



\*本事例では、学習指導要領「2 内容」を踏まえ、その次の年次以降の目標を全て記載した上で、その次の年次で指導し評価する部分については、( ) をつけて単元の目標を示している。

**手順 6** 単元の指導と評価の計画 (8時間) を作成する。

**指導と評価の計画【高等学校 体育】**

領域 C 陸上競技(長距離走) 年次 [ その次の年次 ]

単元の目標	知識及び技能	次の運動について、記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、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)などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。 ア 長距離走では、ペースの変化に対応して走ることができるようにする。								
	思考力、判断力、表現力等	生涯にわたって運動を豊かに継続するための(自己や仲間の課題を発見し)、(合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫する)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。								
	学びに向かう力、人間性等	陸上競技に(主体的に取り組む)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、役割を積極的に引き受け自己の責任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ようにする。								
時	1	2	3	4	5	6	7	8	授業づくりのポイント	
学習の流れ	0	健康観察・準備運動 本時のねらい確認								<ul style="list-style-type: none"> <li>・3つの資質・能力の内容をバランスよく配置する。</li> <li>・主体的な学習を行うことができるようにする。</li> <li>・様々な違いに応じた課題や挑戦などを尊重できるようにする。</li> <li>・多様な関わり方を経験できるようにする。</li> </ul>
	10	オリエンテーション・安全確認								
20	準備運動・フォームについて	ピッチとストライド	目標ラップタイムの設定(マラソン完走タイム)	男子4000m 女子3500m ペース走(マラソン完走2.5時間 3時間 4時間 5時間から選択)			30分間走(距離測定)	ミニ駅伝大会	タイムトライアル3000m クラス対抗戦	
30	時間走 15分	20分間走(ストライドとピッチの確認)	2000m走(設定ペースの確認)							
40										
50										
		本時のまとめ・振り返り								
評価機会	時	1	2	3	4	5	6	7	8	評価方法
	知識	①						②		学習カード
	技能		②					①		観察
	思・判・表					②	①			学習カード
態度				(①)	②				①	観察
単元の評価規準	知識	①陸上競技の運動種目によって必要な体力要素があり、その運動種目の技能に関連させながら体力を高める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競技会や記録会で、競技のルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることについて、言ったり書き出したりしている。								
	技能	①自分で設定したペースの変化や仲間のペースに応じて、ストライドやピッチを切り替えて走ることができる。 ②リズムカルに腕を振り、カミのないフォームで軽快に走ることができる。(入学年次の技能のため、指導の直後に評価)								
	思・判・表	①課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。 ②自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。								
	態度	①陸上競技の学習に主体的に取り組もうとしている。 ②一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。								

## 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

長距離走では主として全身持久力が関連して高められる。

#### 【全身持久力を高めるために】

全身持久力を高めるには、ジョギングやサイクリングなど、比較的軽い運動を一定のペースで長く続けて行う持続トレーニングと、負荷が高い運動と負荷が低い運動を交互に行い、運動のペースに緩急をつけて行うインターバルトレーニング等がある。

### 2 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）

○走行時の姿勢（背筋を伸ばす）、接地のポイント（体の真下に下ろし反発を利用する）などの必要な技術を身に付けるために、ドリルや体幹のトレーニングを行う。

○記録向上にはピッチ（1分間に何歩進むか）とストライド（1歩で何センチ進むか）が密接に関係することを理解し、自分の能力に合ったピッチとストライドを探す。

### 3 ICT活用 教師の準備・評価 生徒の授業での活用、記録等の効果的活用等

#### 【教師の準備・評価】

○フォームのポイントや、ピッチとストライドの関係について動画でまとめ、クラスルーム等で生徒がいつでも確認できるようにする。

#### 【生徒の授業での活用】

○長距離走ラップ計算サイトを用いて、ラップタイムを計算する。

○フォーム（姿勢や腕振り、足の接地位置など）について仲間の動きを動画で撮影し、確認する。

#### 【記録等の効果的活用等】

○動画の保存・ワークシートの提出でデータを整理し、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など、授業改善につなげる

### 4 障がいのある生徒への配慮

#### 【自分の力をコントロールすることが難しい場合】

○主観的運動強度及び心拍数を用いてどれくらいの力（感覚）で走るのかを意識させる。









表示	自覚症状	強度 (%)	心拍数 (拍/分)
20	もうだめだ	100.0	200
19	非常にきつい	92.9	
18		85.8	180
17	かなりきつい	78.6	
16		71.5	160
15	きつい	64.3	
14		57.2	140
13	ややきつい	50.0	
12		42.9	120
11	楽にかんじる	35.7	
10		28.6	100
9	かなり楽にかんじる	21.4	
8		14.3	80
7	非常に楽にかんじる	7.1	
6	安静	0.0	60

○ペアを作り一緒に走ることで力をコントロールする。

### 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、男女共習の工夫など

○自分の体の大きさや成長段階によって最適なストライドを選択し、それに応じたピッチでペース走を行う。

○男女の平均タイムが同じになるような距離を設定し、男女の混合チームでの駅伝大会を実施する。距離設定を工夫することでチーム毎に男女比が変わっても楽しめる。

時間	学習内容・活動 及び 指導のポイント
1	<p><b>【学習内容】</b></p> <p>○陸上競技の運動種目によって必要な体力要素があり、その運動種目の技能に関連させながら体力を高めることができること。(知)</p> <p>○陸上競技の学習に主体的に取り組むこと。(態)</p> <p>1 オリエンテーション</p> <p>(1) 授業の進め方、健康・安全の留意点について理解する。</p> <p>(2) 長距離走の特性や関連して高まる体力について理解する。</p> <p>※生涯にわたりランニングやウォーキングなどに親しみ、全身持久力を高めることで健康で活力ある生活に結び付けることが大切である。</p> <p>2 ランニングフォームの説明と補助ドリル</p> <p>足を地面に接地するときに腰が引けていたり、膝が必要以上に曲がっていたりすると推進、効率が悪くなる。頭から足までをまっすぐにするのを意識して、リズムカルに腕を降ることが大切。</p> <p>[補助ドリルメニュー]</p> <p>(1) 腕振りの練習</p> <p>① 立ったままの姿勢で、肘を伸ばしたまま両腕を肩の高さまで前後に大きく振る。</p> <p>② 肘を約90度曲げて①と同じように動かす。90度より鋭角でも良い。</p> <p>③ ②を腕振りの要領で交互に動かす。</p> <p>④ 腕振りをしながら腕と脚のタイミングを合わせて歩く。</p> <p>  少し大袈裟にやるくらいで大丈夫!</p> <p>(2) その場ジャンプ 10回 (軸づくり)</p> <p>つま先を上げて、出来るだけ膝や腰が曲がらないようその場でジャンプする</p> <p>地面についている時間を短くしよう!  </p> <p>(3) その場ジャンプからランニング (30m)</p> <p>  (2)の動きを走りにつなげよう!</p> <p>(4) 体幹の補強</p> <p>一人がプランクの姿勢をとり、ペアに腰周辺を下に押しもらう。(慣れてきたら、上に乗って負荷をかけてもOK)</p> <p>体幹を鍛えて、ブレない効率よい走りにつなげよう! 慣れてくると全体重をかけてもつぶれなくなるよ!  </p> <p>3 15分間走</p> <p>腕の振り方、つま先を上げて体の真下で接地すること等を意識し、余裕のあるペースでリラックスして走る。走り終わったら心拍数を測定する。</p> <p>4 本時のまとめ、振り返り</p> <p>体力を高めるためには、一定のペースで長く続けて行う持続トレーニングの他に、インターバルトレーニング等があることも紹介する。</p>

【学習内容】

○リズムカルに腕をふり、カミのないフォームで軽快に走ること。(技)

1 準備運動・補助ドリル

2 ピッチとストライドの説明

(1) ピッチ：1分間の回転数

(2) ストライド：1歩で進む距離

マラソンのサブ4（4時間以内）を目指す場合は、1 kmを約5分40秒平均で走る  
ことになります。そのタイムで走るには

ストライドが110センチの場合、ピッチは1分あたり約160歩

105センチの場合、ピッチは1分あたり約168歩です。

$\text{ピッチ} \times \text{ストライド} = \text{進む距離}$

2

野口みずき選手の場合 ピッチ196.9歩 ストライド 151.5cm

高橋尚子 選手の場合 ピッチ209.0歩 ストライド 145.0cmです。

3 20分間走（個々に応じた適正ストライドの確認）

(1) ペアを組む

(2) スタート時間を10分ずらし、お互いにフォームの撮影

(3) コースの直線部分にマーカーを置いたり、石灰で線を引いたりしてストライドの  
目安となる印をつける

（5種類、10～15歩分程度）

間隔は80cm、1m、1.2m、1.4m、1.6mの5種類



ストライド幅は生徒の実態に合わせて変更を



4 本時のまとめ、振り返り

【学習内容】

○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。(学)

1 準備運動・補助ドリル

2 目標ラップタイムの計算

3

(1) 長距離走ラップ計算サイトを利用し1周ごとのラップを確認する。



検索してみてください。便利ですよ。



(2) マラソン完走タイムから自分に適したペースを考える

マラソン完走時間	200mのタイム	2000mのタイム
2. 5時間	42.6秒	7分6秒
3. 0時間	51.2秒	8分31秒
4. 0時間	68.3秒	11分22秒
5. 0時間	85.3秒	14分13秒

ここではラップタイムを200m毎に設定していますが、完走時間、ラップタイムの距離はサイトで簡単に設定変更できます。周回ごとのタイムはデジタイマーやランニングタイマー、腕時計を使って確認を。



3 2000mペース走

4つのグループに分かれて2000mのペース走を行う。

4 本時のまとめ、振り返り

【学習内容】

○自分で設定したペースの変化や仲間のペースに応じて、ストライドやピッチを切り替えて走ること。(技)

○自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てること。(思)

1 準備運動・補助ドリル

2 ペース走 (男子4000m 女子3600m)

(1) 前回の2000mペース走を参考とし、自分の設定ペースを決める。

(2) 最後の400m程度はペースアップしてピッチやストライドを切り替える。



マラソン完走時間	200mのタイム	4000mのタイム
2. 5時間	42.6秒	14分12秒
3 時間	51.2秒	17分02秒
4 時間	68.3秒	22分44秒
5 時間	85.3秒	28分26秒

リズムカルなピッチとストライドを意識して走る。



ペースや距離は生徒の実態に合わせて変更を

3 本時のまとめ、振り返り

2回目のペース走(5時間目)に向け、速いペースにステップアップできるような声掛けを行う。

【学習内容】

○課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見すること。（思）

1 準備運動・補助ドリル

2 30分間走の目標距離を設定する。

事前に自分の目標距離と1週のラップを考えておく。

6

周回（距離）ごとにタイムを確認し、目標に向けてペースをコントロールしよう。

周回（距離）ごとのタイムをテープに書いて、腕に貼っておくとペースの確認ができます。



3 本時のまとめ、振り返り

目標の達成度、反省点をあげさせる

【学習内容】

○競技会や記録会で、競技のルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあること。（知）

1 準備運動・補助ドリル

2 ミニ駅伝大会

（例1）1チーム4人（男女混合可、男子は1000m程度、女子は800m程度）

○男子が4人、女子が4人でもOK！男女の組合せ、区間配置は自由。



男女の平均タイムが近くなるように距離を設定しよう

7

（例2）1チーム4人（男女別）

○総走行距離を男子は5000m（1000m×2人、1500×2人）

女子は4000m（800m×2人、1200m×2名）

チームで作戦を立て、走順を決めよう。

得意な人は長い距離を。



※アスリートクラスやファンクラス等、クラスを分けてレースをしてもOK！

※見学や体調不良等の為、参加できない生徒は、呼び出しや招集の役割で、大会がスムーズに進行するように運営する。

3 本時のまとめ、振り返り

距離設定や男女比について問題点をあげさせる。

【学習内容】

○陸上競技の学習に主体的に取り組もうとすること。(学)

1 準備運動・補助ドリル



2 3000mタイムトライアル(クラス対抗)

目標タイムを設定し、自己の記録に挑戦するとともに、他者との駆け引きや競争を楽しむ。クラスごと(男女別)に平均タイムを出してランキングを発表する。

8

平均タイムを上げるために、クラスで作戦を立てるとより楽しめる。例えば、同じような走力のグループをつくり、2000mまでは集団走を行い、残り1000mを自由にペースアップする等、全員の力を最大限引き出す工夫をしよう。



3 本時のまとめ、振り返り

《参考資料》

学習カードの質問例(4、5時間目)

- ・あなたが挑戦したペースはどれですか? マラソン完走( )時間ペース
- ・最後までそのペースで走りきることができましたか? はい ・ いいえ
- ・走りきるために工夫したことはありますか?
- ・どのような課題が見つかりましたか?
- ・最後にペースを上げるために工夫したことはありますか?
- ・速いペースに挑戦するときに気を付けたい事がありますか?