

# 人吉市立第二中学校第3学年1組 保健体育科 学習構想案

日 時 令和5年11月22日(水)

場 所 人吉スポーツパレス大アリーナ

指導者 教諭 米良 瑛彦

## 1 単元構想

<b>単元名</b>	C陸上競技 「短距離走・リレー」		
<b>単元の目標</b>	(1) 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、運動観察の方法などを理解するとともに、短距離走・リレー特有の技能を身に付けることができるようにする。〔知識及び技能〕 (2) 動きなどの自己や仲間の課題を発見し、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。〔思考力・判断力・表現力〕 (3) 陸上競技に自主的に取り組むとともに、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ようにする。〔学びに向かう力・人間性等〕		
<b>単元の評価規準</b>	<b>知識・技能</b>	<b>思考・判断・表現</b>	<b>主体的に学習に取り組む態度</b>
	【知識】 ①陸上競技の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントがあることについて言ったり書き出したりしている。 ②自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法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次走者はスタートを切った後、スムーズに加速して、スピードを十分に高めながらバトンの受け渡しができる。	①自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。 ②体力や技能の程度、性別の違いに配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つけている。	①陸上競技の学習に自主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に対して、指摘したり教え合ったりしている。
<b>単元終了時の生徒の姿（単元のゴールの姿・期待される姿）</b>			
仲間と協力して学習する中で、陸上競技（リレー）に関する理解を深め、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、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			
<b>単元を通した学習課題</b>	<b>本単元で働かせる見方・考え方</b>		
自他の走りをタブレット等で分析し、互いのアドバイス等を通して、仲間と高め合いながらリレーを楽しもう。	陸上競技の記録の向上や、勝敗を競う楽しさや喜びを味わうとともに、体力向上に果たす役割に着目し、合理的なフォームを身に付ける、ポイントや仲間の出来映えを見る、仲間に助言をして支える、といった多様な関わり方と関連付けること。		

## 2 単元における系統及び生徒の実態

学習指導要領における該当箇所(内容, 指導事項等)				
中学校学習指導要領 体育分野 第3学年 C陸上競技 「短距離走・リレー」 (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、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法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。 ア 短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡しで次走者のスピードを十分高めること、長距離走では、自己に適したペースを維持して走ること、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越すこと。 (2) 動きなどの自己や仲間の課題を発見し、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。 (3) 陸上競技に自主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、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。				
運動の価値				
陸上競技は、「走る」、「跳ぶ」及び「投げる」などの運動で構成され、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。第1学年及び第2学年の基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることをねらいとした学習を受けて、第3学年では、各種目特有の技能を身に付けることを学習のねらいとしている。本単元では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法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。				
本単元における系統				
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 150px; margin: 10px auto;"> <p>短距離走・リレーでは、一定の距離を全力で走ったり、滑らかなバトンの受け渡しをしたりすること。</p> <p><b>小学校 5.6年</b> C 陸上運動</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 150px; margin: 10px auto;"> <p>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け渡しでタイミングを合わせる事。</p> <p><b>中学校 1.2年</b></p> </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 150px; margin: 10px auto;"> <p>短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして走ることやバトンの受け渡しで次走者のスピードを十分高めること。</p> <p><b>中学校 3年</b></p> </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 150px; margin: 10px auto;"> <p>短距離走・リレーでは、合理的なフォームを身に付けたり、バトンの受渡しで走者のスピードを十分高めたりして、個人やリレーチームのタイムを短縮したり競走したりできるようにする。</p> <p><b>高等学校</b></p> </div>	
生徒の実態(単元の目標につながる学びの実態) 3年1組(39名)				
<b>■本単元を学習するにあたって身に付けておくべき基礎・基本の定着状況(36名調査)</b>				
調査内容	当てはまらない	少し当てはまらない	少し当てはまる	とても当てはまる
① 考えたことを話合いで仲間に伝えたり、アドバイスしたりしているか。	3%	9%	44%	44%
② タブレットを活用し、客観的に自他の走るフォーム等を確認することができるか。	11%	17%	44%	28%
③ リレーのタイムを短縮するための工夫点を知っているか。	0%	11%	39%	50%
④ リレーをすることは好きか。	6%	9%	30%	55%
<b>■本単元の学習に関する意識の状況(36名調査)</b>				
調査内容	当てはまらない	少し当てはまらない	少し当てはまる	とても当てはまる
① 体育の授業で、意欲的に学習に取り組もうとしているか。	0%	3%	28%	69%
② 課題を解決するために仲間と協力して考えながら解決しようとしているか。	0%	6%	36%	58%
③ 体育の授業で、楽しさや達成感を味わったことはあるか。	0%	0%	31%	69%
<b>■考察</b> 体育の授業に対して、「意欲的に学習に取り組もうとしているか」という問いに、肯定的な回答をした生徒が97%おり、保健体育の授業を意欲的に活動することができる集団である。しかし、「タブレットを活用し、客観的に自他の走るフォーム等を確認することができるか」の問いに、否定的な回答をした生徒が28%おり、ICT機器を活用した活動や、フォームの善し悪しを判断する活動に、自信の無さが表れているように感じる。このクラスは体育大会の学年対抗リレーで優勝しており、リレーに対してはプラスなイメージをもっている生徒が多いようである。しかし、15%の生徒はリレーが好きではないと答えていることから、全ての生徒が走ることやパスがつながる楽しさを生徒同士の活動の中から見出し、試行錯誤をしながら自分たちの目標達成を目指す中で、楽しさや達成感を味わってほしいと考える。				

## 3 指導に当たっての留意点

- 視点① 生徒同士が安心して意見交換ができるよう、タイムや人間関係を考慮しながらグルーピングする。
- 視点② ICTを活用し「する・見る・支える」の視点で役割分担を行いながら、効果的な授業の展開を図る。
- 視点③ 毎時間の振り返りから次時の目標を設置し、自らの成長や変容に気付かせることで、達成感につなげる。
- 視点④ 成長や達成感を実感する目標設定や評価方法：毎時間の振り返りから、次時の目標を設置し、毎時間自らの成長や変容に気付かせることで、達成感につなげる。
- 人権教育の視点から、ペアやグループ活動を積極的に取り入れ、相手を尊重し称賛や励ましの声かけを意識させる。

4 単元の指導計画と評価計画

指導計画と評価計画										
	時間	1	2	3	4	5	6 (本時)	7	8	9
学 習 の 流 れ	0	健康観察 準備運動	<b>健康観察・準備運動・SPWU・学習課題の確認</b>							
	10	オリエンテーション ○学習の流れの確認 ○場作りの確認 ○安全面の確認	○リレー説明 ・動画視聴 ・安全面 ・意識すること  ○タイム測定 (50m走)	○4人グループ分け  ○試しのリレー ※タイム測定 (動画撮影)  ○ペア学習 ・動きの確認 (動画撮影) ※距離	○次走者のスタートの仕方 ・説明 ○チーム練習 ・バトンパス ・チーム会議  ○ペア学習 ・動きの確認 (動画撮影) ※歩数	○これまでの復習  ○チーム練習 ・バトンパス ・チーム会議  ○ペア学習 ・動きの確認 (動画撮影) ※タイム	○チーム練習 2組ペアで 役割分担 (自分の課題に合った視点を選択) ・動画撮影→確認、アドバイス→歩測調整→実践…  ○プレ発表	○チーム練習 ・目標の確認 ・実践  ○リレー ・通して走る (動画撮影)  ・課題の確認  ・反省練習	○リレーカーニバル(競技会) ・概要説明 ・チーム目標の設定  ・チーム練習  ○3組に分けて実践 ・タイム測定 ・動画撮影  ※一等賞・ピタリ賞・飛躍賞等  ・感想会	
	20	○SPWUの方法と動きの意味の確認 ○単元を通じた学習課題の把握								
	30									
	40									
50	<b>学習の振り返り・次時の確認・整理運動・片付け</b>									
評 価 機 会	知		②	①						<b>総括的な評価</b>
	技							①		
	思				②	①				
	態						①		②	
<p><b>【評価方法】</b>            知識(学習シート) 技能(観察) 思考・判断・表現(観察・学習シート) 主体的に学習に取り組む態度(観察・学習シート)</p>										

5 本時の学習（6／9時間）

(1) 目標

スムーズな加速の中でバトンを受け渡すことができるよう、自己の課題に応じて自主的に活動することができる。

(2) 展開

過程	時間	学習活動 (◇予想される生徒の発言)	指導上の留意事項 (学習活動の目的・意図、内容、方法等)							
導入	10分	1 課題をつかむ。 ①健康観察 ②前時の学習の振り返りと本時の学習の目標と流れを確認する。 ③準備運動・SPWU	○健康状態を十分把握する。 ○単元全体の学習課題を確認し、前時の学習で出た課題を確認する。 ○安全面・健康面の注意事項を伝える。							
展開	33分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>【めあて】</b> 前走者と次走者の受け渡し及び走り出しのタイミングをつかみ、スムーズな加速の中でバトンを受け渡すことができるよう何度も挑戦しよう。                     </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>【学習課題】</b> 自分の課題にあった視点を基に、自主的に練習に取り組む。                     </div> 2 課題解決に向けて活動する。 ①題解決に向けたチーム練習を行う。 ◇出るのが早すぎるよ。 ◇もっと手を上げて利得距離をかせいだらいいよ。 <table border="1" style="width: 100%; margin: 10px 0;"> <tr> <td style="text-align: center;">撮影・計測ゾーン</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">→ ①②③班（4コース）</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">撮影・計測ゾーン</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">→ ④⑤⑥班（4コース）</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">撮影・計測ゾーン</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">→ ⑦⑧⑨班（4コース）</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">撮影・計測ゾーン</td> </tr> </table> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">                         ○スタンディングスタートを行う。                          ○走路に人がいないことを確認する。                          ○走る前は安全を確認するよう、声掛けを行う。                     </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <b>【期待される学びの姿】</b>                          .....                          仲間と一緒に練習したり、互いに動画で確認したりする中で、課題解決に向け自主的に活動に取り組もうとする姿。                          .....                     </div> ②各コース一斉スタートし、練習の成果を確かめる。	撮影・計測ゾーン	→ ①②③班（4コース）	撮影・計測ゾーン	→ ④⑤⑥班（4コース）	撮影・計測ゾーン	→ ⑦⑧⑨班（4コース）	撮影・計測ゾーン	○タスキをお尻に付けて、次走者は取られないようにスムーズな加速によって逃げるようにする。 ○走った生徒は、周囲に注意しながら歩いてスタート位置に戻ってくるようにする。 ○タブレット等を活用し、バトンパスの様子、次走者のスタートタイミングをいつでも確認できるようにする。 ○見学者がいれば、協力して動画を撮るように指示する。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0; text-align: center;"> <b>【練習の視点】</b>                          次走者が走り出してから                          バトンパスに要する                          ①距離 ②歩数 ③時間                     </div> ○フォームやスタートのタイミング等の確認の仕方を助言する。 ○次走者がタイミングよくスタートできるように、ダッシュマーカーを用意する。 ○バトンが上手く渡らない生徒には、ダッシュマーカーの位置を近づけたり遠くしたりする助言を行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <b>【具体的評価規準】【態①】</b>（観察）                          陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている。                     </div> <b>【到達していない生徒への手立て】</b> ○バトンの受け渡しが上手くいっている人たちの動きを一緒に確認し、助言する。 ○手本動画で確認させる。
撮影・計測ゾーン										
→ ①②③班（4コース）										
撮影・計測ゾーン										
→ ④⑤⑥班（4コース）										
撮影・計測ゾーン										
→ ⑦⑧⑨班（4コース）										
撮影・計測ゾーン										
終末	7分	3 本時の学習のまとめを行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <b>【まとめ】</b> スムーズな加速の中でバトンを受け渡すためには、自己の課題に合わせた練習を選択して、何度も練習することが大切である。                     </div> 4 本時の振り返りを行い、次時につなげる。 ①チームごとに今日の活動を振り返り、発表する。 ②次時の目標設定をする。 ③集合・点呼・体調確認・挨拶をしてから、更衣室へ移動して着替える。	○視点に基づいた振り返りを行い、新たな発見や自分たちが実践して感じたことを発表させ、共有を図る。 ○次時の意欲を高める投げかけを行う。 ○生徒の体調を確認し、安全に留意させる。							

## 6 板書計画

### 陸上競技 短距離走・リレー

単元全体を通した学習課題：自他の走りをタブレット等で分析し、互いのアドバイス等を通して、仲間と高め合いながらリレーを楽しもう。

めあて：前走者と次走者の受け渡し及び走り出しのタイミングをつかみ、スムーズな加速の中でバトンを受け渡すことができるよう何度も挑戦しよう。

#### 学習の流れ

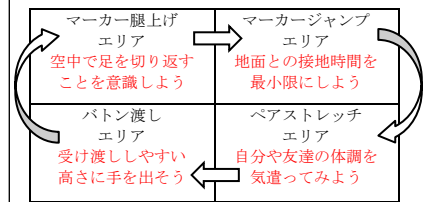
- 1 めあて・学習内容の確認
- 2 準備運動・SPWU
- 3 尻尾取り
- 4 バトンパス練習（チームで）
- 5 動画の確認（チェック）⇒実践
- 6 プレ発表
- 7 学習のまとめ
- 8 片付け

#### バトンパス練習のポイント

- ①他チームの練習コースには入らない。
- ②する・見る・支える・知るを意識する。
- ③動画は少し遠めから撮影し、全体の動きが確認できるようにする。

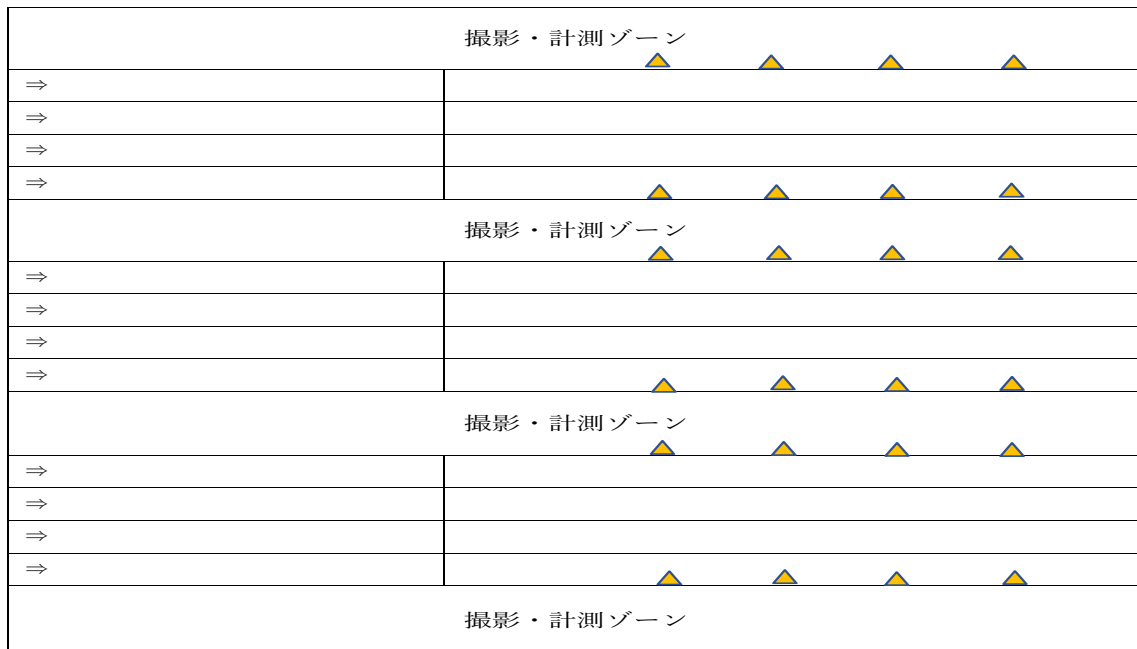
#### 意識するポイント

- ①利得距離（オーバーハンドパス）
- ②スタートのタイミング（歩測調整）
- ③足や顔の向き
- ④声の大きさ 等



・まとめ

#### 【場の設定】



## 7 ICTの活用計画

タブレットを活用して自他の動きの確認

課題解決に向けて活動に入る段階で、課題を解決するための動きをイメージできるように動画を提示する。

チームでお互いに、タブレットで撮影し、スタートのタイミングやバトンパスの動きを確認しながら技能の習得に役立てる。

よい動きができたり、手本となるような学習の進め方ができたりした映像をロイロノートで共有し、共通理解を図る。

#### 【見方・考え方を働かせて、終末や次時以降の学習に生かす計画】

終末に行うリレーカーニバルで、スピードのつたバトンの受け渡しを実践することでタイムの短縮を目指し、達成感・成就感を味わう。記録の向上や勝敗を競う楽しさを仲間と共有し合い、自他ともに認め合いながら、陸上競技をはじめスポーツに多様な関わり方ができるようにする。