

保健体育科学習指導案

指導教諭

実習生

- 1、日時 6月14日(木曜日)
- 2、場所 グラウンド(雨天時、体育館)
- 3、学年・組 1年5・6組 (5組2.2名・6組2.2名、計4.4名)
- 4、単元名 陸上競技(リレー)

5、指導にあたって

(1) 単元について

陸上競技は、「走る」「跳ぶ」「投げる」などの動きで構成され、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。高等学校では、特に「各種目特有の技能を高めること」ができるようにしたい。したがって、短距離走・リレーでは「中間走へのつながりを滑らかにするなどして速く走ること」をねらいとし、記録の向上や競技の楽しさや喜びを深く味わい、意欲をもって主体的に取り組み、健康や安全を確保するとともに、課題に応じて取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

(2) 生徒観

比較的、積極的に体育に対する意欲が高い生徒が多いクラスである。数名運動が苦手な生徒もいるが、協力したり、教え合ったりすることで高め合える仲であるため、段階を踏んだ練習を取り入れることで、差が広がることなく知識や技能を伸ばしたい。

(3) 指導について

「中間走へのつながりを滑らかにする」ことで、タイムを短縮したり、競争したりする短距離走・リレーの特性や魅力を深く味わえるよう、短距離走・リレー特有の技能を高めることに取り組みませることが大切である。そのため、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、後半では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、リレーでは、次走者のスピードが十分に高まったところでバトンの受け渡しをすることができるようになるように、指導していく。

6、指導計画 全 13時間中 7時間目

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
0分	挨拶、準備運動、本時の目標												
50分	オリエンテーション	ラジオ体操第2・集団行動	体づくり運動 短距離走	短距離走		リレー		ハンドボール投げ	ジャベリックスロー	(計測)	予備日		
	集合・次回の連絡・挨拶												

7、単元目標

(1) 運動の技能

中間走へのつながりを滑らかにするなどして速く走ること。

リレーでは、次走者のスピードが十分に高まったところでバトンの受け渡しをすること。

(2) 運動への態度

記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることに自主的に取り組めるようにする。

(3) 運動の知識、思考、判断

技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、自己や仲間との課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。

8、単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
・陸上の楽しさや喜びを味わうことができるよう、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、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている。	・生涯にわたって陸上競技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	・陸上の特性に応じた、各種目特有の技能を身に付けている。	・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。

晴天時用

8、本時の目標

- ・正しい形、位置でバトンパスをすることができる (技能)
- ・リレーについてのルールや、特性を理解することができる (知識・理解)
- ・メンバーと声を掛け合いながら、バトンパス練習ができる (関心・意欲・態度)

9、本時の展開 (晴天時・グラウンド)

	学習活動	指導及び指導上の留意点	評価											
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ・集合、挨拶 ・出席、点呼 ・本時の流れ説明 ・準備運動 	<ul style="list-style-type: none"> ・挨拶前に服装、髪型を正させ、大きな声で挨拶させる。 ・欠席、見学、体調が悪い生徒がいないか確認する。 ・リレーのバトンパスを行うことを伝える。 ・ランニング (運動場の周りを大きく1周) ラジオ体操第二、補強 (腕立て伏せ・腹筋・背筋・馬跳び・各20回 二人組柔軟体操) を行う。 ・準備運動をしっかり行うことで、怪我の防止、最大パフォーマンス発揮につながることを伝える。 	(関心・意欲・態度) (知識・理解)											
展開 30分	<ul style="list-style-type: none"> ・タイムが縮まる例を示す (7分) 発問1 「なぜ、リレーを行うとタイムが縮まるのか？」 ・利得距離と加速説明 	<ul style="list-style-type: none"> ・日本代表の4×100mリレーの記録と、4人一人一人の100mベストタイムを示し、リレーのほうがタイムが縮まることを説明。 <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>○山縣 10 秒 00</td> <td>飯塚 10 秒 22</td> <td>桐生 9 秒 98</td> </tr> <tr> <td>ケンブリッジ 10 秒 08</td> <td colspan="2">合計 40 秒 28</td> </tr> <tr> <td>4×100mリレータイム</td> <td colspan="2">37 秒 60</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> ・参考資料を見せる。 ・発問して少し考えさせ、2, 3人の生徒に問う。 ・「利得距離」や「加速」と答えが出れば、全員で拍手する。 <p>○利得距離と加速の意味を説明する。</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>・利得距離は、バトンパスの際、腕の長さの分省略される距離のこと</td> </tr> <tr> <td>・加速は、前走者、次走者が重なって走る間に前走者は加速ができ、トップスピードから始められるということ。</td> </tr> </table>	○山縣 10 秒 00	飯塚 10 秒 22	桐生 9 秒 98	ケンブリッジ 10 秒 08	合計 40 秒 28		4×100mリレータイム	37 秒 60		・利得距離は、バトンパスの際、腕の長さの分省略される距離のこと	・加速は、前走者、次走者が重なって走る間に前走者は加速ができ、トップスピードから始められるということ。	(知識・理解)
○山縣 10 秒 00	飯塚 10 秒 22	桐生 9 秒 98												
ケンブリッジ 10 秒 08	合計 40 秒 28													
4×100mリレータイム	37 秒 60													
・利得距離は、バトンパスの際、腕の長さの分省略される距離のこと														
・加速は、前走者、次走者が重なって走る間に前走者は加速ができ、トップスピードから始められるということ。														

晴天時用

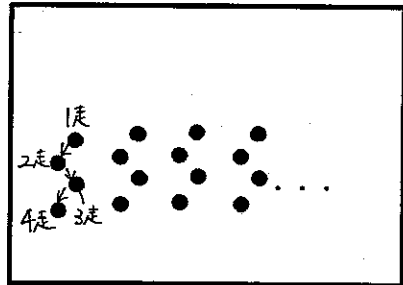
<ul style="list-style-type: none"> ・オーバーハンドパスの説明 ・その場でバトンパス ・8割の速さでパス練習 ・短い距離での、全速バトンパス練習 (15分) 	<ul style="list-style-type: none"> ○利得距離の説明は、生徒二人を前に呼び、パスをする瞬間で止まってもらい、わかりやすいように視覚的に説明する。 ・同時にオーバーハンドパスの仕方を説明する。 <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>○まっすぐ少し高め、後ろへ腕を振り上げる</td> </tr> <tr> <td>○手首は90度にする</td> </tr> <tr> <td>○渡す側はまっすぐ前に押し出すようにパスする</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> ・前回決めたリレーのチーム (4人チーム11組) に並び替える (1走が後ろになるように指示する) ・各チームの間を少し空かせ、 <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>○1走は右手で、2走左手、3走右手、4走左手でバトンを持ち、もちかえないこと</td> </tr> <tr> <td>○1・3走は2・4走の少し左側に立つこと</td> </tr> </table> <p>以上のことを伝え、その場でパス練習を行わせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・200mトラックを使う。 ・各チーム2本バトンを持たせる。 ・4人が少し左右にずれた状態のまま、同時に走りだしバトンパスを行わせる。 ・4組ずつ間隔をとり、スタートさせる。 ・利得距離を最大にとることができる距離で、素早く確実にバトンを渡せるように、スピードをあげて練習するように指導する。 <ul style="list-style-type: none"> ・トラック内で行うため、トラック内に集合させる。 ・1人10~15mをほぼ全速力で走り、バトンパスを合わせる。 ・1, 2走者、2, 3走者、3, 4走者に分かれて各チームで練習。 ・チームでパスを見合い、アドバイスし合わせる。 ・見る生徒は、校舎側と高速道路側の両横に寄らせる。 ○あらかじめ、次走者が走りだすラインから手前に、15歩測りマーカーを置いておく。 ○次走者は、前走者がマーカーにたどり着いたと同時に、飛び出し加速する。 	○まっすぐ少し高め、後ろへ腕を振り上げる	○手首は90度にする	○渡す側はまっすぐ前に押し出すようにパスする	○1走は右手で、2走左手、3走右手、4走左手でバトンを持ち、もちかえないこと	○1・3走は2・4走の少し左側に立つこと	(技能) (関心・意欲・態度)
○まっすぐ少し高め、後ろへ腕を振り上げる							
○手首は90度にする							
○渡す側はまっすぐ前に押し出すようにパスする							
○1走は右手で、2走左手、3走右手、4走左手でバトンを持ち、もちかえないこと							
○1・3走は2・4走の少し左側に立つこと							

晴天時用

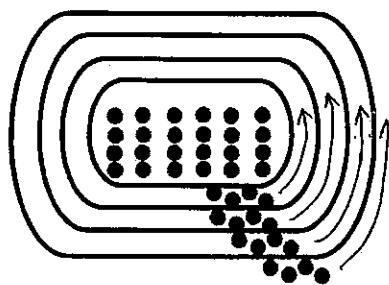
	<ul style="list-style-type: none"> ○バトンパスが詰まったら、基準のマーカースに新しいマーカースを追加して、歩数を増やし、届かなければ歩数を減らさせる。 ○できるだけ短い距離で、タイミングよくバトンパスを行う。 ○バトンをパスするときは「はい!」と大きな声で言い、前走者と意思疎通させる。 	
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・振り返り ・整理運動 ・10分 ・次回の連絡 ・怪我の確認、挨拶 	<ul style="list-style-type: none"> ・バトンパスの難しさと、上手くいったときの喜びが感じられたか、確認する。 ・プリントを配布。 ・プリントに、前半で述べたリレーの特徴や、足合わせした歩数などを書かせる。 ・5分後集める。 ・屈伸、伸脚、アキレス腱伸ばし、腕回し、腕回しを整理運動として行う。 ・次回までは少し空くが、歩数やパスの受け方を覚えておくように伝える。 ・けがや体調が悪い生徒がいないか確認する。 ・見学者も呼び集合させる。 ・元気よく大きな声で挨拶させる。 <p>(知識・理解) (関心・意欲・態度)</p>

準備物・・・マーカース、バトン、プリント、資料、鉛筆

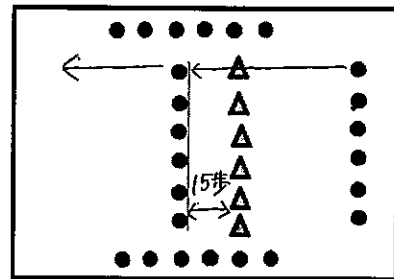
○その場パス



○8割の速さでパス



○全速力パス (トラック内)



陸上(リレー)

年 組 名前 _____

○リレーでタイムが縮まる理由は??

理由1

理由2

○チームの名前、歩数

1走

歩数

()

2走

()

3走

()

4走

○気づき・感想

()

雨天時用

8、本時の目標

- ・正しい形、位置でバトンパスをすることができる (技能)
- ・リレーについてのルールや、特性を理解することができる (知識・理解)
- ・メンバーと声を掛け合いながら、バトンパス練習ができる (関心・意欲・態度)

準備物・・・マーカー、バトン、プリント、資料、鉛筆

9、本時の展開

	学習活動	指導及び指導上の留意点	評価										
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ・集合、挨拶 ・出席、点呼 ・本時の流れ説明 ・準備運動 	<ul style="list-style-type: none"> ・挨拶前に服装、髪型を正させ、大きな声で挨拶させる。 ・欠席、見学、体調が悪い生徒がいないか確認する。 ・リレーのバトンパスを行うことを伝える。 ・ランニング (3周) ラジオ体操第二、補強 (腕立て伏せ・腹筋・背筋・馬跳び・各20回・2人組柔軟体操) を行う。 ・準備運動をしっかり行うことで、怪我の防止、最大パフォーマンス発揮につながることを伝える。 	<p>(関心・意欲・態度)</p> <p>(知識・理解)</p>										
展開 30分	<ul style="list-style-type: none"> ・タイムが縮まる例を示す (7分) 発問1 「なぜ、リレーを行うとタイムが縮まるのか？」 ・利得距離と加速説明 	<ul style="list-style-type: none"> ・日本代表の4×100mリレーの記録と、4人一人一人の100mベストタイムを示し、リレーのほうがタイムが縮まることを説明。 <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>○山縣 10 秒 00</td> <td>飯塚 10 秒 22</td> <td>桐生 9 秒 98</td> </tr> <tr> <td>ケンブリッジ 10 秒 08</td> <td colspan="2">合計 40 秒 28</td> </tr> <tr> <td colspan="2">4×100mリレータイム</td> <td>37 秒 60</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> ・参考資料を、生徒に見せる。 ・発問して少し考えさせ、2, 3人の生徒に問う。 ・「利得距離」や「加速」と答えが出れば、全員で拍手する。 <p>○利得距離と加速の意味を説明する。</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>・利得距離は、バトンパスの際、腕の長さの分省略される距離のこと</td> </tr> </table> <p>・加速は、前走者、次走者が重なって走る間に前走者は加速ができ、トップスピードから始められるということ。</p>	○山縣 10 秒 00	飯塚 10 秒 22	桐生 9 秒 98	ケンブリッジ 10 秒 08	合計 40 秒 28		4×100mリレータイム		37 秒 60	・利得距離は、バトンパスの際、腕の長さの分省略される距離のこと	<p>(知識・理解)</p>
○山縣 10 秒 00	飯塚 10 秒 22	桐生 9 秒 98											
ケンブリッジ 10 秒 08	合計 40 秒 28												
4×100mリレータイム		37 秒 60											
・利得距離は、バトンパスの際、腕の長さの分省略される距離のこと													

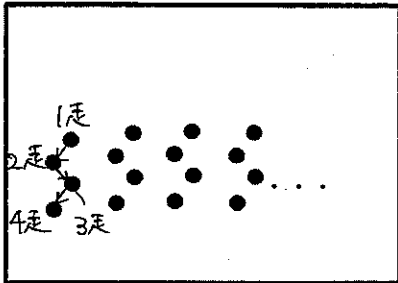
雨天時用

<ul style="list-style-type: none"> ・オーバーハンドパスの説明 ・その場でバトンパス ・5割の速さでパス練習 ・短い距離での、全速バトンパス練習 (15分) 	<ul style="list-style-type: none"> ○利得距離の説明は、生徒二人を前に呼び、パスをする瞬間で止まってもらい、わかりやすいように視覚的に説明する。 ・同時にオーバーハンドパスの仕方を説明する。 <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>○まっすぐ少し高め、後ろへ腕を振り上げる</td> </tr> <tr> <td>○手首は90度にする</td> </tr> <tr> <td>○渡す側はまっすぐ前に押し出すようにパスする</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> ・前回決めたリレーのチーム (4人チーム11組) に並び替える (1走が後ろになるように指示する) ・各チームの間を少し空けさせ、 <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>○1走は右手で、2走左手、3走右手、4走左手でバトンを持ち、もちかえないこと</td> </tr> <tr> <td>○1・3走は2・4走の少し左側に立つこと</td> </tr> </table> <p>以上のことを伝え、その場でパス練習を行わせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マーカーで作ったトラック1周を使う。 ・各チーム2本バトンを持たせる。 ・4人が少し左右にずれた状態のまま、同時に走りだしバトンパスを行わせる。 ○少し間隔を取り、1組ずつスタートさせる。 ・利得距離を最大にとることができる距離で、素早く確実にバトンを渡せるように、スピードをあげて練習するように指導する。 ・トラックのカーブ2箇所で行う。 ○トラック外側が狭いため、各箇所1組ずつ練習させる。 ・1人10~15mをほぼ全速力で走り、バトンパスを合わせる。 ・1, 2走者、2, 3走者、3, 4走者に分かれて各チームで練習。 ・チームでパスを見合い、アドバイスし合わせる。 ○見る生徒は、トラックの内側に入り、広がりすぎないように注意する。 ○次走者が走りだすラインから、手前に15歩測ったラインテープを目印にする。 ○次走者は、前走者がラインテープにたどり着いた 	○まっすぐ少し高め、後ろへ腕を振り上げる	○手首は90度にする	○渡す側はまっすぐ前に押し出すようにパスする	○1走は右手で、2走左手、3走右手、4走左手でバトンを持ち、もちかえないこと	○1・3走は2・4走の少し左側に立つこと	<p>(技能)</p> <p>(技能)</p> <p>(関心・意欲・態度)</p>
○まっすぐ少し高め、後ろへ腕を振り上げる							
○手首は90度にする							
○渡す側はまっすぐ前に押し出すようにパスする							
○1走は右手で、2走左手、3走右手、4走左手でバトンを持ち、もちかえないこと							
○1・3走は2・4走の少し左側に立つこと							

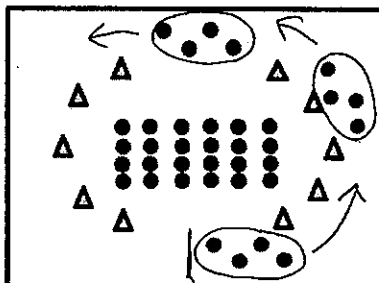
雨天時用

		<p>と同時に、飛び出し加速する。</p> <p>○詰まったら歩数を増やし、届かなければ減らさせ、マーカーを置いて新しい目印にさせる。</p> <p>○できるだけ短い距離で、タイミングよくバトンパスを行う。</p> <p>○バトンパスをするときは「はい！」と大きな声で言い、前走者と意思疎通させる。</p> <p>○バトンパス、見る生徒以外の生徒は、トラック内側でスタートを跳びだす練習をする。</p> <p>○スタート練習をする生徒は、出入り口側へ向かって練習するよう指示する。</p>	
<p>ま と め</p> <p>1 0 分</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・振り返り ・整理運動 ・次回の連絡 ・怪我の確認、挨拶 	<ul style="list-style-type: none"> ・バトンパスの難しさ、上手くいったときの喜びが感じられたか、確認する。 ・プリントを配布。 ・プリントに、前半で述べたリレーの特徴や、足合わせした歩数などを書かせる。 ・5分後集める。 ・屈伸、伸脚、アキレス腱伸ばし、腕回しを整理運動として行う。 ・次回までは少し空くが、歩数やパスの受け方を覚えておくように伝える。 ・けがや体調が悪い生徒がいないか確認する。 ・見学者も呼び集合させる。 ・元気よく大きな声で挨拶させる。 	<p>(知識・理解)</p> <p>(関心・意欲・態度)</p>

○その場パス

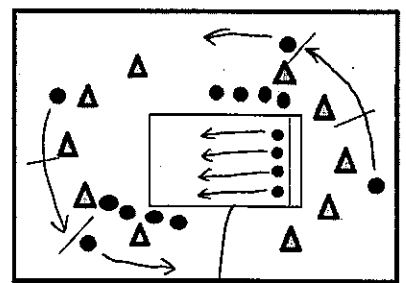


○5割の速さでパス



スタート

○全速力パス



スタート練習