

2022

5年 短距離走・リレー

松戸市立八ヶ崎小学校

短距離走・リレーは・・・

走る距離やバトンプスのルールなどを定めて競走したり、自己やチームの記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したりしながら、一定の距離を全力で走る運動である。また、全力疾走をすることによる心地よさや、チームの仲間と協力してバトンをつなぐことによる達成感などを味わうことのできる運動でもある。

児童から見ると・・・

- 記録への挑戦や友達との競走が楽しい。
- 走り方やバトンの受渡し方など、どうすれば記録が伸びるのかが分かりやすく、取り組みやすい。
- 仲間と共に課題解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫する楽しさや喜びを味わうことができる。
- ▲個人の走力差がはっきりと出やすい面もあり、苦手な児童が劣等感や抵抗感をもつ可能性がある。



親しみやすい



苦手意識に

つながってしまう

学習財
(教材)

学習過程

学習カード

本校の児童が目指す姿は・・・

☆バトンプスでどれだけ相手チームとの差を広げたり縮めたりできるのか、誰がどの走順で走るとよいのかといった戦術的な面白さを味わいながら、バトンを早く、確実に運べるよう、仲間と積極的に関わりながら主体的・協働的に運動に親しむ姿。

《教具・用具》

スタート・ゴール用とテークオーバーゾーン用で色を変える。

・バトン



・コーン



・マーカーコーン



コースチェンジ用

・ストップウォッチ



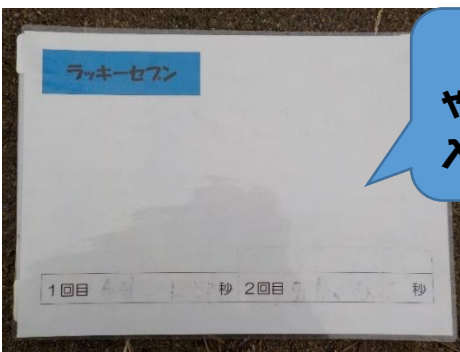
・タブレット



・スタート用マーカー



・ホワイトボード



記録測定時の記録
やチームの課題を記
入する。

・各自走り出す目印用
・飛ばされないように文鎮に画
用紙を巻き付けチームカラーの
ビニルテープを巻く。

(課題解決学習用)

・ススランテープの先に段ボール片を付けたもの



1.5mのススランテープの先に
8cm×8cmのダンボール片を
ガムテープにつける。

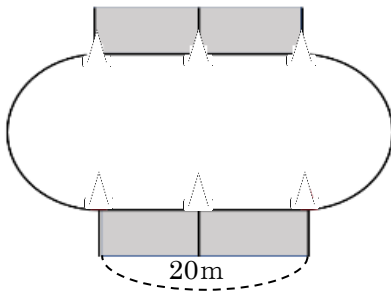
追いかけて鬼のスタートの目印
として使用する。

・ケンステップ

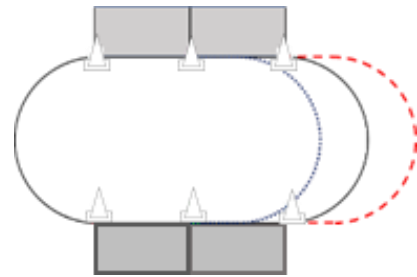


《場づくり》

〈単元始めの場〉



〈ルール変更後の場〉



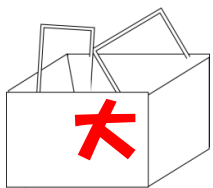
〈単元始めの場〉

- トラック1周は約120m（一人が走る距離は約60m）
- 20mのテークオーバーゾーン内でバトンパスを行う。
- テークオーバーゾーンの入り口と出口に赤コーン、テークオーバーゾーンの真ん中（10m）に青コーンを設置する。

〈ルール変更後の場〉

- 単元始めの約60mを基準に、短い約50mのコース（第二走者）と長い約70mのコース（第四走者）を設定する。
- 距離の変更ができる走者を第二走者と第四走者に固定することで、バトンパス中の接触を防止する。
- コース間違えがないように、各コースには目印となるマーカーコーンをコーナーに設置する。

《各チームで使用するかごの中身》

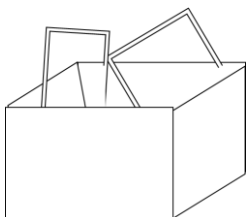


- ・水筒
- ・バトン
- ・スタート用マーカー
- ・タフレット
- ・課題解決学習で使う教具・用具



- ・学習カード
- ・筆記用具（鉛筆）
- ・ホワイトボード

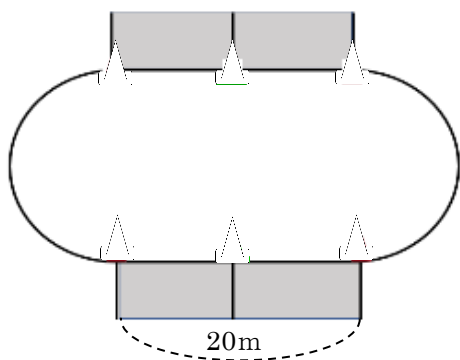
《教師が使用するかごの中身》



- ・電子ホイッスル
- ・掲示資料
- ・ストップウォッチ
- ・予備の学習カード
- ・予備の筆記用具（鉛筆）
- ・予備のマスク など

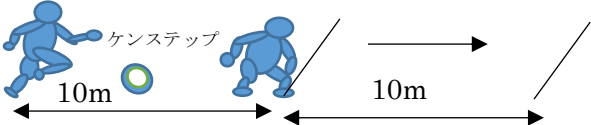
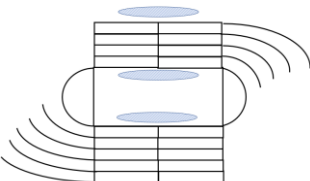
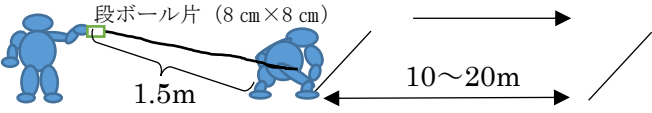
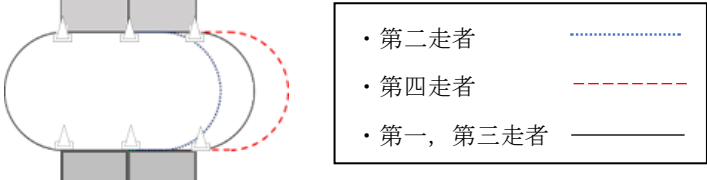
《記録測定の仕方》

- **1チーム4名（全9チーム）**
- **3チームずつでレースを行う。**
- **複数チームでの競走となるため、コーナートップ（決めたコーナーを走り抜けた順に、次走者が内側から並ぶ）を採用する。**
- **追い越しは、前方の走者の右側からを原則とする。**



- **トラック一周の距離…約 120m**
- **一人分の走る距離…約 60m(トラック半周)**
- **テークオーバーゾーン…20m(網かけ部分)**

《課題解決のために必要と予想される練習方法》

①	追いかけて鬼	<p>逃げる人は、自分の後ろの任意の位置にケンステップを置く。その時、歩幅何歩分の位置に置いたかを数えておく。10m手前から鬼が走り出し、鬼がケンステップを通過したら逃げる人は走り始める。10m先のゴールまで逃げ切れたら勝ち。ケンステップを逃げる人のスタート位置に、できるだけ近付けられるようにする。鬼は必ず左手で逃げる人の右肩をタッチする。目線を落として低い姿勢で走り出す技能を身に付けること、減速の少ないバトンパスに必要な感覚をつかむこと、バトンを左手で相手の右手に渡す感覚をつかむことを目的とする。</p> 
②	バトンパス練習	<p>受け手は、コースの内側に、互いが減速せずにバトンパスができる位置にマーカーを置き、そこに渡し手が通過したらスタートをする。渡し手は、マーカーの位置まで来たら「ゴー。」の声をかけ、「はい。」の声でバトンを渡す。減速の少ないバトンパスの技能を身に付けることを目的とする。</p> 
③	しっぽ走	<p>走る人は、ススランテーフの先に段ボール片でおもいを付けたものを腰に括り付ける。ペアの人は、段ボール片を手のひらに乗せて持つ。この時、段ボール片が走る人の立位での肩の高さで、ススランテーフが伸び切った状態になるようにする。走る人は前傾姿勢で目線を落とし、前足に体重を乗せた状態で構える。スタートの合図で走り出し、段ボールを地面に着けずに浮かせ続けることができるように走る。目線を落として低い姿勢で走り出す技能、一定の距離を全力で走り切る技能を身に付けることを目的とする。</p> 
④	コースチェンジ リレー	<p>リレーを行う際に、第二、第四走者の走る距離を変える。第二走者は距離を縮めて約 50m、第四走者は距離を伸ばして約 70mを走る。通常のリレーと総距離は変わらない。自己のチームに適した作戦を選ぶことを目的とする。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・第二走者 ・第四走者 - - - - - ・第一、第三走者 —————

《体育の学力(単元の評価規準)》

<p>知識・技能</p>	<p>①短距離走・リレーの行い方について、言ったり書いたりしている。</p> <p>②スタンディングスタートから、素早く走り始めることができる。</p> <p>③体を軽く前傾させて全力で走ることができる。</p> <p>④テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンの受渡しをすることができる。</p>
<p>思考・判断・表現</p>	<p>①自己やチームの能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。</p> <p>②自己のチームの能力に適した競走のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。</p> <p>③自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたい、考えたいし、たことを他者に伝えている。</p>
<p>主体的に学習に取り組む態度</p>	<p>①短距離走・リレーに積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②約束を守り助け合って運動しようとしている。</p> <p>③勝敗を受け入れようとしている。</p> <p>④仲間の考えや取組を認めようとしている。</p>

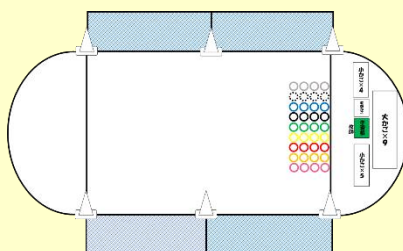
《指導計画（8時間）》

時間	はじめ		なか				おわり				
	1	2	3	4	5	6	7	8			
	オリエンテーション	課題の発見	知識・技能の習得				知識・技能の活用・発揮、課題のよきよき解決				
0 7 12 17 33 38 45	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ ・オリエンテーション (単元を通じた学習のねらい、学習のルール、用具の扱い方) ・課題確認 ・ウォーミングアップ (準備運動、感覚づくり・動きづくりの運動) ・健康観察 ・試しのルー 		<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ ・ウォーミングアップ(準備運動、感覚づくり・動きづくりの運動) ・健康観察 								
			<ul style="list-style-type: none"> ・課題確認 ・準備 								
			<ul style="list-style-type: none"> ・記録測定① 								
		<ul style="list-style-type: none"> ・課題発見のための練習 (「スタート」「中間疾走」「バトンパス」の中から、チームの課題を見つけられる。) ・記録測定の確認 	<p><課題解決学習>○指導の個別化を重視する。 学習課題を自分事として捉え、解決したい課題の解決に向けて試行錯誤することを通して、知識・技能を習得することができるようにする。 同じチームの仲間と共に、学級全体での共通課題について、その解決に向けた活動を行う。</p> <p><予想される課題></p> <table border="1"> <tr> <td>バトンパス</td> <td>スタート、全力で走る</td> <td>作戦の選択</td> </tr> </table> <p><予想される練習方法></p> <table border="1"> <tr> <td>追いかけて</td> <td>バトンパス練習</td> <td>しっぽ走</td> <td>コースチェンジルー</td> </tr> </table>	バトンパス	スタート、全力で走る	作戦の選択	追いかけて	バトンパス練習	しっぽ走	コースチェンジルー	<p><課題解決学習>○学習の個性化を重視する。 単元前半で習得した知識・技能を活用・発揮し、試行錯誤しながら自己の課題をよりよく解決できるようにする。 同じチームの仲間と共に、その課題の解決に向けた活動を行う。</p> <p><予想される課題></p> <table border="1"> <tr> <td>スタート、全力で走る、バトンパス</td> </tr> </table> <p><予想される練習方法></p> <table border="1"> <tr> <td>自己やチームに応じた練習</td> </tr> </table>
バトンパス	スタート、全力で走る	作戦の選択									
追いかけて	バトンパス練習	しっぽ走	コースチェンジルー								
スタート、全力で走る、バトンパス											
自己やチームに応じた練習											
	<ul style="list-style-type: none"> ・記録測定② 										
	<ul style="list-style-type: none"> ・片付け ・反省 ・まとめ ・クールダウン(整理運動) ・あいさつ 										
評価の重点	知識・技能		③前傾姿勢で 全力で走る	④減速の少ない バトンパスをする	②素早く 走り始める			①行い方を 理解する			
	思考・判断・表現				③変化や伸びを 伝える	②ルール等を 工夫する	①課題を見つけ、 練習を選ぶ				
	主体的に学習に取り組む態度	③勝敗を 受け入れる	①積極的に 取り組む	④仲間の考えや取 組を認める	②助け合って 運動する						

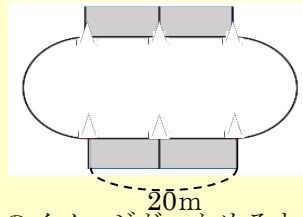
展開1 (1時間目 オリエンテーション)

- ・教材との出会いを大切に、「やってみよう」「自分にもできそう」という思いをもって単元を始めることができるようにする。
- ・単元を通じた学習のねらいを伝えることで、学習への見通しや目指す姿をもつことができるようにする。
- ・学習におけるルールや場づくり、教具・用具の扱い方を丁寧に指導することで、安全に学習することへの意識付けをしたり、2時間目以降の学習指導場面やマネジメント場面を減らしたりすることができるようにする。

時配	過程	・学習内容と活動 ○指導と支援
10	あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> ・学習カードを持って整列する。 ・マスクを着けた状態であいさつをする。 ○集合場所、並び方、服装、持ち物の置き場所について確認する。 <ul style="list-style-type: none"> ・ビブスはズボンにしまう。 ・大きいかご（水筒用）は、間隔を空けて置くように指導する。
	健康観察	○顔色を観る。
	オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> ・中学年の「かけっこ・リレー」の学習を振り返りながら、今回の「短距離走・リレー」でやってみようことや楽しみなこと、目指したい姿について考える。 ・手本となる教師で行ったリレーの動画を見る。 ・児童がなりたい姿を想像し、学習カードに目指す姿を記述する。 ・個人で考えた後、数人が発表して全体で共有する。 ○「目標記録達成を目指して、0.1秒でもタイムを縮められるようになってほしい。」「仲間と積極的に関わり合いながら学習してほしい。」「勝ち負けも大切だが、フェアプレイを大切に、最後まで全力で走ってほしい。」といった、短距離走・リレーの学習を通じた教師の思いや願いを伝える。
28	課題確認	<ul style="list-style-type: none"> ・単元を通じた学習の課題を知る。 ・学習の内容やねらい、進め方を知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> フェアプレイを大切に、リレーを楽しもう。 </div>



- 本時では、短距離走・リレーを楽しみ、ルールを守りながらフェアプレイを大切にすることを伝え、学習への見通しをもつことができるようにする。
- ・チームのリーダーは、メンバーの学習カードを集め、かごに入れる。



準備・トリオチームについての説明

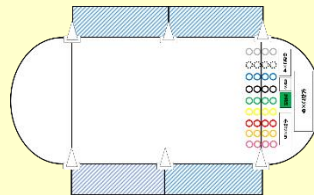
- 場づくりのイメージがつかめるよう、本時（1時間目）では教師が準備しておく。
- ・記録測定をする場やトリオチームのローテーションについて確認する。

《A・B・Cのトリオチームの場合》
 A チーム…記録測定→応援→ストップウォッチ
 B チーム…ストップウォッチ→記録測定→応援
 C チーム…応援→ストップウォッチ→記録測定

- 場や用具が乱れた際は、活動を止め、整えるよう指導する。

ウォーミングアップ(感覚づくり・動きづくりの運動を含む)

- ・マスクを外して運動する。
- 単元を通して教師のかけ声に合わせてウォーミングアップをするため、広がり方や内容を確認する。



- ・短距離走・リレーで特に使う部位（足首、アキレス腱等）を十分ほぐす。
- ・感覚づくり・動きづくりの運動をする（スタートダッシュ、走る姿勢等）。

健康観察

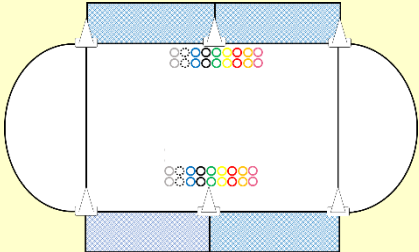
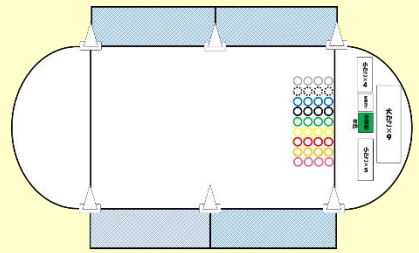
- ・マスクを着けて整列する。
- 顔色を観るとともに、けがや体調不良がないか確認する。

記録測定についての説明

- ・マスクを着けて説明を聞く。
- トリオチームで記録を計り合うことを説明する。
- 走った後の流れについて指導する。

バトンを次走者に渡したら、周囲を確認しながら、トラックの内側に入る。
 →走り切った後、トラックの内側（テークオーバーゾーン前）で座って待機する。
 →チームが走り切ったら、チームリーダーは記録を聞き、ホワイトボードに記録を書き込む。

- 記録測定について、以下の内容を説明する。
- ・2回測定する。

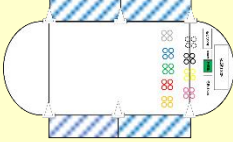
	<p>記録測定</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・テークオーバーゾーン内でバトンパスを行う。テークオーバーゾーンの手前や奥でバトンパスをした場合、参考記録となる。 ・相手を抜かすときは、必ず外側から抜く。 ・コーナートップを守る。 ・2回の記録測定のうち、速かった方が、その日の記録となる。 <p>○掲示資料やモデリングを用いながら、視覚的に理解することができるようにする。</p> <p>○バトンは右手でもらって、左手で渡すよう指導する（安全面）。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・記録測定時の役割（ストップウォッチ）を各チーム決める。 <ul style="list-style-type: none"> ・マスクを外して運動する。 ・1回目の記録測定を行う。 <p>○記録測定の前後は、待機していたところで応援するように指示する。</p>  <p>○勝敗を受け入れようとするとともに、自分や仲間の頑張りを称賛している児童を褒める。</p> <p>○全てのチームの記録測定が終わったら、水分補給をし、チームごとに円になって振り返りや走順の入れ替えを行うように指示する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2回目の記録測定を行う。 <p>○全てのチームの記録測定が終わったら、水分補給をし、チームごとに円になって振り返りを行うように指示する。</p>
7	片付け	<p>○安全に気を配りながら素早く片付けるように指導する。</p> 
	反省	<ul style="list-style-type: none"> ・チームのリーダーは、学習カードを持ってきて、メンバーに配る。 ・マスクを着け、チームごとに円になって振り返りを行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> ①本時の学習を振り返り、簡単な選択式の設定問に回答する（3段階）。 ②回答したことを基に、チームの成果や課題について話し合う。 ③話し合ったことを踏まえ、個人の成果や課題について記述する。 </div> <p>○「楽しかったこと」や「うまくいったこと」等、学習の成果を中心にチームで振り返るよう声をかける。</p>

	<p>まとめ</p> <p>クールダウン</p> <p>あいさつ</p>	<p>○チームでの話し合いを受けて、短距離走・リレーの学習の中で、もっとうまくなりたいと思ったことについて想起し、記述するよう声をかける。</p> <p>○学習カードを持って整列するように指示をする。</p> <p>・学習の成果や課題について、数人が発表し、全体で共有する。</p> <p>○自分の記述と似ていたり、同じ局面を課題挙げていたりした場合は挙手をすよう伝える。</p> <p>○本時のねらいである「責任・参画（勝敗を受け入れること）」に関することを中心に、できたことや頑張りを価値付ける。</p> <p>○けがの有無を確認するとともに、使った部位を中心にほぐすよう指導する。</p> <p>・片付けが完了したら、学習板の前に整列する。</p> <p>・マスクを着けた状態であいさつをする。</p>
--	--------------------------------------	--

展開2（2時間目 課題発見）

・短距離走・リレーを構成する三つの局面のうち、タイムを縮めるにはどの局面がチームの一番の課題であるかを見付ける。

時配	過程	・学習内容と活動 ○指導と支援
7	あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> ・マスクを着けた状態であいさつをする。
	ウォーミングアップ(感覚づくり・動きづくりの運動を含む)	<ul style="list-style-type: none"> ・マスクを外して運動する（外さなくてもよい）。 ・短距離走・リレーで特に使う部位（足首，アキレス腱等）を十分ほぐす。 ・感覚づくり・動きづくりの運動をする（スタートダッシュ，走る姿勢等）。
	健康観察	<ul style="list-style-type: none"> ・マスクを着けて整列する。 ・チームのリーダーは，学習カードを持ってきて，メンバーに配る。 <p>○顔色を観るとともに，けがや体調不良がないか確認する。</p>
31	課題確認	<ul style="list-style-type: none"> ・学習カードに記述した前時の課題とそれに対する教師のコメントを読んで，見通しをもってから学習に臨むことができるようにする。 <p>○前時の学習内容が確認できるよう，よく書けていた学習カードを拡大したものを全体の前で紹介する。</p> <p>< 2時間目 ></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>タイムをちぢめるための，チームの一番の課題は何だろうか。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○リレーが「スタート」「あいだの走り」「バトンパス」の三つの局面から構成されることを，掲示資料を用いながら確認する。 ○本時では，リレーを構成する三つの局面のうち，タイムを縮めるためにはどの局面が一番の課題であるかを見付けることが学習課題であることを伝え，学習への見通しをもつことができるようにする。 ○単元を通して，クラスの平均タイムを縮めることを目指すよう伝える。 ○今日の対戦チームを確認する。 ○タブレットでトリオチームの走りを撮影することを伝える。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>《A・B・Cのトリオチームの場合》</p> <p>A チーム…記録測定→応援→ストップウォッチ・撮影</p> <p>B チーム…ストップウォッチ・撮影→記録測定→応援</p> <p>C チーム…応援→ストップウォッチ・撮影→記録測定</p> </div>
	準備	<ul style="list-style-type: none"> ・チームのリーダーは，メンバーの学習カードを集め，かごに入れる。 <p>○用具係に安全に気を配りながら素早く準備ができるように声をかける。</p>

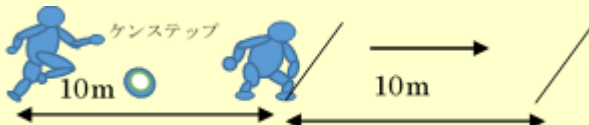
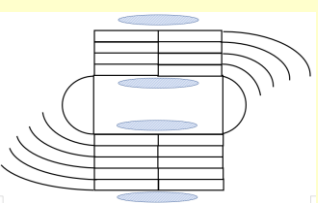
	<p>記録測定①</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・マスクを外して運動する。 ・タブレットで撮影するときは、トラックの中心から撮る。 <p>○記録測定の前後は、待機していたところで応援するように指示する。</p> <p>○一生懸命活動したり、自分の役割を果たしたりしている児童を褒める。</p> <p>○全てのチームの記録測定が終わったら、水分補給をし、チームごとに円になってタブレットを囲む形をとるよう指示する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マスクを着けて集合の隊形を取る。  <p>○顔色を観るとともに、けがや体調不良がないか確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分のチームの走りと教師の走りを、動画を見て比較する。 <p>○リレーを構成する三つの要素に注目して動画を見るよう指示する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動画を比較して、気付いたことを発表する。 <p>○チームの課題になっているところを見付けるにはどのような練習があるか考えるよう指示する。</p> <p>○運動会のリレーの選手などに今までの練習方法を聞き、全体に共有する。</p>
	<p>課題発見のための練習</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・マスクを外して運動する。 ・チームごとにリレーの三つの局面の課題だと考えるものを練習する。 <p>○リレーの三つの局面で、何がチームの課題なのか発見できるよう、何が上手くいかなかったかを、確認するよう声をかける。</p> <p>○練習方法や課題が見付かっていないチームは、動画を教師とともに確認し、記録測定の際にうまくいかなかったことは何か確認するよう支援する。</p>
	<p>記録測定②</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・マスクを外して運動する。 <p>○記録測定の前後は、待機していたところで応援するように指示する。</p> <p>○一生懸命活動したり、友達の頑張りを称賛したりしている児童を褒める。</p> <p>○全てのチームの記録測定が終わったら、水分補給をし、チームごとに円になって振り返りを行うように指示する。</p>
<p>7</p>	<p>片付け</p>	<p>○安全に気を配りながら素早く片付けるように指導する。</p>
	<p>まとめ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・チームのリーダーは、学習カードを持ってきて、メンバーに配る。 ・マスクを着け、チームごとに円になって振り返りを行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①本時の学習を振り返り、簡単な選択式の設問に回答する（3段階）。</p> <p>②回答したことを基に、チームの成果や課題について話し合う。</p> <p>③話し合ったことを踏まえ、個人の成果や課題について記述する。</p> </div>

	<p>クールダウン</p> <p>あいさつ</p>	<p>○チームでの話し合いを受けて、リレーの三つの局面のうち、どこがどのように課題であるかを考え、できるだけ詳しく具体的に記述するように声をかける。</p> <p>○学習カードを持って整列するように指示をする。</p> <p>・学習の成果や課題について、数人が発表し、全体で共有する。</p> <p>○自分の記述と似ていたり、同じ局面について課題に挙げていたりした場合は挙手をするよう伝える。</p> <p>○学習課題である「課題の発見」や、本時のねらいである「愛好的態度」に関することを中心に、できたことや頑張り価値付ける。</p> <p>○本時で見つけた課題を基に、次時（3時間目）から6時間目の学習を通して、三つの局面における動きのポイントを見付け、課題を解決していくということを伝え、児童が学習への見通しをもつことができるようにする。</p> <p>○けがの有無を確認するとともに、使った部位を中心にほぐすよう指導する。</p> <p>・片付けが完了したら、学習板の前に整列する。</p> <p>・マスクを着けた状態であいさつをする。</p>
--	---------------------------	---

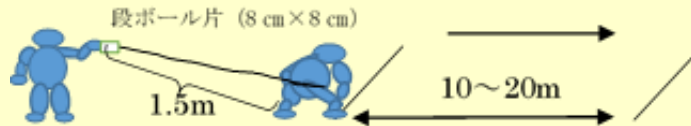
展開3 (3～6時間目 知識・技能の習得)

- ・「指導の個別化」を重視する。
- ・児童の主体的な学びを重視し、最も多くの児童が課題として挙げていた局面から学習することで、学習課題を自分事として捉え、解決したい課題の解決に向け試行錯誤することができるようにする。

時配	過程	・学習内容と活動 ○指導と支援
7	あいさつ ウォーミングアップ（感覚づくり・動きづくりの運動を含む） 健康観察	<ul style="list-style-type: none"> ・整列し、マスクを着けた状態であいさつをする。 ・マスクを外して運動する。 ・短距離走・リレーで特に使う部位（足首、アキレス腱等）を十分ほぐす。 ・感覚づくり・動きづくりの運動をする（スタートダッシュ、走る姿勢等）。 ・マスクを着けて整列する。 ・チームのリーダーは、学習カードを持ってきて、メンバーに配る。 ○顔色を観るとともに、けがや体調不良がないか確認する。
31	課題確認	<ul style="list-style-type: none"> ・学習カードに記述した前時の課題とそれに対する教師のコメントを読んで、見通しをもってから学習に臨むことができるようにする。 ○前時の学習内容が確認できるよう、よく書けていた学習カードを拡大したものを全体の前で紹介する。 < 3時間目 > <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">スムーズにバトンをもらうには、どうすればよいだろうか。</div> < 4時間目 > <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">テークオーバーゾーン内でスピードを落とさずにバトンパスするためには、どうすればよいだろうか。</div> < 5時間目 > <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">素早く走り出すためには、どうすればよいだろうか。</div> < 6時間目 > <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">タイムをちぢめるためには、どちらのルールを選べばよいだろうか。</div> <ul style="list-style-type: none"> ○観察や学習カードから見取った2時間目の児童の実態（思いや気付き、困り感）に応じて、学習課題の順番を入れ替える。 ○拡大した写真や図を用いて、各局面を確認することができるようにする。 ○3時間目では、3～5時間目でリレーを構成する三つの局面における動き

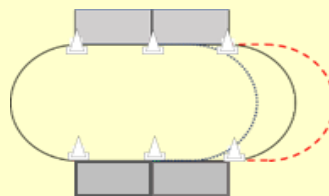
		<p>のポイントを見付け、課題を解決していくという学習の流れを確認する。</p> <p>○6時間目では、よりタイムを縮めるために、二つのルールからチームに適した方を選ぶことを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームのリーダーは、メンバーの学習カードを集め、かごに入れる。 <p>○用具係に安全に気を配りながら素早く準備ができるように声をかける。</p> <p>記録測定①</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マスクを外して運動する。 ○記録測定の前後は、待機していたところで応援するように指示する。 ○一生懸命活動したり、友達の頑張りを称賛したりしている児童を褒める。 ○全てのチームの記録測定が終わったら、水分補給をし、チームごとに整列するよう指示する。 <p>課題解決学習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どのようにしたら、本時のめあてを達成することができそうかを予想し、全体で共有する。 ○学習課題に応じて、教師が練習方法を紹介する。 ・マスクを外して運動する。 <p>【追いかけて鬼】《課題が「バトンパス」「スタート」》</p>  <div data-bbox="518 1272 1404 1624" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>逃げる人は、自分の後ろの任意の位置にケンステップを置く。その時、歩幅何歩分の位置に置いたかを数えておく。10m手前から鬼が走り出し、鬼がケンステップを通過したら逃げる人は走り始める。10m先のゴールまで逃げ切れたら勝ち。ケンステップを逃げる人のスタート位置に、できるだけ近付けられるようにする。鬼は必ず左手で逃げる人の右肩をタッチする。視線を落として低い姿勢で走り出す技能を身に付けること、減速の少ないバトンパスに必要な感覚をつかむこと、バトンを左手で相手の右手に渡す感覚をつかむことを目的とする。</p> </div> <p>【バトンパス練習】《課題が「バトンパス」》</p>  <div data-bbox="845 1691 1412 1989" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>受け手は、コースの内側に、互いが減速せずにバトンパスができる位置にマーカーを置き、そこに渡し手が通過したらスタートをする。渡し手は、マーカーの位置まで来たら「ゴー。」の声をかけ、「はい。」の声でバトンを渡す。減速の少ないバトンパスの技能を身に付けることを目的とする。</p> </div>
--	--	---

【しっぽ走】《課題が「スタート」「あいだの走り」》



走る人は、スズランテープの先に段ボール片でおもりを付けたものを腰に括り付ける。ペアの人は、段ボール片を手のひらに乗せて持つ。この時、段ボール片が走る人の立位での肩の高さで、スズランテープが伸び切った状態になるようにする。走る人は前傾姿勢で目線を落とし、前足に体重を乗せた状態で構える。スタートの合図で走り出し、段ボールを地面に着けずに浮かせ続けることができるように走る。目線を落として低い姿勢で走り出す技能、一定の距離を全力で走り切る技能を身に付けることを目的とする。

【コースチェンジリレー】



- ・第二走者 (blue dotted line)
- ・第四走者 - - - - - (red dashed line)
- ・第一, 第三走者 ——— (solid line)

リレーを行う際に、第二、第四走者の走る距離を変える。第二走者は距離を縮めて約 50 m, 第四走者は距離を伸ばして約 70m を走る。通常のリレーと総距離は変わらない。自己のチームに適した作戦を選ぶことを目的とする。

記録測定②

- 仲間と動きを見合い、伝え合いながら練習を行うよう指導する。
- 本時の局面に関する技能のポイントを押さえ、徐々に上手になっている児童を褒める。
- 仲間と関わり合いながら積極的に取り組む児童やチームを褒める。

- ・マスクを外して運動する。
- 記録測定の前後は、待機していたところで応援するように指示する。
- 一生懸命活動したり、友達の頑張りを称賛したりしている児童を褒める。
- 全てのチームの記録測定が終わったら、水分補給をし、チームごとに円になって振り返りを行うように指示する。

7 片付け

- 安全に気を配りながら素早く片付けるように指導する。

反省

- ・チームのリーダーは、学習カードを持ってきて、メンバーに配る。
- ・マスクを着け、チームごとに円になって振り返りを行う。

- ①本時の学習を振り返り、簡単な選択式の設問に回答する (3段階)。
- ②回答したことを基に、チームの成果や課題について話し合う。
- ③話し合ったことを踏まえ、個人の成果や課題について記述する。

- チームでの話し合いを受けて、めあてを達成するために自分がどのよう

		<p>に学習に取り組んだのかを振り返り，できるだけ詳しく具体的に記述するように声をかける。</p> <p>○5時間目では，それまでの学習を通した変化や伸びを肯定的に振り返り，チームの仲間と共有する時間を設ける。また，それらを踏まえながら，残りの3時間の学習に向けた課題を一人一人が記述できるようにする。</p> <p>○学習カードを持って整列するように指示をする。</p>
	<p>まとめ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・学習課題に対する成果や課題について，数人が発表し，全体で共有する。 ○自分の記述と似ている場合は挙手をするよう伝える。 ○児童の発言や学習カードへの記述を基に，児童と合意形成を図りながら，学習課題に対するまとめをする。 ○学習課題や本時のねらいに関することを中心に，できたことや頑張りを価値付ける。
	<p>クールダウン</p>	<p>○けがの有無を確認するとともに，使った部位を中心にほぐすよう指導する。</p>
	<p>あいさつ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・準備が完了したら，学習板の前に整列する。 ・マスクを着けた状態であいさつをする。

展開4 (7時間目～8時間目 知識・技能の活用・発揮, 課題のよりよい解決)

- ・「学習の個性化」を重視する。
- ・単元の最後の時間(8時間目)では、短距離走・リレーの学習を通して、「分かったこと」や「できるようになったこと」を振り返ることで、肯定的に単元を終えることができるようにする。

時配	過程	・学習内容と活動 ○指導と支援
7	あいさつ ウォーミングアップ(感覚つくり動きつくりの運動を含む) 健康観察	<ul style="list-style-type: none"> ・整列し、マスクを着けた状態であいさつをする。 ・マスクを外して運動する。 ・短距離走・リレーで特に使う部位(足首, アキレス腱等)を十分ほぐす。 ・感覚つくり・動きつくりの運動をする(スタートダッシュ, 走る姿勢等)。 ・マスクを着けて整列する。 ・チームのリーダーは、学習カードを持ってきて、メンバーに配る。 <p>○顔色を観るとともに、けがや体調不良がないか確認する。</p>
31	課題確認	<ul style="list-style-type: none"> ・学習カードに記述した前時の課題とそれに対する教師のコメントを読んで、見通しをもってから学習に臨むことができるようにする。 <p>○前時の学習内容が確認できるよう、よく書けていた学習カードを拡大したものを全体の前で紹介する。</p> <p>< 7時間目 ></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>よりタイムをちぢめるために、チームの課題に合った方法で練習しよう。</p> </div> <p>< 8時間目 ></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>これまで学習したことを振り返りながら、よりよい姿を目指そう。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・7, 8時間目は、「これまでの学習を通して、チームの課題だと感じている局面の動きを習得・習熟するための時間であること」「チームの課題に合わせて練習の場を選択すること」を伝え、学習への見通しがもてるようにする。 <p>○前時の学習カードの記述を基に、最初に準備する場の種類と数を事前に決めておく。その場を最初に準備するよう、掲示資料を用いながら説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームのリーダーは、メンバーの学習カードを集め、かごに入れる。
	準備	<p>○用具係に安全に気を配りながら素早く準備ができるように声をかける。</p>

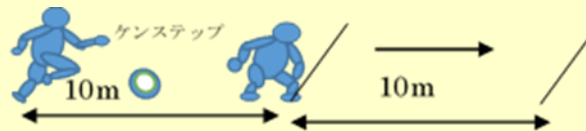
記録測定①

- 記録測定の前後は、待機していたところで応援するように指示する。
- 一生懸命活動したり、友達の頑張りを称賛したりしている児童を褒める。
- 全てのチームの記録測定が終わったら、水分補給をし、チームごとに円になって振り返りを行うように指示する。

課題解決学習

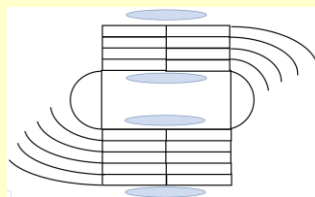
- ・マスクを外して運動する。
- ・チームの課題に合った練習の場を選択し、その場で段階を選んで練習を行う。
- チームの能力に適した課題を見付けることが難しいチームは、掲示物やこれまでの学習カードを確認するよう声を掛ける。
- 途中で場や段階を変えて練習を行ってもよいことを伝える。

【追いかけて鬼】《課題が「バトンパス」「スタート」》



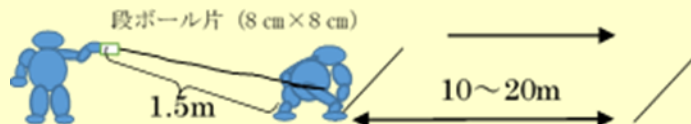
逃げる人は、自分の後ろの任意の位置にケンステップを置く。その時、歩幅何歩分の位置に置いたかを数えておく。10m手前から鬼が走り出し、鬼がケンステップを通過したら逃げる人は走り始める。10m先のゴールまで逃げ切れたら勝ち。ケンステップを逃げる人のスタート位置に、できるだけ近付けられるようにする。鬼は必ず左手で逃げる人の右肩をタッチする。目線を落として低い姿勢で走り出す技能を身に付けること、減速の少ないバトンパスに必要な感覚をつかむこと、バトンを左手で相手の右手に渡す感覚をつかむことを目的とする。

【バトンパス練習】《課題が「バトンパス」》



受け手は、コースの内側に、互いが減速せずにバトンパスができる位置にマーカーを置き、そこに渡し手が通過したらスタートをする。渡し手は、マーカーの位置まで来たら「ゴー。」の声をかけ、「はい。」の声でバトンを渡す。減速の少ないバトンパスの技能を身に付けることを目的とする。

【しっぽ走】《課題が「スタート」「あいだの走り」》



走る人は、スズランテープの先に段ボール片でおもりを付けたものを腰に括り付ける。ペアの人は、段ボール片を手のひらに乗せて持つ。この時、段ボール片が走る人の立位での肩の高さで、スズランテープが伸び切った状態になるようにする。走る人は前傾姿勢で目線を落とし、前足に体重を乗せた状態で構える。スタートの合図で走り出し、段ボールを地面に着けずに浮かせ続けることができるように走る。目線を落として低い姿勢で走り出す技能、一定の距離を全力で走り切る技能を身に付けることを目的とする。

記録測定

- 友達と動きを見合い、伝え合いながら練習を行うよう指導する。
- 児童が選択に応じて、場の種類や数を教師が決め、児童に準備するよう伝える。また、活動中の人数に応じて、場の増減を行う。
- 一生懸命活動したり、仲間と積極的に関わり合ったりしている児童を褒める。
- ・マスクを外して運動する。
- 記録測定の前後は、待機していたところで応援するように指示する。
- 一生懸命活動したり、友達の頑張りを称賛したりしている児童を褒める。
- 全てのチームの記録測定が終わったら、水分補給をし、チームごとに円になって振り返りを行うように指示する。

7 片付け

- 安全に気を配りながら素早く片付けるように指導する。

反省

- ・チームのリーダーは、学習カードを持ってきて、メンバーに配る。
- ・マスクを着け、チームごとに円になって振り返りを行う。

- ①本時の学習を振り返り、簡単な選択式の設問に回答する（3段階）。
- ②回答したことを基に、チームの成果や課題について話し合う。
- ③話し合ったことを踏まえ、個人の成果や課題について記述する。

- チームでの話し合いを受けて、めあてを達成するために自分がどのように学習に取り組んだのかを振り返り、できるだけ詳しく具体的に記述するように声をかける。
- 学習カードを持って整列するように指示をする。

まとめ

- ・学習課題に対する成果や課題について、数人が発表し、全体で共有する。
- 自分の記述と似ている場合は挙手をするよう伝える。

		<ul style="list-style-type: none"> ○児童の発言や学習カードへの記述を基に，児童と合意形成を図りながら，学習課題に対するまとめをする。 ○「仲間と積極的に関わり合いながら活動できていたチーム」や「練習の成果を発揮し，記録を更新することができたチーム」等を全体の前で称賛する。 ○学習課題や本時のねらいに関することを中心に，できたことや頑張りを価値付けられるようにする。 ○単元の最後の時間（8時間目）では，単元を通して一人一人やチームが成長したことを全体に伝えることで学びの過程を価値付け，学習したことをこれからの学習や生活に生かしていこうと方向付けることができるようにする。
	クールダウン	<ul style="list-style-type: none"> ○けがの有無を確認するとともに，使った部位を中心にほぐすよう指導する。
	あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> ・片付けが完了したら，学習板の前に整列する。 ・マスクを着けた状態であいさつをする。

評価に際する判定基準（5年「短距離走・リレー」）

< 1時間目 >

体育の学力 (評価規準)	主体的に学習に取り組む態度③	
評価場面	試しのリレー	
評価方法	観察	
判定基準	A	勝敗を受け入れようとするとともに、自分や <u>仲間の頑張りを肯定的に捉えよう</u> としている。
	B	勝敗を受け入れようとしている。
	C	勝敗を受け入れようとしていない。 →勝敗を競うことだけでなくこれからの記録の伸びが大切であることと伝えたり、学習への取組みに対して称賛の声かけをしたりする。

< 2時間目 >

体育の学力 (評価規準)	主体的に学習に取り組む態度①	
評価場面	記録測定	
評価方法	観察	
判定基準	A	短距離走・リレーに、 <u>より積極的に</u> 取り組もうとしている。
	B	短距離走・リレーに積極的に取り組もうとしている。
	C	短距離走・リレーに積極的に取り組もうとしていない。 →その児童の動きのよさや取り組む姿勢について称賛しながら、励ましの声をかける。

< 3時間目 >

体育の学力 (評価規準)	知識・技能③	主体的に学習に取り組む態度④
評価場面	ウォーミングアップ	課題解決
評価方法	観察	観察
判定基準	A 体を軽く前傾させて最後まで全力で走ることができる。	仲間の考えや取組のよさを積極的に認めようとしている。
	B 体を軽く前傾させて全力で走ることができる。	仲間の考えや取組を認めようとしている。
	C 体を軽く前傾させて全力で走ることができない。 →走る姿勢について、軽く体を前傾させて腕を振り、足を前に出して走ることを意識して走るよう声をかける。	仲間の考えや取組を認めようとしていない。 →仲間の考えや取組を認めることのよさを伝え、仲間の考え（発言）や取組（活動する姿）について一緒に確認する。

< 4時間目 >

体育の学力 (評価規準)	知識・技能④	主体的に学習に取り組む態度②
評価場面	課題解決学習	記録測定
評価方法	観察	観察
判定基準	A テークオーバーゾーン内で、 <u>スピードに乗ったままバトンの受渡し</u> をすることができる。	約束を守り、 <u>仲間に積極的に声をかけながら助け合</u> って運動しようとしている。
	B テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンの受渡しをすることができる。	約束を守り助け合って運動しようとしている。
	C テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンの受渡しをすることができない。 →実際のテークオーバーゾーンで一緒にスタート位置を確認したうえで、もらう児童がスタートするタイミングで教師や仲間が声をかけながら練習を行うようにする。	約束を守り助け合って運動しようとしていない。 →約束を守ったり、助け合ったりすることのよさについて一緒に確認し、仲間と関わられるよう声をかける。

< 5時間目 >

体育の学力 (評価規準)		知識・技能②	思考・判断・表現③
評価場面		課題解決学習	反省
評価方法		観察	学習カード
判定基準	A	スタンディングスタートから、素早く走り始め、 <u>スピードに乗ることができる。</u>	自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを <u>具体的に</u> 他者に伝えたり、学習カードに <u>詳しく</u> 記述したりしている。
	B	スタンディングスタートから、素早く走り始めることができる。	自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えている。
	C	スタンディングスタートから、素早く走り始めることができない。 →掲示資料を用いて走り出す姿勢を確認したうえで、腕の振り方や足の踏み出し方などの中から視点を絞って練習するよう声をかける。	自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えていない。 →その児童が見付けたり考えたりしたことを一緒に確認し、確認したことを学習カードに記述したり、仲間に伝えたりすることができるよう声をかける。

< 6時間目 >

体育の学力 (評価規準)		思考・判断・表現②
評価場面		記録測定
評価方法		学習カード、観察
判定基準	A	自己のチームの能力に適した競走のルールや記録への挑戦の仕方を <u>試行錯誤して</u> 選んだり、競走のルールを選んだ理由を <u>具体的に</u> 学習カードに記述したりしている。
	B	自己のチームの能力に適した競走のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。
	C	自己のチームの能力に適した競走のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶことができない。 →二つのルールのメリットやデメリットを伝え、それらを踏まえたうえで自己のチームに合ったルールを選ぶよう声をかける。

< 7時間目 >

体育の学力 (評価規準)	思考・判断・表現①
評価場面	課題解決学習
評価方法	学習カード、観察
判定基準	A 自己やチームの能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を 試行錯誤して選んだり、 <u>その練習を選んだ理由を具体的に学習カードに記述し たりしている。</u>
	B 自己やチームの能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を 選んでいる。
	C 自己やチームの能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を 選ぶことができない。 →既習事項をヒントにして選ぶことができるよう、掲示資料や本時までの学習 カードを一緒に確認する。

< 8時間目 >

体育の学力 (評価規準)	知識・技能①
評価場面	反省
評価方法	観察、学習カード
判定基準	A 短距離走・リレーの行い方について、 <u>詳しく</u> 言ったり書いたりしている。
	B 短距離走・リレーの行い方について、言ったり書いたりしている。
	C 短距離走・リレーの行い方について、言ったり書いたりすることができない。 →掲示資料やその児童のこれまでの学習カードの記述を一緒に確認し、それらを 活用しながら言ったり書いたりできるように声をかける。