

保 健 体 育 科 学 習 指 導 案

対 象 中学校 第3学年2組 103名（男子50名、女子53名）

会 場 校庭

1. 単元名 「陸上競技」（短距離走・リレー）

2. 運動の特性

（1）一般的な特性（機能的特性、構造的特性、効果的特性）

○機能的特性

陸上競技は、走・跳・投の基本的運動によって、相手と競争したり、記録に挑戦したりするところに、楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。第1学年及び第2学年の基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることをねらいとした学習を受けて、第3学年では、各種目特有の技能を身に付けることをねらいとしている。短距離走・リレーでは、合理的なフォームを身に付けたり、バトンの受渡しで次走者のスピードを十分に高めたりして、個人やリレーチームのタイムを短縮したり、競争したりできるようにする。

○構造的特性

自己の体力や意志を使って能力を最大限に発揮することができる。また、記録に計測によって、自己の技能の進歩を確かめながら、自らの課題をもって学習することができる運動である。

○効果的特性

技能の練習や競技を通して、基礎的な体力を高め、強い意志と判断力などを身に付けることができる運動である。陸上競技は、どのようなスポーツにも必要な基礎的運動要素を持っているので、体力を全体的に高めることができる。また、生涯を通じて、基礎的な運動能力や体力の維持・向上に役立てることができる運動である。

（2）生徒からみた特性

個人やチーム・グループが競争に勝ったり、個人やチーム・グループの記録が縮んだりすると嬉しく感じることができる運動である。また、走動作やリレーに必要な技能（バトンパス）が上手くできると記録が良くなり、積極的に活動を行うことができる運動である。一方で、単調な練習になってしまうと授業への意欲も消極的になってしまう事が考えられたり、運動量が多くなることで、運動を苦手とする生徒にとっては意欲が減退してしまう運動と認識されることもある。

3. 生徒の実態

全体的に明るい生徒が多く、運動能力は優れている。与えられた課題に対しては前向きに取り組める生徒が多く、授業は楽しい雰囲気で行進めることができる。しかし、話し合いや積極的に自ら取り組むことを苦手としている。運動に対する意欲をさらに伸ばしていくとともに、体力の差や技術のレベルに応じてグループ編成を工夫することが必要である。

4. 教師の指導観

(1) 知識及び技能

陸上競技は（短距離走・リレー）に関しては、以前から親しみがある運動であるため、スムーズに取り組むことができる。生徒の実態を考慮しながら、基本的な走りを見直したり、タイムを短縮させるためのバトンパスの連携に重点を置き、他チームとの競争での勝利といった、短距離走・リレーでの喜びや楽しさを実感させていく。

(2) 思考力、判断力、表現力

2年生より更に専門的な知識を学習し、その知識を活用しながら、学習課題への取り組み方を工夫できるようにしたり、自己や仲間の課題の発見や課題解決に向けて考えたりしたことを、他者に分かりやすく伝えることができるように指導する。

(3) 学びに向かう力、人間性等

陸上競技に自主的に取り組み、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを守ろうとすることで、自己の能力を高めたり、仲間との連帯感を高めて気持ち良く活動したりすることにつながることを理解させ、取り組ませる。また、参加者全員が楽しんだり、達成感を味わったりするための工夫や調整が求められる場合があること、話し合い活動を通して、仲間の意見を聞くだけでなく自分の意見も述べるなど、それぞれの考えを伝え合うことが大切であることを理解して取り組むよう指導していく。

5. 指導と評価の計画

単元の目標	知識及び技能		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、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、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。 ア 短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡しで次走者のスピードを十分に高めることができるようにする。							
	思考力・判断力・表現力等		動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。							
	学びに向かう力・人間性等		陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする こと、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする ことなどや、健康・安全を確保することができるようにする。							
学習の流れ	時	1	2	3	4	5	6	7	8	
	0	集合・整列・挨拶／出席確認・健康観察／準備運動／ウォーミングアップ／本時のねらいと内容の確認								
	10	オリエンテーション 練習 バトンパス	練習 バトンパス リレー (タイム計測&撮影①)	直走路での バトンパス練習 直走路での バトンパス対決	前回の復習 トラックでのバトンパス練習	テイクオーバーゾーンとコーナー トップ制の説明と実践	リレー (タイム計測&撮影②) 会議 作戦	直走路バトンパス対決 リレー(タイム計測&撮影③)	バトンパスのポイント確認 クラス対抗 全員リレー	
	20									
	30									
40										
50	集合・整列／健康観察／学習カードの記入／講評／挨拶									
評価機会		1	2	3	4	5	6	7	8	
	知			②		①				
	技		①		②			③		
	思						①		②	
単元の評価規準	知	① 陸上競技の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要なポイントがあることを言ったり書き出したりしている。 ② 技術と関連させた運動や練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを言ったり書き出したりしている。								
	技	① スタートダッシュでは、地面を力強くキックして、徐々に上体を起こしていき加速することができる。 ② 後半でスピードが著しく低下しないよう、力みのないリズムカルな動きで走ることができる。 ③ リレーでは、次走者はスタートを切った後スムーズに加速して、スピードを十分に高めることができる。								
	思	① 選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ② ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。								
	態	① 陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている。 ② 健康・安全を確保している。								

6. 本時の学習と指導（7／8 時）

（1）本時の目標

タイムを縮めるための手立てを実践してみよう。

（2）準備

ストップウォッチ，カラーコーン，ビブス，
バトン，笛，ホワイトボード

運動が苦手な生徒に対する配慮

toyop-lab ウォーミングアップをしっかりと行い，大きく腕を振ることを意識させる。



○陸上【陸上ウォーミングアップ】
【素早く！落とさず！バトン渡しができるコツ】(toyop-lab.jp)活用

（3）本時の展開

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点（○指導、◆評価規準）
はじめ 15 分	① 集合・整列・挨拶 ② 出席確認・健康観察 ③ 準備運動 ④ toyop-lab 【陸上ウォーミングアップ】 ・スキップ ・マリオスキップ ・じゃんけんグリコ ・バウンディング ・もも下げ	○体育委員を中心に背の高い順に男女2列ずつで並ばせる整列させる。 ○けがや体調不良者の確認を体育委員が行い，先生に報告し名簿に記入する。 ○全員の顔色をちゃんと確認する。 ○体育委員を中心に準備運動を行い，声を出して大きく体を動かすように助言する。 ○全種類2本ずつ行う。 ○いつものスキップをさせる。 ○上に飛ぶように意識させる。 ○先生とじゃんけんして勝ったら自分が出した「グー（グリコ），チョキ（チョコレート），パー（パイナップル）」ステップで前に進む。最後の1歩は両足着地にする。 ○大きなストライドで強く蹴りだし，前に前に進めるように意識させる。 ○上げるより下げる意識をさせる。

なか 30 分	⑤ 本時のねらいと内容の確認	○ポイントとなる点を確認しながら、本時のねらいを確認する。
	<div data-bbox="384 297 1299 367" data-label="Text"> <p>タイムを縮めるための手立てを実践してみよう。</p> </div> ⑥ 直走路バトンパス対決 <ul style="list-style-type: none"> ・縦の列でバトンパスを 2 往復させて競う。 ・きちんとバトンパスのやり方を toyop-lab【素早く！落とさず！バトン渡しができるコツ】で確認する。 ⑦ リレー（タイム計測&撮影③） <ul style="list-style-type: none"> ・クラスごとにレースを行う。 ・タイムの計測と撮影は A～F ごとに他のクラスの生徒が行う。 ・1 組から順番にリレーを行う。 ・役割がない生徒は座って応援する。 	○2 回対決する。 ○速さも重要だが正確にバトンパスを行うことが最も重要である。 ○目の前で止まっている相手にバトンパスを行う為、動いていない分バトンパスのやり方をきちんと思い出させる。 ○クラスごとに A グループから順番に並ばせるように体育委員に指示を出す。 ○グループごとで人数が違う為、ストップウォッチの担当と撮影担当に、アンカーのゴール場所についての確認をするように指示を出す。 ○生徒の活動を見て積極的に声をかける。 ◆リレーでは、次走者はスタートを切った後スムーズに加速して、スピードを十分に高めることができる。（技③） 〈A 評価とするポイント〉 加速したスピードのまま次走者とのバトンパスを行うことができる。 〈努力を要する生徒への手立て〉 前回の授業の復習や学習カードを見て内容を確認するように助言する。
まとめ 5 分	⑧ 集合・整列 ⑨ 健康観察 ⑩ 学習カードの記入 ⑪ 講評 ⑫ 挨拶	○素早く集合できるように声かけを行う。 ○けがや体調不良者の確認を行う。 ○学習カードに今日の振り返りを記入させる。 ○本時のねらいに沿った振り返り・まとめを行わせる。 ○今日の授業を見ての評価を伝える。 ○体育委員の号令で元気よく挨拶をさせる。

学習カード

3年生陸上競技（リレー）学習カード						
◆ねらい◆ ○学びに向かう力・人間性等…欠席、見学、忘れ物、相手を責めない、など。 ○知識・技能…バトンパス(受け・渡し)基本技能、練習方法を理解しているか。 ○思考・判断・表現…学習カードの記入内容と練習の工夫や声がけ。				組 番 名前		
月/日	/	/	/	/	/	/
学習のねらい						
GOOD	1 ページ					
BAD						
NEXT						
単元を終えて						

ホワイトボード（電子黒板）

<p>【めあて】</p> <p>タイムを縮めるための手立てを実践してみよう！</p> <p>【今日のスケジュール】</p> <p>①集合・整列・挨拶 ②出席確認・健康観察 ③準備運動 ④toyop-labウォーミングアップ ・スキップ ・マリオスキップ ・じゃんけんグリコ ・バウンディング ・もも下げ ⑤本時のねらいと内容の確認 ⑥直走路バトンパス対決 ⑦リレー（タイムを計測＆撮影③） ⑧集合・整列 ⑨健康観察 ⑩学習カードの記入 ⑪講評 ⑫挨拶</p>	<p>【バトンパスの基本】</p> <p>受ける</p> <ul style="list-style-type: none"> ・右手を肩の高さにあげ、親指と人差し指で「へ」の字をつくる。 ・決めた位置に前走者が来たら、前を向いて走り出す。 ・前走者の「はい」という合図が聞こえたら手をあげる。 <p>渡す</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手に追いついたら「はい」と合図する。 ・左手でバトンの下の方を持ち、相手の手に押しこむ。 <p>【技能評価の基準】</p> <p>①スピードを落とさずにバトンの受け渡しができる！ ②後ろを見ずに、バトンの受け渡しができる！ ③左手から右手へのバトンの受け渡しができる！</p> <p>上記の①②③の項目のうち、 A・・・3つ全部できていた B・・・2つできていた C・・・1つできていた D・・・1つもできていない</p>
---	---