に付けることができるようにする。</p> <p>○仲間と競走（競争）する楽しさを味わうようにさせる。</p> <p>☆【関・意・態】 ③④</p> <p>☆【思・判】 ②③</p> <p>☆【技】 ②</p> <p>☆【知・理】 ③</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">ねらい③ 記録会を行う</div>		
ま と め	<p>10 測定の結果を通して、自己の課題を解決できたかを判断する。</p> <p>11 後における取組について反省する。</p>	<p>○審判法が適切に行われているか確認する。</p> <p>○みんなで協力して安全に留意して記録会を行っているか確認する。</p> <p>○反省した後に学習ノートを回収し、生徒にコメントをする。</p> <p>☆【関・意・態】 ⑤</p> <p>☆【思・判】 ⑤</p> <p>☆【技】 ③</p>