

第1学年 保健体育科学習指導案

令和元年 11月 13日 (水) 5校時
四万十市立中村西中学校第1学年2組
男子 16名 女子 9名 計 25名
場所 安並スポーツセンター補助グラウンド
授業者 倉本英樹

学習指導要領

- (1) 次の運動について、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ようにする。
 - ア 短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ること、長距離走では、ペースを守り一定の距離を走ること、ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すこと。
- (2) 陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。
- (3) 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し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

1 単元名 「陸上競技」 長距離走

2 単元について

○単元観

陸上競技は、「走る」、「跳ぶ」「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

小学校では、低学年の「走・跳の運動遊び」、中学年の「走・跳の運動」、高学年の「陸上運動」で幅広い走・跳に関する運動の動きを学習している。

中学校では、これらの学習を受けて、陸上競技に求められる基本的な動きや効率のよい動きを発展させて、各種目特有の技能を身に付けることができるようにすることが求められる。

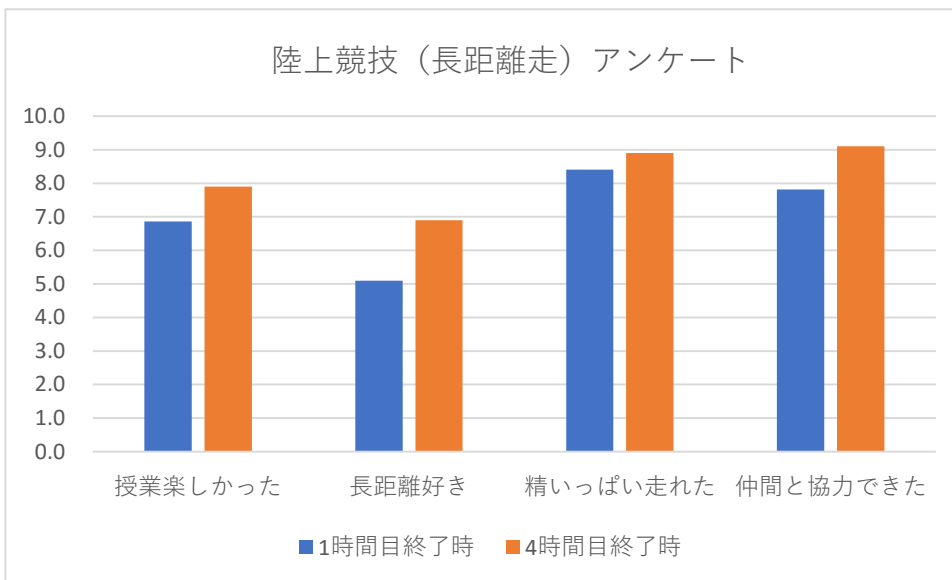
したがって、第1学年及び第2学年では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率の良い動きを身に付けることができるようにする。また、陸上競技の学習に積極的に取り組み、ルールやマナーを守ることや分担した役割を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、技術の名称や行い方を理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

長距離走では、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し、タイムを短縮したり競走したりできるようにする。

○生徒観

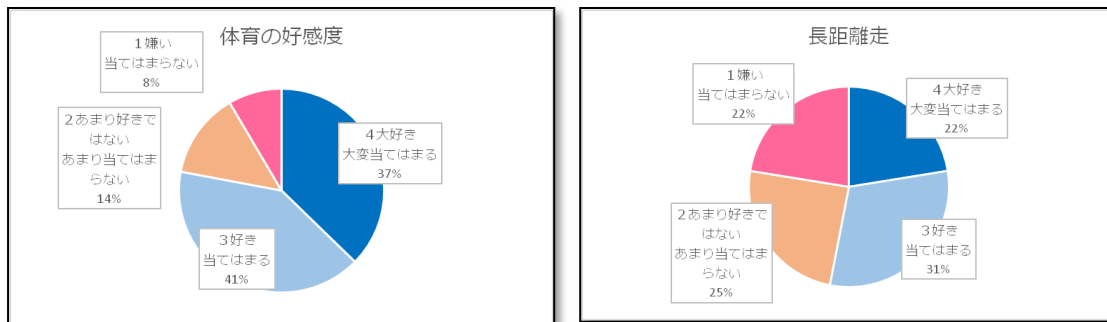
男女共修であるが、男子 16名に対し、女子が 9名と男女のバランスはとれていないが、体育授業で、集団で行動することや話を聞く姿勢など基本的な行動が身につけている生徒が多く、体育に積極的な活動が行える。初めに(第1時)行ったアンケート(10段階)で、「陸上競技(長距離走)は好きですか」の項目に対し、5.1ポイントと少ない。その理由として、「長い距離を走るのがつかれる」や「走っている間退屈」という非肯定的な感想をあげている。しかし、(第4時)のアンケートでは、6.9ポイントと向上している。これは、皆と一緒に走ることが楽しい。記録が向上した。といった感想をあげている。また、授業が楽しかったでは6.9ポイントから7.9ポイント、精いっぱい走れたでは8.4ポイントから8.9ポイント、仲間と協力できたでは7.8ポイントから9.1ポイントと肯定的な評価がどの項目も多くなっているが、依然として長距離が好きという項目は低い水準にあり、体力の高まりを実感させ、自己の体に気づき、対話や議論を経て少しでも長距離が好きな生徒を増やしたい。

●今年度 第1学年2組で（11月1日と11月7日）に取ったアンケート

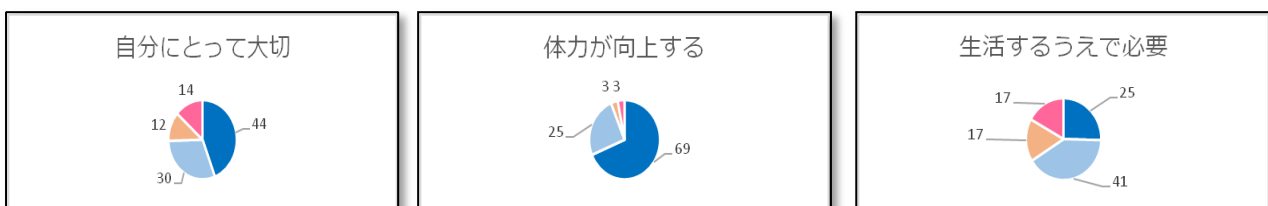


●第2学年によるアンケート（参考資料）

◇体育と長距離走の好感度の比較



◇長距離走への意識調査（右上より時計回りで とても思う 思う あまり思わない 思わない）



○指導観

陸上競技の長距離走を行う上で、教員と生徒の教材に対する価値観の違いを考慮すべきであると考えられる。教師は長距離に対して「有意義な単元であり、長距離を走るとは大切である」と考えることが多いが、生徒は「長距離走はそれほど大切ではない」と感じている生徒が多い。そのため、その価値観の差を埋め、生徒が長距離走に関心をもち取り組める工夫が必要である。

本単元では、生徒の長距離走に対しての肯定的な意識を高めるために、走る必要性を十分に伝える仕組みを毎時行うとともに、自分自身の目標を無理なく設定させ、目標を達成した時の喜びを味わい、走ることへの喜びを感じさせることが大切と考えている。そのため、ワークシートの工夫、仲間との協力で自他の課題を克服し合う活動を多く仕組むことで、事後アンケートの肯定的評価の高まりを期待したい。

本時は、前時の中間計測を参考に自己目標を設定し、互いにチームで声を掛け合い、隣を走る仲間を意識しながらペースを守って走ることで、自己目標を達成する喜びを感じさせるような授業にしていきたい。

3 単元の目標

- (1) 次の運動について、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よい動きを身に付けることができるようにする。
 - ア 長距離走では、ペースを守って走ること。
- (2) 陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。
- (3) 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し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

4 単元の評価規準

| | 運動への 関心・意欲・態度 | 運動についての 思考・判断 | 運動の技能 | 運動についての 知識・理解 |
|------------------|--|--|---|---|
| 内容のまとめりごとの評価規準 | 陸上競技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。 | 陸上競技を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 | 陸上競技の特性に応じた、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けている。 | 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を理解している。 |
| 単元の評価規準 | ○：第1学年の評価規準、●：第2学年の評価規準 ◎共通の評価規準 | | | |
| | ○陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ○分担した役割を果たそうとしている。 ○健康・安全に留意している。 ●勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 ●仲間の学習を援助しようとしている。 | ○技術を身に付けるため、運動の行いかたのポイントを見付けている。 ○課題に応じた練習方法を選んでいる。 ●仲間と協力する場面で、分担した役割の応じた活動の仕方を見付けている。 ●学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめている。 | ◎ペースを守り、一定の距離を走ることができる。 | ○長距離走の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ○技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ●陸上競技に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。 |
| 学習活動に即した具体的な評価規準 | ①積極的に練習に励み、定められた距離を走りきろうとしている。 ②ペア学習などで、分担された役割を果たそうとしている。 ③健康・安全に留意し学習に取り組もうとしている。 | ①自分の課題を見つけたり、自己の体力に応じた目標を設定したりしている。 ②自己の課題や設定目標に応じた練習方法を選択している。 | ①腕に余分な力を入れず、リラックスして走ることができる。 ②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ができる。 ③ペースを一定に保ち、走りきることができる。 | ①長距離走の特性や走り方（フォームなど）について正しい知識を理解し、具体例を挙げたり説明したりしている。 ②授業で扱った専門用語を理解し、具体例を挙げたり説明したりしている。 |

※知識・理解については定期テストでも評価する。

5 指導と評価の計画（全7時間）

| 時数 | ○指導のねらい（目標） | | 評 価 | | | | | |
|-----|-------------|---|--|---|---|---|------|-----------------------|
| | 目標・学習内容 | ・集団 | 関 | 思 | 技 | 知 | 評価方法 | |
| はじめ | 1 | <p>学習の進め方を理解させ、学習の見通しを持てるようにする。学習や計測を全力で行う意味を理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・男子 1500m 女子 1000m 計測 ・個人目標設定 | <p>チームやペアで計測などの学習を行うことができるようにする。</p> <p>仲間に励ましの声をかけることができるようにする。</p> | ② | | | | 観察 ワークシート |
| | 2 | <p>一定のペースで走る意味を理解させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チーム発表 ・並走トラックで練習 ・チームで練習 | <p>仲間と協力し練習を計画したり、学習を進めたりできるようにする。</p> | | ② | | | 学習ボード ワークシート |
| なか | 3 | <p>チームで協力し、励まし合い、一定時間（距離）を同じペースで走れるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チーム練習 | <p>仲間と協力し設定した目標を。</p> <p>仲間と励まし合い、共に走ることの喜びを実感できるようにする。</p> | ① | | | | 観察 学習ボード |
| | 4 | <p>一定のペースで走りきることができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中間計測 男子 1500m 女子 1000m 計測 ・自己の走りの中間検証 | <p>体力に合った練習方法を選択し、また自他の体力の違いを理解し、互いを尊重できるようにする。</p> | | ① | | ① | 観察 学習ボード ワークシート |
| | 5 本時 | <p>チームで協力し、励まし合い、一定のペースで走りきることができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チーム練習 ・チームで振り返り | <p>自己や仲間のタイムを少しでも縮めようと努力し走りきることができるようにする。</p> | | ① | | ③ | 観察 ワークシート |
| | 6 | <p>一定のペースを保って走ることができるようにし、そのペースを高めることができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペース走（並走トラック） | <p>仲間を励まし、ペースを高めることができるようにする。</p> | ③ | | | ① | 観察 ワークシート 記録 |
| まとめ | 7 | <p>全力で計測に取り組むことができるようにする。長距離走を行い、自分の体力や技能の高まりを書き出すことができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・男子 1500m 女子 1000m 計測 ・振り返り | <p>仲間の学習をサポート（声掛けや計測の手伝い）できるようにする。</p> | | | | ② | ② |

6 本時の学習 5 / 7時間

(1) 本時の目標

- ・チームの仲間と励まし合い練習に取り組み、自己の体力に応じた目標（コース）を達成しようとすることができる

(2) 本時の評価規準

- ・自分の課題を見つけたり、自己の体力に応じた目標（コース）を設定したりしている。【思考・判断】

- ・腕に余分な力を入れず、リラックスして走ることができる。【技能】

(3) 準備物

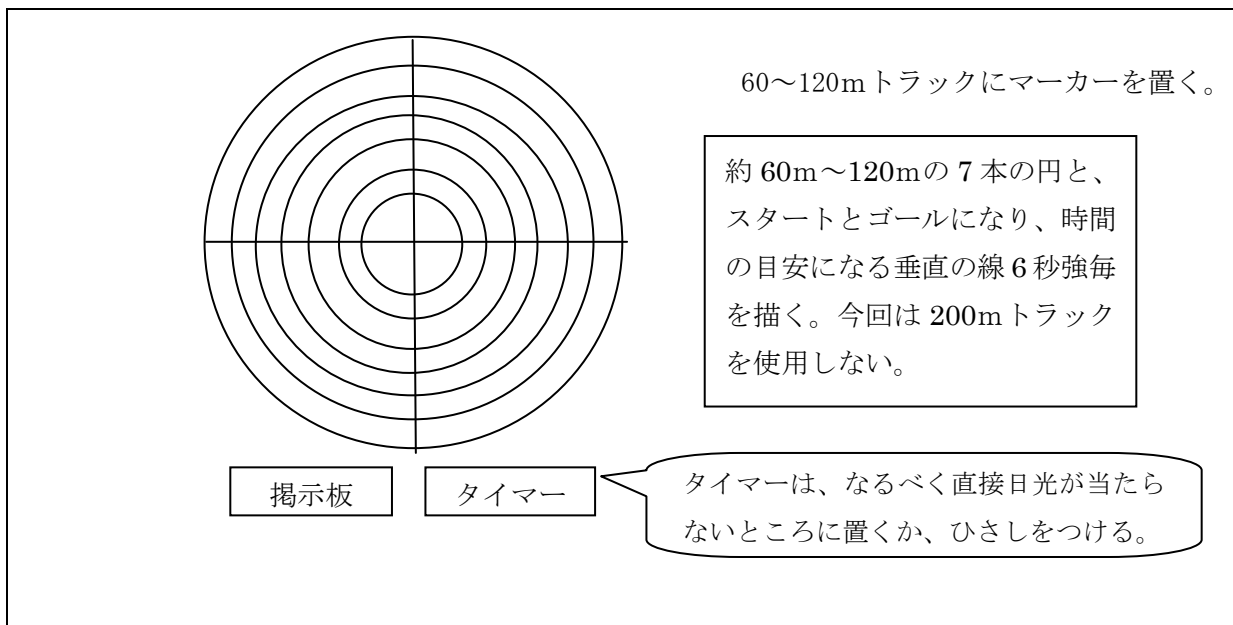
- ・掲示板・タイマー・ストップウォッチ×2、カラーコーン×4
- ・目安マーカー×22 ・ワークシートとボード

(4) 本時の展開

| | 学習活動 | 指導上の留意事項 (○) | 評価方法 |
|-----------------------|--|---|------------------|
| 導 入 5 分 | 集合・整列・体調確認 ランニング・体操・縄跳 めあてと流れの確認 | ○生徒の体調等について確認する。 簡潔に説明する | |
| | チームで協力し、互いに励まし合い、一定のペースで走りきることができるようにしよう | | |
| 展 開 38 分 | 1 各チームの目標の発表 (5分) | 各チームの発表を真剣に聞く姿勢を意識させる。 | |
| | 2 練習準備 (3分) | 準備時間3分で次のことを行う。 ・前時の中間計測の記入グラフを見て、自分の走るコース変更をし、個人目標を記入して班カードに記入する。 | 観察 思考・判断① |
| | 3 チーム練習 (25分) | 各チームで練習を行う。 ○チームがまとまり一体感のある活動を行うよう声掛けする。(長距離走の単元全体で指導) ○生徒の体調を確認しながら、励ましの声をかけ合うことができるように指導する。 | 観察 技能③ |
| | 4 チームの振り返り ダウン・ストレッチ (5分) | チームでまとまり、チームの目標に対する振り返りを行う。 終了したチームから、ペアか個人でストレッチを行う。 | |
| ま と め 7 分 | チームの振り返りの発表 まとめ 振り返り | 教員が本時の感想を伝える 個人の振り返りを行う。内容は「自分の目標が達成できたか。仲間と励まし合う練習で何を感じたか。」 | ワークシート 思考・判断① |

(5) 場の設定 (トラック図) と板書計画

場の設定 (トラック図)



板書計画

長距離走⑤ 「チーム練習 3」

チームで協力し、互いに励まし合い、
一定のペースで走りきることができるようにしよう。

- チームの仲間に励ます声掛けができる。
- 自己目標を達成できる。
- ◎自分のペースが分かる。

流れ

- ・ 整列~アップ、本時のめあての確認
- ・ 班目標の発表、個人目標 (コース) の記入
- ・ チーム練習
- ・ チームの振り返りと次時の目標 (発表)
- ・ 個人目標の振り返り
- ・ まとめ

振り返りの視点

「自分の目標が達成できたか。
仲間と励まし合う練習で何を感じたか。」