

単元名

陸上競技(長距離走)

令和5年1月23日(月)5校時
1年1組 男子14名 女子10名

1 単元について

- 本単元は中学校学習指導要領体育分野「C 陸上競技」の内容に基づき、中学校学習指導要領には次のように記されている。

第1学年及び第2学年の体育分野の目標(2)は、次のように記載されている。

運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。このことから、陸上競技(長距離走)について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

陸上競技は、「歩く」、「走る」、「跳ぶ」及び「投げる」といった基本的な運動で、自己の記録に挑戦したり、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ことを理解するとともに、記録向上のさせ方を学ぶことができるようにする。

(ア) 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。

(イ) 動きなどの自己の課題を発見し、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。

(ウ) 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ること。

(1) 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。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のに適した単元である。

(2) 生徒観

本学級の生徒に事前に行ったアンケート(令和5年1月23日実施、19名回答、5名欠席)では、「運動が好き」「どちらかと言えば好き」と回答した生徒の割合は、63.2%であった。「どちらかと言えば嫌い」「嫌い」と回答した理由は、「運動が苦手」、「体力に自信がない」、「特定の種目以外は苦手」などであった。授業では、生徒同士の教え合い活動は意欲的に行うことができている。

本単元の持久走において、「持久走が好き」「どちらかといえば好き」と答えた生徒の割合は、38.9%であり、寒さよりつらさや疲れる、走ることが好きじゃないなどが肯定的な回答の割合が低い理由であった。

生徒の体力は新体力テストの持久走は男女とも全国平均(男子411秒、女子304秒)より本校1年男子41秒、女子14秒遅く、全身持久力の体力要素に課題がある。

(3) 指導観

本単元では、持久走の個人目標(タイムとライバル)をクリアすることで喜びや達成感を味わせながら、タイムアップをさせる方法の習得や体力の向上を図り、自信をつけて次の学びにつなげていきたい。

1000mという距離の設定は、スピード感を出しながら全身持久力を高められると思い、比較的短い長距離走を行っている。短い故にスピードが出るため、無酸素状態になる時間も長いため、ゴール後の酸素欠乏の時間があり、苦痛を感じる生徒も多い。しかし、中学生の時期は適応能力の向上スピードも速いため、定期的に行っていると、酸素摂取能力が高まり、全身持久力が向上しやすい。

(4) 単元の目標

○長距離走技術の名称や行い方が理解できる。

○ペース配分を意識し、タイムを短縮したり、仲間と競走することができる。

【ア. 知識・技能】

○自己の体力の現状や動きなどの課題を発見し、合理的な解決に向けて成果や改善すべきポイントとその理由を分析することができる。

【イ. 思考・判断・表現】

○自己の目標などを達成しようと積極的に取り組んだり、相手に課題を伝えて支え合いながら取り組むことができる。

○勝敗や個人の記録などの良し悪しに関わらず全力を尽くした結果を受け入れ、仲間の健闘を認めようとする
【ウ. 主体的に学習に取り組む態度】

(5) 本単元において育成しようとする資質・能力とのかかわり

本校として、次の資質・能力の育成に重点を置いている。

①言語・数量・情報 ②問題解決力 ③情報活用力 ④コミュニケーション能力 ⑤主体性・協調性

この中から、本単元において育成しようとする資質・能力とのかかわりについて、次の2点に重点を置くものとする。

② 問題解決力

本単元では、個々の体力や技能の違いをお互いが配慮しながら、走り方のポイントなどの自己の課題を発見し、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させたい。

③ 情報活用力

課題の解決に向けて、ペアに記録をしてもらったデータを、クロームブックのスプレッドシートを活用してグラフにし、ペースについての分析をする。また、グループ内に理想のペースを説明した後、アドバイスをもらい意見交流を行う。また、ペアで動画撮影と視聴を行うことで、「フォームのチェック」を行うことができ、ICT 機器を有効に活用する力を身に付けさせたい。

(6) 本質的な問い

「する・みる・支える・知る」といった生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現するためには、どうしたらよいのだろう。

(7) 単元を貫く問い

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に積極的に取り組むためにはどうしたらよいのだろう。

(8) 個別の問い

1. 思ったペースで走りきろう
2. 前回のペースを上回ろう
3. 中間のペース落ちをなくそう
4. 全体的にペースを上げよう
5. ライバルに勝つための作戦を考えよう
6. ラップタイムを限界値まで設定しよう
7. 自己最高タイムをたたき出そう

2 単元の評価規準

観点	ア. 知識・技能	イ. 思考・判断・表現	ウ. 主体的に学習に取り組む態度
評価規準	① 自己の最適なペースを知り、理想のペース配分で走る、または設定することができる。 ② 走りのポイントを意識した走りができる。	① ペース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し、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。	① 長距離走に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすることができる。 ② ルールやマナーを守り、陸上競技独自の楽しさや公平性が保たれた上で、仲間と競い合うことができる。

3 指導計画（7時間）

次	時	学習活動	指導上の留意点（○） 予想される生徒の反応（・）	評価規準 【観点】（評価方法）
一	1	1. 導入	○今単元の計画を伝え、見通しを持たせる。	
		【単元を貫く課題】 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、自分に合ったペースを設定するにはどうしたらよいのだろう。		
		2. 本時の学習課題の確認		
		めあて：思ったペースで走りきろう		
二	2	3. 4月の体力テストのデータをもとに走るイメージをつかむ。 【資質・能力】 ②問題解決力	○長距離を走ること慣れていない生徒もいるので、走られると思う範囲のスピードで走らせる。 ○腕振りと呼吸法について、ポイントを伝える。 ・長距離走が苦手なので、やる気が出ない。 ・息苦しくて走りきれない。	【ア①②】 (観察) (ワークシート)
		4. ペアでラップタイムを計測し合い、4月との差を確認する。		
		1. 本時の学習課題の確認	○前回の走りから今回の目標タイムを設定し、入りのタイムを確認する。	
		めあて：前回のペースを上回ろう		
三	3・4	2. 前回の入りのタイムを参考に、通過タイムを設定する	○予定通り通過できたら自己新記録が出せる。 ○ライバルに勝ちたい ・つらいから嫌だ。	【ア①②】 (観察) (ワークシート)
		3. ペアは、通過時にアドバイスをする。 【資質・能力】 ③情報活用力	○通過タイムを聞く・書く・アドバイスができる。 ・聞く・書くことで精一杯でアドバイスができない。	【ウ①】 (観察) (ワークシート)
		1. 本時の学習課題の確認	○前回までの入りのタイムが、速かったのかどうかを振り返らせる。	
		めあて：3：中間のペース落ちをなくそう 4：全体的にペースを上げよう		
三	3・4	2. ペアでタイムの確認をする。 【資質・能力】 ②問題解決力 ③情報活用力	○ペアの人は1・2周目とも目標タイムとの差をアドバイスする。 ○ランニングフォームを撮影する。(教師) ・トライアル前や待ち時間のアップ方法が分からない。	【イ①】 (観察) (ワークシート)

四	5 (本時)	1. 本時の学習課題の確認	○ラップタイムを確実に計算できていることを確認する。	
		めあて：ライバルに勝つための作戦		
		2. データを入力する。 3. 自己に合ったペース配分を考える。 4. よいと思われるペース配分を検討し、入力する。 5. 次回の目標記録や改善項目を設定する。 【資質・能力】 ②問題解決力 ③情報活用力	○入力方法を確認する。 ○全国チャンピオンのデータも参考に提示する。 ・動画（自分のフォーム）を見て、副教材のポイントなどを参考に、次回の目標設定をする。	【ア①】 【イ①】 (観察) (ワークシート)
五	6・7	1. 本時の学習課題の確認	○前時の既習事項を確認して、ペースを意識させる。	
		めあて：6：ラップタイムを限界値まで 7：最高タイムをたたき出せ		
		2. ペアでタイムの確認をする。 3. 各自でウォーミングアップを行う。 4. タイムトライアル 【資質・能力】⑤主体性・協調性	○ペアで入りのタイムを確認し、周回ごとにアドバイスや応援を行う。 ・入りのタイムがずれて、諦めそうになる。	【ウ①②】 (観察) (ワークシート)

4 本時の展開（5／7時間）

（1）本時の目標

1000m走のペース配分を考えよう。

（2）観点別評価規準

ア① 理想のペース配分を設定することができる。

イ① これまでのペース配分や走り方などから、問題を解決することができる。

十分満足 (A)	おおむね満足 (B)	努力を要する生徒への手だて (C)
タイムや動画を確認し、ペースやフォームの課題を発見し、解決するための情報を活用することができる。また、お互いにペースやフォームについて助言し合い、改善している。 自己新記録を出すための目標設定ができる。	理想のペースを設定し、入りのタイムを意識することができる。 ペアの入りのタイムを伝えたり、応援をすることができる。	タイムを伸ばそうとする走り方の課題やタイム設定ができない。
振り返りの記述例 動画をみて、ストライドが狭いことが分かったので、腕を振ってストライドを伸ばして走りたい。 ペースを決めることで、全体のイメージできたので、自信を持って走れそう。 平均タイムを上回るペースを維持したい。 入りのタイムが、遅かったので、2秒速く走りたい。	振り返りの記述例 動画をみて、スピードが上がっていないことが分かった。どのように工夫をすればよいかを考えたい。 どのようなペース配分にすればよいか、もう一度同じペースで走って考えてみたい。 入りのタイムが速かったので、少し落としたい。	具体的な手立ての例 入りのタイムのペースを感覚的につかもう。まずは、タイムが近い〇〇くんについていこう。 3 周目のタイムを、〇〇秒以内にして走ろう。

(4) 学習の展開

学習活動	指導上の留意点 (○) 予想される生徒の反応 (・)	評価規準 (評価方法) 配慮を要する生徒への支援 (◆)
1. 挨拶・出欠席確認をする。 2. 本時の学習課題を確認する。	○体調と欠席確認を行う。	
めあて：ライバルに勝つための作戦を考えよう。		
3. 前時までの持久走のラップタイムを確認する。 4. ラップタイムを入力する。 5. 自分のペースと全国中学生チャンピオンと比較する。 瀬戸田シンキングタイム 【資質・能力】 ②問題解決力 ③情報活用力 6. 前回までのタイムから、理想のペース配分を考える。 7. まとめ 班で自分の考えたペース配分を、ワークシートを見せながら説明をする。 8. 振り返り	○前時までのラップタイムを計算させる。 ・計算ができない。 ○【0:00:00】(時間：分：秒) と入力させる。 【動画を流す】 ・そんな速いタイムでは走れない。 ・そんなペース配分は設定できない。 ○誰でも練習をしている選手のペース配分にはならないので、あくまでも自分の走りや能力をイメージして考えさせる。 【個人思考】 ○インターネットから情報を検索するが、入力のキーワードを質問して確認する。 ・情報が多すぎて、どれが正しいのか分からない。 ○どんな考え方があるか発表してもらい、イメージを膨らませる。 【集団思考】 ○ラップタイムを入力して、理想のペース配分とゴールタイムを設定する。 ・説明の仕方が分からない。 ○説明の仕方を確認する。 例1) 私の持久走能力は高いので、1周目平均ペースより3秒速く走り・・・ 例2) 入りのタイムが平均ペースより遅いので、1周目から積極的に走りたい。 例3) 3周目がすごく遅くなったので、3周目を〇〇秒のラップになるようにしたい。 ○自信を持って、目標達成のために実行しようとする意欲を高めることができる。	◆計算ができない生徒へは、班員で確認をする。 【ア①】 【イ①】 (観察) (ワークシート) 【ICT】 ◆キーワードが分からない生徒へ、「中学生 長距離のペース」などのアドバイスをする。 ◆平均タイムを参考に、ラップタイムを設定する。 【ア①】 【イ①】 (観察) (ワークシート)
振り返りの記入例 これまでの入りのタイムは、平均のペースより2秒速かったが、まだ余裕があるのでさらに2秒上げたい。2・3周目は1秒ずつ上げて、ラストの1週は2秒上げたい。自己新記録を5秒上回りたい。〇〇くんにも勝つ。		