

保健体育科学習指導案

平成30年11月29日(木) 第3校時 校庭

第1学年3組 男子20名 女子17名 計37名

指導者 教諭 武士俣豪志

教諭 荒井 貴子

1 単元名 「陸上競技」(長距離走)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

陸上競技は、「走る」「跳ぶ」「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさを味わうことができる運動である。

長距離走は、自己のスピードを維持できるフォームでペースを守りながら、タイムを短縮したり競争したりすることを楽しむ運動である。

(2) 生徒から見た特性

長距離走の楽しさの要因	長距離走を遠ざける要因
○記録が伸びたときに喜びを味わうことができる。	●走っているだけでつまらない。
○ゴールしたときの達成感を感じることができる。	●苦しい、つらいという感覚が強い。
○応援し合いながら、仲間と取り組むことができる。	●走ることが嫌い。

3 生徒の実態(省略)

4 教師の指導観

部活動に積極的に参加している生徒が多く、体力について関心が高い。自ら学び主体的な活動を行わせるために、各自に目標や課題を設定させ、解決に向けた練習を提示し取り組ませることで、体力や記録を向上させたい。そのために活動の場所を分け、LSDやインターバル走に取り組ませ、自分のペースを守りながら走る体力を身に付けさせたい。また、個人での活動が多くなりがちな長距離走の学習で、本校ではチームを作りミニ駅伝大会に取り組ませ、チーム内でアドバイスをしたり応援をするなど活発に活動を行わせ、意欲的に学習に取り組む姿勢を身に付けさせたい。

(1) 技能

全身に余計な力が入ってしまっている走り方の生徒が多いため、一定のペースで体に負担のない走法を身に付けさせる。そのためにLSD(ロング・スロー・ディスタンス)を行わせ、各自のペースで20分間走りぬく、持久力を付けさせたい。また、インターバル走に取り組み、スピードを維持して走り切る力を付けさせたい。その2つの取り組みから1500m走、1000m走でスタートとラストスパートのスピードとその間のペースを守って走ることで全員が自己ベストタイムを更新できるようにしたい。

(2) 態度

生徒が苦手なものに打ち込み、意欲的に活動できるように、自分のペースや目標を設定し、仲間と共に努力ができるように活動場所や教具の工夫をして授業を実施する。生徒にとって苦しいという印象の強い長距離走の活動を意欲的に取り組ませるために、練習メニューにゲーム性を取り入れ、生徒同士が切磋琢磨して活動できるように工夫をしていきたい。ジョギングなど、ウォーキングを含めて、1人でも生涯にわたって親しむことのできる運動なので、空いた時間で走ろうと思えるような楽しい授業を展開したい。

(3) 知識、思考・判断

小学校時にも長距離走に一生懸命に取り組んでいたようである。自分のペースで走ることも、ゴール後の順位に対する意識が高い生徒が多くいる。自分の体や調子と向き合うために心拍数を走る前、走った後に計測し、目標とする心拍数(LSDでは140~160、インターバル走では180前後)を目指し、ペースやコースの設定をさせていきたい。また、チームとして練習を設定する場面があるので、仲間のタイム向上に向けてアドバイスや応援ができるようにしたい。

5 単元の目標

- (1) 自己にあった目標や課題を立て、仲間と励まし合いながら意欲的に学習に取り組むことができるようにする。 【関心・意欲・態度】
- (2) 提示された練習の中から課題に応じたものを選択し練習することができるようにする。 【思考・判断】
- (3) 自己のスピードを維持できるフォームを守り、走ることができるようにする。 【技能】
- (4) 長距離走の特性や走り方等を知り、関連して高まる体力などを理解できるようにする。 【知識・理解】

6 単元及び学習活動に即した評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
単元の評価規準	○健康・安全に留意して活動している。 ○長距離走の学習に意欲的に取り組もうとしている。 ○仲間の学習を援助しようとしている。	○運動の行い方のポイントを見付けている。 ○自己の課題に応じた練習方法を選んでいる。 ○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見付けている。	○自己のペースを守り、一定の距離を走ることができる。	○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。 ○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。 ○陸上競技に関して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。
学習に即した評価規準	①自分の体調や周りの安全に留意して活動している。 ②自己の課題解決に向けて全力で練習を行おうとしている。 ③仲間と協力し、学習課題の解決に向けてお互いに助言し合いながら練習に取り組もうとしている。	①一定のペースで走り続けるためのポイントを見付けている。 ②提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。 ③チームでの記録を向上させるために仲間と協力して練習を行っている。	①自己の能力に合った一定のペースで走ることができる。 ②長距離の基本的な走り方を身に付けることができる。	①長距離走の特性や技術の名称、行い方について具体例を挙げている。 ②陸上競技の特性成り立ちと関連して、全身持久力が高まることについて具体例を挙げている。

7 単元の計画

(1) 領域の取り上げ方

学年／運動	短距離走・リレー	長距離走	ハードル走	走り幅跳び	走り高跳び
第1学年	／	9時間	8時間 (女子)	8時間 (男子)	／
第2学年	／	9時間	8時間 (男子)	8時間 (女子)	／
第3学年	8時間	9時間	／	／	／

(2) 運動種目

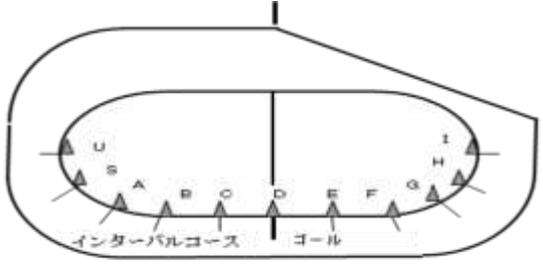
学年	教材	目指す動き
1	長距離走	4月の新体力テストのタイムより速く走ることができるようにする。一定のペースで走ることができるようにする。
2	長距離走	1500m走でスピードに乗ったスタートダッシュ、ラストスパートが走れるようにする。
3	長距離走	将来にわたってランニングに親しむことができるように、自分で目標の設定やペースの設定ができるようにする。

(3) 指導と評価の計画 (9時間扱い) 本時は○印 4 / 9時

	1	2	3	④	5	6	7	8	9
ね ら い	①長距離走の学習の見通しをもとう。	②長距離走の学習に積極的に取り組もう。	③④⑤自己の課題を解決するためにどんな練習方法があるのか学習しよう。			⑥⑦チームの課題を解決するための練習を選択しよう。		⑧⑨記録会を行い、学習の成果を発揮しよう。	
指導 内容	・学習の仕方 ・記録の測定 1500m, 1000m	・ミニ駅伝 ・襷の渡し方 ・記録表の使い方	・LSD、インターバル走の取り組み方	・LSD、インターバル走の取り組み方	・ビルドアップ走の取り組み方	・自己やチームの課題に応じた練習の選択	・自己やチームの課題に応じた目標、ペースの設定	・ミニ駅伝	・記録の測定 1500m, 1000m ・まとめ
学 習 過 程	0 用具の準備 1 集合・挨拶・健康観察 2 脈拍数の測定 3 集団走・準備運動・補強運動								
	4 オリエンテーション		4 学習課題の確認						
	4 駅伝の仕方 ・4人1チーム ・コースの確認 ・襷の渡し方 ・記録表の記入の仕方	5 駅伝の仕方 ・4人1チーム ・コースの確認 ・襷の渡し方 ・記録表の記入の仕方	5 本時の学習 ○LSD ・ペースを5つ設定。 ・10分×2セット ○インターバル走 ・150～250mの距離を各自設定。 ・男子は45秒、女子は50秒以内にゴールする。	5 本時の学習 ○LSD ・ペースを5つ設定。 ・10分×2セット ○インターバル走 ・150～250mの距離を各自設定。 ・男子は45秒、女子は50秒以内にゴールする。	5 本時の学習 ○ビルドアップ走 ・80, 90, 100mコースを自分で選択し、1周35秒ペースからスタートし、5秒ずつペースが速くなっている。 ・最大20秒	5 本時の学習 ○LSD ・前半はチームで走り、後半は自分のペースで走る。 ○インターバル走 ・150～250mの距離を各自設定。 ・男子は45秒、女子は50秒以内にゴールする。	5 本時の学習 ○LSD ・前半はチームで走り、後半は自分のペースで走る。 ○インターバル走 ・150～250mの距離を各自設定。 ・男子は45秒、女子は50秒以内にゴールする。	5 記録の測定 ・駅伝の実施	5 記録の測定 ・1500m走 ・1000m走 200mトラックで実施。
	5 記録の測定 ・1500m走 ・1000m走 200mトラックで実施。	5 記録の測定 ・駅伝の実施	5 記録の測定 ・男子は45秒、女子は50秒以内にゴールする。	5 記録の測定 ・男子は45秒、女子は50秒以内にゴールする。	5 記録の測定 ・最大20秒	5 記録の測定 ・男子は45秒、女子は50秒以内にゴールする。	5 記録の測定 ・男子は45秒、女子は50秒以内にゴールする。	5 記録の測定 ・男子は45秒、女子は50秒以内にゴールする。	5 記録の測定 ・1500m走 ・1000m走 200mトラックで実施。
6 集合・整理運動・健康観察 7 学習の振り返りとまとめ 8 次時の予告 9 挨拶・片づけ									
評 価 の 計 画	関	①	①	②	②			③	
	思					①	②	③	①
	技			①	①			②	②
	知	①				②			
	方 場	観 4 5	観察 5	観察・カード 5 7	観察・カード 5 7	観察・カード 5 7	観察 4 5	観察 4 5	観察 5

8 本時の学習と指導 (4/9時)

- (1) 本時のねらい 自己の課題解決に向けて全力で練習を行おうとしている。【関心】
 自己の能力に合った一定のペースで走ることができる。【技能】
- (2) 準備 ストップウォッチ、デジタイマー、カラーコーン、ビブス、学習カード
- (3) 展開

	学習内容・活動	指導上の留意点 (指導○・評価◆)
導入 15分	1 集合・整列・挨拶・健康観察 ・素早く集合し、挨拶を行う。 2 脈拍数の計測 ・脈拍は20秒を計測し、脈拍数に3をかけて算出する。 3 集団走・準備体操・補強運動 4 本時のねらいの確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">【LSD】 自己の能力に合った一定のペースで走ろう。 【インターバル走】 自己の課題解決に向けて全力で練習を行おう。</p> </div>	○素早く集合させ、元気よく挨拶させる。(T1) ○整列の列を揃えさせる。(T2) ○健康観察をし、生徒の健康状態を把握する。(T1) (T2) ○見学者を確認し、対応する。(T2) ○正確に行わせる。(T2) ○大きな声を出し、集団走、準備体操を行わせる。(T1) ○本時のねらい、流れを理解させる。(T1)
展開 30分	5 本時の学習 ・本時は男子がインターバル走、女子がLSDに取り組む。 【練習①】 LSD 20分 ・トラック250mを走る ・ペースは 75秒、80秒、85秒 90秒、95秒 から選択する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> ペースの変更が必要な場合 </div>	○準備を素早く行い、活動場所へ移動させる。 ○見学者には、計測の補助やアドバイスをさせる。 ○各自ペースを決めさせて、ペース毎のリーダーにビブス、ストップウォッチを持たせる。 ○一定のペースで走るようにさせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 10分経過したら、ペースを変更しても良い。 </div> <div style="border: 3px double black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p style="text-align: center;">◆自己の能力に合った一定のペースで走ることができる。【技能】</p> </div>
	【練習②】 インターバル走 7本 ・走る距離は150m～250m (I～U) を選択し、男子は45秒以内、女子は50秒以内に走りきる。 ・2グループ編成し、3分で1本走る。 1グループ目のスタート後1分30秒後、2グループ目がスタートする。 <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	○インターバル走7本のスタート位置の計画を立てさせる。 ○全力でダッシュを行わせる。 ○走後、脈拍数を計測させ、記録カードに記入させる。 ○次のスタート位置を計画と変更が必要な場合には変更させる。 ○ギリギリ時間内にゴールできるスタート位置を設定させる。 <div style="border: 3px double black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">◆自己の課題解決に向けて全力で練習を行おうとしている。【関心】</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>「努力を要すると判断される」状況 (C) の生徒への指導の手立て △達成できる課題を設定させ、スモールステップをさせながら取り組ませる。 「十分満足できると判断される」状況 (A) の生徒への発展的な内容 ○更に速いペース、更に遠いスタート位置からスタートし、走らせる。</p> </div>
整理 5分	6 集合・整理運動・健康観察 7 学習の振り返りとまとめ 8 次時の予告 9 挨拶・片づけ	○部位を伸ばし、息を吐きながら行わせる。 ○素早く整列させる。 ○学習カードに記入し、本時の自己評価を行わせる。 ○元気よく挨拶させる。