

第3学年 保健体育科 学習指導案		日時	令和2年12月25日(金) 1校時
題材名	2 内容 C「陸上競技」(長距離走)	学年・ 組 人数	第3学年A組 男子17名(内交流学級1名) 女子9名
指導者	油谷 大輔	場所	尾道市立因北中学校 グラウンド

## 1 単元観

中学校学習指導要領(平成29年告示)解説保健体育編では、2内容C(1)ア(2)「長距離走では、自己に適したペースを維持して、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」と示されている。長い距離を走りきるために、専門的には多くの技術が要求される。ピッチやストライドといった足の運び方、腕の振り方、体幹の安定、呼吸の仕方などが主な技術としてあげられる。また、長距離走は、一定の長い距離を少しでも速く走り通し、競争や記録向上をねらいとするものである。呼吸器系、循環器系に与えるプラスの影響も大きく、苦しさに耐え、自分に打ち勝って走り通す精神力や持久力を育成することができる種目である。

本題材では、自己に適したペースを維持して走るという点にねらいを定め、これまでの学習から自己のペースを目標や自己の体力の現状を考え、仲間と交流しながら学習課題への取り組みができるようにした。タイムを向上させるためには、目標設定やペースを考えて走ることはもちろんであるが、一人の意欲だけではなかなかタイムが向上しにくい単元である。そのため、個人種目ではあるが仲間と関わることでタイムが向上することを理解させ、運動実践に繋がる態度や思考力、判断力が向上することが期待できる。

## 2 生徒観

生徒は全体的に明るく、意欲的に授業に取り組む生徒が多い。体育の授業の中では球技を得意とする生徒が多く、陸上競技はあまり好んではない。しかし、授業が始まるとよく考え、最後までやりきる生徒がほとんどである。

陸上競技の中でも、特に長距離走は苦しさを伴い、個人差がはっきり現れることから、生徒にとっては苦手意識を抱いたり、やりたくないといった感情を持つ生徒も多い。長距離走は苦手と答えた生徒は81%、どちらかといえば好きと答えた生徒は8%であった。

運動が苦手で、思うように取り組むことができない仲間がいると、声を掛け合って取り組むことができる学年でもある。その姿勢を大切にし、本単元の学習を通して、生徒が自ら目標を持ち仲間と協力し合うことで、長距離走の技術はもちろん記録向上への取り組み方を考えることができ、その取り組みを通して記録が向上する喜びを味わわせるような学習展開にしていきたい。

## 3 指導観

1年時より、長距離走の走り方や心構え、1000m走のペースの分析は行ってきたが、陸上部員でもない限り簡単にフォームを修正したり、呼吸法を意識したりできるわけではない。毎回ではあるが、ウォーミングアップの時からこれらを意識してはじめてほしい。

また、よく優勝インタビューで「皆さんの応援があったからこそこのような成績を残すことができました。」と、感謝の気持ちを述べる選手の言葉の意味を、3年生はいろいろな経験から理解している。そこで、この長距離走のどの場面でどのような声かけをすると皆がこの言葉を言うことができるのかを確認した上で授業を行った。これらを通して、長距離走を苦手とする生徒たちにも、練習の仕方を理解させ、個人種目を集団で学ぶことのすばらしさを実感させたい。

長距離走は個人の努力がそのまま自分の記録につながりやすいため、目標を持たせやすい反面、苦しさが伴うためあきらめにつながることが多い。そこで、ペア学習を通して、「仲間との学び合い、仲間同士の支え合い、励まし合い」を大切にさせたい。練習方法には、インターバルトレーニングやレペーショントレーニング、ペース走などがあるが、1年時よりペース配分が大切なことを学習してきたので、それに加え、自分に負けないために1秒を更新するためのペース配分や学習カードを活用した能力に応じた目標タイムが設定できるよう指導し、自己の目標達成に向けた取組をさせたい。

#### 4 題材の目標

- (1) 記録の向上や競走の楽しさ喜びを味わい、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、長距離走特有の技能を身につけること。(知識・技能)
- (2) 自己や仲間の動きなどの課題を発見し、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。(思考力・判断力・表現力)
- (3) 長距離走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事、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事などや、健康・安全を確保することができる。(学びに向かう力)

#### 5 題材の評価規準

知識	技能	思考力・判断力・ 表現力	主体的に学習に取り 組む態度
<ul style="list-style-type: none"> <li>○自己の能力を把握し、安定したペースで走るためのペースを設定することができる。</li> <li>○繰り返して周回を重ねることで、体力を高めることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自己に適したペースを維持して走ることができる。</li> <li>○練習等で高まった力を、記録会で発揮することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自己の能力を的確に把握し、それに応じた課題を設定している。</li> <li>○分析結果をペアで交流し、適切な課題設定をすることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○仲間に声を掛け、学習に進んで取り組もうとしている。</li> <li>○自己の現状にあった実現可能な課題の設定や挑戦しようとする事ができる。</li> </ul>

#### 6 題材構想

(全6時間)	学習課題	生徒の学習活動	評価規準	評価方法
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学習の進め方や見通しを持つ。</li> <li>長距離走のコツや技術、自己の体力の現状を知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・これまでのタイムから、体力の現状を把握する。ワークシートの活用の仕方を確認する。</li> <li>・課題について考え、学習の見通しを持つ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○主体的に学習に取り組む態度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>行動観察</li> <li>ワークシート</li> </ul>
2～5 本時 3時間目	<ul style="list-style-type: none"> <li>○走ったタイムより情報収集と分析を行う。</li> <li>○課題設定と挑戦</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タイムトライアルをする中で、設定したタイムと照らし合わせ、ペースを分析する。</li> <li>・1秒を更新するためのやるべき行為・行動を実践する。</li> <li>・仲間との交流から、つらさから逃げない心の強さを身につける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○知識</li> <li>○思考・判断・表現</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークシート</li> <li>行動観察</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>○挑戦してきた成果をまとめる</li> <li>・習得できたこと</li> <li>・知識として得られたもの</li> <li>・課題</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・最後のタイムトライアルに、すべての力を出し切るために、今の自分にできることを考え、レースに臨む。</li> <li>・これまでに学習したことを踏まえて、自己評価をする。</li> <li>体力面と精神面、ペア学習等についてまとめていく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○主体的に学習に取り組む態度</li> <li>○思考・判断・表現</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークシート</li> <li>行動観察</li> </ul>

## 7 本時の展開

### (1) 本時の目標

- 1) 励ましの声を掛け合いながら、最後まであきらめずに走りきることができる。(知識・技能・態度)
- 2) 入りのペースやペース配分について考えたり、アドバイスしたりできる。(思考力・判断力)
- 3) 走りを見たペアとペースなどについて交流をし、相互評価をすることができる。(学びに向かう力)

### (2) 学習の展開

学習活動【学習形態】	指導上の留意事項 (◆…「努力を要する」状況と判断した生徒への手立て)	評価規準【観点】 (評価方法)
<p>&lt;導入&gt;</p> <p>1 ○集合・号令・準備運動・健康観察 【全体】</p> <p>2 ○前時の学習内容から、振り返りを確認させる。 【全体】 ・前時の振り返りをペアと交流する。</p>	<p>・前時までの学習のキーワードを確認し、課題意識を持たせる。</p>	<p>判断力・表現力</p>
<p><b>めあて：絶対にベストタイムを出す。(絶対にベストを出すためにやるべきことは何だろう)</b></p>		
<p>&lt;展開&gt;</p> <p>3 ○W-up・ダッシュなど、ゆっくりな動きと瞬発的な動きを個人で考え、体の動きを高めていく 【個人⇄グループ】</p> <p>○前半グループは、スタート前の準備(目標設定や紐結いの強さなど)を確認し、ペアの人と確認し合い、スタートを待つ。 【個人⇄ペア】</p> <p>4 ○タイムトライアルスタート 1周目の入りのタイムを意識させる。早い段階で、ベストを出せる計画への修正をさせる。</p> <p>○ゴール後は、記録用紙を受け取り、ペアのアドバイスをもらう。</p> <p>○後半グループも同様に行う。</p>	<p>・長袖、長ズボンで体を温めやすい状態でアップをさせ、冷えすぎないようにさせておく。</p> <p>◆自分のアップ方法がよくわからない生徒には、同じタイムくらいの生徒のアップ内容を参考にさせる。</p> <p>◆スタートラインに立っているペアの前に立ち、確認作業を行う。隣のペアの声も参考にしながら、お互いに確認をしていく。</p> <p>◆「頑張れ」という声援だけでなく、1・2周目は、通過タイムがどれくらい速い・遅いを伝えられるように、事前にペアに確認をとっておく。</p>	<p>知識・技能・態度</p> <p>ワークシート 行動観察</p>
<p>&lt;まとめ&gt;</p> <p>5 ○ラップタイムを計算させる。 【個人】</p> <p>6 ○ベストタイムを出すための計画や実践から、まとめさせる。 【個人→全体】</p>	<p>◆計算が苦手な生徒は、ペアと確認をしていく。</p> <p>◇ベストタイムを出した生徒の実践を発表させる。</p> <p>◆数字(タイム)を入れた自己評価を記入していく。</p>	<p>学びに向かう力</p> <p>ワークシート 行動観察</p>
<p><b>【まとめの例】</b></p> <p>入りのタイムは、予定通り50秒で通過できた。そのため、自信を持って走ることができ、2周目は52秒とほぼ落とすことなく走れた。3周目は苦しくなったが力を入れすぎず、ピッチ走法を意識した。ラスト4周目は、ラストスパートをどこからかけるか残りの体力と相談しながら走り、ベストタイムを2秒更新することができた。等</p>		

8 話し合いのデザイン

「引き出す」発問

ベストタイムを出すために、一番の課題となっていることは何だろう。

A

入りのタイムがいつも安定しない。

B

3周目のタイムが落ちすぎる。

C

呼吸が苦しくなる時が、いつも違う。

D

ペース配分がわからない。



「考える」発問

その課題を、いつ確認・実践しているのか。誰に評価してもらっているのか。

A・D

目標とする仲間について走ると安定しそう。仲間も同じ課題を持って走っているかもしれないので、お互いに課題を打ち明けておく。

A・D

半周での通過タイムを聞き、後の半周で通過タイムを修正する。走る感覚を体で覚えておく。ダッシュの70%くらいだと思う。

B

1周目がいつも力を入れすぎているので、リラックスして走る。でもタイムは落とさないように3周目まで我慢する。ペアの人にタイムの速さを伝えてもらう。

C

呼吸数があまり上がらないアップしかしていないので、本番よりきついアップをしておく。後半グループなので、アップの効果が切れないように動いて待つ。

D

なんとなく走っていたが、ラップタイムを頭に入れて積極的に走る。後半は気持ちで負けないように走る。



「深める」発問

ベストを出すための課題を克服できたか。よい成果が出そうか。

先生に確認される前に、紐や気持ちの準備をした。また、全校トップ10を意識して、絶対にベストを出してやるという強い意志を持って走ることができた。その結果、3周目のタイムが落ちずに3秒更新できた。

緊張もあり、1周目の入りのタイムは走る速さが、体の感覚でもよくわからなかった。でも、計画通り通過できたので、思いっきり走ることができた。ベストを出すために、3周目までもベストのタイムで通過したいと思っていたことが実行できた。

はっきり言って、アップはすればするほど体力が無くなる感じがします。あまりしない方がいい気がします。でも、いつも通りアップをして、後半グループで走ったときの方が、記録はいいような気がします。結論は、体力不足です。

いつもズボンの紐を付け忘れず。意識が低い証拠といえます。でも、入りのタイムは意識したし、ライバルも意識して走りました。毎回ベストタイムにはならなかったけど、昨年よりは仲間と互いに頑張ることができた。