

第6学年2組 体育科学習指導案

日 時 令和5年
学 級 6年2組
場 所 運動場
授業者 角 裕

1. 単元名 「トップスピードを体感しよう！（陸上運動 短距離走・リレー）」

2. 領域の特性

高学年の陸上運動は、「短距離走・リレー」、「ハードル走」、「走り幅跳び」及び「走り高跳び」で構成され、一定の距離を全力で走ったり、バトンの受渡しをしたり、リズムカルにハードルを走り越えたり、リズムカルな助走から踏み切って跳んだりして、記録に挑戦したり、相手と競走(争)したりする楽しさや喜びを味わうことができる運動である。

3. 単元で身につけたい資質・能力の系統表

	低学年	中学年	高学年	(中学校)
知識及び技能	○30～40m程度のかけっこ ・いろいろな形状の線上等真っ直ぐ走ったり、蛇行して走ったりする ○折り返しリレー遊び、低い障害物を用いてのリレー遊び ・相手の手のひらにタッチをしたり、バトンの受渡しをしたりして走る	○30～60m程度の短距離走 ・いろいろな走り出しの姿勢から、素早く走り始める ・真っ直ぐ前を見て、前を前後に大きく振って走る ○周回リレー ・走りながら、タイミングよくバトンの受渡しをする ・コーナーの内側に体を軽く傾けて走る	○40～60m程度の短距離走 ・スタンディングスタートから、素早く走り始める ・体を軽く前傾させて全力で走る ○リレー(人数約40～60m程度) ・バトンを受け渡すタイミングや次走者がスタートするタイミングを合わせる	○60～100m程度の短距離走 ・クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速する ・自己にあったトップスピードで速く走る ○リレー(人数約100m程度) ・バトンを受け渡すタイミングや次走者がスタートするタイミングを合わせる
思考力、判断力、表現力等	走ったり跳んだりする簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝える	自己の能力に適した課題を見つけ、動きを身に付けるための活動や競走(争)の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝える。	自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争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	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
学びに向かう力、人間性等	・運動遊びに楽しんで取り組む ・順番やきまりを守り誰とでも仲良く運動する ・勝敗を受け入れる ・勝敗を受け入れる ・場の安全に気をつける	・運動に楽しんで取り組む ・きまりを守り誰とでも仲良く運動する ・勝敗を受け入れる ・仲間への考えや取組を認める ・場や用具の安全に気をつける	・運動に積極的に取り組む ・約束を守り助け合って運動をする ・勝敗を受け入れる ・仲間への考えや取組を認める ・場や用具の安全に気を配る	・陸上競技に積極的に取り組む ・勝敗などを認め、ルールやマナーを守らうとする ・分担した役割を果たそうとする ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする ・健康・安全に気を配る

5. 単元目標

- 一定の距離を全力で走ることができるようにする。 [知識及び運動]
- 自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争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]
- 運動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、勝敗を受け入れたら、仲間の考えや取り組みを認めたり、場や用具の安全に気を配ることができるようにする。 [学びに向かう力、人間性等]

6. 「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善の視点で構造的に捉えた単元イメージ

時間	1	2 (本時)	3	4	5	評価規準
学習課題	素早いスタートダッシュをするにはどうしたらいいか	加速疾走を高めるためには どうしたらいいか	中間疾走を高めるためにはどうしたらいいか			知識・技能 思考・判断・表現 主体的に学習に取り組む態度
0	1. オリエンテーション ・単元の見通しを持つ ・場や用具の準備の仕方を知る 安全な運動に心がける ① 3分	1. ダッシュの基本(前時の予備運動) ・各グループで繰り返し取り組む。	1. 加速の基本+前時までの動きドリルをする ・腕振り制限走	1. 中間疾走の基本+前時までの動きドリルをする ・ウェブ走(加速走と慣性走)	1. 必要ドリルを選び取り組む	知識・技能 ①走り方について、言ったり書いたりしている。 ②前に置いた足に重心をかけた低い姿勢のスタンディングスタートから、素早く走り出すことができる。 ③体を軽く前傾させて全力で走ることができる。
	2. 本時の学習課題を確認する	2. 本時の学習課題の確認	2. 本時の学習課題の確認	2. 本時の学習課題の確認	2. 本時の学習課題の確認	思考・判断・表現 ①走り方をICT機器を活用して確認し、動きのポイントと照らし合わせて自己やグループの動きを評価し、課題に適した練習方法を選んでいく。 ②自己の能力に適した競争のルールや記録への挑戦の仕方を進んでいる。 ③自己や仲間の動きの定まりや取組を見つけたら、考えたことを他者に伝えている。
	3. 主運動に繋がる予備運動をする ・ボールキャッチ、棒キャッチ、ボールダッシュ、ラダー ・変形ダッシュ、コーンタッチ走(各20m)	3. 割りばし5mダッシュ/立幅スタート ・素早いダッシュの基本を押さえる	3. 助走付き全速疾走に取り組む ・加速の基本を覚える	3. グループの友だちと中間疾走を見合う ・中間疾走の基本を覚える	3. 8秒間走に取り組む ・第1時の自分の走りと比較する	主体的に学習に取り組む態度 ①短距離走に積極的に取り組もうとしている。(愛好的態度) ②仲間の考えや取り組みを認めようとしている。(共主) ③場や用具の安全に気を配っている。(健康・安全)
	4. 8秒間走に取り組む ※4コース作り4人で50mを走る。 →8秒間でゴールできるスタートラインを見つける。	4. 集配リレー ・各チーム(1チーム4人)で練習し、低姿勢からのダッシュをすること ・集配リレーの特徴を捉え、積極的に取り組むこと ① 5分	4. 8秒間走に取り組む ・助走付き全速疾走に取り組む ・加速の基本を覚える ② 5分	4. ライン走に取り組む ・真っ直ぐに引かれたライン上を走る ※ジグザグに走ってしまう。 ③ 5分	4. まとめて・ふりかえり	
	5. まとめて・ふりかえり	5. まとめて・ふりかえり	5. まとめて・ふりかえり	5. まとめて・ふりかえり	5. まとめて・ふりかえり	
45	短距離走のスタートの仕方を意識し、低い姿勢から駆け出すことができる。	徐々に上体を起こし、トップスピードで走ることができる。	加速した勢いを落とすことなく、ゴールまで走り抜けることができる。			

4. 指導によせて

(1)児童の実態	(2)教材について	
【知、技】 ・8秒間走では、8秒間で走れる距離を伸ばすために、腕を大きく振り、足の回転数を上げて真っ直ぐに走ることが必要だということを理解している。 ・短距離走の各局面の重要性には気づいていない。	・短距離走を3つの局面に絞って学習を進める。この局面とは、スタート、加速疾走、中間疾走である。 ・単元名の「トップスピード」に至るまでに20m程度要することから、スタート局面では、瞬発力を高めたり、力強い駆け出しが重要となる。その為、ボールキャッチ走や変形ダッシュ走を取り入れ、瞬発的に走り出す動きを繰り返し経験できるようにする。 ・瞬発的な走り出しを実現させる為にトレーニング形式ではなく、チームで動きを高める為に、集配リレーを取り入れ、ゲーム感覚で楽しく繰り返し行うようにする。 ・予想されるつまづきとして、「すぐに体が起きてしまう」「ジグザグに走ってしまう」「中間疾走の際、脚が前に出なくなり前に倒れそうになる」が考えられる。その為、ボールダッシュ走や集配リレーを取り入れ、徐々に上体を起こす意識を高めたり、ライン走で真っ直ぐ走ることの重要性に気づかせられると考える。	
【思、判、表】 ・8秒間走では、8秒間で走れる距離を伸ばすために、腕の振りや足の回転数を上げることで走ればよいと気づいている。 ・運動のポイントを友だちと共有したり、学習カードに記入したりすることができる。 ・運動の様子をICT機器で確認する際に、動きのポイントと照らし合わせて確認することはできるが、そこから追究し自分に合った練習の場を選択することが難しい。		
【学、人】 ・8秒間走では、記録を伸ばそうと何度も繰り返し走ることができる。 ・運動のポイントを友だちと共有し、互いに動きを高めようとする取り組みを認めることができる。		
(3) 研究の視点に関わる主な手立て (☆運動に意欲的でない児童への配慮)		
学びへ誘い込む	学びをつなげる	学びを分かち合う
○自分の動きの高まりを感じることのできる運動 「変形ダッシュ走」 「ボールキャッチ」 「ボールダッシュ走」 「ラダー」 「集配リレー」 ☆勝てるチャンスが生まれる運動 「スタート地点を選べる8秒間走」	○友だちの良い動きの紹介 ○タブレット端末の活用 ☆易しい体育 ・ゲーム感覚で取り組むことのできる「集配リレー」 ・スタート位置を選択できる8秒間走	○タブレット端末の活用(動画撮影) ○運動のポイントを3局面(スタート、加速、中間疾走)に絞り、各動きのポイントを全体共有する。
(4) 期待する子供の気づき		
学びへ誘い込む	学びをつなげる	学びを分かち合う
①瞬発的に走り出すタイミングが合うと楽しい ②リズムよく走ると楽しい ③徐々に加速し、トップスピードを体感することが心地よい ④8秒間走の記録を向上させたい	○スタートの合図で瞬発的に走り出すことで記録が向上しよう ○トップスピードを体感するには、3つの局面の動きを高めることが大切 ○リズムよく走る為に真っ直ぐに走ることが大切	○友だちの動きを3つの局面で確認し、それぞれの運動のポイントをおさえているかが分かる ○3つの局面の運動のポイントと自分の動きを照らし合わせる為に互いに見合うと動きを高めることができる

7. 本時の目標

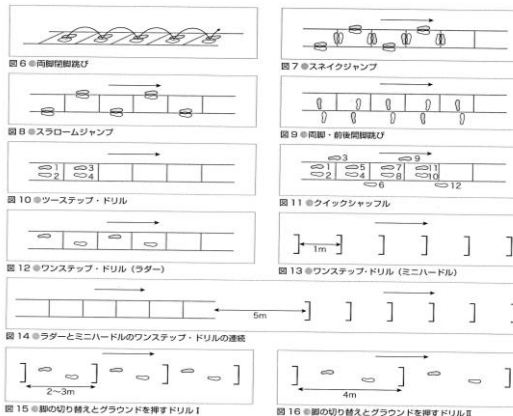
- スタート局面での動きのポイントを押さえながら、瞬発的に力強く走り出すことができるようにする。

8. 本時の展開

時間	学習活動 ○期待する児童の気付き ☆予想される児童のつまずき	教師の指導・留意点 ☆配慮を要する児童への指導 ・評価規準(評価方法)
はじめ(15分)	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタート局面の動きを高める運動(ドリル)をする。 ○瞬発的に駆け出すには、ドリルが大切だと気付く。 ・ボールキャッチ ・変形ダッシュ ・コーンタッチ走 ○低い姿勢からのスタートを意識することで、瞬発的な駆け出しが高まると気づく。 <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタート局面の動きのポイントを再確認しながら、本時の課題を確認する。 <p>本時の主発問 ことより素早いスタートダッシュをするに大切なことは何だろう。</p>	<p>○前時までの動きのポイントを共有しつつ、スタート局面でのポイントとなる動きについて高めるドリルを設定</p> <p>○課題を提示した後、児童の考えを引き出し、スタートで重要となる動きのポイントを押さえしていく。</p>
中(25分)	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタートの動きを高める為に、動きのポイントと照らし合わせながら自分の動きの課題を見つけ改善のこつを考える。 ☆スタートですぐに上体が起きてしまう。 ・グループで割り箸スタートを見合う。 ・友だちの手本を見て、自分の動きと比較する。 <p>○スタート局面では集中し合図と共に駆け出す、スタート時に足が後ろに流れないこと、膝を曲げた低姿勢から駆け出すことが重要だと気づく。 ※その他に、目線や腕の振りなども気づきとして出せる可能性がある。その場合は取り上げる。</p> <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> 集配リレーに取り組む。 	<p>○スタート局面の動きのポイントをボードに示す ・タイミングよく走り出す。(前時に押さえる) ・低い姿勢(前傾姿勢)で走り出す。 ・地面を力強く押してスタートを切る。</p> <p>・【評価】(主体的②)グループで互いの動きを見合い、動きのポイントと照らし合わせる。その際、タイミングの良いスタート、地面の押し出し、低い姿勢での駆け出しができていないか等、自分の課題を見付けながら、動きを高めることができる。</p> <p>☆地面の押し出し、低い姿勢からのスタートができていないかをグループで見合えるようにする。</p> <p>○良い動きの子を紹介する。</p> <p>○低い姿勢で力強く地面を押し出す動きを繰り返し取り組むことができるように、集配リレーを設定する。</p> <p>○楽しく動きを高めることができるように、グループ同士の対戦形式で行う。</p>
	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ・8秒間走に取り組む <p>○スタート局面の動きのポイントを押さえながら走り出すことで、素早いスタートダッシュを切れるようになっていく。(前回の自分の走りと比較)</p>	<p>○再度、スタート局面の動きのポイントを確認し、8秒間走で自分の力を確かめる場を設ける。</p> <p>・【評価】(思・判・表②)スタート局面の動きのポイントを意識し、自分の能力に適したスタートの場を選び8秒間走に取り組むことができる。</p>
まとめ・ふりかえり(5分)	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ・(まとめ)グループで見つけた良い動きの友だちを紹介し合う。 ○よい動きの友だちは前に置いた足に重心をかけ、地面を強く押しながら低い姿勢から駆け出すというスタート局面の動きのポイントを押さえながら走っていると気づく。 ・本時の振り返り(学習カード、発表) ○スタート局面の素早い走り出しを生かし、今後の加速局面の動きに繋げていけると気づく。 	<p>○よい動きができていた友だちを紹介する場面を設定する。</p> <p>○友だちからのアドバイスや自己の動きの気づきを発表したり学習カードに記入する場を設ける。</p>

9. 準備物(学習カード・場の設定等)

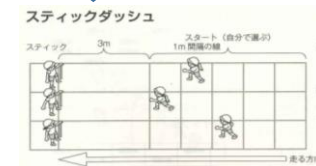
①ラダー



②棒キャッチ、③ボールキャッチ、④ステックダッシュ



※棒キャッチをドリルゲームにしてみる



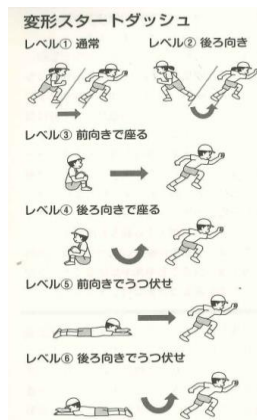
⑤割りばしダッシュ

スタート姿勢で前に置いた足で割りばしを踏み、スタート後、割りばしが動いていなければ地面を下方方向に力強く押している。

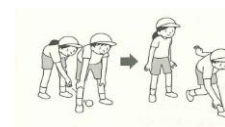
⑥立幅スタート

立ち幅跳びの姿勢からスタートすることで、前傾姿勢からのスタートで力強く歩目を踏み出すことができる。

⑦変形ダッシュ (※⑥を含む)



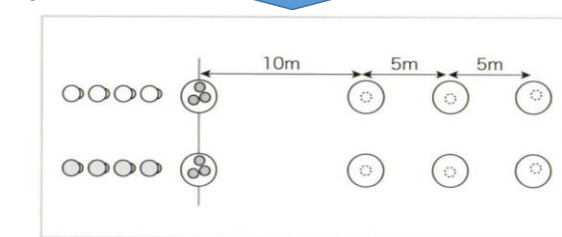
⑧ボールダッシュ



⑨コーンタッチ走

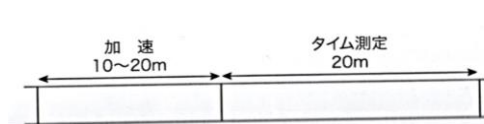


⑩集配リレー

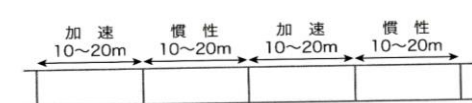


※スタート局面をゲーム化

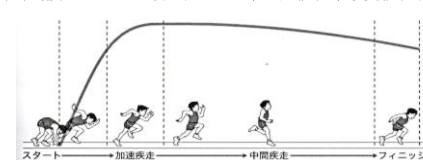
⑪助走付き全力疾走(加速後、20mのタイム測定)



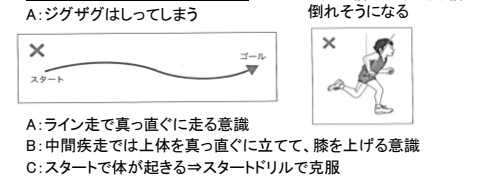
⑫ウェーブ走(加速走一慣性走)



※短距離走の3つの局面(スタート、加速疾走、中間疾走)



※予想される運動のつまずき



A: ライン走で真っ直ぐに走る意識
B: 中間疾走では上体を真っ直ぐに立てて、膝を上げる意識
C: スタートで体が起きる⇒スタートドリルで克服