

第1学年男子 保健体育科学習指導案

1 単元名 陸上競技 【短距離走・リレー】

2 単元の目標

- ・学習の約束を守り、他者と協力することができる。 [関心・意欲・態度]
- ・課題に応じた運動の取り組み方を工夫できる。 [思考・判断]
- ・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率の良い動きを身に付けることができる。 [技能]
- ・陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解することができる。 [知識・理解]

3 単元計画（全5時間）

次	時	主な学習活動 ☆協同的探究学習	協同的探究学習における ○ 指導内容 ● 留意点
一	1	・短距離の基本的技能を身に付ける。 （スタート～中間疾走）	
	2	・短距離の基本的技能を身に付ける。 （中間疾走～フィニッシュ）	
	3	・リレーのバトンパスの方法を考えて基本的技術を身につける ☆協同的探究学習	○スピードに乗ったバトンパスの技術を理解し、実践して改善する。 ●リレーの特性を理解し、タイムの短縮に繋げられるようにする。
	4	・トラックを使い、リレーのルールを理解する。	
二	1	・記録会を行い、学習を振り返る。	

4 指導上の立場

○単元観

陸上競技は、小学校から親しみがある運動であるため、未経験のやりづらさというものはあまり感じられない。リレー競技においては、タイムを短縮させるためのバトンパスの連係に重点を置き、単純な走力の合計では勝敗がつかないといった、リレーのもつ奥深さや可能性を実感させたい。

しかし、単調な練習内容になってしまうと授業への意欲も積極的になってしまうことが考えられる点やこの時期の気象条件から熱中症の心配もあることから、運動量にも気を配りながら効率のよい学びに繋げることができる工夫が必要であると考えられる。

○生徒観（既習事項と身に付けている力）

生徒たちは体を動かすことに高い関心があり、授業においても意欲的に取り組むことができる。1学期には陸上競技の授業を行い、「走る」「跳ぶ」といった運動の基礎を学習してきた。そこで学んだ「個」の力を活かし、仲間の走力を考え、タイミングを合わせるリレー競技に発展させる中で、他者と協力して記録の向上を目指したり、競争の楽しさを味わう経験をさせたい。

○指導観（協同的探究学習場面の位置付けとそのねらいについて）

陸上競技は記録が出るため、走ることが不得意な生徒にとって消極的になる危険がある。また、リレーでは自分のパフォーマンスが勝敗を左右すると考え、苦手意識の強い生徒も多い。しかし、近年の男子4×100m日本代表の結果からも分かるように、走力に加えバトンパスの技術が勝敗に大きく関わる大変奥の深い種目であることに気付かせたい。運動の得意、不得意に関わらず、同じ目標も持ち、課題解決の過程において一体感や達成感を味わうことのできるような授業を展開したい。

5 本時案（第1次 第3時）

(1) 本時の目標（わかる学力）

リレー競技がバトンの受渡しのやり方でタイムを縮めることができ、その優劣で勝敗が決する種目であることを理解し、バトンパスの技術を高めることができる。

(2) 展開

学習活動	教師の支援
<p>前提問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ・100mの持ちタイムから見て、他国より走力で劣るリレー男子日本代表がここ最近、世界大会で目覚ましい結果を残している。リレーは単純な個人の持ちタイムの合計の勝負ではないことを確認する。 	
<p>導入問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スピードに乗った状態で、タイミングを合わせバトンの受け渡しをするための方法を考えよう。 	<p>導入問題のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バトンパスのポイントは既習事項であり、知識として知っている生徒は多いが、実際に行うのは難しい。バトンパス自体は一瞬の判断と動きであるため、より簡潔にポイントを理解できるようにしたい。
<p>個別探究</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小学校までに学習した内容も踏まえ、バトンパスを上手に行うポイントを確認する。 <p>【予想される生徒からの答え】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・次走者は後ろを見ずに走り、前走者の合図で手を後方に出す。 ・テイクオーバーゾーンを上手に活用し、次走者がよりスピードに乗った状態でバトンの受け渡しを行う。 	
<p>協同探究</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3人組を作り、2人ずつの50m走の平均タイムを計算する。25m×2を行い、そのタイムに近づいたり更新したりできるようにする。その様子をもう1人が見て、気づいた点を共有し改善する。 ・2人組のペアを代え、同じことを繰り返す。 ・スムーズなバトンパスができていないグループに模範をさせ、ポイントの気づきに繋げる。 ・追究型発問「なぜ2人の平均タイムよりリレーのタイムの方が速くなる現象が起きるのだろうか。」により、各個人の走力は劣っていてもバトンパスの技術の高いチームの方が良い記録を出せる可能性が十分にあるといったリレー競技の醍醐味を知る。そのためにできる工夫や重要なポイントをクラス全体で話し合い共有する。 	<p>発表</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本的に3人組で進めていく中で正しい動きの獲得に迫っていく。他グループに参考になる動きや考えがあった場合は適宜全体で共有する。可能であれば、ホワイトボードに生徒が発表した考えのポイントを教師が記入する。 <p>本質追究</p> <ul style="list-style-type: none"> ・次走者はスピードに乗った状態でスタートできる点や利得距離により実際に走らない距離が生まれることに気付かせたい。 <p>考えを引き出す工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トップ選手のバトンパスの瞬間の写真や走者のスピードのグラフを活用し、視覚的に理解できるようにする。
<p>展開問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クラスで共有した工夫やポイントを意識して再度25m×2のリレーを行いタイムを計測する ・運動会の『全員リレー』では男女合同種目でもあり、走力に差がある者同士がバトンパスを行う。さらにどんな工夫が必要か、自分の考えを簡単にワークシートに書き、友だちに伝える。 	<p>展開問題のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・9月初旬にある運動会でリレー種目があり、今回の学習をいかせる場を認識させる。走力勝負だと考えがちだが、バトンパスの技術の優劣で結果が変わることを知ることで、練習のモチベーション向上にも繋げたい。
<p>評価</p> <p>A基準</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スピードに乗ったバトンの受け渡しをする方法を理解するとともに、タイムをより縮めるための方法を探すことができ、体現することができる。 <p>B基準</p> <ul style="list-style-type: none"> ・上手なバトンパスを行うための方法を理解し、実践しようとする事ができる。 	