

C 陸上競技 短距離走・リレー，ハードル走 第1学年

学習指導要領改訂に係る主な内容及び内容の取扱いの改善

「陸上競技」については，従前どおり，投てき種目を除く競走種目及び跳躍種目で構成しているが，バトンの受け渡しの指導内容を新たに示すとともに，「内容の取扱い」に，競走種目及び跳躍種目の中からそれぞれ選択して履修できるようすることが示されました。

1 陸上競技「短距離走・リレー」で学習する視点で単元の目標を確認しましょう。

- (1) 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，陸上競技の特性や成り立ち，技術の名称や行い方，その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに，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。
 - ア 短距離走・リレーでは，滑らかな動きで早く走ることやバトンの受渡しでタイミングを合わせることを，長距離走では，ペースを守って走ること，ハードル走では，リズムカルな走りから滑らかにハードルを超すことができるようにする。
- (2) 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ができるようにする。
- (3) 陸上競技の学習に積極的に取り組むとともに，ルールやマナーを守ろうとすること，分担した役割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認めようとすることや，健康・安全に気を配ることができるようにする。

2 手順1～6に沿って「単元の評価規準」を作成し，指導内容を明確にしましょう。

手順1 内容の取扱いを踏まえ，年間計画に各単元を位置付けます。

本事例では，第1学年及び第2学年の内容の取扱いにおいて，「2年間でア及びイのそれぞれの中から選択」することを踏まえ，第1学年で短距離走・リレー，ハードル走，長距離走，第2学年で走り幅跳び又は走り高跳びを取り上げています。

年間指導計画①																																				
2学期制		前 期																	後 期																	
3学期制		1学期										2学期										3学期														
月		4月			5月			6月			7月		9月		10月			11月			12月		1月		2月			3月								
週		1週	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
第1学年	1	体づくり	陸上競技10 短距離走・ リレー5 ハードル走				保健4			水泳10				ダンス10				球技12 ネット型						保健12												
	2	4	器械運動8				体づくり3															武道10				陸上競技6 長距離走				球技13 ゴール型						
	3	体育理論1																																		
第2学年	1	体づくり	陸上競技7 走り幅跳び・走り高跳び				保健8				体づくり2		ダンス10				球技10 ベースボール型		武道10		保健8				球技10 ゴール型											
	2	3	器械運動6				水泳10														球技10 ネット型								陸上競技6 長距離走							
	3	3									体育理論2																									

手順2 2年間を見通して、指導事項をバランスよく配置します。

指導事項について、2年間の年間指導計画の4回の指導機会における実施時期や配当時間等を踏まえ、指導事項を配置します。

「知識及び技能」については、種目ごとに指導する必要があるため、長距離走は2回、その他の種目は1回の指導機会に取り上げます。このことから、例えば、技術の名称や行い方については、陸上競技の各種目のそれぞれにおいて効率的に指導機会を設けるなどの工夫をしています。また、「思考力、判断力、表現力等」及び「学びに向かう力、人間性等」の指導事項は、「内容のまとめり（第1学年及び第2学年「C 陸上競技」）」に対して示されていることから、意図的、計画的に配置します。

第1学年及び第2学年「陸上競技」における2年間を見通して指導事項の配置

●…重点指導事項○…複数回での指導機会 *…評価対象とせず指導する機会		①短距離走・リレー					②ハードル走					③長距離走 (第1学年)						③長距離走 (第2学年)						④走り幅跳び又は走り高跳び						
指導事項		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
知識	1 陸上の特性	●			○													○						●						
	2 成り立ち	○										○												○						
	3 技の名称や動きのポイント	○	●		○			○	○			○						○							●		○	●	○	
	4 関連して高まる体力	○			○		●					●						●						●						
技能	短距離		●	○																										
	2 自己に合ったピッチとストライドで速く走る		●	○																										
	3 リレーでのスタート、バトンのタイミング				●	○																								
	長距離											○		●				○												
	2 自己に合ったピッチとストライドで上下動なく走る												○						●											
	3 ベースを一定にして走る																			●										
	ハードル								●	○																				
	2 抜き足たんで前に運ぶなどの動作でハードルを越す							●		○																				
	3 インターバルを3歩か5歩でリズムカルに走る								●	○																				
	幅跳び																								●			○	○	
	2 踏切線に足を合わせて踏み切る																								●			○	○	
	3 かがみ跳びなどの空間動作からの流れの中で着地する																									●		○	○	
	高跳び																								●			○	○	
	2 自己に合った踏切位置で踏み切る																								●			○	○	
	3 大きなさみ動作で跳ぶ																									●		○	○	
思考力、 判断力、 表現力等	1 仲間の課題や出来映えを伝える		○		●			●	○	○			●					●												
	2 課題に応じた練習方法を選ぶ			○		○			○	●			○	●					○	●							○		●	
	3 よい取組を見付け、理由を添えて他者に伝える												●					●												
	4 学習した安全上の留意点を仲間に伝える											●									○						●			
学びに向 かう力、 人間性	5 仲間とともに楽しむための練習やゲームを行う方法を見付け、仲間に伝える					●				●				●						○										
	1 積極的に取り組もうとする			●		○											●													
	2 勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとする				○					○							○					●								○
	3 分担した役割を果たそうとする			○		●				●																				●
	4 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする				○			○	○						○					○						○			●	
	5 健康・安全に留意する									○	●			●			○								○					

手順3 例示等を基に、第1学年及び第2学年の内容のまとまりにおける全ての「単元の評価規準」を設定します。

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
知識	技能		
- 陸上競技は、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ができることについて、言ったり書き出したりしている。 - 陸上競技は、古代ギリシアのオリンピック競技やオリンピック・パラリンピック競技大会において主要な競技として発展した成り立ちがあることについて、言ったり書き出したりしている。 - 陸上競技の各種目において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 - 陸上競技は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なることについて、学習した具体例を挙げている。	【短距離走・リレー】 - 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ことができる。 - 自己に合ったピッチとストライドで速く走ることができる。 - リレーでは、次走者がスタートするタイミングやバトンを受け渡すタイミングを合わせることができる。 【ハードル走】 - 遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すことができる。 - 抜き足の膝を折りたたんで前に運ぶなどの動作でハードルを越すことができる。 - インターバルを3又は5歩でリズムカルに走ることができる。	- 提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 - 提供された練習方法から、自己の課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を選んでいる。 - 練習や競争する場面で、最善を尽くす、勝敗を受け入れるなどのよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。 - 学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 - 体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や競争を行う方法を見付け、仲間に伝えている。	- 陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 - 勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 - 用具等の準備や後片付け、記録などの分担した役割を果たそうとしている。 - 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 - 健康・安全に留意している。

手順4 当該単元における「単元の評価規準」を設定します。

手順2にある「第1学年及び第2学年『陸上競技』における2年間を見通した指導事項の配置」の指導事項に対応した単元の評価規準を設定します。

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
知識	技能		
①陸上競技は、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ができることについて、言ったり書き出したりしている。 ②陸上競技の各種目において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。	【短距離走・リレー】 ①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ことができる。 ②自己に合ったピッチとストライドで速く走ることができる。 ③リレーでは、次走者がスタートするタイミングやバトンを受け渡すタイミングを合わせることができる。 【ハードル走】 ④遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すことができる。 ⑤抜き足の膝を折りたたんで前に運ぶなどの動作でハードルを越すことができる。 ⑥インターバルを3又は5歩でリズムカルに走ることができる。	①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ②提供された練習方法から、自己の課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を選んでいる。 ③体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間と共に楽しむための練習や競争を行う方法を見つけ、仲間に伝えている。	①陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②用具等の準備や後片付け、記録などの分担した役割を果たそうとしている。

手順5 当該単元における具体的な指導内容の明確化を図ります。

単元の目標の実現には、具体的な指導を充実した上で、「単元の評価規準」により評価を行うことが重要です。そのため、学習指導要領の記載等から、生徒の学習状況を実現するための具体的な指導内容を明確にします。

知識及び技能		思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
知識	技能		
陸上競技は、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ができること。 ↓ ①陸上競技は、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ができることについて、言ったり書き出したりしている。 ↓ 陸上競技の各種目において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあること。 ↓ ②陸上競技の各種目において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。	【短距離走・リレー】 クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき、腰が曲がることなく、軸のしっかりした前傾姿勢で加速すること。 ↓ ①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ことができる。 ↓ 最後までスピードを維持できる自己に合ったピッチとストライドを見つけること。 ↓ ②自己に合ったピッチとストライドで速く走ることができる。 ↓ 次走者が前走者の走るスピードを考慮してスタートするタイミングを合わせたり、バトンの受け渡しでタイミングを合わせたりすること。 ↓ ③リレーでは、次走者と前走者でスタートするタイミングやバトンを受け渡すタイミングを合わせることができる。 ↓ 【ハードル走】 インターバルで得たスピードで踏み切って、余分なブレーキをかけずそのままのスピードで遠くからハードルを走り越すこと。 ↓ ④遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すことができる。 ↓ 抜き足の膝を曲げた状態でハードルを跳び越し、そのまま膝を高く上げた状態で、遠くに足をつく動きを行うこと。 ↓ ⑤抜き足の膝を折りたたんで前に運ぶなどの動作でハードルを越すことができる。 ↓ インターバルを素早いピッチと3又は5歩のリズムでリズムカルに走ること。 ↓ ⑥インターバルを3又は5歩でリズムカルに走ることができる。	仲間のクラウチングスタートやバトンパス、ハードリング等の動きを見て、その課題や出来映えをつまづき例や仲間の動きと比較した上で伝えること。 ↓ ①提示された動きのポイントやつまづきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ↓ クラウチングスタートからの加速、バトンパス、ハードリングの習得において、複数設定された練習方法の中から自己の課題にあった練習方法を選ぶこと。 ↓ ②提供された練習方法から、自己の課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を選んでいる。 ↓ グループのメンバーやペアの体力や技能、性別を考慮して練習方法を選んだり、リレー大会やハードルタイム走のルールを考えたりすること。 ↓ ③体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間と共に楽しむための練習や競争を行う方法を見つけ、仲間に伝えている。	単元全体を通して、目標の達成に向けて積極的に取り組むこと。 ↓ ①陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ↓ 練習や競争を行う際に、用具の準備や後片づけ、スターターや記録記入係等の分担した役割に積極的に取り組むこと。 ↓ ②用具等の準備や後片づけ、記録などの分担した役割を果たそうとしている。

手順 6 単元の目標、単元の評価規準をもとに単元を構想しましょう。

【単元構想】

単元名	陸上競技 短距離走・リレー、ハードル走			
単元の目標	(1)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、陸上の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関して高まる体力などを理解するとともに、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。 ア 短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることやバトンの受渡しでタイミングを合わせる事、長距離走では、ペースを守って走ること、ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すこと。 (2)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ができるようにする。 (3)陸上競技の学習に積極的に取り組み、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割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認めようとする事などや、健康や安全に気を配ることができるようにする。			
単元の評価規準	知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	知識	技能		
	①陸上競技は、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ができることにについて、言ったり書き出したりしている。	①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ことができる。 ②自己に合ったピッチとストライドで速く走ることができる。 ③リレーでは、次走者がスタートするタイミングやバトンを受け渡すタイミングを合わせることができる。 ④遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すことができる。 ⑤抜き足の膝を折りたたんで前に運ぶなどの動作でハードルを越すことができる。 ⑥インターバルを3又は5歩でリズムカルに走ることができる。	①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ②提供された練習方法から、自己の課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を選んでいる。 ③体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間と共に楽しむための練習や競争を行う方法を見つけ、仲間に伝えている。	①陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②用具等の準備や後片付け、記録などの分担した役割を果たそうとしている。
単元終了時の生徒の姿（単元のゴールの姿・期待される姿）				
仲間と協力して学習する中で、短距離走・リレー、ハードル走に関する理解を深め、滑らかな動きで速く走ることやバトンの受け渡しタイミングを合わせる動き、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越す動きを身に付けて、喜びや楽しさを味わい、日常生活でも陸上競技をはじめスポーツに多様な関わり方をする生徒				
単元を通した学習課題		本単元で働かせる見方・考え方		
自己の動きを意識した効率的な走り方を仲間と高めながら、心地よく走る感覚を味わおう。		陸上競技の記録の向上や勝敗を競う楽しさや喜びとともに体力向上に果たす役割に注目し、基本的な動きや効率のよい動きを身に付ける、ポイントや仲間の出来映えを見る。補助をしたり、仲間に助言したりして支える。陸上競技の特性や名称、ポイント等を知るといった多様な関わり方と関連付けること。		

指導計画と評価計画は、手順5で考えた指導内容の明確化との整合性も図りましょう。

指導計画と評価計画														
	時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
学 習 の 流 れ	0	健康観察・本時のめあての確認・準備運動												
	10	陸上競技の特性 オリエンテーション スキルウォームアップ説明 50m走タイム測定	スキルアップトレーニング 短距離走・リレー 変形ダッシュ・スキッピング				ハードルの特性 オリエンテーション スキルウォームアップ説明 30m走タイム測定	スキルアップトレーニング ハードル走 ハードルまたぎ・両足連続ジャンプ				記録会		
	20		自己の最大スピードを高める 徐々に上体を起こす 自己にあったピッチとストライド		タイミングの合ったバトンパス スタート、バトンパスのタイミングを合わせる			インターバルのリズミカルな走り 勢いのあるハードリング 抜き足を折りたたんで前に出す 遠くから踏み切る		インターバルを3歩又は5歩で走る 役割を果たす				
	30		クラウチングスタート ピッチとストライド 30m走記録会		バトンパス テークオーバーゾーンの走り方 記録会 仲間と共に楽しむ練習法を見つける			抜き足・振り上げ足の動き インターバルの走り方 30mハードル走 積極的に取り組む 仲間に課題や出来映えを伝える		課題別練習 課題に応じた練習法を選ぶ				
	40													
	50		整理運動・学習の振り返り・次時の確認											
評 価 機 会		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	知	① ②			②		②				統 括 的 な 評 価			
	技		①	②		③		⑤	④	⑥				
	思					③		①		②				
	態			②					①					
【評価方法】 知識（学習カード） 技能（観察） 思考・判断・表現（学習カード・観察） 主体的に学習に取り組む態度（観察 学習カード）														

具体的な指導内容	
1	関連して高まる体力とその体力向上の手立て 短距離走・リレー、ハードル走では主として敏捷性や瞬発力が関連して高められる。 【敏捷性と瞬発力を高めるために】 敏捷性と瞬発力を高めるには、五感から刺激を受けて判断するまでの時間を短くしたり、判断や動作を正確にしたりする運動や、意識を集中して1回1回の動作をできるだけ速く瞬発的に行う運動が有効である。運動例としては、いろいろな姿勢からのスタート、全力でのジャンプやスタートダッシュ、あるいは少し重めのボールを全身で投げる運動等がある。

2 基礎的・基本的な知識及び技能の確実な習得のために（技能向上のための手立て）

【スキルアップトレーニング】

○走るために必要な「姿勢」・「地面からの反発を受ける」・「足の動かし方」を重点的に身に付けることを目的とした「スキッピング」や「ハードルまたぎ」等の運動を行う。

○体ほぐし運動の趣旨を踏まえた運動を行い、陸上競技の楽しさや心地よさを味わわせることも大切である。

（例）①バトンの代わりにA4の紙を落とさないようにバトンパスを行う「ペーパーバトンパス」

②2人組で同時に同じタイミング・同じペースでハードル走を行う「シンクロハードル」等

3 ICT活用

【生徒の活用】

○見たい動きの動画を必要に応じて繰り返し視聴する。

○学習した動きのポイントと実際の自分の動きを比較し、できている点や修正点を確認する。また、毎時間、動きを撮影することで、前の時間との動きを比較することができ、自己変容を確認することができる。

○撮影した動画の動きをグループで確認し、各自の考えを持ち寄って、技能を高めるために意見を交流する→各グループの意見を基にクラス全体での共通理解を図る。

○過去の自分の記録や全国の平均値と現在の自分の記録と比較することで記録の伸びが実感できるので、どの生徒にも達成感や成就感を味わわせることができる。

【記録の活用】

○生徒が記録した動画等を、教師の評価に活用することで個のつまずきの速やかな把握と、そのつまずきに応じた指導に役立てる等、教師の授業改善につながる。

ICT機器を活用する場合には、「何を目的としてICT機器を活用するのか」を考えることが大切です。例えば、「主体的・対話的で深い学びの促進」を目的とするのなら、「各種目にはそれぞれに重要な動きのポイントがあることを理解した上で、視聴覚機器を活用してフォームをチェックしたり、自己や仲間の課題を発見したりする活動」や「動画や写真などの情報を共有しながら話し合ったり、動画や写真を用いて理由や根拠を示しながら自分の考えを表現したりする活動」が有効です。



4 障がいのある生徒などへの配慮

【勝ち負けにこだわり過ぎて、感情のコントロールすることが難しい場合】

○状況に応じた感情のコントロールできるように、事前に活動の見通しを説明し、勝ったとき・負けたとき、それぞれの感情の表し方についての確認を行うなどの配慮を行う。

○競走を始める前に、あらかじめ負けるかもしれないと予告し、負けた場合はどうするのかを確認してから競走を開始する。

○パニックを起こした場合にはパニックが収まるまで待ち、本人にどうしたらよかったのか振り返りをさせる。また「どうして自分はこんなのだろう」と自己否定をするときには、本人の得意分野を想起させ、自信を持たせる等の配慮を行う。

○周囲の理解が本人を育てることにもなるので、本人の努力が周囲にわかるような手立てを講じる。

5 体力や技能の程度、性別や障がいの有無を超えて運動やスポーツを楽しむために、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有することができるような学習活動・学習形態・練習の取り組み方、ルールやゲームの工夫、男女共習の工夫例など

○陸上競技の特徴は、結果がタイムや順位といった数値で示され、記録の向上や目標の達成を瞬時に実感できることにある。一方で記録や順位が表面化することで、生徒の意欲を減退させてしまうこともあるので、走ることが苦手な生徒にも自己の能力に応じた目標を設定させて意欲を持たせることが大切である。

○自己記録の更新を目標にする。

昨年の自分の記録との比較、1時間目の授業からの伸びで比較、前時の記録との比較、友達の記録と比較、先輩の記録との比較など、多くのデータを提示すると、意欲づけにつながる。

○自分の力に合った具体的な数字をイメージできる目標を設定する。

例 50mハードル走の目標記録＝50m走の記録＋0.6秒以内

2人組バトンパス（50m）の目標記録＝2人の50m走の合計タイム÷2－0.4秒

※焦点化したい技能を切り取って数値目標を設定してもよい。

・バトンがテークオーバーゾーンに入ってから出るまでのタイム

・スタートから第1ハードル（アプローチ）までのタイム

○記録を得点化する。

例 「50mハードル走の記録－50m走の記録」が1.0秒以内なら10点、1.1～1.3秒なら9点、1.4～1.6秒なら8点…等の得点表をあらかじめ提示しておき、→「今日は○点獲得」と確認させる。

○個人ではなく、班で記録や得点を競い合ったり、目標を設定したりする。

例 リレーでの記録の伸び率や得点をチームで競う。（最初の授業からの伸びの比較／前時との比較）
→このような状況をつくると、班で協力し、教え合いをする雰囲気が自然と生まれ、運動が得意な生徒が他の生徒に一生懸命に教えるようになる。



生徒に「学びの達成感」を味わわせるためには、「挑戦課題」と「達成基準を明確にしておくことが大切です。「挑戦課題」を設定する際には、「何をすればいいのか」を理解させることが大切です。また、「達成基準」を設定する際には「どうなれば達成なのか」を分かりやすく説明することを心がけましょう。

時間	学 習 内 容 ・ 活 動
1	【学習内容】 ○陸上競技は、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ができること。（知） ○競走に用いられるスタート法には、クラウチングスタートやスタンディングスタートがあることや、ハードリング時の脚は振り上げ脚と抜き脚に分けられる等、それぞれに速く走るための腕や足の効果的な動かし方があることを理解できること。（知） 1 オリエンテーション

- (1) 短距離走・リレーの特性や関連して高まる体力について理解する。
- (2) 単元計画やゴールの姿・学習課題について全体で共有する。



「単元のゴールの姿」を示すときに、オリンピック選手の動画等を見せて、「憧れ」や「カッコよさ」を感じさせることは大切なことです。また、「自分にもできるかもしれない」という意欲をもたせるためには、中学生が全国大会等で競技を行っている様子や、過去に同じ学校の先輩が同じ単元を通して、どのように成長していったのかの記録映像等を見せるという方法も有効です。

2 スキルアップトレーニングの説明

- (1) 「いろいろな姿勢からのスタート（変形ダッシュ）」→敏捷性を高める運動
(20m程度の距離で行う)

- ①長座の姿勢から
- ②うつぶせの姿勢から
- ③あおむけの姿勢から
- ④腕立て伏せの姿勢から
- ⑤四つ這いの姿勢から
- ⑥片膝つき腕立ての姿勢から
- ⑦スタンディングスタートから

どんな姿勢からでも合図に素早く反応して走り始めよう。競争やゲームの要素を入れると盛り上がります。



- (2) 「いろいろなスキッピング」→瞬発力を高め、地面からの反発を感じとる運動
(10m～20m程の距離で行う)

- ①なるべく高く跳ぶスキップ
- ②なるべく遠くへ跳ぶスキップ
- ③なるべく速く跳ぶスキップ

地面からの反発力で、そのまま次のスキップにつなげる感覚を感じよう。

3 50m走タイム測定

- (1) 測定方法を説明する。
- (2) スターター係、タイム測定係、記録記入係の役割分担を行う。

4 本時のまとめ、振り返り

今回の50m走の記録を、授業の中で更新していこうと意欲をもたせる。

【学習内容】

- 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こと。(技)
- 自己に合ったピッチとストライドで速く走ることができること。(技)

2 1 スキルアップトレーニング

2 グループ発表

50m走の記録をもとに全チームの合計タイムが同じ位になるグループを4チーム～6チームつくる。

3 クラウチングスタートについての学習

- (1) 手足の位置 (バンチスタート, ミディアムスタート, エロンゲイテッドスタート)
- (2) 動き方 (クラウチングスタート→徐々に上体を起こして加速→中間疾走)
- (3) スタート練習

グループで仲間の動きをチェックする。

「オンユアーマークス」

(位置について)

両手肩幅の広さに着き、
指を立て、肘を伸ばす



「セット」

(よーい)

背筋を軽く
伸ばし、静止する。



友達の動きをチェックする時には、①足の位置が正しいか、②立ち上がった時に前傾姿勢になっているか、③顔と体が徐々に起きているか等、ポイントを明確にしておこう。



2

4 自己にあったピッチとストライドについての学習

- (1) ピッチとストライドの説明
- (2) 自分に合ったピッチとストライドについて考える。
ラインダッシュゲーム

スティックラダーがない場合は、
木の板や新聞紙を棒状に丸めた物
で代用できます。

ラインダッシュゲームの行い方

- ① 30mコースに一定の間隔でラインを引く。

または、スティックラダーを置く。

※間隔はコース毎に1.5m, 1.2m, 1m等, 違う距離にする。

- ② 10m程度助走をつけて、ラインにストライドを合わせて走り抜ける。

- ③ スタートからゴールまでのタイムを競う。



広い間隔が合っている生徒へのアドバイス
体を大きく動かして、大きなストライドで走ろう。

せまい間隔が合っている生徒へのアドバイス
体を素早く動かしてピッチを高めて走ろう。

5 本時のまとめ, 振り返り

【学習内容】

- 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こと。(技)
- 自己に合ったピッチとストライドで速く走ることができること。(技)
- 練習や競争を行う際に、用具の準備や後片づけ、スターターや記録記入係等の分担した役割に積極的に取り組むこと。(態)

1 スキルアップトレーニング

2 課題別練習→各コースに練習の場を設ける。

練習の場①（１・２・３コース）クラウチングスタート練習

練習の場②（４・５・６コース）スタートから２０mまでの加速練習

練習の場③（７・８・９コース）ストライドとピッチの練習

（スティックラダーを使って）

3 ５０m走タイム測定

スピードアップ走

スピードアップ走のルール

- ・１時間目の５０m走のタイムに＋２秒したものを最初の設定タイムとする。２回目に以降は、実際に走ったタイムが設定タイムとなる。
- ・設定タイムより速く走ると１ポイントが得られ、各自のポイントをグループで合計して、勝敗を競う。

回	設定タイム	実際のタイム	ポイント
1	9 秒 5	7 秒 6	1 P
2	7 秒 6	7 秒 8	0 P
3	7 秒 8	7 秒 7	1 P
自己ポイント合計 2 P		グループ合計ポイント 〇〇 P	

スピードアップ走は、回数を重ねるごとに設定タイムが上がるため、ピッチやストライドを意識してスピードを調整しながら走ることや、疲労を残さないためにリラックスして走ることを意識させましょう。走るのが苦手な生徒も自分の能力に合ったタイムが設定されているので、意欲的に取り組むことができ、グループで競争するので、教え合いや励まし合いの場面が生まれます。



運動が苦手な生徒や意欲的でない生徒への指導の工夫の一つとして、このスピードアップ走のように「具体的な目標（めあて）を設定する活動」が挙げられます。一人一人の力に合った（個に応じて挑戦意欲が高まり、達成目標が明確になる）目標を設定することを心がけましょう。

4 本時のまとめ、振り返り

5 短距離走のまとめ

【学習内容】

○リレーでは、次走者がスタートするタイミングやバトンを受け渡すタイミングを合わせる
こと。(技)

1 スキルアップトレーニング

2 チーム発表（50m走の記録をもとにした合計タイムが同じになるような4人組）

3 試しのリレー

(1) 50m走のタイムから、予想タイムを立てる。

(2) 2×50mリレー

2×50mリレーの行い方

- ・100mの直線コースを使用する
- ・20mのテークオーバーゾーン（正規は30m）の中でバトンパスを行う。
- ・スタートからゴールまでのタイムを競う。

走る距離が短くなると、バトンパスと
テークオーバーゾーンの使い方の重要
性がよくわかります。

4 バトンパス、テークオーバーゾーンの使い方についての説明

(1) リレーでは走者の100m走の合計タイムより、なぜタイムが速くなるのかを考える。

(2) バトンパスのポイント（オーバーハンドパス）

①渡し手は、受け手の腕の振りのタイミングに合わせて、「はい」と声をかけること。

②受け手は、渡し手に手の平を見せるようにして、斜め後ろにしっかりと腕を伸ばすこと。

③渡し手は、受け手の手の平に押し付けるように渡すこと。

(3) テークオーバーゾーンの使い方について

(4) グループ練習

①走りながらのバトンパス

メンバー全員がリラックスして走れるスピードで、バトンを受け渡す。

②目印をつけてのバトンパス

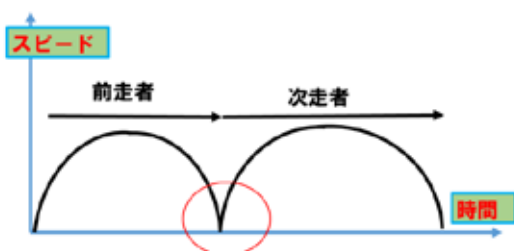
次の走者は、前走者が目印（マーカークーン等）まで来たら、スタートし、バトンを受け渡す。

※最初は、次走者がスタートする20足長前の場所に目印を置くとよい。

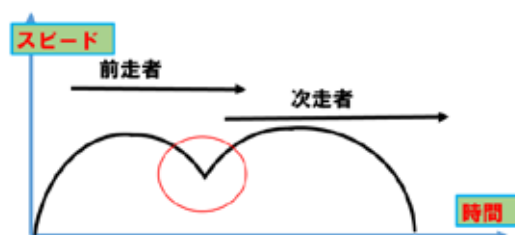
5 本時のまとめ、振り返り

100m走のタイムの合計よりリレーの方が速いタイムになる理由としては、利得距離や次走者が加速できること等があります。下のようなグラフを用いて説明すると理解しやすくなります。

立ち止まってバトンパスした場合



スピードに乗ってバトンパスした場合



【学習内容】

- リレーでは、次走者がスタートするタイミングやバトンを受け渡すタイミングを合わせるこ
と。(技)
- 体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間と共に楽しむための練習や競争を行う方法
を見つけ、仲間に伝えること。(思)

1 スキルアップトレーニング

2 前回の復習



受け手のポイント
腕をななめ後ろに
上げ、手のひらを
後ろに向ける。



お互いの手が伸びた状態で渡す。

渡し手のポイント
バトンを受け手の
手の平に押しつけ
るように渡す。

3 作戦タイム

- ①走順を決める。
- ②目標タイムを決める。
- ③練習内容を決める。

作戦タイムでのポイント

- ①走順→タイムをもとに決めるだけでなく、「スター
トが得意」、「バトンパスがうまい」等の特徴を考え
て決める方法もあるよ。
- ②目標タイム→「メンバー全員の50m走タイムの合
計+〇秒」という形で決めるといいよ。



作戦カードの例

リレー作戦カード

1. 走順と目標タイムを決めよう

Aチーム 第1走者()→第2走者() 目標タイム()秒

Bチーム 第1走者()→第2走者() 目標タイム()秒

2. 目標を達成するために、「ここはチームで徹底して頑張りたい」ことを選ぼう

- ・渡し手が「はい」と声をかけること。
- ・受け手は渡し手に手の平を見せ、斜め後ろにしっかりと腕を伸ばすこと。
- ・渡し手はバトンを受け手の手の平に押し付けるように渡すこと。
- ・前走者がマーク上に来たときに全力でスタートすること。
- ・受け手も渡し手も腕を伸ばした状態でバトンパスすること。

3. 今日のタイムを記入しよう () 秒

4 グループ練習

スピードを高めたバトンパス

※目印(ダッシュマーク)の位置を調節しながら、練習を行う。

5

2 × 5 0 mリレー タイム測定

5

6 本時のまとめ、振り返り

【学習内容】

○陸上競技の各種目において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあること。(知)

1 オリエンテーション

(1) ハードル走の特性や関連して高まる体力について理解する。

(2) ハードル走のゴールの姿や学習の進め方について全体で共有する。

2 スキルアップトレーニングの説明

トレーニングメニュー	方法	アドバイスの例
ハードルドリル① 両腕を横に伸ばしてハードルをまたぎ越す	腕は地面と水平にして、 膝は伸ばしたまま、1 台のハードルの横を右足、左足の両方で越える。	ハードルに当たっても大丈夫！常に姿勢はまっすぐ！視線は前へ向けましょう！
ハードルドリル② 両手を合わせて頭の上まで伸ばし、ハードルをまたぎ越す。	両手を頭の上で合わせて、膝を曲げて、1 台のハードルを右足、左足の両方で越えていく。	ハードルを越えるとき、何も意識しなければ、クルクルと回転してしまうよ。回転しないようにするには、姿勢を真っすぐに保つことが大切だよ。
ミニハードルを両足でジャンプしながら越えていく。	膝を曲げないように、腕と足のタイミングを合わせてミニハードルジャンプする。	速くジャンプするのが、目的ではないよ。体を真っすぐにして、1 回ずつしっかりとジャンプすることが大切だよ。
その場で両足ジャンプを10回してから20mダッシュ	両足ジャンプ10回したらダッシュする。	ジャンプで地面の反発をもらう感覚をもったままの延長で走りにつなげることが大切！

6

走る姿勢は頭からつま先までが一直線になっている姿勢が理想的です。姿勢がしっかりしていないと、地面からの反発をうまく生かすことができません。

3 目標設定

50m走のタイムから50mハードル走の目標タイムを計算する。

第1目標＝50m走のタイム＋0.1×ハードル数

第2目標＝50m走のタイム＋0.3×ハードル数

第3目標＝50m走のタイム＋0.5×ハードル数

4 30mハードル走

1コース：スティックラダー 2・3コース：ミニハードル

4・5コース：倒したハードル 6・7コース：高さ60cmのハードル

などのコースを準備する。

今回の目的は「高いハードルを跳ぶ」や「速く跳ぶ」ことではなく、「走る」→「跳ぶ」→「走る」の感覚を感じることです。

5 本時のまとめ、振り返り



【学習内容】

- 抜き足の膝を折りたたんで前に運ぶなどの動作でハードルを越すこと。(技)
- 提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えること。(思)

1 スキルアップトレーニング

2 グループ発表

50m走の記録をもとに、全チームの合計タイムが同じ位になるグループを4～6つくる。

3 抜き足と振り上げ足のポイントを理解する。

- (1) グラウンドハードリング
- (2) 抜き足ドリル (歩行→ツースキップ)
- (3) 振り上げ足ドリル (歩行→ツースキップ)
- (4) グループで抜き足と振り上げ足の動きをチェックし、出来映えや課題を伝える。

【チェックの仕方】

- ① 1人がハードルドリルのゴール地点に立つ。
- ② 仲間のハードルドリルのフォームチェックをチェックリストを見ながら行う。(チェックリストは参考資料参照)
- ③ チェックポイント表を見ながら、出来映えや課題を伝える。



振り上げ足ドリル
踏み切り足はハードルの外に出し、振り上げ足で越す。



抜き足ドリル
振り上げ足を外に出し、踏み切り足を抜く。

チェックリストにもあるように、「つま先が横を向いてなかったよ」や「前から足の裏が見えなかったよ」等、わかりやすい言葉で出来映えを教えてあげよう！

4 30m走ハードル走タイム測定

ハードルの種類や高さをレーン毎に変え、(インターバルは同じ)なるべく多くの回数チャレンジできるようにする。

5 本時のまとめ、振り返り



グラウンドハードリングのポイント

- ① 地面にハードリングのフォームで座り、「1, 2, 3, 4」のリズムで腕を振る。
- ② 「4」の時に、伸ばしている足と反対側の腕を前に着き出す。



チェックリストを用いることで、運動が苦手な生徒でも、アドバイスすることが明確になるよ。

【学習内容】

- 遠くから踏み切り，勢いよくハードルを走り越すこと。（技）
- インターバルを3又は5歩でリズムカルに走ること。（技）

- 1 スキルアップトレーニング
- 2 インターバルの走り方について理解する。
- 3 遠くから踏み切る練習
踏切位置にマーカーを置いて跳ぶ。

インターバルのポイント

- ・ハードルとハードルの間を3歩か5歩で走る。
- ・同じリズムで走る。
- ・遠くから踏み切る。
- ・抜き足（着地後の第1歩）を大きく踏み出す。

4 選択練習

自分でハードルの種類とインターバルの長さを選択して練習を行う。

練習の場	ハードルの種類・高さ	インターバル
1 コース	ミニハードル	6 m
2 コース	ミニハードル	6 . 5 m
3 コース	倒したハードル	6 m
4 コース	倒したハードル	6 . 5 m
5 コース	普通ハードル・60cm	6 m
6 コース	普通ハードル・60cm	6 . 5 m

インターバルは「『ターン・タ・タ・タ・ターン』のリズムで走るといいよ！」など、リズムを言語化すると理解しやすくなります。



8 ○教材・教具の工夫



普通ハードル



倒したハードル



フレキシブルハードル



ミニハードル(塩ビパイプ製)



カラーコーンとコーンバー



カラーコーンとコーンバー片方バージョン
※抜き足ドリル，振り上げ足ドリルで使用

5 30m走ハードル走（グループで動画撮影も行う）

※動画撮影を行う際には，走る人が「この動きが分かるように撮影してほしい」と撮影者に伝えておくことが大切です。それによって，ハードルの横で撮影したり，ゴール地点で撮影したりする等，撮影場所や撮影アングルを工夫するようにアドバイスしましょう。

6 課題の確認

撮影した自分の走りを確認する。

7 本時のまとめ，振り返り

【学習内容】

○提示された練習方法から自己の課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を選ぶこと。

1 スキルアップトレーニング

2 課題別練習

- ・自分の課題を考え、練習内容を選択して練習を行う。
- ・グループでお互いに動画撮影を行い、走った後に確認を行う。

振り上げ足のチェック＝前方からの撮影

インターバルの走り方・抜き足のチェック＝横からの撮影

コース	練習内容	ハードルの種類・高さ	インターバル	台数
1 コース	抜き足と振り上げ足の動き	普通ハードル・60 cm	1.5 m	5 台
2 コース	アプローチ	フレキシブル・60 cm	なし	1 台
3 コース	アプローチ	普通ハードル・65 cm	なし	1 台
4 コース	インターバルの走り方	フレキシブル・60 cm	6 m	3 台
5 コース	インターバルの走り方	普通ハードル・60 cm	6.5 m	3 台
6 コース	50 mを走り切る	普通ハードル・60 cm	6 m	5 台
7 コース	50 mを走り切る	フレキシブル・65 cm	6.5 m	5 台

ここでは、「普通のハードルでは恐怖感がある」という生徒のためにフレキシブルハードルを使用していますが、他にも、ハードルの横板をゴムにしたり、横板にスポンジで巻いたり、塩ビパイプでハードルを作成する等、教材・教具を自作することも有効な手立てとなります！



3 課題の確認と目標設定

撮影した動画を見て、課題を考え、次時の記録会のコースと目標タイムを考える。

生徒のつまずきの指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
素早いスタートができない。	頭頂部で頭突きをするイメージで1歩目を出す。
抜き足が前に出ない。	振り上げ足の振り下ろしを速くする意識を持てば、抜き足が前に出やすい。
後半3歩・5歩で行けない。	後半のインターバルを短く設定したコースをつくり、リズムを覚える。
高く跳んでしまう。	①遠くから踏み切る。 ②抜き足を立てないで地面と水平にする。 ③ハードルの上で上体を前傾させる。

4 本時のまとめ、振り返り

10	【学習内容】 ○記録会を行い、これまでの学習の成果をお互いに認め合う。			
	1 スキルアップトレーニング			
	2 課題別練習 前回同様、7つの練習コースを設置する。			
	3 50mハードル走タイム測定 スターター係、タイム測定係、記録記入係の役割をグループごとに回していく。 タイム測定コース			
	コース	ハードルの種類	ハードルの高さ	インターバル
	1コース	普通ハードル	60cm	6m
	2コース	フレキシブル	60cm	6.5m
	3コース	普通ハードル	65cm	6m
	4コース	普通ハードル	65cm	6.5m
	5コース	フレキシブル	65cm	6.5m
	6コース	普通ハードル	76.2cm	6m
	7コース	フレキシブル	76.2cm	6.5m
	4 単元の振り返り			

《参考資料》

年 組 番 名前 ()			チェックした人の名前 ()		
抜き足ドリル (歩行)		チェック	振り上げ足ドリル (歩行)		チェック
1	ぶつからずに抜き歩行できた	○ ×	1	膝を真っすぐに引き上げることができた	○ ×
2	つま先を横に向けることができた	○ ×	2	前に足の裏を見せることができた	○ ×
3	膝を胸に引きつけることができた	○ ×	3	真上に上げ、真下に降ろせた	○ ×
4	足と腕の振りを連動できた	○ ×	4	ハードルの近くに降ろせた	○ ×
5	真下に降ろすことができた	○ ×	5	足と腕振りを連動できた	○ ×
6	肩を平行にしたままドリルができた	○ ×	6	肩を平行にしたままドリルができた	○ ×
7	同じリズムのまま5台連続でできた	○ ×	7	同じリズムのまま5台連続でできた	○ ×
抜き足ドリル (ツースキップ)		チェック	振り上げ足ドリル (ツースキップ)		チェック
1	1台目をツースキップでできた	○ ×	1	1台目をツースキップができた	○ ×
2	足首を横に向けることができた	○ ×	2	膝を真っすぐに引き上げることができた	○ ×
3	膝を胸に引きつけることができた	○ ×	3	前に足の裏を見せることができた	○ ×
4	真下に降ろすことができた	○ ×	4	真上に上げ、真下に降ろせた	○ ×
5	肩を平行にしたままドリルができた	○ ×	5	ハードルの近くに降ろせた	○ ×
6	ツースキップで5台連続でできた	○ ×	6	ツースキップで5台連続でできた	○ ×