

保健体育科学習指導案

令和〇年〇〇月〇〇日 (〇) 第〇校時 グラウンド (雨天時：体育館)
第1学年〇・〇・〇組 男子〇〇名 女子〇〇名 計〇〇〇名
所沢市立所沢中学校 教諭 〇〇 〇〇 (T1) 教諭 〇〇 〇〇 (T2)
教諭 〇〇 〇〇 (T3) 教諭 〇〇 〇〇 (T4)

1 単元名 「陸上競技」(長距離走)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

- 長距離走は、自己に適したペースを維持して一定の距離を走り通して、最後まで諦めず走り切ることで達成感を得たり、タイムを短縮したり、相手と競争したりするところに、楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。
- 自己の体力や技能に合った走法や練習方法、ペースを保ちながら走り通すことが大切な運動である。
- 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り、体力や基礎的な運動技能を維持・向上することも期待できる。また、健康の保持増進のための生涯スポーツとしても適切な運動でもある。

(2) 生徒から見た特性

長距離走の楽しさや喜びを味わえる要因	長距離走を遠ざける要因
<ul style="list-style-type: none">・記録が伸びたとき。・全力を尽くして挑戦し、達成感や爽快感を感じることができたとき。・仲間と声をかけ、励まし合いながら取り組むことができたとき。	<ul style="list-style-type: none">・苦しさや疲れを感じる時。・記録がなかなか伸びない時。・技能・体力の差がはっきりと出てしまう時。

3 生徒の実態

(1) 知識及び技能

コロナ禍の際に、小学生低・中学年だったこともあり、水泳等、球技以外は苦手意識を持っている生徒が多い。新体力テストの際にも二極化が顕著で、運動が得意な生徒と苦手な生徒がはっきりしている。体育の中でも特に全身持久力を求められる長距離走は苦手と考える生徒が多く、外体育の際のフリーランニング(200m or 250mトラック2周)では、先頭と最後尾で半周から1週の差がついてしまう。

(2) 思考力、判断力、表現力等

入学時より、グッジョブカードや評価バンドで自他の良さを伝え合い、課題の解決に活かすそうとする姿が見られる。また、校内で行っている、「全校エンカウンター」の効果か、コミュニケーション能力が高い生徒が多く、アドバイスや応援、励ましの声掛けなどを積極的に行う生徒が多い。

(3) 学びに向かう力、人間性等

素直で前向きに授業に参加する生徒が多い。アンケートでも76%以上の生徒が運動をするのが「とても好き・まあまあ好き」と答えている。体力負担に関わらず、真面目に取り組む姿が見られる。準備や後片付けなど、意欲的に授業の準備を行ったり、わからないことは自分から教師に質問をしたり、得意とする生徒がアドバイスをしたりする姿がある。しかし、長距離走の授業は61%の生徒が「嫌い」と答えている。

4 教師の指導観

(1) 知識及び技能

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ようにする。また、他教科の課題等で習得した知識や技能を長距離走の授業内でも活用しつつ、自己の心拍数や運動強度、体力などを確認しながら授業に参加させていく。

(2) 思考力、判断力、表現力等

習得した知識を活用し、問題発見・課題解決に向けて、学習カードや相互評価で汎用性のある知識を精選し、応用しながら合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫できるようにする。また、他教科の課題等で習得した知識や技能を長距離走の授業内でも活用しつつ、運動との多様な関わり方を見つけさせていく。

(3) 学びに向かう力、人間性等

学習カードや評価バンドなどの教具を工夫し、互いに助け合い、協力し合い、安心して学習できる環境を作り、意欲の向上を図るとともに、他教科の課題等で習得した知識や技能を長距離走の授業内でも活用しつつ、積極的に学習を行いやすくする。

5 研究との関わり

(1) 研究主題

全 体：【教科等横断的な視点に立った授業づくり】

保健体育科：【主体的に豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力】

(2) 教科横断的な視点に立った授業づくりの定義

学習の基盤となる資質・能力を幅広く活用できるように、教科と教科を関連させながらはぐくんでいくこと。

〈学習の基盤となる資質・能力〉

①言語能力 ②情報活用能力 ③問題発見・解決能力

(3) 自校の実態から、目指す生徒の姿

学校経営理念「はじめにこどもありき」のもと、問題発見・解決能力の育成を目指し、主体的対話を通して、保健体育の見方・考え方を深められる生徒を育成する。

(4) 学習指導要領 総則 (3) 学校における体育・健康に関する指導について

① 生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うこと

② 学校における食育、体力向上に関する指導、安全に関する指導、心身の保持増進に関する指導については、保健体育科、技術・家庭科および特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科及び総合的な学習の時間などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うこと

③ 家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活における実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活の基礎を培う

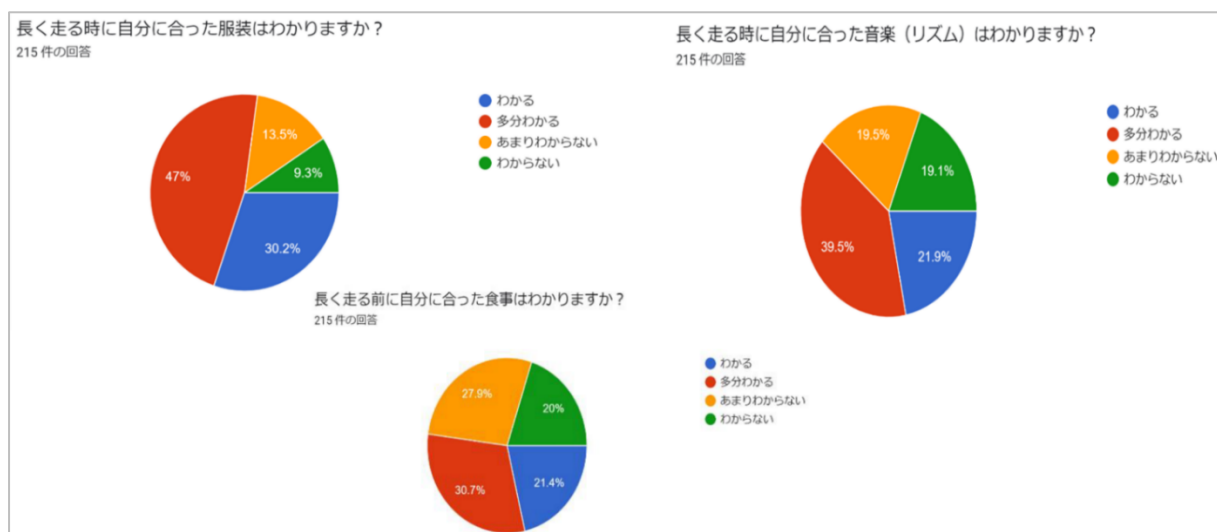
(5) 教材について

陸上競技は走、跳、投などの個人的な運動で、「速く走る」「遠く、あるいは高く跳ぶ」「遠くへ投げる」ことをねらいとし、自己の能力に適した課題に取り組んだり、競争したりする運動である。自己の記録の向上の喜びや競争の楽しさを味わうことができるようにすることが大切である。

長距離走は、ある特定の長い距離をより速く走り通し、競争や記録向上をねらいとするものである。苦しさを伴うため、生徒にとってはあまり積極的に取り組みたいという種目ではないが、的確な課題のもとに練習を積み重ね、記録の向上を期待できる種目である。

生徒は練習の成果として記録の向上が見られたときに大きな喜びを感じたり、ある一定のペースを持続し決められた距離を走りぬいた時に、充実感や爽快感を味わったりすることができる。また、持久力を高めるのに適した運動であり、呼吸・循環機能が発達する中学生期に望ましい種目である。

(6) 対象学年（中学1年生）意識調査の結果から



中学1年生を対象に実施した意識調査では、「長く走る時に自分に合った服装はわかりますか？」の質問に対して、全体の約75%の生徒が「わかる・多分わかる」と回答している。これは、1年1学期の家庭科分野で衣服の素材について学習する場面があり、発展課題で暑さ、寒さへの対応、吸水（吸汗）速乾性素材を学習しているからだと考えられる。

また、「長く走る時に自分に合った音楽（リズム）はわかりますか？」の質問に対しては、約61%の生徒が「わかる・多分わかる」と回答している。これも、音楽科の鑑賞の分野やイメージと音楽について学習する場面があり、音楽の速さによって雰囲気を盛り上げたり、心情を効果的に表現したりできることを学んでいるからだと推測される。

その一方、食事の大切さやバランス、カロリーなどについては、家庭科や保健の分野で学習しているが、「長く走る時に自分に合った食事はわかりますか？」の質問に対し、約48%の生徒が「あまりわからない・わからない」と答えている。

このことから、今回の研究テーマ「主体的に豊かなスポーツライフを実現させるための資質・能力の育成」を目指した教科等横断的な学習環境の工夫や学習方法のアプローチを柱に置き、学校の特色や生徒の実態に合わせた取り組みを行っていく。

(7) 本単元の具体的な手立て

① 学習環境（掲示物）の工夫

学年の生活する場所に、今回の題材である望ましい衣服について、馴染みのある先生にモデルになってもらい掲示する。また、どの衣服が望ましいのかを自分でも考える。美術科、家庭科に協力してもらい、衣服を選ぶ時のポイントなどをアドバイスしてもらう。また、別コーナーでは、音楽科より長距離走におススメ（合う）音楽を紹介してもらう。

② 学習方法のアプローチ

【1】学習カードの工夫

長距離走に関するタイムやペース、距離などの一般的な自己の記録や振り返りなどをするだけの学習カードに留まらず、学習したことが総合的に自分の未来の豊かなスポーツライフを実現するために役立つものになるよう、視覚的に知識を生かした学習カードにする。

【2】学習内容の工夫

長距離走の学習では、一般的にフォームやペースを重視し、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競争したりできるようにすることが一般的である。しかし、今回は学習のめあてを他教科で学習したことの実践として行い、結果的に長距離走で学ぶ目標をクリアしているように単元計画を構成していく。

(8) 他教科との関連

・家庭科「B 衣生活」（4）衣服の選択と手入れ

ア（ア）衣服と社会生活との関わりが分かり、目的に応じた着用、個性を生かす着用及び衣服の適切な選択について理解すること。

・音楽科「B 鑑賞」（2）鑑賞領域

③音楽によって喚起されるイメージや感情

・美術科〔共通事項〕ア 形や色彩、材料、光などの性質や、それらがもたらす感情を理解すること。

イ 形や色彩の特徴などを基に、対象のイメージをとらえること。

6 単元の目標

(1) 長距離走の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解できるようにするとともに、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、一定の距離を走り通すことができるようにする。〈知識及び技能〉

(2) 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。〈思考力、判断力、表現力等〉

(3) 長距離走の学習に積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違うにする。〈学びに向かう力、人間性等〉

7 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <p>①長距離走では、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長距離走において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術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>③腕に余計な力を入れないでリラックスして走ることができる。</p> <p>④自己に合ったピッチとストライドで上下動の少ない動きで走ることができる。</p>	<p>①学習した安全上の留意点を、他の学習場面では、仲間にも伝えていく。</p> <p>②練習や競争する場面で、最善を尽くす、勝敗を受け入れるなどのよい取り組みを見つけ理由を添えて他者に伝えている。</p> <p>③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>①長距離走の学習に積極的に取り組もうとしている。</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。</p> <p>③自身の体調の変化等、健康・安全に留意している。</p>

8 単元の計画

(1) 領域（陸上競技）の取り上げ方

学年／運動	長距離走	ハードル走	走り幅跳び
第1学年	10時間	4時間	4時間
第2学年	8時間	8時間（*1）	—（*1）
第3学年	8時間	10時間（*2）	10時間（*2）

*1 2学年は1年次に「ハードル走」を行い、3年次で「ハードル走」と「走り幅跳び」の選択予定

*2 3学年は2年次に「ハードル走」と「走り幅跳び」の選択、3年次で「ハードル走」と「走り幅跳び」と「ダンス」の選択

(2) 領域の内容（運動種目）と目指す動き

学年／運動	内容	目指す動き
第1学年	長距離走	・腕に余分な力を入れないで、リラックスして走ること。
第2学年	長距離走	・自己にあったピッチとストライドで、上下動の少ない動きで走ること。 ・ペースを一定にして走ること。
第3学年	長距離走	・リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ること。 ・自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ること。

(3) 指導と評価の計画 (10時間扱い) 本時は○印 4 / 10時

時間	1	2	3	④	5	6	7	8	9	10	
ねらい	今の体力で、より長く走り続けよう	チームで協力してより長く走り続けよう	～教科横断的な学習～				今の自分の体力を知ろう	自分の課題に合った練習をしよう ①	自分の課題に合った練習をしよう ②	授業で学んだことを活かして走ろう	
			長く走り続けるために衣服を考えよう①	長く走り続けるために衣服を考えよう②	長く走り続けるための速さを考えよう①	長く走り続けるための速さを考えよう②					
指導内容	・5分走鬼ごっこ	・クイズ長距離リレー	・5分間走×3セット	・5分間走×3セット	・5分間走×3セット	・5分間走×3セット	・2000m走タイムトライアル ①	・課題解決練習	・課題解決練習	・2000m走タイムトライアル ②	
学習過程	1 集合・挨拶・健康観察 2 自己の健康状態を学習カードに記入 3 本時のねらいと学習内容の確認										
	4 単元の見通しを立てる。 5 クラス毎に鬼と逃げに分かれて5分ずつ鬼ごっこを行う。	4 グループの確認 5 400m, 250m, 200mで好きなコースを走り、グループごとにクイズに答える。(30分間)	4 ペアの確認 5 5分間ずつ交互に走り、自分の走りに合った服装を探す。	4 ペアの確認 5 5分間ずつ交互に走り、自分の走りに合った速さを探す。	4 ペアの確認 5 交互に2000TTを計測し、自分の今の力を知る。	4 グループの確認 5 グループ毎に目標を決め、練習方法を選択し5分毎にトレーニングをしていく。	4 ペアの確認 5 交互に2000TTを計測し、単元のまとめをする。				
	6 集合・整理運動・健康観察 7 学習カードに振り返りを記入 8 次時の予告 9 挨拶・後片付け										
評価計画	知・技		③		④		①			②	
	思・判・表				①			②	③		
	態	①	②				③				
	方法	観察	観察	観察 学習カード	観察 学習カード	観察 学習カード	観察	観察 学習カード	観察 学習カード	観察 学習カード	観察 学習カード
	場面	5	5	5・7	5・7	5・7	5	5・7	5・7	5・7	5・7

9 本時の学習と指導（4 / 10時）

(1) 本時のねらい

- ・学習した安全上の留意点を、他の学習場面であてはめ、仲間に伝えることができるようにする。
 〈思考力、判断力、表現力等〉

(2) 準備

- ・カラーバンド ・ホワイトボード ・ビックタイマー ・グジジョブカード ・マーカー
 (生徒) 学習カード, 体育セット, 筆記用具, 走るのに適した防寒着

(3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点（○指導 ◆評価規準）
導入 5分	1 集合・挨拶・健康観察	○体調不良, 欠席, 見学者を確認する。
	2 自己の健康状態を学習カードに記入	○脈拍や今日の体調などを学習カードに記入し, 自己の状態を知る。
展開 40分	3 本時のねらいと学習内容の確認	○前回の振り返りと本時のねらいを提示する。
	長く走り続けるために衣服を考えよう。	
	4 ペアの確認	○生徒自身が積極的に活動を行えるように生徒同士の関わりを持たせながら観察をする。
	5 5分間走を交互に走り, 自分の走りに合った服装を探す。 ・(インターバル1分) × 3セット	○巡回をしながら生徒と関わり合い, 課題解決につながるように助言する。 ◆学習した安全上の留意点を、他の学習場面であてはめ、仲間に伝えている。 (観察・学習カード)【思考・判断・表現】 △「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 ・学習した安全上の留意点が、他の学習場面であてはめられず、発言が消極的で、困っている生徒へ良いと思った仲間やその人の取組から伝えたい思いやポイントを助言する。 ◎「十分満足できると判断される状況(A)の生徒の具体的な姿 ・学習した安全上の留意点を、他の学習場面であてはめ、より良い取組を見つけ、仲間にわかりやすく伝えている。
	○T1・T2は主に(A)の見取りを行い, T3・T4は主に(C)への支援や助言を行う。	
整理 5分	6 集合・整理運動・健康観察	○本時の学習を振り返り, 次時の学習課題を考える。 ○学習カードを記入し, 回収する。 ○発言した生徒やバンドをもらった生徒とグジジョブカードを交換する。
	7 学習カードに振り返りを記入	
	8 次時の予告	
	9 挨拶・後片付け	

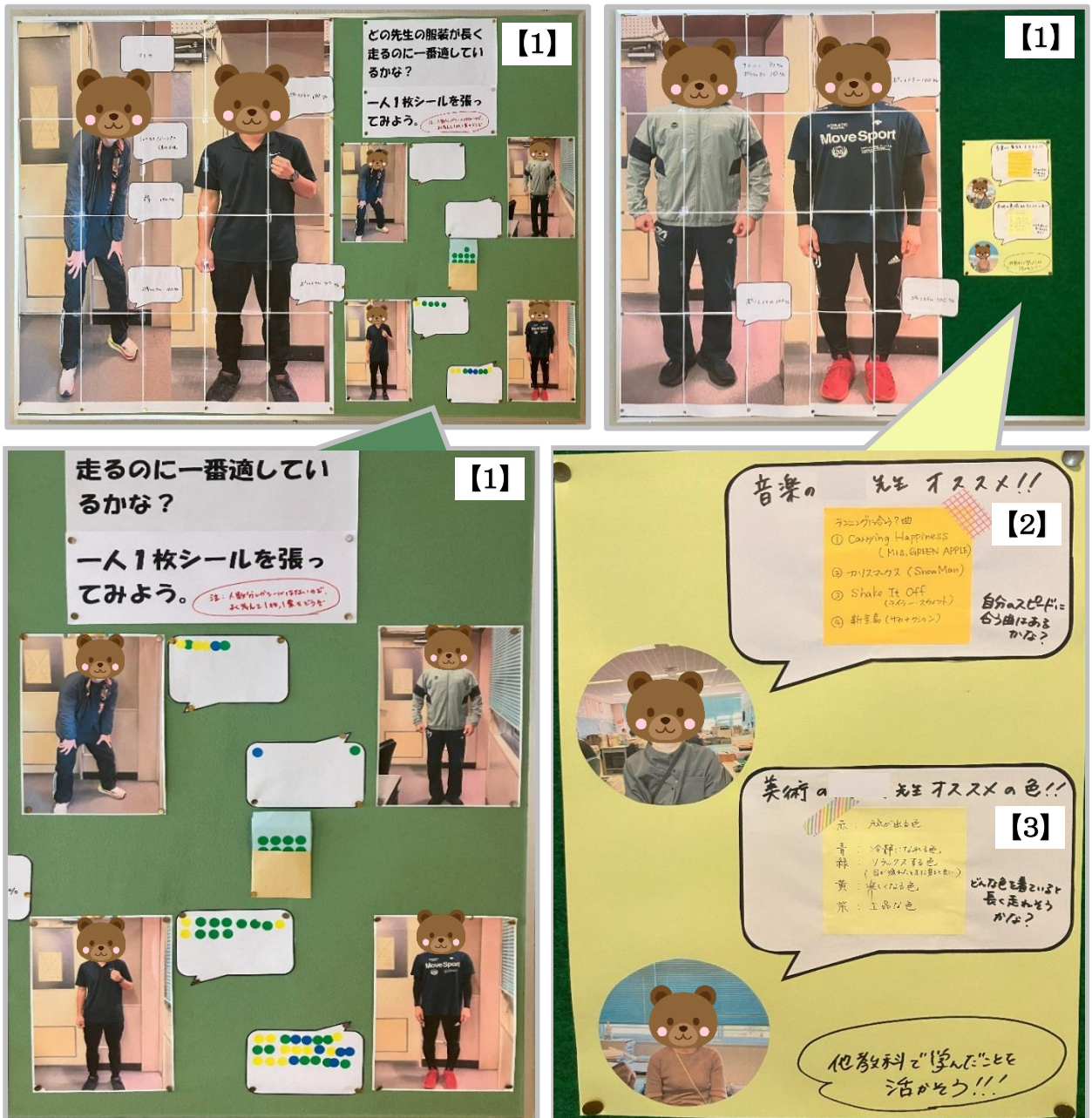
1 0 参考資料

- 文部科学省中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編 東山書房 平成30年11月15日2刷発行
- 国立教育政策研究所教育課程研究センター 「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料
【中学校 保健体育】 東洋館出版社 令和2年6月27日初版発行
- 「現代的な諸課題」を扱う教科等横断的な単元の開発と実践～理科と社会科・地理歴史科による「プラスチック問題」を題材として～ 令和4年3月 国立教育政策研究所 教育課程研究センター長 鈴木敏之
- 埼玉県教育委員会 令和7年度（第66号）学校体育必携 関東図書株式会社 令和7年3月31日発行
- 埼玉県教育委員会 令和5年度（第64号）学校体育必携 関東図書株式会社 令和5年3月31日発行
- 埼玉県教育委員会 埼玉県中学校教育課程指導・評価資料 関東図書株式会社 令和3年3月発行

1 1 掲示物

(↓)「他教科で学んだことを活かそう」

- ・どの先生の服装が長く走るのに一番適しているかな？（家庭科）【1】
- ・ランニングに合う曲（音楽科）【2】
- ・オススの色（美術科）【3】



目指せ！最強ランナー！！

長く走れるための 自分コーディネートしよう！

長く走るときにはどんな服装がいいかな？





長く走るときにはどんな色の服装がいいかな？



長く走るときにはどんな音楽がいいかな？

長く走る前にはどんなご飯がいいかな？

1年 組 番 氏名

日付	① 月 日 今の体力でより長く走り続けよう	② 月 日 チームで協力してより長く走り続けよう	③ 月 日 長く走り続けるために衣服を考えよう①	④ 月 日 長く走り続けるために衣服を考えよう②	⑤ 月 日 長く走り続けるための速さを考えよう①
今の気分	   	   	   	   	   
食事	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×
振り返り					
終了後の気分	   	   	   	   	   
検印					
日付	⑥ 月 日 長く走り続けるための速さを考えよう②	⑦ 月 日 今の自分の体力を知ろう	⑧ 月 日 自分の課題に合った練習をしよう①	⑨ 月 日 自分の課題に合った練習をしよう②	⑩ 月 日 授業で学んだことを活かして走ろう
今の気分	   	   	   	   	   
食事	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×
振り返り					
終了後の気分	   	   	   	   	   
検印					

ペース表(200mトラック用)

200	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	1:02	1:04	1:06	1:08	1:10
400	1:16	1:20	1:24	1:28	1:32	1:36	1:40	1:44	1:48	1:52	1:56	2:00	2:04	2:08	2:12	2:16	2:20
600	1:54	2:00	2:06	2:12	2:18	2:24	2:30	2:36	2:42	2:48	2:54	3:00	3:06	3:12	3:18	3:24	3:30
800	2:32	2:40	2:48	2:56	3:04	3:12	3:20	3:28	3:36	3:44	3:52	4:00	4:08	4:16	4:24	4:32	4:40
1000	3:10	3:20	3:30	3:40	3:50	4:00	4:10	4:20	4:30	4:40	4:50	5:00	5:10	5:20	5:30	5:40	5:50
1200	3:48	4:00	4:12	4:24	4:36	4:48	5:00	5:12	5:24	5:36	5:48	6:00	6:12	6:24	6:36	6:48	7:00
1400	4:26	4:40	4:54	5:08	5:22	5:36	5:50	6:04	6:18	6:32	6:46	7:00	7:14	7:28	7:42	7:56	8:10
1600	5:04	5:20	5:36	5:52	6:08	6:24	6:40	6:56	7:12	7:28	7:44	8:00	8:16	8:32	8:48	9:04	9:20
1800	5:42	6:00	6:18	6:36	6:54	7:12	7:30	7:48	8:06	8:24	8:42	9:00	9:18	9:36	9:54	10:12	10:30
2000	6:20	6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:20	9:40	10:00	10:20	10:40	11:00	11:20	11:40

ペース表(250mトラック用)

250	48	50	52	54	56	58	60	1:02	1:04	1:06	1:08	1:10	1:12	1:14	1:16	1:18	1:20
500	1:36	1:40	1:44	1:48	1:52	1:56	2:00	2:04	2:08	2:12	2:16	2:20	2:24	2:28	2:32	2:36	2:40
750	2:24	2:30	2:36	2:42	2:48	2:54	3:00	3:06	3:12	3:18	3:24	3:30	3:36	3:42	3:48	3:54	4:00
1000	3:12	3:20	3:28	3:36	3:44	3:52	4:00	4:08	4:16	4:24	4:32	4:40	4:48	4:56	5:04	5:12	5:20
1250	4:00	4:10	4:20	4:30	4:40	4:50	5:00	5:10	5:20	5:30	5:40	5:50	6:00	6:10	6:20	6:30	6:40
1500	4:48	5:00	5:12	5:24	5:36	5:48	6:00	6:12	6:24	6:36	6:48	7:00	7:12	7:24	7:36	7:48	8:00
1750	5:36	5:50	6:04	6:18	6:32	6:46	7:00	7:14	7:28	7:42	7:56	8:10	8:24	8:38	8:52	9:06	9:20
2000	6:24	6:40	6:56	7:12	7:28	7:44	8:00	8:16	8:32	8:48	9:04	9:20	9:36	9:52	10:08	10:24	10:40

単元		1年 組 番 名前	
学び 黄色	学び・技能 緑	技能 青	アドバイスカード
14	14	14	14
13	13	13	13
12	12	12	12
11	11	11	11
10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7
6	6	6	6
5	5	5	5
4	4	4	4
3	3	3	3
2	2	2	2
1	1	1	1

月 日 () 曜日メンバー

	国語	社会	数学	理科	英語	所中クイズ
400 m	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5	5
250 m	6	6	6	6	6	6
	7	7	7	7	7	7
	8	8	8	8	8	8
	9	9	9	9	9	9
	10	10	10	10	10	10
200 m	11	11	11	11	11	11
	12	12	12	12	12	12
	13	13	13	13	13	13
	14	14	14	14	14	14
	15	15	15	15	15	15

チームで走った 距離		自分が走った 距離	
	m		m