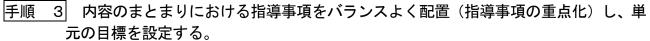
C 陸上競技【その次の年次以降】



(1) 内容のまとまりにおける指導事項をバランスよく配置

		指導事項 ○…複数回での指導機会 導機会 *…評価対象とせず指導する機会						次択										の年 離走								の年 支選									それ	れ以服 長距	隆の1 離走		
指導	事項		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11 1	2 1	2	3	4	5	6	7	8	1 2	2 (3 4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	1	2	3 4	4 5	6	7
		1技術の名称や行い方	•						Π					T						T		T	T	Т			П	П							T	\neg	T	T	T
	1100	2体力の高め方		•	I	1	l	ļ						•)					T		•																T	1
7	11996	3課題解決の方法				Т			П		•			T						T			Т	Т	Т	•		Т						-	•	\top	T	Т	Т
		4 競技会や記録会の仕方	Ī	1	1	Ī	Ī	Ī												•			T	1				1			•		T	T	T		•	•	T
	短川	1体の真下近くに接地し、足を素早く前に運ぶ			•	Т			П					T						T			Т	Т											T	\top	T	Т	Т
	距離リレー	2ペース配分に応じて動きを切り替えて走る			I	Δ	Δ	ļ						Ī					_	T		2	S 2	Δ														T	
	走	3スピードに乗り、腕を伸ばしてバトンを渡す	1	1	Î	1	İ	1															1	Δ	Δ		1	1	Î	•					T		1		
	A	4ペースに応じてストライドやビッチを切り替える							П			╗	┰		0	0	•	•		T			\top									П	一		ヿ	- (•	T	Τ
	21	リズミカルに腕を振り、力みなく軽快に走る (入学年次)				1	l	l						С	•					T																		1	1
	Λ	足を振り下ろしながら反対の足を素早く前に引き出す		Т	Т	Δ	Δ		П											T			\ Z	Δ	Т	Τ	Т	Τ	Π			П			T	\top	\top	T	T
	I.	インターバルで力強く腕を振る	Ī	1	Ì	Δ	Δ	Ī															Δ Z	Δ				Î	Ì				-		T		1		
	ル	3歩のリズムを最後まで維持する				1					***	***		<u> </u>					1	ľ				Δ	Δ													1	1
	走	ハードリングとインターバルの走りを滑らかにつなぐ							П														\top	Δ	Δ			Т				П			T	\top	\top		T
技	**	高いスピードで踏み切る				Т			П	Δ	Δ			T						T			\ A	Δ			Т	П	П						T	\top	T	Т	Т
能		腕、肩を引き上げ力強く踏み切る							П														\top	Δ	Δ							T			T	\top	\top	T	Т
	走り高	リズムを保ちながらスピードを高め踏み切りに移る				Т			П	Δ	Δ			T						T			Δ 4	Δ											T	\top	T	Т	Т
		踏切で脚と腕の引き上げをタイミング良く行う	İ	1	1	Ť	İ	İ	i	Δ	Δ												<u> </u>	Δ		1	1	1	1	•			t		····†				
	ER US	クリアーの姿勢の後、体を曲げて背中で着地する			T				П			╗	T							丁			\top	Δ	Δ		Ť	T	T			П			T	\top	\top	T	Т
	- R	短い助走からスピードを維持して踏み切る							П	Δ	Δ	\neg	T							T			\ \ \ \	Δ								П	\neg		ヿ	\top	\top	T	T
	38 35	空中で腕と脚を大きく動かしてバランスをとる							П			T	Ť		Ť	İ				\neg			\top	Δ	Δ		Т	Т				П			T	\top	\top	T	Ť
	8	準備動作で得た勢いを投げの動作に移す		П	Т	Т			П	Δ	Δ	T	Ť		Ť	T			一	╛			\ \ \ \	Δ		Τ	Т	Τ	Т			\neg	\neg	一	╅	\top	\top	T	T
	R IT	足の押しや、上半身のひねり戻し使って突き出す	l		1	1	·	l			•	***												Δ	Δ				1									1	1
	-	助走で得た勢いを投げの動作に移す			T		İ		Πİ	Δ	Δ	T	T						T	寸		1	<u> </u>	Δ	Ť	T	T	T	T			П	\neg		寸	十	十	Ť	T
	R	投げる側の腕を大きく振ること	İ	1	1	T	İ	İ	i															Δ	Δ		1	1	1								1		
_		1 動きを分析し良い点や修正点を指摘する				Т	T	•	П		_	┪	╅		Τ				╛	╛		\top	\top	T	Ť	T	T	T				П	\neg	一	╅	\top	\top	T	T
		2 自己や仲間の新たな課題を発見する	l			1	l	l				***							•	····†																		1	1
		3課題解決のための練習計画をたてる	†	·	·	†	†	†	i								•	•								•	1	·	·				·····t						1
思考		4危険を回避するための活動の仕方を提案する		Т	Т	Т	T		П			•	T	\top	T				寸	寸		\top	\top	╅	\top	Т	•	Т	Т			\Box	ヿ	寸	╅	\top	\top	T	T
	カ、 カ等	5練習や競技会の場面でよりよいルールやマナーを 提案する				ļ																								•								1	
		6陸上競技を楽しむための調整の仕方を見つける		\vdash	Т	T	T		П	T	T	T	-	•	Ť	T			一	一	\neg	\top	\top	\top	\top	\top	\top	\top	Т			\neg	一	_	╅	\top	\top	\top	Ť
		7 運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を 見付ける	ļ		İ	İ	İ	ļ															T					1	İ							-	•		
		1 主体的に取り組もうとする					П		П											\neg	•		Т												T	\top	\top	Т	Т
		2ルールやマナーを大切にしようとする							П	\neg		_	•							\neg			\top	T									\neg		\neg	\top	\top	Τ	Т
	に向力、	3役割を積極的に引き受け、責任を果たそうとする	ļ		T	1	ļ	l		***	****	****		1						·····†		†									•							1	1
かつ 人間		4一人一人の連いに応じた課題や挑戦を大切に しようとする	Ī			İ	İ	İ								•							T	İ												•	1		
		5健康・安全を確保する	*	†	†***	†	l	l	•					*								*			-		1	1	1					*				-t	1

(2) 単元の目標の設定をします。

「その次の年次」における陸上競技の指導事項の重点化を踏まえ、単元の目標を設定する。 単元の目標

- (1) 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 短距離走・リレーでは、(中間走の高いスピードを維持して速く走ること)やバトンの 受渡しで次走者と前走者の距離を長くすること、長距離走では、(ペースの変化に対応して 走ること)、ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低くリズミカルに越 すことができるようにする。
 - イ 走り幅跳びでは、 (スピードに乗った助走と力強い踏み切りから着地までの動きを滑らかにして跳ぶこと)、走り高跳びでは、 (スピードのあるリズミカルな助走から力強く踏み切り、滑らかな空中動作で跳ぶこ)と、三段跳びでは、 (短い助走からリズミカルに連続して跳ぶこと)ができるようにする。
- ウ 砲丸投げでは、(立ち投げなどから砲丸を突き出して投げること、やり投げでは、短い助走からやりを前方にまっすぐ投げること)ができるようにする。 (2) 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、
- (2) 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。
- (3) 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こと)、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こと)などや、(健康・安全を確保すること)ができるようにする。

^{*}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。

*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<u>C 陸上競技(長距離走)</u> 年次〔 その次の年次 〕

	×		75012			十八(
		知識及び技能	や行い方、(を ことができる	▶カの高め方)、 ようにする。		法、(競技会の	0仕方)などを			がを味わい、技術の名称 有の技能を身に付ける ア 長距離走で						
単元の	の目標	思考力、 判断力、 表現力等	生涯にわたっ 方を工夫する	解決に向けて取り組み												
		学びに向かう力、 人間性等														
	時	1	2	3	4	5	6	7	8	授業づくりのポイント						
				健康観察・準備運動												
	0	オリエンテー ション・安全 確認		│												
	10		ピッチと ストライド	目標ラップタイ						プラーとかできるよう にする。 ・様々な違いに応じ						
	00	準備運動・ フォームにつ		ムの設定 (マラソン完走 タイム)						た課題や挑戦などを						
学 習 の	20	いて		714)						る。 ・多様な関わり方を						
流れ	30		20分間走		男子4000m 女 ペース走(マラソン 時間 4時間 5時	·完走2.5時間 3	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	経験できるようにす る。						
	40		(ストライドと ピッチの確認)	2000m走 (設定ペースの 確認)		THIS SEEDING										
		15分		REES)												
	50															
			本時のまとめ・振り返り						J							
	時	1	2	3	4	5	6	7	8	評価方法						
評価	知識	1	(2)					2		学習カード						
機会	技能 思·判·表		2			2	(1)	1		観察 						
	態度				(①)	2			(1)	観察						
	ie ix		アシュー ト	- イ ツ亜かけも			カ++	+ 11. +> 48 > 1+ 4								
	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た、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とについて、言ったり書き出したりしている。														
単元の評	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リズミカルに腕を振り、カみ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)														
;価規準	思・判・表				の新たな課題を の計画を立てて		3 .									
	態度		学習に主体的(違いに応じた詞		:している。 :切にしようとし	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)
 - 〇走行時の姿勢(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。
 - 〇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。

		0 0773 (NEV) C NE	
表示	自覚症状	強度(%)	心拍数(拍/分)
2 0	もうだめだ	100.0	200
1 9	非常にきつい	92.9	
18		85.8	180
17	かなりきつい	78.6	
16		7 1. 5	160
1 5	きつい	64. 3	
1 4		57. 2	1 4 0
1 3	ややきつい	50.0	
1 2		42.9	120
1 1	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	8 0
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
 - 〇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。
 - 〇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。

- 〇陸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)
- ○陸上競技の学習に主体的に取り組むこと。(態)
- 1 オリエンテーション
- (1) 授業の進め方、健康・安全の留意点について理解する。
- (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。
 - ※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。
- 2 ランニングフォームの説明と補助ドリル

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ことを意識して、リズミカルに腕を降るこ とが大切。

〔補助ドリルメニュー〕

(1) 腕振りの練習

動画で確認!

- 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。
- 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。
- ③ ②を腕振りの要領で交互に動かす。
- 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。



少し大袈裟にやるくらいで大丈夫!

(2) その場ジャンプ 10回 (軸づくり)

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

地面についている時間を短くしよう!





(3) その場ジャンプからランニング(30m)





(2) の動きを走りにつなげよう!

(4) 体幹の補強

一人がプランクの姿勢をとり、ペアに腰周辺を下に押してもらう。 (慣れてきたら、上に乗って負荷をかけてもOK)

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!





3 15分間走

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。

4 本時のまとめ、振り返り

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。

1

○リズミカルに腕をふり、力み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、1km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。

ピッチ×ストライド=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)



- (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】

〇一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こと。 (学)

1 準備運動・補助ドリル



- 2 目標ラップタイムの計算
 - (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。便利ですよ。

2

3

(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】

4

5

- 〇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)
- 〇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

リズミ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。

- ○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 3 0 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 周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】

- 〇競技会や記録会で、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) 〇男子が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。

〇陸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はありますか?