

第5学年体育科学習指導案

学習者 5年1組 25名
 指導者 播磨 栄治 教諭
 峯田 久美子 教諭
 場 所 運動場

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	短距離走・リレーを遠ざける要因
<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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、真つすぐ前を見て、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。

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する姿もあった。

○50m 走タイム (全 25 名中 24 名)

7" 50-1	9" 50-6	7 秒台 1 名
8" 00-2	10" 00-4	8 秒台 8 名
8" 50-6	10" 50-0	9 秒台 10 名
9" 00-4	11" 00-1	10 秒台 4 名
		11 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十分ではない。

(3) 主体的に学習に取り組む態度

＜態度・意識面事前アンケート＞

項目	全体評価	評点
楽しむ	14.8	5
わかる	13.64	5
できる	13.12	5
まもる	15	5
合計	56.56	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 名中 24 名回答）

問	体育の学習は好きですか。			24	
問	短距離走・リレーの学習は好きですか。			18	
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。				
する	できるかぎり速く走ること(精一杯)	22	見る	手本となる動き(走り方・バトンパス)を見ること	19
	友だちと競走すること	19		できばえを友だちと引っしょに見合うこと	16
	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	20	支える	がんばっている友達をおうえんすること	21
	できなかった動きができるようになること	22		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	22		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
	ともだちと引っしょにすること	18	知る	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	18		より良いバトンパスの行い方を知ること	20
				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 引っしょにもっと！ 運動好きな十津っ子
研究仮説	チームで記録を達成したり、競走したりする楽しさ・おもしろさにふれる学びを作ることができれば、体育の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	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 50m 8 秒間走を中心とした短距離走の学習と、200m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 50m 8 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、200mを4人でつなぐチームリレーを中心とし、4人の 50m 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構成とする。
手立て2 ※かかわりデザイン	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、50m 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	200m リレーでは、一人が走る距離を 50m に設定し、走力だけではなくバトンパスの正確性やスピードでタイムを縮めるリレーを仕組む。また、感覚づくりの運動や 50m 8 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るように工夫する。
手立て4 ※フィードバックデザイン	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ことで、動きのポイントや作戦を広げていきたい。 学習の振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、仲間について考えることで「すること」だけでなく「みること」、「支えること」、「知ること」の大切さに気付かせるようにする。

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

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
① 短距離走・リレーの行い方を理解している。 ② 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。	① 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。	① 短距離走・リレーに積極的に取り組んでいる。 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 場や教具の安全に気を配ろうとしている。

7 単元と評価の計画（領域の取り上げ方と運動種目※年間カリキュラム参照）

時間	1	2	3	4	5	6（本時）	7	
学習課題	<p>【単元を通しての課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・リレーのタイムを縮めるために「スピードに乗ったバトンパスをするためにはどうすればいいのかわか」を考え，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工夫することができる。 							
	<p>オリエンテーション</p> <p>試しのリレーを走ってみよう。</p> <p>●リレーを行い，自分たちの課題について知る。</p>	<p>学習1 8秒間走やバトンパス走を楽しもう。</p> <p>●より速く走るためには，どのように身体を使えばいいのかわか。</p> <p>●スピードに乗ったバトンパスをするためには，どうすればいいのかわか。</p>			<p>学習2 チームで協力してリレーのタイムを縮めよう。</p> <p>●チームのタイムを縮めるためには，どうすればいいのかわか。</p>	<p>学習3 リレー大会を楽しもう。</p> <p>●短距離走・リレーの学習を振り返る。</p>		
学習内容	<p>○心と体のスイッチオン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐし <p>○試しのリレー【4×50mの200mリレー】を行う。</p> <p>○リレーの感想を共有し，自分たちの課題を見つける。</p> <p>○学習のねらい・進め方を知る。</p> <p>○短距離走・リレーのきまりについて知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全を守るきまり ・感染症対策としてのきまり <p>○感覚づくりの運動に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミニハードル ・ラダー ・マーカーク走 ・スタート練習 <p>○学習の振り返りを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時のめあての成果と課題等 <p>○後片付けをして終了する。</p>	<p>○感覚づくりの運動に取り組む。【ローテーションタイム】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミニハードル ・ラダー ・マーカーク走 <p>○学習のめあて①を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">より速く走るためにはどうすればいいのかわか？</div> <p>○8秒間走（50m）を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スターターの合図で一斉にスタートし，8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，ゴールできなければ0点。（挑戦得点） ・自分の基本距離から目標距離を決めて挑戦し，距離を1m伸ばすごとに1点とする。 ・50m完走した場合に1点をもらえる。（完走得点） <p>○学習のめあて②を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">上手なバトンパスって何だろう？</div> <p>○直線バトンパス走【ペアリレー】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・50m（テークオーバーゾーン10m）を2人でつなぐ。 <p>○コーナーバトンパス走【ペアリレー】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・50m（テークオーバーゾーン10m）を2人でつなぐ。 <p>○バトンパス走【ペアリレー】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・50m（直線 or コーナー）を2人でつなぐ。 <p>○リレー【4×50mの200mリレー】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4人の50m走の合計タイムから何秒縮まったかを記録する。 <p>○学習の振り返りを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時のめあての成果と課題等 <p>○後片付けをして終了する。</p>	<p>○感覚づくりの運動に取り組む。【ローテーションタイム】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミニハードル ・ラダー ・マーカーク走 <p>○学習のめあてを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">リレーのタイムを縮めるためにはテークオーバーゾーンをどう使えばいいのかわか？</div> <p>○リレー①【4×50mの200mリレー】を行う。（前半）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各兄弟チームのメンバーは，運営（1人），アドバイザー（3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。 ・4人の50m走を合わせた合計タイムから何秒縮まったかを記録する。 <p>○ミーティングタイム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リレー①での課題を全体で共有する。 ・兄弟チーム内で課題を伝え合う。 <p>○レベルアップタイム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各チームで出した課題をもとに，リレー②に向けて課題別練習を行ったり，作戦を立てたりする。 <p>○リレー②【4×50mの200mリレー】を行う。（後半）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4人の50m走を合わせた合計タイムから何秒縮まったかを記録する。 <p>○学習の振り返りを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・学び方・かかわり方のよさについて共有する。 <p>○後片付けをして終了する。</p>	<p>○学習のめあてを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">リレー大会をしよう！</div> <p>○チームで話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これまでの学習を振り返って，バトンパスのポイントや作戦を確認する。 <p>○リレー対抗戦を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これまでのタイムをもとに3チームずつの2グループに分け，基本タイムとの差を競い合う。 ・上位3チーム，下位3チームで，競走を行う。 <p>○学習の振り返りを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・短距離走・リレーの学習を通してチームや自己の成長を共有させる。 ・「する」「みる」「支える」「知る」と関連づけて運動のもつ楽しさを明示化する。 <p>○後片付けをして終了する。</p>				
☆見方・考え方を働かせている児童の姿	☆楽しく運動するためのきまりに着目し，進んできまりを守りながら活動に取り組む姿。	☆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姿。			☆自己やチームに適した課題をもとに練習を選んでいる姿。			☆リレーのタイムを縮めるために，自己のチームに適した作戦（走順など）について話し合い，自己のチームに適した作戦を選んでいる姿。
★評価方法	【主】① 観察・学習カード	【知・技】①/【主】② 観察・学習カード	【知・技】②/【主】④ 観察・学習カード	【思・判・表】① 観察・学習カード	【知・技】③ 観察・学習カード	【思・判・表】② 観察・学習カード	【主】③ 観察・学習カード	
●運動苦手な児童や意欲的でない児童への支援	●走り方やバトンの受渡しのお手本となる姿を，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，活動を振り返る時間を確保する。			
	●動きを身に付けている児童に問いかけ，取り組みのよさや動きのコツ等を他の児童に紹介する。				●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。			

8 本時の学習と指導（6／7時）

(1) ねらい

チームの記録を短縮するためのテークオーバーゾーンの使い方を見付け、課題解決に向けた練習を工夫することができる。【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

	学習内容・活動	指導上の留意点（○指導◆評価）
導入	1 ローテーションタイムを行う。 ・マーカー走 ・ラダー ・ミニハードル	○姿勢・ピッチ・ストライドを意識しながら行うように声をかける。(T1) ○チームメイト同士で、お互いの動きを見合い、伝え合いながら行わせる。(T1)
展開	2 学習のめあてを確認する。 リレーのタイムを縮めるためにはテークオーバーゾーンをどう使えばいいのかな？	○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。(T1)
	3 リレー①【4×50mの200m】を行う。(前半) ※3チームずつ走る。 ・4人の50m走を合わせた合計タイムから何秒縮まったかを記録する。	○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させる。(T1) ○各兄弟チームのメンバーは、運営(1人)、アドバイザー(3人)に分かれて、リレーの運営や課題を見つけるように助言する。(T1) ○自分の役割が分かり、意欲的に活動できるようにイラストなどを提示して、支援をする。(T2)
	4 ミーティングタイム ・兄弟チーム内で課題を伝え合う。 ・リレー①での課題を全体で共有する。	○兄弟チーム内でリレー①でのテークオーバーゾーン使い方についての課題を共有させる。(T1) ○共有したことをもとにチームで話し合い、リレー②での作戦を立てたり、課題に沿った練習を選ぶように声かけをする。(T1)
	5 レベルアップタイム ・各チームで出した課題をもとに、リレー②に向けて課題別練習を行う。	○テークオーバーゾーンを有効に活用した練習ができているかを助言する。(T1) ○活動の見通しを持って練習することができるように慣れた場を設定し、支援をする。(T2)
	6 リレー②【4×50mの200m】を行う。(後半) ※3チームずつ走る。 ・4人の50m走を合わせた合計タイムから何秒縮まったかを記録する。	◆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。 (観察・学習カード)【思・判・表】
	7 学習の振り返り ・学習カードの記入をする。 ・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。(いいねタイム) ・発表する。	○本時のめあてに対する成果や課題をしっかり話し合っているチームを賞賛し、全体共有する。(T1) ○チームごとのタイムを提示し、チームやクラスの伸びを視覚化することで、チームやクラス全体での課題として次時につなげる。(T1) ○学び方・かかわり方のよさについて賞賛する。(T1)
まとめ	8 後片付けをして終了する。	○チームで協力し、安全を確かめながら片付けることを助言する。(T1)

9 資料等

○学習カード

めざせ! Super Sprinter!!

チーム名

基本タイム 秒

ポイントを意識して取り組もう!



課題

- ① 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、友だちに伝えることができる。
- ② リレーのタイムを縮めるために「スピードに乗ったバトンパスをするためにテイクオーバーゾーンをどう使えばよいのか」を考え、課題を見つけ、工夫する。

学習日	8秒間 走得点	リレー タイム	リレー ポイント	ミーティングでの気づき(今の課題と次の目標)	
				自己	チーム
① 10/	点	秒	点		
② 10/	点				
③ 10/	点				
④ 10/	点	秒	点		
⑤ 10/		秒	点		
⑥ 10/		秒	点		
⑦ 11/		秒	点		

○場の設定

