## 第5学年体育科学習指導案

令和3年4月21日(水) 第5校時 活動場所 運動場 5年2組 男子12名 女子13名計25名 高知市立十津小学校 教諭 播磨 栄治

1 単元名 「めざせ!Super Sprinter!!」(短距離走・リレー)【陸上運動】

## 2 運動の特性

## (1) 一般的特性

- ○全力走によって個人対個人,集団対集団で競い合う楽しさに触れることができる運動である。
- ○仲間と速さを競い合ったり、 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のできる運動である。
- ○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運動である。

#### (2) 児童から見た特性

短距離走・リレーの楽しさや喜びを感じる要因

- ・より良い体の動かし方を大切にしながら、自 己やチームの記録の向上を目指すこと
- ・自己やチームの課題に気づき、それを解決するために練習を工夫したり、挑戦したりする こと
- ・競走による緊張感や興奮を味わうこと

## 短距離走・リレーを遠ざける要因

- ・個々の能力差が明確で、競争の順位変 動も少ないこと
- ・全力で走るという動きのみで構成され ること
- 「走らされている」という受動的な感が強く、より「苦しい」「きつい」感覚を得やすいこと

#### 3 児童の実態

#### (1) 知識・技能

4年生の「かけっこ・リレー」では、真っすぐ前を見て、腕を前後に大きく振って走ることやバトンの持ち方や受渡し、体の傾きや腕の振り方を意識したコーナー走などを経験してきている。そのなかでも、友だちと競走しながら全力で走ることや走りながらバトンの受渡しをすることを楽しむ子どもの姿も見られた。

しかし、一方で走ることが苦手な児童は、よい姿勢を意識して走ることができていなかったり、走りながらのバトンの受渡しがうまくできなかったりしてしまう姿もあった。

○試走タイム (30m走) 5″ 00-2 6″ 00-3 7″ 00-0 5″ 25-3 6″ 25-4 7″ 25-1 5″ 50-5 6″ 50-5 5秒台11名, 5″ 75-1 6″ 75-1 6秒台13名 7秒台1名

## (2) 思考・判断・表現

陸上運動においては、4年生では、かけっこ・リレーや走り幅跳び、小型ハードル走の学習を行った。特に、かけっこ・リレーでは、バトンパスの受け渡し方を中心に、グループで見合い、動きのポイントを共有しながら課題を解決する学習を行ったり、ワープリレーでチームの特徴に合った走順を考えたりすることを行った。しかし、調子よく走るための体の使い方を知り、実行したり、自分が考えたことを友だちに伝えたりすることは苦手である。

### (3) 主体的に学習に取り組む態度

<能度・音識而事前アンケート>

一、忠反 忠映田事刊/マブー				
項目	全体評価	評点		
楽しむ	14. 56	5		
わかる	13.64	5		
できる	13. 48	5		
まもる	14. 96	5		
合計	56.64	5		

本学年の児童は、「いつでも・どこでも・だれとでも」 をキーワードとしながら、いろいろな学習活動を経験し ている。男女共に仲が良く、休み時間には誘い合って運 動場で元気に体を動かす児童が多い。

また、意欲的に体を動かし、友だちと競い合いながら運動に取り組もうとする場面も見られ、運動が苦手な友だ

ちに、やる気を持たせるような励ましの声掛けも聞かれる。

しかし、「楽しむ・まもる」に比べて「わかる・できる」の項目の全体評価が少し低いことを 考えると、今一つ自分に自信を持つことが出来ない、児童が多いように感じる。

本単元において、これまでの経験を生かしながら、自己やチームの目指す記録を達成することの楽しさや喜びを味わわせ、「わかる・できる」といった自信を持てるように取り組んでいきたい。

## (4) 短距離走・リレー (陸上運動) 指導に関するアンケート (全25名)

(打)が開催に ファー (陸上海が) 指令に対するアマノー (土20年)						
問	体育の学習は好きですか。					
問	短距離走・リレーの学習は好きですか。 19					
問	問 短距離走・リレーの学習をしていて、楽しいと感じることはどんなことですか。					
	できるかぎり速く走ること(精一杯)	22	見	手本となる動き(走り方・バトンパス)を見ること	21	
	友だちと競走すること	15	る	できばえを友だちといっしょに見合うこと	18	
す	より良い動き (走り方・バトンパス) を 目指して練習すること	19	支える	がんばっている友達をおうえんすること	21	
3	できなかった動きができるようになる こと	25		自分が考えたこと(アドバイス)を仲間に伝えること	15	
	目標記録に挑戦すること	19		自分のかかわりによって友達ができるようになること	21	
	ともだちといっしょにすること	22	知	より速い走り方を知ること	22	
	自分のめあてを決めて練習すること	20	る	より良いバトンパスの行い方を知ること	22	
			(2)	めあてを解決するための練習の方法を知ること	22	

# 4 教師の指導観及び研究テーマとの関わり

研究主題	た。	のしい できそう いっしょにもっと! 運動好きな十津っ子				
研究仮説	<b>究仮説</b> 運動の特性(楽しさ・おもしろさ)にふれる学びを作ることがで 学ぶよろこびを感じ,運動好きな十津っ子に伸びていくであろう。					
手立て1 ※単元デザ イン	知識及び 技能/ 力力 表現 が 表現力等	基本的なランニングフォームの習得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5秒間走を中心とした短距離走の学習と、1周120mのトラックを4人がいかにスピードをつなげるかに挑戦するチームリレーを組み合わせて単元を構成する。単元を通して、個人の動きの質を高める感覚づくりの運動を毎時間行い、ランニングフォームの習得を図る。単元前半では、チームで得点を競い合う5秒間走と直線やカーブを使ったペアやチームでのバトンパスの練習を行う。自己や仲間の考えたことを兄弟チーム内やクラス全体に伝える中で、自己の記録向上やバトンパスの向上を目指す。単元後半では、120mを4人でつなぐチームリレーを中心とし、4人の30m走の合計タイムから何秒縮めることができるかを目標に、自己やチームに適した課題を見付け、課題に応じた作戦や練習を選ぶことを目指す。				
手立て 2 ※かかわり デザイン	学びに向 かう力, 人間性等	8人グループを作り、4人ずつの兄弟チームで学習活動を進める。 グループ間の走力差をできる限り無くすため、30m走のタイムから、 グループ内異質・グループ間等質のグループを作る。どの学習活動に おいても、兄弟チームやチームでお互いのタイム計測や気づきを伝え 合いながら、動きを高めていく。また、チームの伸びだけではなく、 クラス全体の伸びに着目させることで、チームやクラスとしての関わ りが深まっていることや、動きが高まっていることに気付かせてい く。				
手立て3 ※環境デザ イン	知技思判表/学か人 設/カカカカに力性 び・・等 向,等	120mリレーでは、一人が走る距離(30m)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、感覚づくりの運動や5秒間走、バトンパス練習は、基本的にトラック内で行い、活動がスムーズに行えるようにする。場の設定を図にして掲示したり、コーンやマーカー、ビブスなどを活用したりすることで、児童が視覚的に理解できように工夫する。				

知識及び 児童の動きや作戦を教師が見取り、活動内容に応じた声かけをする 技能/ ことで,動きのポイントや作戦を広げていきたい。 学習のふり返り場面において、学習課題にせまることができたかや 思考力• 手立て4 自己の伸び(何が楽しかったのか・何を学んだのか・何が課題となっ 判断力: ※フィード 表現力等 たのか)を気付かせる(いいねタイム)とともに、仲間について考え バックデザ ることで「すること」だけでなく「みること」、「支えること」、「知る イン 学びに向 こと」の大切さに気付かせるようにする。 かう力, 人間性等

## 5. 単元の目標

- (1) 短距離走・リレーの行い方を理解するとともに、一定の距離を全力で走ったり、減速の少ないバトンの受渡しをしたりすることができるようにする。 【知識及び技能】
- (2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方、競走や記録への挑戦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、勝敗を受け入れたり、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】

## 6 単元の評価規準

<u> </u>		
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
知識・技能  ① 短距離走・リレーの行い方を理解している。 ② 一定の距離を全力で走ることができる。 ③ テークオーバーゾーン内で減速の少ないバトンの受渡しをすることができる。	② 自己や仲間の考えたことを兄弟チーム内やクラス全体に伝えている。 ② 自己やグループに適した課題を見付け、自己の能力に適した課題の解決の仕方、競走や記録への挑戦の仕方を工夫している。	<ul><li>土体的に学習に取り組む態度</li><li>① 短距離走・リレーに積極的に取り組んでいる。</li><li>② 約束を守り助け合って運動をしようとしている。</li><li>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。</li><li>④ 場や遊具の安全に気を配ろうとしている。</li></ul>

### 7 単元の計画

(1) 領域の取り上げ方と運動種目※年間カリキュラム参照

# (2)単元と評価の計画

	->h  E			1	_	2 (1.84)		
時間	1	2	3	4	5	6 (本時)	7	
学習課題	【単元を通しての課題】							
	・より速く走るために「どのように身体を使うべきか」を知り、自己や仲間の考えたことを兄弟チーム内やクラス全体に伝えることができる。							
	<ul><li>リレーのタイムを縮めるために</li></ul>	こ「減速の少ないバト	ンパスをするために	」。を考え、自己やチームに近	<b>適した課題を見付け、課題に応じた作</b>	戦や練習を選ぶことができる。		
	オリエンテーション	学習1 5秒間走やバトンパス走を楽しもう。			学習2 チームで協力して	リレーのタイムを縮めよう。	学習3 リレー大会を楽しも	
	試しのリレーを走ってみよう。					ためには、どうすればいいのかな。	う。   う。	
	1				一 カックイムを相める	1201/21x, 2 ) 9 4 blav · v · v ) // - / x o		
		●順迷の少ないハトン	ハスをするためには、	5 ) 9 10121 10 10) 11/2°			●短距離走・リレーの学習を	
	題について知る。						振り返る。	
学習内容	○心と体のスイッチオン       ○感覚づくりの運動に取り組む。【ローテーションタイム】         ・体ほぐし       ・ミニハードル       ・ラダー       ・ケンステップ       ・マーカー走					組む。【ローテーションタイム】		
					・ミニハードル ・ラダー ・ケンステップ ・マーカー走			
	○試しのリレー【30m×4人の	○学習のめあて①を	<u></u> と確認する。		○学習のめあてを確認する	0	○学習のめあてを確認する。	
	120m】を行う。	より速く走るためにはどうすればいいのかな?						
	2 0,000	より迷く走るにぬ	つにはとりすればいい	10)7147.8.	リレーのタイムを縮める	ためにはどうすればいいのかな?	リレー大会をしよう!	
	○リレーの感想を共有し、自分	・スターターの合図で一斉にスタートし、5 秒後にもう一度鳴らされる合図内にゴールすれば挑戦した得点が得られ、ゴ						
	たちの課題を見つける。			○リレー①【30m×4人の120m】を行う。(前半)		○チームで話し合う。		
					は, 運営 (1人), アドバイザー (3			
	   ○学習のねらい・進め方を知る。			人)に分かれて、リレーの運営や課題を見つけるようにする。		て、バトンパスのポイントや		
	○子首の4500・進め方を知る。	(32 )(1 ) (32 )(1 )				', '		
	○伝明教士 川口 のままりに		分の基本距離から目標距離を決めて挑戦し、距離を 1m			こ合計ダイムから何秒縮よったかを記	作戦を確認する。	
	○短距離走・リレーのきまりに	11 100 / C C TO I // C	, - 0		録する。			
	ついて知る。	・30m完走した場合	合に1点をもらえる。	(完走得点)			○リレー対抗戦を行う。	
	・安全を守るきまり	○学習のめあて②を	を確認する。		○ミーティングタイム		<ul><li>・これまでのタイムをもとに</li></ul>	
	・感染症対策としてのきまり	上手なバトンパスって何だろう?			・リレー①での課題を全体で共有する。	3チームずつの2グループに		
					・兄弟チーム内で課題を伝え合う。		分け,基本タイムとの差を競	
	○感覚づくりの運動に取り組		T	T			い合う。	
	· 世。	○直線バトンパス			○レベルアップタイム		・上位3チーム,下位3チー	
	・ミニハードル	【ペアリレー】	【チームリレー】	パス【ペアリレー】	1	とに、リレー②に向けて課題別練習を		
	・ラダー	・30m(テークオ	・40m (1人10m)	・30mを2人でつ	行ったり、作戦を立てたり		一口 (、	
	・ケンステップ	ーバーゾーン	をチーム全員でつ	なぐ。	11つたり、作戦を立てたり	9 Do		
		10m) を2人でつ	なぐ。	<b>○リレー【30m×</b>				
	<ul><li>・マーカー走</li><li>・スタート練習</li></ul>	なぐ。	0. (0		O ) T O LOOM ! I ) (1)		○学習の振り返りを行う。	
				4人の120m】	・ 4 人の 30m走を合わせた	こ合計タイムから何秒縮まったかを記		
				<ul><li>4人の30m走の</li></ul>	録する。		通してチームや自己の成長を	
				合計タイムから何			共有させる。	
	○学習の振り返りを行う。			秒縮まったかを記	○学習の振り返りを行う。		・「する」「みる」「支える」「知	
	<ul><li>・本時のめあての成果と課題等</li><li>録する。</li></ul>		録する。	<ul><li>・本時のめあての成果と課題についてチームごとに振り返る。</li><li>・学び方・かかわり方のよさについて共有する。</li><li>〇後片付けをして終了。</li></ul>		る」と関連づけて運動のもつ		
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	○学習の振り返りを行う。				楽しさを明示化する。		
	○後片付けをして終了。	・本時のめあての成果と課題等				X O C E 91/1/10 / O o		
		〇後片付けをして終了。				- ○後片付けをして終了。		
							○後月刊りをして終了。	
☆見方・考え	☆楽しく運動するためのきまり	人自八の動きした。	生の割まない丼 明月	は付けわれた トルト		題をもとに練習を選んでいる姿。		
						(土晒みじ) たっいマモレ人い		
方を働かせて						(定順など) についく話し合い,		
いる児童の姿		いる姿。			自己のチームに適した作戦			
★評価方法	【主】①			【思・判・表】①	【知・技】③	【思・判・表】②	【主】③	
	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	観察・学習カード	観察・学習カード	観察・学習カード	
●運動苦手な	●走り方やバトンの受渡しのお引	F本となる姿を,単元	の始めに映像や実際	の動きで示す。	●自己やグループの課題解	決に向けて練習する時間や、活動を振	ら返る時間を確保する。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
児童や意欲的	●動きを身に付けている児童に問	問いかけ、取り組みのよさや動きのコツ等を他の児童に紹介す		●お互いに賞賛し合うこと	でチームの一体感を増すことに着目し	, チームごとの振り返りの場面		
でない児童へ					では、友達のよさや学び方のよさ、かかわり方のよさについて賞賛し合うようにする。			
の支援								
シング 次	ļ				<u>I</u>			

# 8 本時の学習と指導(6/7時)

(1) ねらい

減速の少ないバトンパスを行うための課題を見付け、課題解決に向けた練習を選ぶことができる。【思考・判断・表現】

(2) 準備物

タイマー,ストップウォッチ,ビブス,学習カード,掲示物(図やルール表など)

(3) 展開

;)	(3) 展開						
	学習内容・活動	指導上の留意点 (○指導◆評価)					
	1 ローテーションタイムを行う。	○姿勢・ピッチ・ストライドを意識しながら行う					
導	・マーカー走	ように声をかける。					
入	・ケンステップ	○チームメイト同士で,お互いの動きを見合い,					
10	・ラダー	伝え合いながら行わせる。					
分	・ミニハードル						
	   3 学習のめあてを確認する。	   ○めあて・学習の流れ・ルール等を提示し,学習					
		の見通しが持てるようにする。					
	リレーのタイトを締め	るためにはどうすればいいのかな?					
	<b> </b>	3/26/22/3/40/42/1/10/20/20/20					
	4 リレー①【30m×4人の120m】	○ 走る順番, バトンパスのスタートマークの位置					
	を行う。(前半)	をチームで確認する。					
	※3チームずつ走る。	○ 各兄弟チームのメンバーは,運営(1人),アド					
	・4人の30m走を合わせた合計タイ	バイザー(3人)に分かれて、リレーの運営や					
	ムから何秒縮まったかを記録す	課題を見つけるようにする。					
展	る。						
開	5 ミーティングタイム						
<del>           </del>	・兄弟チーム内で課題を伝え合う。・	│○兄弟チーム内でリレー①でのバトンパスの課題│					
30	・リレー①での課題を全体で共有す	などを共有させる。					
	る。	○ 共有したことをもとにチームで話し合い,リレ					
分		一②での作戦(走順)を立てたり,課題に沿っ					
		た練習を選ぶ。					
	6 レベルアップタイム						
	・ 各チームで出た課題をもとに,リ	○ バトンパス課題(直線およびコーナー)や走順					
	レー②に向けて課題別練習を行	を変えての練習など課題に沿った練習ができ					
	う。	ているかを助言する。					
	5 N						
	7 リレー②【30m×4人の120m】	◆自己やグループに適した課題を見付け, 自己					
	を行う。(後半)	の能力に適した課題の解決の仕方、競走や記録					
	※3チームずつ走る	への挑戦の仕方を工夫している。					
	・4人の30m走を合わせた合計タイ	(観察・学翌カード)【甲・判・恚】					
	ムから何秒縮まったかを記録す						
ļ	3.						
7-	8 学習の振り返り	○本時のめあてに対しての成果や課題をしっかり					
まと	・学習カードへの記入	話し合えているチームを賞賛する。					
とめ	・本時のめあての成果と課題につい	○チームごとのタイムを提示し、チームやクラス					
5	てチームごとに振り返る。(いいね	の伸びを視覚化することで、チームやクラス全					
) 分	タイム)	体での課題として次時につなげる。					
77	・発表	○学び方・かかわり方のよさについて賞賛する。					
	   9 後片付けをして終了	   ○チームで協力し,安全を確かめながら片付ける					
	3 復月刊りをして終了	○ケームで励力し、安生を確かめなから互刊ける     ことを助言する。					
		しても別目りる。					

# ※場の設定

○リレートラック

