

単元名 陸上運動「短距離走・リレー」

1 運動の特性

(1) 一般的特性

○短距離・リレーは全力で走る事を楽しめる運動である。また、記録に挑戦しやすく相手との競走もしやすい運動である。

(2) 児童から見た特性

○自分の記録を計ったり、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

(1) 関心・意欲・態度

○学習の約束を守り、友達と協力することができる。

(2) 思考・判断

○自己の課題に適した練習の場を選んだり、競走や記録への挑戦の仕方を工夫する事ができる。

(3) 運動の技能

○競走したり記録に挑戦したりすることを通して、走る楽しさを味わい一定の距離を全力で走る事ができる。

3 評価規準

観点	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 運動の技能
学習具活体動のにお価規準	①学習の約束を守り、友達と助け合っ練習したり競走したりしようとしている。 ②友達と教え合いながら学習を進めようとしている。 ③練習や競走で計時や記録などの役割を果たしたり、安全に配慮したりしようとしている。	①短距離走・リレーの運動のポイントを知り、自己の能力にあった課題を見付けている。 ②課題解決のための練習の場や練習方法を選んでいる。 ③走る距離など、自分にあった競走の仕方を選んでいる。	①低い姿勢から素早く走り出し加速する事ができる。 ②上体をリラックスさせてリズムの良いフォームで一定の距離を全力で走る事ができる。 ③テークオーバーゾーンを有効に使い、減速の少ないバトンパスをする事ができる。

4 指導計画と評価

	1	2	3	4	5	6	7	8
10	①集合・整列・挨拶 ②準備運動 ③短距離走・リレーの場づくり ④めあての確認							
20	〈オリエンテーション〉 ○学習の見通しを持つ ・記録測定 ・グルーピング ・役割分担	ねらい1 ○友達と競走したり、記録に挑戦したりして短距離走を楽しむ。					記録会をする	
30		ねらい2 ○チームで協力して技能を高めたりしてリレーを楽しむ。						
40	①整理運動 ②学習のまとめ ③集合・整列・挨拶							
評価	ア①②	ア①②③	イ①②③	ウ①②③	ウ①②③	ア①	ウ③	

5 指導の工夫

(1) 学習課程の工夫

○短距離をただ走るだけでは、意欲的に取り組む事は難しい。「自ら走りたい」という思いが持てるような練習の場を工夫する。また、1時間の中で短距離走とリレーを組み合わせで行い、友達との関わりを持ちながら学習が進められるようにする。さらに、走った記録を残していくため、学習カードを工夫する。

(2) 場の工夫

○めあて1・2ともに、各自またはチームのめあてが達成できる場の工夫をする。

(3) 用具の工夫

○ストライド走やダッシュマークなど、練習の時に目印となる物を用意し、児童がすぐに準備、設置できるように工夫する。

5 年
No. 6

- 1 単元名 短距離・リレー
- 2 目標 短距離走・リレーの学習の仕方を理解し、基準となる記録を計る。
- 3 展開 (1/8)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
15分	学習の進め方を知り、めやすとなる記録を測定する		
	1 オリエンテーションを行う。	○児童が学習の流れや場の設定がわかるように明示する。	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">学習の進め方を知る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備運動や学習の準備はグループで行う。 ・授業のねらいを確認する。 <ul style="list-style-type: none"> ①…友達と競走したり、記録に挑戦したりして短距離走を楽しむ。 ②…チームで協力して技能を高めたりしてリレーを楽しむ。 ・1時間の中でねらい1と2を行っていく。 ・練習の場の設定と使い方を知る。 ・学習カードの使い方を知る。 ・チーム作りをする。 ・練習はグループ内で見合い声をかける。 ・授業の最後に友達の頑張ったところを紹介し合う。 </div>		<ul style="list-style-type: none"> ○ねらい1, 2共にグループで練習を行う。課題が達成できたか、互いに見合う事ができるように、見るポイントを明確にしておく。 ○自分たちで記録が計れるように、ストップウォッチの使い方を指導しておく。
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p style="text-align: center;">考えられるねらい1の場</p> <p>[スラローム走]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・三角コーンなど目印になる物を置き、蛇行する時の体の傾きを意識しながら走る。 <p>[ストライド走]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歩幅を広くしたり狭くしたりしながら上体をリラックスさせて走る。 <p>[スタートダッシュ走]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・短い距離(5m, 10m)を前傾姿勢を意識して走る。 <p>[5秒間走]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5秒でどれだけの距離が走れるか全力で走る。(直線の場合・曲線の場合) </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p style="text-align: center;">考えられるめあて2の場</p> <p>[2人組での60mリレー]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2人の30m走の記録の合計を基準とし減速の少ないバトンが出来るようにする。 <p>[2人組でのトラック1週リレー]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2人のトラック半周走の記録の合計を基準とし、減速の少ないバトンが出来るようにする。 <p>[グループ同士による競走]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4人組, または6人組でリレーを行う。 </div> </div> <p style="text-align: center;">※詳しい図については別紙</p>		
10	2 準備体操, 学習の準備をする。		
15	3 めやすとなる記録を測定する。 ①30m走の記録を計る。 ②トラック半周の記録を計る。 ・計った記録をもとにグルーピングをする。 (4人組または6人組)	○この時間のなかでグルーピングするのは時間がなく無理なので、教師が次の時間までにグループを作っておいても良い。 (グループの合計タイムが同じ位になるように)	ストップウォッチ 学習カード
5	4 整理運動, 学習のまとめをする。	◇学習の進め方を理解している。	

5 年
No.7～11

1 単元名 短距離・リレー

2 目標 自分の課題にあった場で練習し、短距離走とリレーを楽しむ事ができる。

3 展開 (2～6/8)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 上体をリラックスさせて走ること 減速の少ないバトンパスをすること </div>		
5分	1 チーム毎に、学習の準備と準備体操を行う。 2 学習内容を確認する。	○児童が学習の流れや場の設定がわかるように掲示物を用意する。 ◇友達と協力して準備運動したり学習の準備をすることができたか。	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 友達と競走したり、記録に挑戦したりして短距離走を楽しむ </div>		
15	3 自分の課題にあった練習をする。 [スラローム走] ○視線、体の傾きを意識して走る。 [ストライド走] ○歩幅を広くして走る。 [スタートダッシュ走] ○前傾姿勢を意識して走る。 [5秒間走] ○全力で走ることができる。 ※場の詳細については資料を参照	○練習前に自分の課題を確認させる。 ○課題がもてない児童に対しては、色々な場を体験させて、課題に気づかせる。 ○課題意識をもって練習に取り組んでいる児童を取り上げ、全体に広める。 ◇上体をリラックスさせて走ることができる。 【児童への言葉かけ】 ・スタートの姿勢が低くて上手。 ・スタートが素早いね。 ・腕が大きく振れているね。 ・ストライドが大きくなってきたね。(余計な力が入っている児童) ・肩の力を抜いて走ってみよう。 ・手は小指にだけ力を入れて。(ピッチが上がらない児童) ・意識して腕振りを速くしてみよう。	ストップ ウォッチ 三角コーン 学習カード
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> チームで協力して作戦を工夫したり技能を高めたりしてリレーを楽しむ </div>		
20	4 自分たちの課題にあった練習をする。 [2人組での60mリレー] [トラック1周リレー] ○減速の少ないバトンが出来るようにする。 ○同じグループ内でいろいろな相手とリレーを試みる。 ○テークオーバーゾーンを有効に使う。	○グループで役割分担をしてリレーの練習ができるようにポイントを指導する。 ○相手によりダッシュポイントが変わることを知らせる。 ◇減速の少ないバトンパスができる。 【児童への言葉かけ】 ・バトンゾーンの姿勢が低くていいね。 ・バトンを渡す時もスピードが落ちなかったね。 (バトンを渡す前に減速してしまう) ・前の走者を追い抜くつもりで。 (スタートのポイントがつかめない) ・ダッシュマークと相手の足をよく見て走ろう。 (バトンの受け渡しが安定しない) ・しっかり腕を伸ばしてバトンの受け渡しをしよう。	ケン ステップ ダッシュ マーク
5	5 整理運動、学習のまとめをする。		

5 年
No.12・13

- 1 単元名 短距離・リレー
- 2 目標 学習の成果を発揮して、短距離走、リレーを楽しむ事ができる。
- 3 展開 (7・8/8)

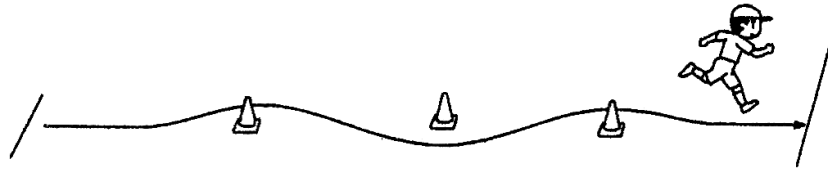
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料																														
	リズムの良いフォームで走ること テークオーバーゾーンを有効に使うってバトンパスをすること																																
10分	1 チーム毎に学習の準備と準備体操を行う。	◇友達と協力して準備運動したり学習の準備をしようとする。																															
5	2 学習内容を確認する。																																
	学習の成果を発揮して、記録に挑戦したり競走をしたり楽しむ																																
15	3 いままで学習した事を生かし、自分の記録を伸ばしたり競走したりする。	○走っていないグループが記録を計測する。 ◇リラックスして全力で走ることができる。 ○記録測定や競走しながら、互いに減速のバトンパスになっていないか確認する。 ◇友達と協力しながら記録を計ったり競走しようとする。	ストップウォッチ																														
	[5秒間走] ○記録に挑戦する		三角コーン																														
20	[2人組での60mリレー] [トラック1周リレー] ○記録に挑戦する		ケンステップ																														
	[グループでの競走 1人半周×グループ人数リレー] ○相手のグループを決めて競走をする。		ダッシュマーク																														
	[記録表の例]		学習カード																														
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>走る順番</td> <td>① ② ③ ④</td> <td>① ② ③ ④</td> <td>① ② ③ ④</td> <td>① ② ③ ④</td> </tr> <tr> <td>相手チーム</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>基準の記録(合計)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>記録</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>勝敗</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				1	2	3	4	走る順番	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	相手チーム					基準の記録(合計)					記録					勝敗				
	1	2	3	4																													
走る順番	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④																													
相手チーム																																	
基準の記録(合計)																																	
記録																																	
勝敗																																	
5	4 整理運動、単元のまとめをする。	○単元のまとめとして、短距離走、リレーの学習をして、頑張って練習していた児童、記録が伸ばした児童、バトンパスが上手になった児童を取り上げて紹介する。 ・教師から・児童から																															

6 補助資料

(1) 場の設定

[スラローム走]

※コーンとコーンとの距離を短くしたり長くしたりして走る。

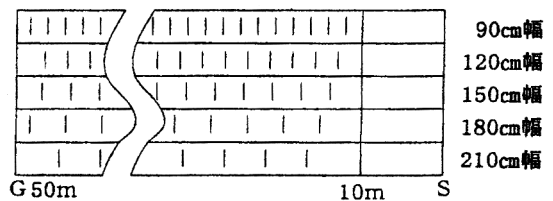
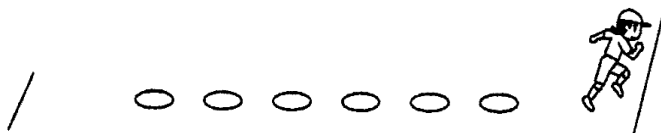


[ストライド走]

※歩幅を狭くしたり広くしたりして走る

歩幅の線を踏みながら、全力走をする。

※自分の歩幅でピッチをあげたり、少し大き目の歩幅でストライドを伸ばしてみる学習の場。



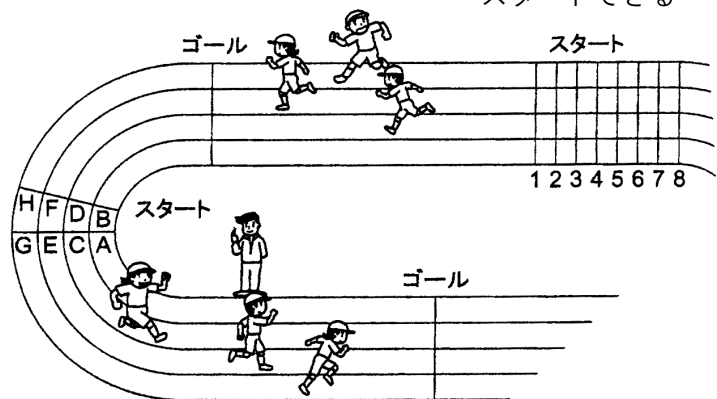
[スタートダッシュ]

○いろいろな姿勢からのダッシュ



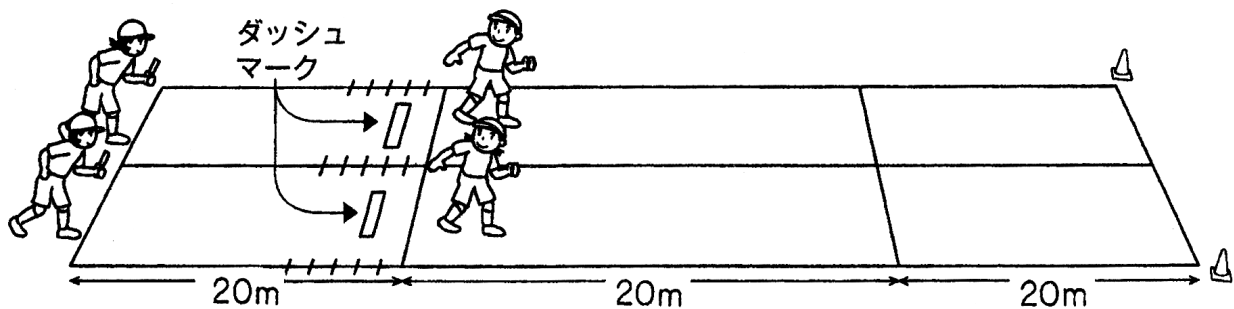
[5秒間走]

☆なるべく遠くからスタートできる



☆なるべく外のコースからスタートできる

[2人組での60mリレー]



(3) 指導のポイント

○スタート



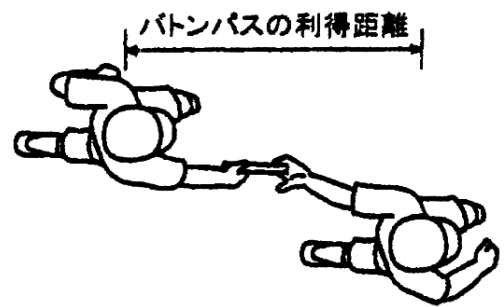
○腕振り



○コーナーの走り方



○バトンの利得距離



○バトンパス



スタートのかまえ

- ・左側（内側）を向いてかまえる。
- ・前足に体重をかけ低くかまえる。



いつ走りだすか

- ・前走者がダッシュマークまできたら、前を向いてダッシュする。



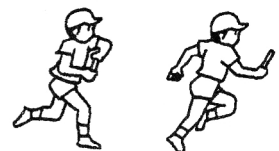
走りだしたら

- ・手を振り、ピッチを速くしてトップスピードへと加速する。
- ・前を向いて走る。
- ・コースの右よりを走る。



バトンをもらうとき

- ・「ハイ！」と声がかかったら左手を高く出す。
- ・手のひらを上に向け、大きく開いてぶれないようにする。
- ・前を向いて受け取る。



バトンをもらったら

- ・バトンを素早く右手に持ち替える。