

# 陸上競技（短距離走・リレー・ハードル走）

## 1 単元の目標

### 学びに向かう力、人間性等

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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

### 知識及び技能

記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることやバトンの受渡しでタイミングを合わせることを、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。

### 思考力、判断力、表現力等

動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。

## 2 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
<b>単元の評価規準</b>	<p>○知識</p> <p>①陸上競技は、自己の記録に挑戦したり、競争したりする楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>②陸上競技の各種目において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>○技能</p> <p>①クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速することができる。</p> <p>②リレーでは、次走者がスタートするタイミングやバトンを受け渡すタイミングを合わせることができる。</p> <p>③遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すことができる。</p> <p>④インターバルを3又は5歩でリズムカルに走ることができる。</p>	<p>①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。</p> <p>②提供された練習方法から、自己の課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を選んでいる。</p> <p>③学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。</p>	<p>①勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。</p> <p>②用具等の準備や後片付け、記録などの分担した役割を果たそうとしている。</p>

### 3 指導計画

#### (1) 短距離走・リレー (9時間)

時間	学習の流れ	知・技	思	態
導入 (全時間共通)	1 集合・整列・挨拶 (1) 出欠の確認 (2) 健康観察 2 班ごとに準備運動・補助運動・流し・・・◆1～3 3 集合・本時の学習課題の確認			
1	<div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; margin-bottom: 10px;">             (ねらい1)              滑らかな動きで速く走り、自己の最大スピードを高めることができる。           </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">             (学習課題)              陸上競技の授業の進め方について理解しよう。           </div> ○主な学習活動 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 (2) 学習の進め方の確認 ①単元全体の流れ ②1時間の流れ ③班編成と役割分担 ④学習カードの使い方 (3) マナー・安全の確認 ・用具の保管場所や運び方・セッティング・・・◆7・8・14 2 一斉指導による、準備運動・補助運動・整理運動の方法の確認	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;">             知①              (観察・学習カード)           </div>		
まとめ (全時間共通)	1 後片付け 班長が用具の片付けの最終点検をし、報告 2 整理運動 3 本時の反省 (本時の学習課題にフィードバックするように導く) と次時の学習課題 (次時の練習内容) の確認 4 整列・健康観察・挨拶			

2	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題) クラウチングスタートの技能を身に付けよう。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <p>1 クラウチングスタートの方法を知る (1) 一斉指導・・・◆11・◆12</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>&lt;発問例&gt; 「用意 ドン」で出る一步目の着地は、足のどの部分が地面につくとよいだろう。 &lt;意図・解説&gt; 「母指球」で接地すると良い。1歩目に限らず全て「母指球」で地面をとらえることが大切であることを理解させる。</p> </div> <p style="margin-left: 40px;">→ 班ごと動きを見合う</p> <p>(2) クラウチングスタートを用いて15m×3 ※班でアドバイスをし合う</p> <p>2 クラウチングスタートからの加速の練習を行う (1) 一斉指導(スタートからの加速、上体の傾き、ピッチとストライドの増加) (2) クラウチングスタート～40m走×2</p>			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">       態② (観察)     </div>
3	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題) 中間疾走からフィニッシュまでの走りを身に付けよう。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <p>1 前時の活動を振り返る クラウチングスタート15m走×2 ※班の中で動きを見合う。</p> <p>2 中間疾走～フィニッシュの走り方を知る (1) 一斉指導(ピッチとストライド、フィニッシュ) (2) 加速走10m+30m×3</p> <p>3 50m走の計測を行う 学習したことを生かして最後まで走れるようにする。</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">       技① (観察)     </div>		
4	<div style="background-color: #4a7ebb; color: white; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p>(ねらい2) リレーのバトンの受け渡しのタイミングを合わせることができる。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(学習課題) バトンパスの技能を身に付けよう。①</p> </div>			

○主な学習活動

1 バトンパスの方法について知る

※班（50m走のタイムにより、各班の走力が均一となるようにする。1班4～5人）は事前に確認する。

- (1) 一斉指導
- (2) 班の中でペアをつくり、止まった状態で動きを確認し合う。  
バトンを持つ・渡すのは、やりやすい手で。バトンは持ち替えない。
- (3) ダッシュマークを実際のレーンに置き、前走者が通過した瞬間に次走者が走り出す動きについて説明する。

<発問例>

現在日本人選手の1000m走のトップタイムは9秒9台。仮に4人が9秒9で走ったら、4人の合計タイムは39秒6となる。ところが、現在の4×1000mRの日本記録は、なんと37秒43。なぜリレーは4人の合計タイムよりも遥かに速いタイムで走れるのだろうか。

<意図・解説>

「利得距離があるから」「1走以外の選手は加速した状態でバトンをもらうから」ということを理解させる。

2 バトンパスの練習を行う

(1) 班でのバトン練習・・・◆7

(50m直線コース・テークオーバーゾーンは30m)

- ・片方のペアがバトンパス練習、もう片方のペアがアドバイス。1本交替で行う。
- ・はじめ男子は18足長、女子は12足長のところにダッシュマークを置き、そこから距離を調整していく。
- ・余裕があれば、1走と2走を交替（どちらも経験する）

(2) 学習カード記録（何足長のところにダッシュマークを置いたか）

<p>5</p>	<p>(学習課題) バトンパスの技能を身に付けよう。②</p> <p>○主な学習活動</p> <p>1 前時の活動の復習を行う</p> <p>(1) 一斉指導 (技能のポイントの確認)</p> <p>(2) ペアでの動きの確認</p> <p>(3) 直線コースでの班練習</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>&lt;発問例&gt; ペアの2人の走力に差がある場合、速い選手は1走と2走のどちらを走るとタイムがより縮まると思うか。 &lt;意図・解説&gt; 2走が正解。2走は十分に加速をした状態でバトンの受け渡しをすること (そのためには1走はバトンを渡した後もスピードを緩めない) がポイントであることに気づかせる。</p> </div> <p>必要に応じて走順を変え、練習を行う。</p> <p>2 直線コースでの50mバトンパスタイム計測を行う</p> <p>(1) 測定について確認・・・◆13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1走はクラウチングスタート</li> <li>・一方のペアが走り、もう一方がスターターとタイム計測</li> <li>・オーバーゾーンの場合はやり直し</li> <li>・目標は「2人の50m走の合計タイム÷2」より速くなること</li> </ul> <p>(2) 50mバトンパスの計測</p>	<p>知② (観察・学習カード)</p>		
<p>6</p>	<p>(学習課題) 4×50mリレーの練習をしよう。</p> <p>○主な学習活動</p> <p>1 4×50mリレーの方法について知る</p> <p>(1) 方法を説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・200mトラックを約50mずつ、4人で走る</li> <li>・1走はクラウチングスタート</li> <li>・テークオーバーゾーンは30m・・・◆14</li> </ul> <p>(2) 走順を決める。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・持ちタイムや適性を考慮し、走順を班で話し合う。</li> </ul> <p>2 4×50mリレーの練習を行う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・班の4人でその場バトン練習・・・◆15</li> <li style="padding-left: 40px;">バトンパス jog・・・◆16</li> </ul> <p>※400mトラックで行う4×100mリレーに準じた動きで行う。</p>	<p>技② (観察)</p>		

	<p>バトンは持ち替えずに、もらった手で次走者へ渡す。</p> <p>1 走→右手でバトンを持ち、レーンの左寄りを走る。  2 走→左手でバトンをもらい、レーンの右寄りを走る。  3 走→右手でバトンをもらい、レーンの左寄りを走る。  4 走→左手でバトンをもらい、レーンの右寄りを走る。</p> <p>&lt;発問例&gt;  なぜバトンを持つ手を上記のように決めるのだろう。  &lt;意図・解説&gt;  1・3走はコーナー走のため、レーンの左寄り（トラックの内回り）を走る方がより有利であることに気づかせる。</p> <p>(2) それぞれのコーナーでバトン練習を行う・・・◆17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1走→2走の練習時は3・4走がバトンパスのアドバイス</li> <li>2走→3走の練習時は1・4走がバトンパスのアドバイス</li> <li>3走→4走の練習時は1・2走がバトンパスのアドバイスを  行い、常に全員で互いのバトンパスを見合う。</li> <li>・他のチームとぶつからないよう、走り終わった後やレーンを横切  る際は十分注意をさせる。</li> </ul>		<div style="background-color: #FFD700; padding: 5px; border: 1px solid black;">       思③ (観察)     </div>	
7	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">       (学習課題)        4×50mリレーのタイム測定をしよう。①     </div> <p>○主な学習活動</p> <p>1 練習と測定方法の確認を行う</p> <p>(1) 班ごとにバトン練習を行う。  (2) タイム測定のルールを確認する。</p> <p>①不正スタートについて  ②オーバーゾーンについて  ③バトンを落とした場合について</p> <p>2 タイム測定と振り返りを行う</p> <p>(1) 4×50mリレーのタイム測定を行う。  (2) 振り返りを行う。</p> <p>&lt;発問例&gt;  個人の良かった点と改善点、チームの良かった点と改善点を  考えよう。  &lt;意図・解説&gt;  個人で考える時間とチームで話し合う時間を分け、自分の考  えをもたせる。</p> <p>(3) 次時の練習内容を確認し、教師がアドバイスを  する。</p>			<div style="background-color: #4682B4; padding: 5px; border: 1px solid black;">       態① (観察・学習カード)     </div>

<p>8</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題) 4×50mリレーのタイム測定をしよう。②</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <p>1 練習とタイム測定を行う</p> <p>(1) 班ごとに練習を行う。</p> <p>(2) 4×50mリレーのタイム測定を行う。</p> <p>2 振り返りを行う</p> <p>(1) 4×50mリレーのタイム測定を行う。</p> <p>(2) 振り返りを行う。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>&lt;発問例&gt; 個人の良かった点と改善点、チームの良かった点と改善点を考えよう。</p> <p>&lt;意図・解説&gt; 個人で考える時間とチームで話し合う時間を分け、自分の考えをもたせる。</p> </div> <p>(3) 次時の練習内容を確認し、教師がアドバイスをする。</p>		<div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>思② (観察・学習カード)</p> </div>	
<p>9</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題) 4×50mリレーのタイム測定をしよう。③</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <p>1 練習とタイム測定を行う</p> <p>(1) 班ごとに練習を行う。</p> <p>(2) 4×50mリレーのタイム測定を行う。</p> <p>2 振り返りを行う</p> <p>短距離走・リレーの学習全体を振り返り、学習のまとめをする。</p>			

(2)ハードル走 (8時間)

時間	学習の流れ	知・技	思	態
導入 (全時間共通)	1 用具の準備 2 班ごとにランニング・準備運動・補助運動を行う。 3 集合・整列・挨拶 (1) 出欠の確認 (2) 健康観察 4 本時の学習課題を確認する。			
1	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">             (学習課題)              ハードル走の授業の進め方について理解しよう。           </div> ○主な学習活動 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 (2) 学習の進め方を確認 ①単元全体の流れ ②1 単位時間の流れ ③班編成と役割分担 ④学習カードの使い方について ⑤場の設定について・・・◆4・5 (3) マナー・安全の確認 ・用具の保管場所や運び方・・・◆19 2 一斉指導による、準備運動・補助運動・整理運動の確認	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">             知①              (学習カード)           </div>		
まとめ (全時間共通)	1 後片付け 班長が用具の片付けの最終点検をし、報告する。 2 整理運動 3 本時の反省 (本時の学習課題にフィードバックするように導く) と次時の学習課題 (次時の練習内容) の確認 4 整列・健康観察・挨拶 1			



<p>2</p>	<p>(ねらい1) インターバルを3又は5歩でリズムカルに走ることができる。</p> <p>(学習課題) 自分に合うインターバルを見つけよう。①</p> <p>○主な学習活動</p> <p>1 自分に合ったインターバルを見つける</p> <p>(1) 一斉指導 インターバルは3歩又は5歩で走することを説明する。</p> <p>&lt;発問例&gt; なぜ、インターバルは3歩又は5歩で走ることが望ましいのだろうか？</p> <p>&lt;意図・解説&gt; 同じ足で踏み切ることで、リズムカルに走りきることができることに気付かせる</p> <p>(2) 複数のコースを試走し、自分に合ったコースを見つける。 ・・・◆6 ※グループでお互いの走りを見て、アドバイスし合う。</p>	<p>態② (観察)</p>
<p>3</p>	<p>(学習課題) 自分に合うインターバルを見つけよう。②</p> <p>○主な学習活動</p> <p>1 前時の確認</p> <p>(1) 一斉指導 インターバルは3歩又は5歩で走を確認する。</p> <p>(2) 複数のコースを試走し、自分に合ったコースを見つける。 ・・・◆6 ※グループで互いの走りを見て、アドバイスし合う。</p> <p>(3) タイム計測を行う。</p> <p>(4) 50m走のタイムとタイム差を比較する。</p>	<p>技④ (観察)</p> <p>思② (観察・学習カード)</p>

(ねらい2)

遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すことができる。

(学習課題)

遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越えよう。

○主な学習活動

## 1 前時の活動を振り返る

(1) 一斉指導

①前時の50m走と50mハードル走とのタイム差を比較する。

②タイム差を縮めるための手立てをグループで考える。

&lt;発問例&gt;

タイムを縮めるためにはどんな工夫が必要だろうか。

&lt;意図・解説&gt;

ハードルを同じ足で踏み切ることを思い出させ、リズムカルに走り越す方法を考えさせたい、

## 2 グループごとの練習

(1) 1台目までのハードル練習をする

①スタートからスピードに乗ってまたぎ越す

②踏み切る位置を互いに確認しあう。・・・◆7

(2) 3台目までのハードル練習をする。

①自分たちで考えたリズムで遠くからハードルをまたぎ越せているか互いに見合う。

②修正を加えながらリズムカルにハードルをまたぎ越す練習をする。

(3) タイム計測を行う。

(4) 前回の50mハードル走とのタイムと比較し、グループで反省を行う。





思① (観察・学習カード) ↓ 4時間目で評価




技③ (観察) ↓ 5時間目で評価

<p>6 ・ 7</p>	<p>(学習課題) 抜き足の膝を折りたたんでハードルをスムーズに走り越そう。</p> <p>○主な学習活動</p> <p>1 前時の活動を振り返る</p> <p>(1) 一斉指導</p> <p>①タイム差を縮めるための手立てをグループで考える。 ②手立てを発表する。</p> <p>&lt;発問例&gt; 遠くから踏み切る以外にタイムを縮めるためにはどんな工夫が必要だろうか。 &lt;意図・解説&gt; 遠くから踏み切ることを意識しすぎてハードルを倒してしまう生徒に、ハードルをまたぎ越した後の動作について早く動き出すための手立てを考えさせたい。</p> <p>2 グループごとの練習</p> <p>(1) 地面での空中姿勢(振り上げ脚・抜き脚)の練習 (2) ハードルを使った、抜き足の練習・・・◆18 (3) 3台目・5台目までのハードル練習をする。 ①振り上げ脚がまっすぐ伸びているか、抜き足の膝がしっかりと曲がっているか、グループで互いに見合う。 ②踏み切る位置と設置する位置を互い見合い、アドバイスする。 (4) タイム計測を行う。 (5) 前回の50mハードル走、50m走とのタイム差を比較し、グループで反省を行う。</p>	<p>知②(学習カード)↓6時間目1の評価</p>	<p>思③(観察・学習カード)↓6時間目に評価</p>	<p>態①(観察)↓7時間目に評価</p>
<p>8</p>	<p>(学習課題) 50mハードル走と50m走とのタイム差を縮めよう。</p> <p>○主な学習活動</p> <p>1 グループごとの練習 ※今までの練習を振り返り、自分たちで練習の手立てを考える。</p> <p>2 50mハードル走記録会</p> <p>(1) 役割分担をする。(スターター・タイム計測・記録など) (2) レース順を決める。(1レース3～4人程度) ※可能であれば、50mのタイムが近い生徒同士でグループを組むよう配慮する。 (3) グループで反省を行う。</p>			

## 4 指導の工夫

### (1) 補強運動、補助運動等の紹介

ウォーミングアップ (全種目)	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 4人班でバトンパス jog・・・◆16 (班でバトン2本ずつ。バトンパスをしながらトラックを jog)</li></ul>
	
	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 動的ストレッチ</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>◆1 腕上下</li></ul>
	
<ul style="list-style-type: none"><li>◆2 脚の振り上げ</li></ul>	
	
<ul style="list-style-type: none"><li>◆3 大股歩行</li></ul>	
	
<p>(その他 腕回し／脚の振り上げ ／回旋歩行 など)</p>	
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 走の基本動作</li></ul>	
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"><p>◎班で行う。毎時間繰り返すものなので、始めに丁寧に行い方を指導する。リーダー「いきます！」全員「ハイ！」で活気のあるウォーミングアップにする。</p></div>	

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">補強運動・補助運動</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">全種目</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腕振り（班で円になり 30 回× 2 セット程度）</li> <li>① 班で動きをそろえて正確に行う。（両手）</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>② より速く自分のペースで行う。（片手）</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ラダー走（両足／サイドステップ／クロスステップ など）</li> <li>・ケンケン走</li> <li>・レッグランジ</li> <li>・スキップ走</li> <li>・ミニハードル走</li> <li>・バック走</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>◎全員で同じ種目を行う、複数種目を組み合わせて 1 セットとして行う、ねらいや習熟度に応じて班ごとに種目を選択させるなど、行い方はいくつか考えられる。回数や本数をあらかじめ設定する、時間で区切るなど、間延びしないよう工夫する。</p> </div>
		<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">短距離走・リレー</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">ハードル走</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">ハードル走</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミニハードルドリル</li> <li>・ハードルを使った股関節ドリル・・・◆18</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・振り上げ脚の練習</li> <li>・抜き脚の練習</li> </ul>

走り幅跳び	<ul style="list-style-type: none"> <li>・立ち幅跳び</li> <li>・跳び箱を使った跳躍練習</li> <li>・ロイター板を使った跳躍練習</li> </ul>
走り高跳び	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴムバーを使った跳躍練習</li> <li>・ハードル2台の間にゴムひもを渡し、低い高さでのはさみ跳びの練習</li> <li>・ロイター板を使った跳躍練習</li> <li>・バスケットゴール等への跳びつき</li> </ul>

## (2) 授業展開の工夫、教材教具の工夫、安全への配慮 など

### ①目標設定の工夫

ア 自己記録の更新を目標にする。その際、目安となる参考データがあるとよい。

- 例・昨年の自分の記録と比較      ・最初の授業からの伸びで比較  
 ・前時の記録との比較              ・友達の記録と比較  
 ・先輩の記録と比較                      など

→多くのデータを提示すると、意欲づけにつながる。記録の目標を設定させる場合は、自分の力に合った具体的な数字をイメージできるようにする。

イ 目標記録の目安を提示し、到達を目指す。

- 例・50mハードル走の目標記録＝50m走の記録＋0.6秒以内  
 ・50m二人組バトンパスの目標記録＝2人の50m走の合計タイム÷2－0.4秒  
 ・走り幅跳びの目標記録＝立ち幅跳びの記録×2以上  
 ・長距離走＝安静時脈拍との比較  
     1周ごとのラップタイム  
     (1000mを3分20秒で走るには、200mトラックの平均ラップは1周40秒)

ウ 記録を得点化する。

- 例・「50mハードル走の記録－50m走の記録」が  
 1.0秒以内なら10点  
 1.1～1.3秒なら9点  
 1.4～1.6秒なら8点… など あらかじめ提示 →「今日は0点獲得」

エ 個人ではなく、班で記録や得点を競う。／班で目標を設定する。

- 例・走り幅跳びや走り高跳びで班ごとの記録の伸び率や得点を競う  
 (最初の授業からの伸びの比較／前時との比較／本時の得点)  
 →班で協力し、教え合いをする雰囲気自然とつくれる  
 能力の高い生徒が他の生徒に一生懸命教えるようになる

オ 焦点化したい技能を切り取って数値目標を設定する。

- 例・バトンがテークオーバーゾーンに入って出るまでのタイム  
 ・スタート～第1ハードルまでのタイム

カ 【発展】

短距離走・ハードル走・走り幅跳び・走り高跳びなど複数種目を交互に行い、記録や順位を得点化する。「混成競技」として総合得点の合計で競う。

## ②教材教具の工夫・場の工夫・行い方の工夫

### 〈リレー〉

- ・ 現行ルールではテークオーバーゾーンは30mだが、グラウンドの広さや走力に応じて旧ルールの20mで行う。・・・◆14
- ・ 発展学習として、アンダーハンドパスを紹介しても良い。

### 〈ハードル走〉

- ・ 踏み切り位置にラインを引いておく。・・・◆4



- ・ 準備でハードルを並べる時間短縮の工夫

例・ハードルを置く場所に目印

(コースロープにすずらんテープをつけておく。・・・◆5)



・ インターバルの長さに切ったひもを用意し、ひもを張る

- ・ インターバルの設定例 (50mハードル走・ハードル5台の場合)・・・◆6

スタート～第1ハードル…10～13m

1台目以降…5.5m～8.5m程度

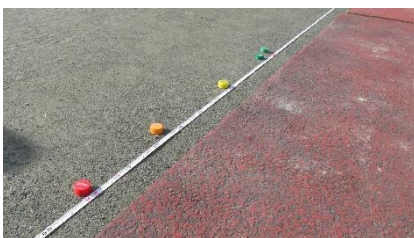
(例 Aコース=6m Bコース=6.5m Cコース=7m)

生徒の実態に応じてハードルの高さ・インターバルなど、コースを工夫する。



### 〈リレー・ハードル走・走り幅跳び・走り高跳び〉

- ・ ペットボトルのふたを生徒数分用意し、マーカー (ダッシュマーク・助走開始位置の目印) として代用する。・・・◆7



### 〈走り幅跳び〉

- ・校内最高記録や日本記録の目印（旗など）をつける
- ・オノマトペで伝える 例・助走の最後の3歩は「タン、タ、タン」
- ・立ち幅跳び
- ・跳び箱やロイター板を使った空間動作の練習
- ・ゴムひもを使った跳躍練習（跳躍の高さを出したい時に）

### 〈走り高跳び〉

- ・踏切位置と助走角度のラインを引く
- ・オノマトペで伝える 例：助走の最後の3歩は「タン、タ・タン」
- ・ロイター板を使った跳躍練習
- ・ゴムバーを使った跳躍練習（ウォーミングアップで）
- ・低く設定したゴムひもを使った練習  
（はさみ跳びの初期練習／バーに恐怖感がある生徒への段階練習）
- ・バスケットゴール等へのタッチ

### 〈長距離走〉

- ・班対抗駅伝  
距離は1区間500～1200m。トラックだけでなく、校舎の外周なども使ってコースを設定。区間によって距離を変える、一人2～3回ずつ走るエンドレス駅伝にするなどもよい。距離やコースのスペースによって中継所を1～2箇所設定。ビブス（チームを明確に）や「たすき」があるとよい。
- ・走っている生徒にとって、苦しい場面で力になるのは友達の応援の声。最後の一人がフィニッシュするまでみんなで声援を送るような温かい授業の雰囲気、教師が率先してつくる。

## ③ペア・グループ学習の際に見るポイント・教え合いやアドバイスのポイント・ICTの活用

### 〈短距離走〉

- ・クラウチングスタートの姿勢
- ・走りのフォーム（腕ふり、ピッチの速さ、前傾姿勢）

### 〈リレー〉

※1ペア（2人）がバトンパス練習をするのを2人が見る。・・・◆17



- ・1人は、2走の走り出す位置の近くで見る。  
→2走が、1走がマーカーを通過した瞬間に走り出しているか  
（出るタイミングが早すぎたり、遅すぎたりしないか）
- ・もう1人は、バトンパスを行う位置の近くで見る。  
→バトン動作が正確か  
（腕の高さ、肘が曲がっていないか、目線、「ハイ」の声とタイミング、スピード…）

### 〈ハードル走〉

- ・スタート～1台目までの歩数
- ・踏切と接地の位置



- ・ハードルを越す空間動作（振り上げ脚や抜き脚の角度・高さ、前傾姿勢、腕の動き）
  - ・インターバルの歩数
  - ・リズムカルな走り
- ※相手のめあてによって見る視点を換え、それによって観察者の立ち位置も変える
- 例・ハードルのすぐ近くで見る      ・全体を見渡せる離れた場所から見る
- ・真正面のゴール側から見る      ・真後ろのスタート側から見る
- ・倒れたハードルを直す（走者以外の人が直し、次の人がすぐにスタートできるようにする）

#### 〈走り幅跳び〉

- ・踏み切り位置（踏み切り線の真横から見る。「○センチ手前だよ」「○足出ているよ」など）



- ・跳躍時の目線、腕の動き

#### 〈走り高跳び〉

- ・バーに身体のどこが当たったか
- ・跳躍フォーム
- ・踏み切り位置

#### 〈長距離走〉

- ・残りの周数やタイム（通過タイム・ラップタイム）を伝える。
- ・レース時の走者の動き  
（フォーム・ピッチ・ラストスパートをどこからかけていたか・集団の中での位置取りなど）

#### 〈タブレット端末等での撮影〉

- ・走種目は、目的に応じて正面（ゴール方向）からと横からの2箇所から撮影する。
- ・跳躍種目は、跳躍動作をスローモーション機能で撮影すると分かりやすい。

### ④記録測定時のポイント

#### 〈共通〉

- ・スタート時（助走開始時）は、周りの人は静かにする  
（競技者の集中を妨げない＝陸上競技のマナー）
- ・ゴール後や試技後に、記録を読み上げてもらったら必ず「ハイ」  
（授業規律・測定者への敬意）・・・◆13



測定者はフィニッシュラインに正対する。

### 〈走り幅跳び〉

- ・陸上競技の授業の中で計測に一番人数を必要とする。分担に偏りのないよう、役割を明確に。メジャーで測る（2人）／記録を書く／砂場をならす／合図を出す（踏み切り位置を見る）。  
例・班ごとに／1回ずつ交代で／時間や人数で区切って など

### 〈走り高跳び〉

- ・バーの上げ下ろしは二人一組で行う。

### 〈長距離走〉

- ・周回数の数え方の統一（「〇周目」「〇周終わり」「あと〇周」などが混在すると分かりにくい。授業のはじめに、生徒が一番分かりやすい言い方で統一しておく）

## ⑤安全への配慮

### 〈共通〉

- ・事前に教師が場や用具の安全を目と手で確認する。  
例・用具の壊れ、錆や割れはないか  
・体育倉庫の整理整頓ができていないか  
・砂場にガラスの破片や石が落ちていないか  
・授業に必要なラインが引いてあるか  
（＝接触によるケガ防止） など
- ・生徒の靴ひもがきちんと結ばれているか（指先のほうからしっかりと締め、足にフィットさせる。蝶結びをした箇所がほどけにくいように、クロスしているひもの中に入れ込む）



ラインを引く  
（◆8）



メジャーは風で飛ばないように固定  
（◆9）



マットの破れはないか  
（◆10）

### 〈トラック種目〉

- ・レーンを横切る時には、必ず左右確認をしてから渡るようにさせる。
- ・接触を防ぐため、走り終えた生徒の動線は明確に指示する。  
例・トラックの外側を通過してスタートに戻る  
・フィニッシュラインまで走ったらそのまままっすぐ歩く など
- ・長距離の記録会などの場合は、周回遅れの生徒との接触も防止する。  
例・フィニッシュする生徒は10m手前からアウトレーンへ など

### 〈バトン練習・走り幅跳び・走り高跳び〉

- ・スタート時・助走開始時の合図は声で。競技者：「行きます（手を挙げる）」 全員：「ハイ」  
「ハイ」がなければスタートさせてはいけない（授業規律）

### 〈ハードル走〉・・・◆19

- ・全レーンに並べずに、ハードルを置かないレーンもつくる。  
(転んだりよろけたりしても、隣のレーンを走る生徒と接触しないように)
- ・失敗しても途中で止めずに最後まで。
- ・風が強い時は、重りを置くなどしてハードルが倒れないよう工夫する。

### 〈長距離走〉

#### ア トラックで行う場合

- ・タイムトライアル(記録会)などスタート直後からスピードが出る場合、大人数だと転倒等が予想される。1組15～20人以下を目安にグループ分けを。  
例・持ちタイムの上位・下位で分ける  
(同じくらいの力の者同士で競うことができ、時間も短縮できる)
- ・等質グループで分ける(各グループの走力を同程度に保つことができる)
- ・追い越すときはアウトコースから。急なコース変更は×。

#### イ トラック以外の場所(校舎の外周、学校の敷地外など)で行う場合

- ・事前にコースの安全確認を十分に行う  
例・障害物・不規則な段差・ぬかるみ等がないか  
(冬場の午前中は、日陰のコースが凍っていることも)
- ・コースは、横に3人が並んで走ることができる程度の広さがあるか
- ・フィニッシュ地点は、生徒の呼吸が整うまで待機できるスペースが十分にあるか など
- ・教員が複数いる場合は、建物の裏などコース上に死角ができないよう、立ち位置を工夫する。  
(トランシーバーの活用)
- ・校外の一般道路で行う場合は、十分に安全の確保ができることを確認し「道路使用許可」をとって行う。

### ⑥雨天時等に屋内でできる活動例

#### 〈共通〉

- ・サーキットトレーニング  
例・種目によって必要な筋力や技能を意識させる  
・班ごとに場や種目を変える ・数や速さを競う など
- ・グラウンドで授業を行った際に撮影した映像の視聴  
例・動きやフォームについて気づいたことを話し合ったり、まとめたりする  
・一流選手の動きと比較する など

#### 〈短距離走・リレー〉

- ・クラウチングスタートの動きの習得(一斉指導→ペア・グループ)・・・◆11・◆12



- ・変形ダッシュ
- ・追いかけてダッシュ
- ・二（四）人組でその場バトン練習・・・◆15



- ・班でバトン jog・・・◆16



- ・2人組で、直線でのバトン足合わせ（マーカースを使って）

#### 〈ハードル走〉

- ・マットでペア柔軟・ハードル動作練習
- ・1歩ハードル（リード脚と抜き足の練習）
- ・スタート～1台目の練習
- ・ハードルドリル・・・◆18



#### 〈走り幅跳び・走り高跳び〉

- ・マットを使った立ち幅跳び
- ・ミニハードルを使った跳躍ドリル
- ・バスケットゴールなどへの跳びつき

#### 〈長距離走〉

- ・体育館ギャラリー、フロア、校舎の廊下等を使った jog  
（リラックスフォームを意識／スペースが狭い場合は無理にペースを上げない／人数によってはグループに分け、補強トレーニングやサーキットトレーニングと交互に行う）
- ・20mシャトルラン（回数を決め、休憩を入れながら数セット）

### (3) 学習カード

個人学習カード 年 組 ( ) 氏名 / ( ) 校時

種目名					目標 (記録)									
目標 (技能面)														
技能のポイント (練習内容、練習で気を付けるポイント)														
評価 (◎○△×で記入)					(反省)									
意	欲	安	全	協						力	工	夫	教	え

/ ( ) 校時

種目名					目標 (記録)									
目標 (技能面)														
技能のポイント (練習内容、練習で気を付けるポイント)														
評価 (◎○△×で記入)					(反省)									
意	欲	安	全	協						力	工	夫	教	え

- ①意欲…忘れ物をせずに、服装を整えて礼儀正しく授業に取り組むことができた。
- ②安全…ルールやマナーを守り、安全に注意して学習できた。
- ③協力…グループ内で協力して練習に取り組むことができた。
- ④工夫…めあての達成のために、練習を工夫して効果的な学習ができた。
- ⑤教え合い…仲間にアドバイスをしたり、良いところを認め合ったりすることができた。