

## 第5学年 体育科学習指導案

令和元年9月13日(金) 第5校時  
5年2組  
男子14名 女子14名 計28名  
場所 運動場

指導者 濱田 茉佑  
岡崎 隆太

### 1. 単元名 バトン・スピード・心をつなぐ! Try&Try (C 陸上運動領域)

#### 2. 単元について

##### ○教材観

高学年の陸上運動は、走る、跳ぶなどの運動で体を巧みに操作しながら、合理的で心地よい動きを身に付けることができる。また、仲間と速さや高さ・距離を競い合ったり、自己の目指す記録を達成したりすることの楽しさや喜びを味わうことができる運動である。記録を達成する学習活動では、自己の能力に適した課題をもち、適切な運動の行い方を知り、記録を高めることができるようにすることが大切である。また、陸上系の領域では、最後まで全力で走ることや思い切り地面を踏み切るなど、体全体を大きく、素早く、力強く動かす経験をすることができるようにすることも大切である。

短距離走・リレーでは、一定の距離を全力で走ったり、滑らかなバトンパスの受渡しをしたりして、記録の向上や対戦相手との勝敗を楽しむ運動である。

##### ○児童観

本学級の児童は、男子14名 女子14名 計28名である。体育の授業では、きまりを守りながら楽しく活動する姿が見られる。しかし、全力を出して競い合ったり、仲間と話し合ったりして自分の記録に挑戦することには意欲の低い児童が多い現状があり、課題に対して目標をもちながら取り組んでいくことで個人や学級全体の前向きな意欲を育てることが必要となる。一学期には、運動会の練習の中で短距離の練習をグループで行った。少しでもタイムが縮まると嬉しそうに報告してくる姿もみられた。

しかし中には、走ることが苦手で何度も走ることを嫌がったり、記録を伸ばそうとする意欲をもてなかったりする児童もいた。

##### 〈児童の実態〉

○ 男子14名 女子14名 計28名

○ 態度、意識面〈事前アンケート〉 ○ 技能面〈50m走タイム〉

項目	全体評価	評点
楽しむ	14.9	5
わかる	12.6	4
できる	12.2	4
まもる	14.8	5
合計	13.6	5

8" 00-1	9" 00-5	10" 00-5	11" 00-3
8" 25-1	9" 25-0	10" 25-1	11" 25-2
8" 50-1	9" 50-2	10" 50-2	11" 50-0
8" 75-0	9" 75-3	10" 75-2	11" 75-1
試走タイムの結果、8秒台3名、9秒台10名、10秒台9名、11秒台6名である。			

○ 陸上運動についてのアンケートの結果

1 体育が好き	24人
2 陸上運動が好き	19人
3 楽しい うれしい よかった と感じる時 できなかったことができるようになった(16) 距離がのびたりタイムが短くなったりしたとき(10) チームと協力したり達成したり1位になったとき(1) たくさんできる時(1)	

4	楽しくない つまらない いやだな と感じる時 ない (1) 1) 頑張ってもできない失敗したとき (8) 協力してないとき (4) 最下位になっ たとき (1) 文句を言われた時 (1) つかれたとき (3)	
5	どうすれば記録向上できるか あきらめず努力すること (1) 0) 練習 (8) うまいひとを真似したり調べたりする (2) たくさん練習したり友達や先生にコツを聞いたりする (2) あわてずにやる (1) 努力しよ うという気持ちをもつこと (1) できてなかったことを振り返りもう一度頑張る (1) コツ を見つける (1) 工夫して取り組む (1) 言われたことを意識する (1)	
6	これまでの体育で先生に声をかけてもらったことがある	23人
7	これまでの体育で友達に声をかけてもらったことがある	22人
8	うれしかった声かけ 頑張れ, できる, その調子 (8) 頑張ろうね (1) すごい, できるようになったね (8) 上手 (4) ペアでやろう (1) 優しくアドバイスしてくれた (1) 大丈夫? (1)	

### ○指導観

陸上運動の学習では、児童の生来の身体的な資質が、そのパフォーマンスに大きく影響するために「できる／できない」の順位が変化しづらい。身体運動のパフォーマンスは、技術、身体資質（体力）、意欲の3要素によって決定される。そのため、これら3要素のうち、1つでも不十分なものがあれば、そのパフォーマンスは低下してしまう。しかし、限られた授業時間数の中で、「技能」や「体力」を大きく向上させることは難しい。そのため、「意欲」が非常に重要な要素となる。しかし、常に順位が確定しているような「面白くない」授業では、その意欲すら低下してしまう。運動好きな子どもを育て、生涯にわたって活動的な生活をしていく意欲や習慣を作るうえで「たのしい」「上手くできた」と思い、「もっとやりたい!」という動機づけができる学習指導を考えていきたい。児童みずから「なぜこうなるんだろう?」「どうすればいいのだろう?」というふうに、考えながら練習できるよう学習の場を工夫していく。

そこで本単元では、単元前半を、秒間走を中心とした短距離走の学習を行い、基本的なランニングフォームや一定の距離を全力で走り切り、自己記録の向上を目指す。また、単元後半では、チーム対抗のリレー競走を行う。チームでバトンパスの技能を高めたり仲間と競走したりする気持ちをもちながら意欲的に活動することをねらいとする。

全7時間の単元構成は、オリエンテーションでは、50m走タイムをもとに、チームタイムの合計を同程度に調整し、1チーム4人の7チームを作る。リレーの行い方としては、2チームの対抗戦とする。1週120mのトラックを4人でバトンパスしながら走るリレー（オーソドックス）、スタート地点を半周ずらして行うリレー（追いかけ）、チーム内の一人が短い距離を選択できるリレー（ワープ）を取り入れ、チームの特性に応じたリレーを選択できるようにする。いずれのリレーも一人が走る距離を短くし、走力ではなくバトンパスの正確性やスピードで勝敗を競うリレーを仕組む。また、トラックリレーを行う前に二人組の手つなぎリレーを行い、スタートを切る位置の決定やバトンパスのタイミング、腕の出し方などが自然な状況下で練習できる教材も行いたい。本単元では、チーム対抗のリレー競走にすることで、記録を高めたり仲間と競走したりする気持ちをもちながら意欲的に活動することをねらいとする。

本時の学習にあたっては①競争の中で緊張や興奮を味わうこと②寓意性があり、競走の面白さを感じる③自分の課題を見出し、目標を明確にもつこと④自分たちで考えながら学習に取り組むことに実感をもって活動できるようにしたい。そのために、目標を達成していけるための場の工夫が必要となる。また「何を、どうしたら、どうなったか」について、視覚的な振り返りや確認ができるようバトンの受渡しの様子を撮影することも1つの有効な手段として取り入れる。それはよりよい動きについて「する・見る・知る・支える」といった体育の見方・考え方につながっていると考える。

### 3. 単元の見方・考え方

- (1) 短距離走・リレーの楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、走る距離やバトンの受渡しなどのルールを決めて競走したり、自己の記録やチームのバトンの受渡しの向上を目指したりしながら、一定の距離を全力で走ることができるようにする。  
より速く走るためには、体を前に押し出すように、腕や足の動き・姿勢を意識して走るとよいことを理解し、自分の走りに生かしている。(知識・技能)
- (2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や競走の仕方を工夫するとともに、自己や仲間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) 短距離走・リレーに積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れ、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。(学びに向かう力、人間性等)

### 4. 本単元における体育の見方・考え方

陸上運動の本質的な特性（機能的特性）である競争や達成の楽しさを味わう学習を展開するために、学習の場や行い方を工夫したり選択したりする学習を通じ、自分の動きと友達の動きを比較、関連付けながら、よりよい走り方やバトンの受渡し方について、動きを通して考えている。

### 5. 単元の評価規準（学習活動に即した評価規準）

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に運動に取り組む態度
① 短距離走・リレーの行い方を理解している。 ② 走る距離やバトンの受渡しなどのルールを決めて競走したり、チームのバトンの受渡しの向上を目指したりすることができる。 ③ 一定の距離を全力で走ることができる。	① 自己の能力に適した課題の解決の仕方や競走の仕方を工夫している。 ② 自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	① 短距離走・リレーに積極的に粘り強く取り組んでいる。 ② 約束を守り助け合って運動をしようとしている。 ③ 勝敗を受け入れ、仲間の考えや取組を認めようとしている。 ④ 場や遊具の安全に気を配ろうとしている。

### 6. 指導と評価の計画（第5学年：7時間扱い）※別紙参照

### 7. 本時の展開（5／7時間）

#### (1) 本時の目標

- ・走る距離やバトンの受渡しのなどのルールを決めて競走したり、自己（チーム）の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指したりしながら一定の距離を全力で走ることができるようにする。(知識・技能)
- ・バトンパス向上やリレーに勝つために、自分やチームに適したリレーを選択したり、解決のための練習方法を選んだりして取り組んでいる。(思考力、判断力、表現力等)
- ・役割分担をして効率的に練習したりタイムの測定をしたりしている。(学びに向かう力、人間性等)

※本時では、（思考力、判断力、表現力等）を主として評価する。

#### (2) 本時での深い学びを実現する工夫

児童が本時のめあてに向かう活動を通して、チームの実態に応じた学習方法（リレーの種類や作戦）を選択し、短距離走・リレー教材のもつ特性に触れるための思考力や判断力を発揮して、夢中になって行う学習を深い学びとする。その実現のために、「リレーの選択」「バトンパスのスタート位置と腕の出し方」「走る順番やコースの決定」の3点を重視する。

#### (3) 本時で児童が働かせる「体育の見方・考え方」に対する教師の手立て

- ・勝敗の寓意性を担保するために、チームの走力を均等化したグルーピングを行う。
- ・正確で減速の少ないバトンの受渡しによって勝敗が決まるよう、一人のランニング距離を限定する。
- ・チームの実態に応じた学習ができるように、リレーの種類を選択できるようにする。
- ・手つなぎリレーを導入し、バトンの受渡し方やタイミングを学べるように仕組む。

(4) 準備物

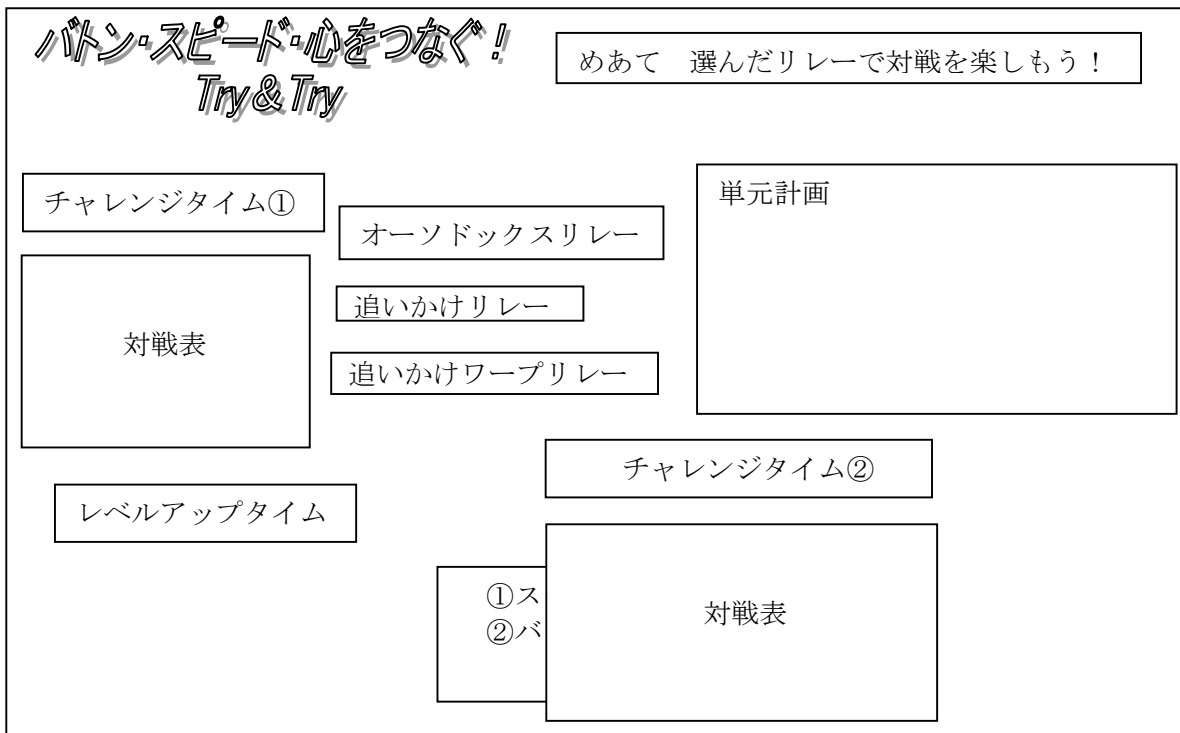
バトン、掲示物、タブレット PC、ビブス

(5) 本時の展開

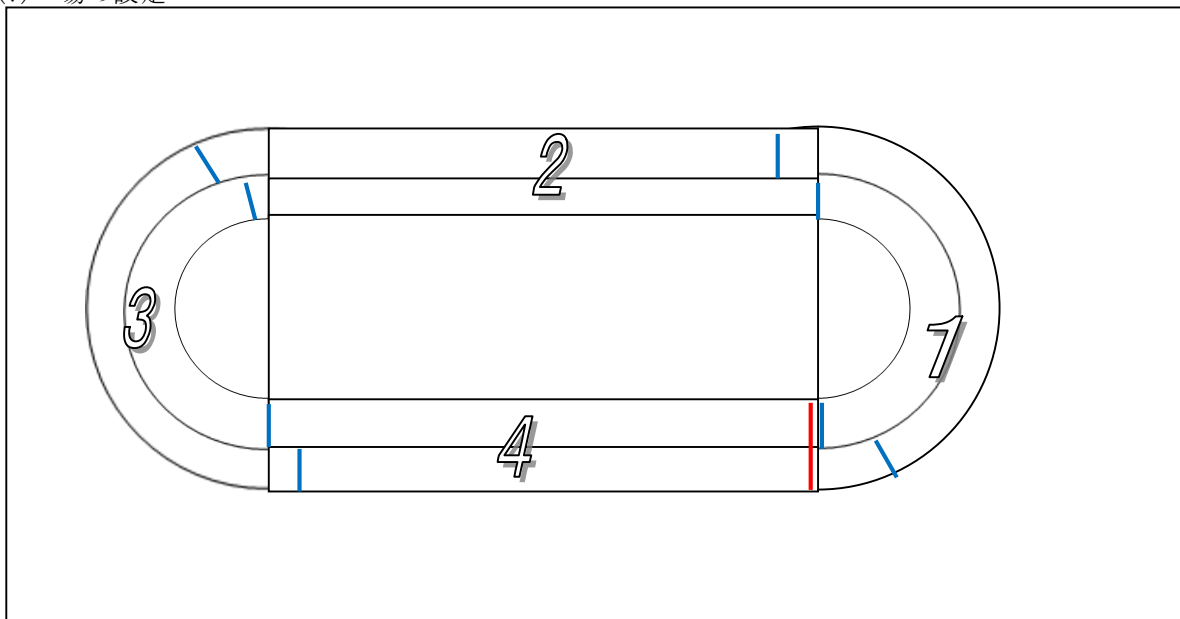
	本時のめあて・学習活動	○教師の働きかけ ☆評価（評価方法） ●体育の見方・考え方への気づきを促す働きかけ
導 入	1. 感覚づくりの運動をする。 ダッシュ、ピッチ走、ストライドを行う。（太鼓で合図） 2. 本時のめあてを確認する。	○腕の前方へのふりや肘の角度に着目させる。 ○太ももを上げて大きなストライドで走ることを意識させる。 ○目指すランニングフォームを意識させる。
	選んだリレーで対戦を楽しもう！	
展 開	3. 選択したリレーの種類や対戦相手チームを確認する。 ・走る順番、バトンパスのスタートマークの位置をチームで確認する。 4. チャレンジタイム① ・1回目のチーム対抗リレーを行う。 ・対戦していない5チームはバトンパス撮影(2)、応援(2)、運営(1)に分かれてローテーションしながら活動する。 バトンパス撮影：スタートとパス3カ所 応援：対戦している2チームのバトンパスを観察しながら、声援を送る 運営：スタート合図、勝敗の確認、タイムの計測 5. レベルアップタイム ・1回目の対戦結果をふり返り、バトンパスの向上を目指して練習をする。 6. チャレンジタイム② ・2回目のチーム対抗リレーを行う。	●バトンパスの向上や対戦に勝つために、リレーの選択とバトンパスの仕方について考えさせる。 ○スタートマークの位置、腕の出し方、バトンパスの仕方について再度確認する。 ●タブレット PC を活用させ、スピードに乗ったバトンパスの可視化を図る。 ○リレーの運営がスムーズに進むように、各チームに役割分担などを助言する。 ○各チームの振り返り場면을指導し、各チームの課題解決のヒントを与える。 ○課題に沿った練習ができているか助言する。
ま と め	7. 学習を振り返る。 ・対戦結果や選んだリレーの理由を話し合う。 8. 次時の学習を確認する。	○グッドモデルの紹介をする。A 評価のチームに発表させ、リレーの選び方やその理由などについて全体共有を図る。 ○次時の予告をし、学習への意欲付けを図る。

☆記録向上やリレーに勝つために、自分やチームに適したリレーを選択したり、解決のための練習方法を選んだりして取り組んでいる。  
**A**：チームの実態に合ったリレーを選択して競走を楽しんでいる。  
**B**：チームでリレーを選択し、競走を楽しんでいる。

(6) 板書計画



(7) 場の設定



6. 指導と評価の計画（第 5 学年：7 時間扱い）

(1) 前学年までの（陸上運動系）の付けた いふと内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・低学年での走・跳の運動遊びや学年の走・跳の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、初級選手・リレー、ハードル走、走り幅跳び、走り高跳びなどの基本的な技能を身に付けるようにし、中学校の陸上競技の学習につなげる。</li> <li>・陸上運動を楽しく行うために、自己やグループの課題を見付け、その解決のための活動工夫をするとともに、約束を守り続け合っている姿を認めたり、個人や団体の賞状に気を配ったりすることができるようにする。</li> </ul>						
--------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

(2) 指導と評価の計画		目標を決めてチーム対抗リレーをしよう					リレー大会をしよう		
単元にわたる活動の概観	オリエンテーション	走り方やバトンパスを工夫して仲間連走をしよう	2	3	4	5 (本時)	6	7	
10	<p>学習の見過しえり、学び方をつばらう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一定の距離を自分で走り、仲間と走りながらバトンパスをしながら進行を楽しくすることを目指す。</li> <li>・仲間時間 4人5人7人のチーム対抗でリレーを行うことを伝える。</li> </ul>	<p>1. 結果づくりの運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・足が速くなるダンス・ダッシュ・しっぽ取り・ビッチ走・ストライド走 10回</li> </ul>	<p>1. 結果づくりの運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・足が速くなるダンス・ダッシュ・しっぽ取り・ビッチ走・ストライド走 10回</li> </ul>	<p>2. 本時のめあてを確認する。</p> <p>体の強い方を上手い方からより速く走るコツをみつけよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタートの姿勢</li> <li>・ピッチ</li> <li>・ストライド</li> </ul>	<p>3. 本時のめあてを確認する。</p> <p>スタートマターの位置や交差しの際の話し方を工夫し、チームの速い人だリレーでバトンパスの回数を目標したり、相手チームと競争したりして、リレーを実施しよう。</p>	<p>1. 結果づくりの運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・足が速くなるダンス・ダッシュ・しっぽ取り・ビッチ走・ストライド走 10回</li> </ul>	<p>2. 本時のめあてを確認する。</p> <p>スタートマターの位置や交差しの際の話し方を工夫し、チームの速い人だリレーでバトンパスの回数を目標したり、相手チームと競争したりして、リレーを実施しよう。</p>	<p>3. 本時のめあてを確認する。</p> <p>スタートマターの位置や交差しの際の話し方を工夫し、チームの速い人だリレーでバトンパスの回数を目標したり、相手チームと競争したりして、リレーを実施しよう。</p>	<p>4. これまでに学んだリレーの方法でチーム対抗戦をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 思いかけリレー</li> <li>② ワープリレー</li> <li>③ オープンアップリレー</li> </ul>
20	<p>3. レベルアップタイム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身体測定</li> <li>・予つ定どバトンパス</li> </ul>	<p>3. 本時のめあてを確認する。</p> <p>体の強い方を上手い方からより速く走るコツをみつけよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタートの姿勢</li> <li>・ピッチ</li> <li>・ストライド</li> </ul>	<p>4. チェレンジタイム①</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1回目のチーム対抗リレーを行う。</li> <li>・対戦していないチームはバトンパス撮影(2)、練習(2)、運営(1)に分かれてローテーションしながら活動する。</li> </ul> <p>バトンパス撮影：スタートとバトンパス交換に挑戦しているチームのバトンパスを撮影しながら、声援を送る。</p> <p>運営：スタート合図、撮影の準備、タイムの記録</p>	<p>3. 本時のめあてを確認する。</p> <p>スタートマターの位置や交差しの際の話し方を工夫し、チームの速い人だリレーでバトンパスの回数を目標したり、相手チームと競争したりして、リレーを実施しよう。</p>	<p>4. チェレンジタイム②</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1回目の対抗戦をふり返り、バトンパスの向きを付添って練習をする。</li> </ul>	<p>4. これまでに学んだリレーの方法でチーム対抗戦をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 思いかけリレー</li> <li>② ワープリレー</li> <li>③ オープンアップリレー</li> </ul>	<p>5. 単元全体の振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・単元全体での成果と課題等を振り返る</li> </ul>		
30	<p>4. チェレンジタイム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チーム対抗リレーを行う。</li> <li>・リレー終了直後振り返りと考察を行う。</li> <li>・各チームの話し合った内容を共有する。</li> </ul>	<p>4. チェレンジタイム②</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1回目の対抗戦をふり返り、バトンパスの向きを付添って練習をする。</li> </ul>	<p>5. レベルアップタイム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1回目の対抗戦をふり返り、バトンパスの向きを付添って練習をする。</li> </ul>	<p>5. レベルアップタイム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1回目の対抗戦をふり返り、バトンパスの向きを付添って練習をする。</li> </ul>	<p>5. レベルアップタイム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1回目の対抗戦をふり返り、バトンパスの向きを付添って練習をする。</li> </ul>	<p>5. レベルアップタイム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1回目の対抗戦をふり返り、バトンパスの向きを付添って練習をする。</li> </ul>	<p>5. 単元全体の振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・単元全体での成果と課題等を振り返る</li> </ul>	<p>6. チェレンジタイム③</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2回目のチーム対抗リレーを行う。</li> </ul>	<p>6. チェレンジタイム③</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2回目のチーム対抗リレーを行う。</li> </ul>
40	<p>5. 学習の振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時のめあての成果と課題等</li> </ul>	<p>5. 学習の振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・考察</li> </ul>	<p>6. 次時の学習を確認する</p>	<p>6. 次時の学習を確認する</p>	<p>6. 次時の学習を確認する</p>	<p>6. 次時の学習を確認する</p>	<p>6. 次時の学習を確認する</p>	<p>6. 次時の学習を確認する</p>	<p>6. 次時の学習を確認する</p>
評価	知識・技能			① (観察)		② (観察)		③ (観察)	
評価	思考・判断・表現					①② (観察・学習カード)		①② (観察・学習カード)	
観点	主体的態度	②③④ (観察)	②④ (観察)					①②③④ (観察)	

(3) 本単元終了時のめざす児童の姿	仲間連走・リレーを行う中で、一定の前座を全方で行えることやバトンパスの仕方などの技能を身に付け、仲間と競い合ったりする習慣を考えたりしながら、自己やチームのバトンパス技能の向上に挑戦する子ども。
(4) 次学年までの（陸上運動系）の付けた いふと内容	5年生での学習をふりかえり、6年生でも陸上運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、初級選手・リレー、ハードル走、走り幅跳び、走り高跳びなどの基本的な技能を身に付けるようにし、中学校の陸上競技の学習につなげる。