

2 評価規準の作成例（入学年次）

陸上競技：砲丸投げ・やり投げ

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度		
内容のまとめ(1)の評価規準	<p>○知識 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している。</p> <p>○技能</p> <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して速く走ることやバトンの受渡しで次走者のスピードを十分高めること、長距離では、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。 ・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。 ・砲丸投げでは、立ち投げで砲丸を突き出して投げること、やり投げでは、短い助走からやりを前方にまっすぐ投げることができる。 	<p>動きなどの自己や仲間の課題を発見し、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ている。</p>	<p>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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保している。</p>		
単元の評価規準	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>○知識</p> <p>①陸上競技では、各種目の局面ごとに技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な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>②自己の動きや仲間の動きを分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出ししたりしている。</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>○技能</p> <p>【砲丸投げ】</p> <p>① 砲丸を投げ手の中指の付け根あたりに乗せて保持し、首につけた姿勢をとることができる。</p> <p>② 砲丸に効率よく力が伝わるようにまっすぐ突き出すことができる。</p> <p>【やり投げ】</p> <p>③ 柔らかくやりを握り、保持することができる。</p> <p>④ やりを後方に引いた姿勢でクロスステップを行い、投げの動作に移行することができる。</p> </td> </tr> </table>	<p>○知識</p> <p>①陸上競技では、各種目の局面ごとに技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な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>②自己の動きや仲間の動きを分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出ししたりしている。</p>	<p>○技能</p> <p>【砲丸投げ】</p> <p>① 砲丸を投げ手の中指の付け根あたりに乗せて保持し、首につけた姿勢をとることができる。</p> <p>② 砲丸に効率よく力が伝わるようにまっすぐ突き出すことができる。</p> <p>【やり投げ】</p> <p>③ 柔らかくやりを握り、保持することができる。</p> <p>④ やりを後方に引いた姿勢でクロスステップを行い、投げの動作に移行することができる。</p>	<p>① 自己や仲間の技術的な課題やその解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。</p> <p>② ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。</p>	<p>① 陸上競技の学習を自主的に取り組もうとしている。</p> <p>② 仲間と互いに合意した役割について自己の責任を果たそうとしている。</p> <p>③ 健康・安全を確保している。</p>
<p>○知識</p> <p>①陸上競技では、各種目の局面ごとに技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な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>②自己の動きや仲間の動きを分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出ししたりしている。</p>	<p>○技能</p> <p>【砲丸投げ】</p> <p>① 砲丸を投げ手の中指の付け根あたりに乗せて保持し、首につけた姿勢をとることができる。</p> <p>② 砲丸に効率よく力が伝わるようにまっすぐ突き出すことができる。</p> <p>【やり投げ】</p> <p>③ 柔らかくやりを握り、保持することができる。</p> <p>④ やりを後方に引いた姿勢でクロスステップを行い、投げの動作に移行することができる。</p>				

3 単元計画例（15時間）

陸上競技 砲丸投げ・やり投げの指導と評価の計画

単元の目標	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、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するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。 砲丸投げでは、立ち投げなどから砲丸を突き出して投げること、やり投げでは、短い助走からやりを前方にまっすぐ投げるができるようにする。														
	思考力、判断力、表現力等	動きなどの自己や仲間の課題を発見し、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。														
	学びに向かう力、人間性等	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事、自己の責任を果たそうとすると、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
学習の流れ	0	挨拶・出席確認・健康観察・本時の流れ、目標説明・準備運動														
	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	<ul style="list-style-type: none"> 学習状況調査 砲丸投げオリエンテーション・ルール確認等 グループピング 安全教育 基本動作模範 	<ul style="list-style-type: none"> 筋力を高める基礎運動（馬跳び・腕立て伏せ等） 基本技術練習 投げ手に適切な形で砲丸をセットする動作 構え 首元に砲丸を付けて構える動作 突き出し まっすぐ砲丸に力を加え長く突き出す動作 反復 	<ul style="list-style-type: none"> 基本動作と筋力を高める基礎運動 基本技術練習 立ち投げ練習 サイドステップ投げ練習 記録測定準備 記録測定 投擲班と記録測定係にわかれ交代して測定を行う ワークシート記入 自己の課題や他者の工夫などをシートにまとめる。 	<ul style="list-style-type: none"> やり投げオリエンテーション ルール確認等 グループピング 安全教育 基本動作模範 	<ul style="list-style-type: none"> 筋力・柔軟性を高める基礎運動（ブリッジ・メディシンボール投げ等） 基本技術練習 セット やりを柔らかく握りグリップに指をかける動作 テイクバック 上体をひねりながらやりを後方に保持する動作 スローイング 動作 反復 	<ul style="list-style-type: none"> 基本動作と筋力を高める基礎運動 基本技術練習 突き刺し・立ち投げ練習 テイクバックからのウォークスロー 短助走・クロスステップからの投げ 記録測定 投擲班と記録測定係にわかれ交代して測定を行う ワークシート記入 自己の課題や他者の工夫などをシートにまとめる 	<ul style="list-style-type: none"> 学習の振り返り 砲丸投げ、やり投げの動画確認 各班での相互評価 学習のまとめ 次回単元説明 								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
評価	知識	①				②			①				②			
	技能			①							③			④		
	思判表				①			②				①			②	
	態度		③			②		①			③		②		①	
評価規準	知識	①陸上競技では、各種目の局面ごとに技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な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。 ②自己の動きや仲間の動きを分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。														
	技能	【砲丸投げ】 ① 砲丸を投げ手の中指の付け根あたりに乗せて保持し、首につけた姿勢をとることができる。 ② 砲丸に効率よく力が伝わるようにまっすぐ突き出すことができる。 【やり投げ】 ③ 柔らかくやりを握り、保持することができる。 ④ やりを後方に引いた姿勢でクロスステップを行い、投げの動作に移行することができる。														
	思判表	①自己や仲間の技術的な課題やその解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。 ②ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。														
	態度	①陸上競技の学習を自主的に取り組もうとしている。 ②仲間と互いに合意した役割について自己の責任を果たそうとしている。 ③健康・安全を確保しようとしている。														

4 学習の展開 やり投げ 【入学年次】

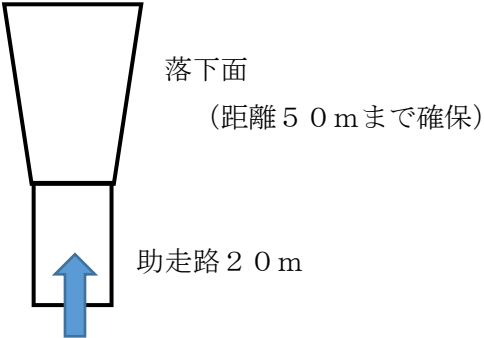
(1) 単元について 運動の一般的特性

- ・やり投げは通常男子800g・女子600gで、スピード・筋力・柔軟性をもって、全身の力を無駄なくやりに伝達して、その距離を競う種目である。授業ではおよそ500gの竹やりを使用する。
- ・投てき種目は、砲丸ややりなど重量のある硬質な物体をより遠くへ飛ばすことを競うという特性上、特に安全面への配慮が必要な種目といえる。安全教育を必ず実施し、ルール・マナーの周知徹底を呼びかけ、広い視野を持ち、投げる際にはその都度の声かけ及び反応を決して怠らないように指導する必要がある。
- ・記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わうことができる。
- ・安全面に配慮しながら、仲間と声をかけ合ったり、役割を決めたりして主体的に記録会を実施することができる。
- ・基本技能を習得することによって、ほぼ全員が記録向上の喜びを味わうことができる。
- ・局面ごとのポジションや身体の使い方、力の流れについて理解したり工夫したりすることによって、より高度な技術の習得と記録の向上が期待できる。
- ・基本的なルールが理解しやすく、主審・落下点・距離測定等の係に主体的に取り組むことができる。

(2) 展開例 展開活動の手順 (◇)、指導・支援 (○)、評価 (☆)

課程	時配	学習内容と活動	指導・支援・評価	用具等
導入	5分	1 整列・挨拶 ◇整列 2 出席確認、健康状態の把握 3 準備体操・ペアストレッチ 4 補強運動 メディシンボール投げ 4人組 ① フロントアンダー投げ × 5本 ② フロントオーバー投げ × 5本 ③ バック投げ × 5本	○速やかに整列し、大きな声で挨拶ができるように促す。 ○体育委員の号令に合わせて、大きな動作を意識して行うようにする。 ○4人組で、直線2点、10m程度の向かい合いで、声をかけながら交互に投げさせる。左右も十分な距離をとって他の組とぶつからないように安全を確保しながら行わせる。	・竹やり 16本 ・メディシンボール3kg 8個 ・100mメジャー2本 ・紅白旗2組 ・記録用紙 ・ホイッスル

		<p>本時の目標 助走の勢いを利用して、やりを力強くまっすぐに投げ出すことができる。</p>	<p>○身体全体で投げるように声かけをする。</p> <p>○本時の目標を確認し、明確な意識を持って練習や記録測定に取り組ませる。</p>	
	5	本時の説明		
展 開	35 分	<p>6 基本技術練習（2人組 竹やり1本）</p> <p>◇①セット（握り方の確認） やりを柔らかく握り、グリップの適切な箇所に指をかける。</p> <p>◇②テイクバック 上体を90度程度ひねり、やりをまっすぐ後方に引いて保持する。その際やりの穂先をぶらさずに眉の横あたりに安定させるように意識する。</p> <p>◇③振り切り動作確認 上半身のひねり戻しにタイミングを合わせ、大きく思い切って腕を振り切るように意識する。</p>	<p>※左右スペース確保 ※方向を揃える</p> <p>○互いに確認し、フォームを修正し合うように促す。</p> <p>○緊張しすぎずに自然にやりを引き保持できるように声かけをする。</p> <p>○やりの穂先が安定しない生徒には個別に声かけし模範を見せたり修正をかけたります。</p> <p>○肘が曲がって動作が小さくなってしまわないように声かけをする。</p>	<p>・竹やり 16本</p>
		<p>7 ウォークスロー 6回</p> <p>・テイクバックのポジションから4m程度歩いてからやりを投げる。</p> <p>・教師の合図で同時に投げる。</p> <p>・投げる方向は必ず揃える。</p> <p>・二人ずつ投げたらやりを拾い、次の二人が同じく投げる</p>	<p>○安全を確認してから、ホイッスルで投てき開始の合図をする。</p> <p>○すぐにやりを取りに行ったりしないように全員をファウルラインの後方に待機させる。</p>	<p>・竹やり16本 ・ホイッスル</p>

	<p>8 記録計測 3回 ◇グラウンド2カ所(同じ向きで設置)</p>  <p>投てき班 8人が順番に3回投げる。 ※連続ではなく1投ずつローテーション</p> <p>記録計測班 主審1名 落下点確認2名 記録1名 安全確保2名 やり運搬2名</p> <p>◇8人全員が3回投げ終わったら、投てき班と記録計測班が交代する。</p> <p>9 ワークシート記入 ◇やり投げ学習振り返りシート記入 ・各班のリーダーがシートを配布、回収を行なう。</p>	<p>○二人が投げ終わったらホイッスルの合図で同時に次の二人にやりを拾いに行かせる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>☆技術 やりを後方に引いた姿勢でクロスステップを行い、投げの動作に移行することができる。</p> </div> <p>○適切な助走およびクロスステップから勢いを落とさずに投げに入るように促す。</p> <p>○それぞれの役割を責任持って果たすように声かけをする。</p> <p>○班別記録表に正確な数値を記入させる。</p> <p>○安全確認及び、「行きます」の声かけを徹底させる。</p> <p>○工夫や意識をしたことなどを適切に記せるように促す。</p> <p>○局面ごとの身体の動かし方や用語を理解しているか、生徒達に問いかけながらシートを記入させる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・竹やり 16本 ・ホイッスル 2組 ・紅白旗 100mメジャー2本 ・記録用紙 ・ワークシート ・鉛筆
<p>まとめ</p>	<p>5分</p> <p>10 記録計測運営の反省 ◇班ごとに集まり反省点、改善点、良かった点などを出し合う。</p> <p>11 反省の発表 ◇班ごとに整列し、リーダーが良かった点、反省点等を発表する。</p>	<p>○班ごとに集合させ、記録計測は適切に運営できたか等を話し合わせ、次回の課題を導き出させる。</p> <p>○各班のリーダーに発表させ、周りは発表に対し拍手をするように促し、次回への意欲を高めさせる。</p>	

	12 整理体操	○体育委員の号令に合わせて、 丁寧に行うように声かけをする。	
	13 健康確認・次時の説明・挨拶	○本時の授業でよく取り組めていたことや、頑張っていた点を挙げ、次時に繋げていけるように指導する。	

5 安全への配慮

予想される事故等	事故防止のための配慮
<p>○砲丸投げ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グラウンド整備不良による捻挫。 ・投げ出し時の突き指。 ・バック投げ練習での転倒。 ・投てき時の砲丸への接触・衝突。 <p>○やり投げ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走及びクロスステップ時の転倒。 ・投てき時に爪が割れる。 ・落下してきたやりへの接触・衝突。 ・やりが風にあおられ方向が変わり接触。 	<ul style="list-style-type: none"> ・グラウンド整備を丁寧に行ない、活動場所に不必要な用具等が置かれていないかを確認する。 ・指のストレッチを十分に行い、突き出しの局面では指先ではなく、手のひらの人差し指と中指の付け根部分で砲丸を押し出すように意識させる。 ・滑りにくい安定した地面を確保して投げさせる。 ・投げる際の周囲確認及び「行きます」の声かけを徹底させる。 ・滑りにくい安定した地面を確保し、入念にウォーミングアップをしてから練習・計測に臨む。 ・爪の長さが適切であるか、グリップの形が正しいかを確認する。 ・必ず投げる方向を揃え、投げる際には周囲確認及び「行きます」の声かけを徹底させる。 ・強風時、やりは風であおられ安定せず、思いがけない方向に曲がることもあるので扱わない。後述のタオルを使用した練習等を工夫して行う。

6 課題解決のための資料



やり投げ 学習振り返りシート

年 組 番 氏名 _____

練習及び技能の名称	自己評価					工夫・意識したことなど
グリップ 柔らかく握り、指のかかりはしっかりとできたか。	1	2	3	4	5	
テイクバック 上半身を90度程度ひねり、やりを後方に保持できたか。	1	2	3	4	5	
助走 適切なスピードでリラックスして進むことができたか。	1	2	3	4	5	
クロスステップ 上半身のひねりを保ったままりズムよく足運びができたか。	1	2	3	4	5	
ラストクロス アクセントを付けて投げへの移行のきっかけをつくれたか。	1	2	3	4	5	
ブロック 力強く脚を着くことができたか。	1	2	3	4	5	
振り切り 大きく思い切って腕を振り切ることができたか。	1	2	3	4	5	
リリース 指ばなれの順序が正しく、やりに適切な回転が加わったか。	1	2	3	4	5	

※自己評価 1 全くできなかった 2 あまりできなかった 3 まあまあできた 4 良くできた 5 非常に良くできた

◎本単元で学んだことをまとめてみよう

◎次の単元の目標を記入しよう

◆タオルを使用したやり投げの練習方法の紹介

【グリップのかたち】 タオルに結びを作り、グリップに見立てて柔らかく握る。
一般的な人差し指がけ握り方



【テイクバックのフォーム】

両肩のラインは地面と水平を保つように意識する。



【投げ動作の初動】

テイクバックしたやりの位置を残し、ここから右腰を前に送り、深いCカーブのポジションへと移行する。



【Cカーブ局面】

全身をしならせ大きな弓なりの状態をつくる。ここから体重移動と合わせてパワーを開放し、振り切り動作・リリース・フォローへと移行する。



【振り切り後の形】

リリース後、自然と腕が振り下ろされた状態となる。



班別記録表（例） 8人×4班

【 】班 陸上競技 投てき（ 砲丸投げ ・ やり投げ ） 記録表

月 日（ ）天候（ ）

	組	番	氏 名	1 投目	2 投目	3 投目	最高記録
1				m	m	m	m
2				m	m	m	m
3				m	m	m	m
4				m	m	m	m
5				m	m	m	m
6				m	m	m	m
7				m	m	m	m
8				m	m	m	m