

1 単元名 陸上運動「短距離走・リレー」～前だけ見つめ、スピードつなぐバトンパス！！～

2 単元について

(1) 一般的特性

短距離走・リレーは、走る距離やバトンパ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。

(2) 児童から見た特性

短距離走・リレーは、自己の能力に適した課題やチームの記録に挑戦したり友達と競走したりすることに楽しさを、自分やチームの記録が伸びたり競走に勝ったりすることに喜びを味わうことができる運動である。また、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が分かりやすく、意欲的に取り組みやすい運動である。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中で、学びを深めることができる。

しかし、個人の走力差がはっきりと出やすい面もあるため、走ることが苦手な児童にとっては、劣等感やチームに迷惑をかけないかという抵抗感をもつことも考えられる。

3 児童の実態

略

4 仮説への迫り方

※各部会における仮説検証の手立てについては、研究概要に記載。

(1) 指導観

児童は、3学年の「かけっこ・リレー」において、いろいろな走り出しの姿勢から素早く走り始めることや、真っ直ぐ前を見て腕を大きく前後に振って走ることを学習している。

実態調査から、「走り出す時に前に体重をかけていないため、素早く走り始めることができない」「バトンパスの際に、次走者が少しだけしか進まず、前走者が速度を落としてバトンを渡しているため、減速の少ないバトンパスができていない」児童が多くいることが分かった。児童一人一人に「できた」「わかった」を保障しながら、合理的で心地よい動きを身に付けられるように指導していきたい。

本単元では、リレーの特性である、バトンパ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ことができる授業」を目指したい。そこで、以下の三つの手立てを講じていく。

一つ目に「学習財」を工夫する。リレーの学習においては、バトンパスの場面でチームワークが求められ、個人の走力だけでなく、バトンパスの技能が勝敗や記録に大きく影響する。減速の少ないバトンパスを身に付けることができるようにするため、バトンの受け手のスタートするタイミングが重要であると考えられる。そのため、バトンの渡し手が所定の位置に来たらスタートできるよう、

目印としてマーカーを置き、そこを通過したらスタートできるよう指導する。その際、テークオーバーゾーンから歩幅で何歩分のところにマーカーを置くか、仲間と試行錯誤しながらより減速の少ないバトンパスを追求していくことができるようにする。また、バトンパスの技能だけでなく、個人の走力の向上も大切にしていける。素早いスタートを切るために、こういった姿勢でスタートすればよいのかをウォーミングアップや課題解決学習を通して身に付けることができるようにする。課題解決学習の中で、追いかけて鬼などのバトンパスにつながる感覚づくりやしっぽ走などのスタートの姿勢や全力で走り続けることへの感覚づくりなど、ゲーム性を取り入れ楽しみながら活動できるようにしていく。そして、チーム対抗で競走をすることを通して、児童同士の関わり合いを増やしていきたい。その際、単純にタイムの速さで競うだけでなく、前時のタイムを基にし、そこからどのくらいタイムが縮んだのか「チームの記録の伸び」でも競争することで、チームの仲間と目標に向かって取り組むことができるようにする。また、毎時間クラスの平均タイムを提示することで、チームの仲間同士の関わり合いだけでなく、クラス全体で応援し合うことやアドバイスをし合うことなどの関わり合いを増やしていきたい。これらの活動を通して集団的達成の喜びを味わうことができるようにしたい。

二つ目に、「学習過程」を工夫する。単元前半では、「指導の個別化」に重点を置く。短距離走・リレーを構成する「スタート」「中間疾走」「バトンパス」の各局面について、観察や学習カードから把握した児童の思いや気付き、困り感を基に学習課題（共通課題）を設定していく。そのため、指導計画とは異なる学習課題・練習方法になることも想定されるが、児童の主体的な学びを重視し、柔軟な設定・提供をしていきたい。そうすることで、児童が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のではないかと考える。課題を解決する場面では、チームの仲間と互いの動きを見合いながら学習を行う。その際、観察する視点を明確にすることにより、それに基づいた関わり合いができるようにしていきたい。また、教師が各局面における身に付けさせたいポイントを、児童の実態に合わせて分かりやすくキーワード化しておく。教師がそのキーワードを使いながら児童を称賛したり、アドバイスをしたりする声かけを行うことで、児童同士でもどこを見るべきなのかが分かり、明確なアドバイスができるようになることを考える。単元後半では、「学習の個性化」に重点を置く。単元前半で習得した知識・技能を活用・発揮し、試行錯誤しながらチームの課題をよりよく解決することができるようにしていきたい。チームの能力に適した課題の解決が図れるよう、それぞれの課題に応じた複数の場を準備することで、児童自身の学習が最適となるよう調整できるようにする。そして、単元前半と異なり、いくつかの練習方法から、チームの課題に合った練習方法を選んで取り組む。

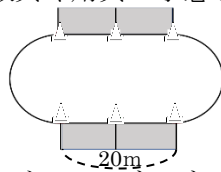
三つ目に、「学習カード」を活用する。児童の気付きや学んだことについて、教師が観察だけで把握することは容易でないと考える。学習カードを活用することで、教師は児童の実態把握をすることができ、児童は学びの過程を振り返ったり見直しをもって学習に臨んだりすることができる。 「テークオーバーゾーン内でスピードを落とさずにバトンパスをするために、あなたはどうしましたか。」「素早いスタートを切るために、あなたはどうしましたか。」などの具体的な問いを立てることで、単元前半では知識・技能の習得に向けた取組に関する記述、単元後半では自己の課題の解決に向けた練習に関する記述ができるようにしていく。教師は、児童の記述に対して毎時間コメントをすることや、把握した児童・チームの実態を基にして授業の中で意図的に関わることにより、児童の思考を促したり理解が深まるようにしたりしていく。

以上のような手立てを講じて、主体的・協働的に運動に親しむ児童の育成を目指していきたい。

(2) 記録測定の方法・使用する教具や用具・予想される競走の仕方の工夫について

①記録測定の方法

- ・ 1 チーム 4 名 (全 9 チーム)
- ・ 3 チーム ずつ 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 ザーン … 20m (網 かけ 部分)

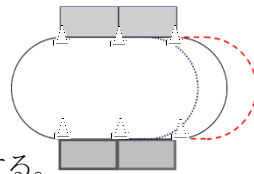
②使用する教具や用具

- ・ バトン 9 本
- ・ コーン 6 本 (スタート・ゴール 用 と テーク オーバー ザーン 用 で 色 を 変える)
- ・ ストップ ウォッチ 3 個
- ・ ケン ステップ 9 枚 (追い かけ 鬼 の スタート の 目 印 用)
- ・ タブレット 9 台 (撮影・共有 用)
- ・ ホワイト ボード 9 枚 (記録 の 記入 用)
- ・ 段 ボール 片 に スズ ラン テープ を 付けた もの 3 種類 × 9 (しっぽ 走 用)
- ・ スタート 用 マーカー 9 色 × 2 (各自 走り 出す 目 印 用)
- ・ マーカー コーン 3 色 × 3 (コース チェンジ リレー 用)

③予想される競走の仕方の工夫

- ・ チーム 中 で 長い 距離 を 走る 人、短い 距離 を 走る 人 の 担当 を 分ける。 (コース チェンジ リレー)

- ・ 第二 走者 は 短い 距離 (約 50m) を 走る。
- ・ 第四 走者 は 長い 距離 (約 70m) を 走る。
- ・ 第一、第三 走者 は 変わらず 約 60m を 走る。

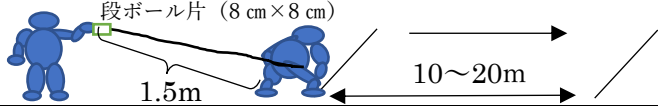
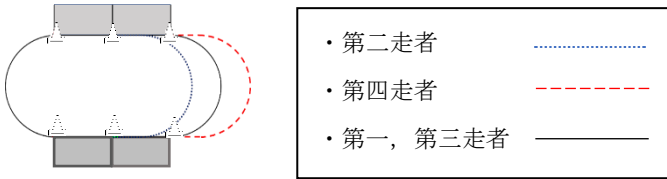


- ・ 第二 走者 ————
- ・ 第四 走者 - - - - -
- ・ 第一、第三 走者 ————

- ・ チーム によっ て は 距離 の 変更 なく 走る こと も 可 と する。

(3) 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。</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 —————

5 単元の目標

知識及び技能	短距離走・リレーの行い方を理解するとともに、一定の距離を全力で走ったり、滑らかなバトンの受渡しをしたりすることができるようにする。
思考力、判断力、表現力等	自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕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	短距離走・リレーに積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動したり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。

6 体育の学力

知識・技能	<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>
思考・判断・表現	<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り、考えたりしたことを他者に伝えている。</p>
主体的に学習に取り組む態度	<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>

7 指導計画 陸上運動「短距離走・リレー」 8時間（本時7／8）

時間	はじめ		なか				おわり				
	1	2	3	4	5	6	7【本時】	8			
	オリエンテーション	課題の発見	知識・技能の習得，競走のルールや記録への挑戦の仕方の工夫				課題に応じた練習の場や段階の選択				
0 7 12 17	<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 ・試しのリレー 	<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，チームの課題を見付ける。） ・記録測定の確認 	<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） 				<ul style="list-style-type: none"> ・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 								
			<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" style="width:100%; text-align:center;"> <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" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>追いかけ鬼</td> <td>バトンパス練習</td> <td>しっぽ走</td> <td>コースチェンジリレー</td> </tr> </table>	バトンパス	スタート，全力で走る	作戦の選択	追いかけ鬼	バトンパス練習	しっぽ走	コースチェンジリレー	<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" style="width:100%; text-align:center;"> <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" style="width:100%; text-align:center;"> <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									
追いかけ鬼	バトンパス練習	しっぽ走	コースチェンジリレー								
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											
33 38 45	<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課題を見付け，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						

8 児童への安全・安心な活動のための指導事項と八ヶ崎小のフェアプレイ 8か条

児童への安全・安心な活動のための指導事項	「八ヶ崎小のフェアプレイ 8か条」
①課題解決学習の際には、チームごとの運動する場所やチーム内での役割分担を確認，指導する。	◎仲間が失敗したら励まし，積極的に応援します。
②バトンやケンステップなどは，決められた場所に置くよう指導する。	◎運動のルールやマナーを守ります。
③記録測定の際には，互いに声をかけ合い，児童同士の衝突がないように配慮する。	◎用具の準備や片付けを自分から進んでやります。
④けが人や体調不良者等がいる場合は，保護者や養護教諭等とも連携しながら，本人の様子により可能な範囲で，見合う，教え合う，励まし合う場面で参加できるように配慮する。	◎用具や場所の安全を確かめて運動します。
	◎集合や移動を素早くします。
	◎審判や係などの役割を自分からやります。
	◎勝敗の結果を受け入れます。
	◎最後まで全力でプレイします。

9 本時の指導（7／8）

(1) 目標

- ・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ようにする。

【知識及び技能】

- ・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るようにする。

【思考力，判断力，表現力等】

- ・約束を守り助け合って運動することができるようにする。

【学びに向かう力，人間性等】

(2) 展開

時配	過程	学習内容と活動	○指導と支援 ◇評価（体育の学力）	備考
7	あいさつ ウォーミングアップ	・チームごとに整列し，あいさつをする。 ・使う部位をほぐす。 ・感覚づくり，動きづくりの運動を行う。 (追いかけ鬼)	○場の安全を確認しながら，体操の隊形に広がるよう声をかける。 ○体を温め心拍数を上げるとともに，主運動につながる運動を正しく行うことができるよう，ポイントを伝えながら指導する。	ビブス ケンステップ
	健康観察	・学習カードを持って集合し，健康観察をする。	・顔色や服装の確認を行う。	学習カード
31	課題確認	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。 ・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み，	○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の記述を紹介する。 ○これまで学習したバトンパスや個人の走り方のポイントについて，掲示資料を使いながら視覚的に確認する。 ○チームの課題に合った練習方法ほど	提示資料

7	準備	<p>本時の課題に対して見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> 各チームの用具係がコーンとマーカーコーンを準備する。 	<p>れかを、掲示物を使いながら課題と練習方法を線でつなぎ、全体で確認する。</p>	<p>カラーコーン マーカーコーン</p>
	記録測定 (1回目)	<ul style="list-style-type: none"> 一人一人の役割(走順, ペアチーム)を確認し, 1回目の記録測定をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○一生懸命活動したり, 仲間の頑張りを称賛したりする児童を積極的に褒める。 	<p>ストップウォッチ スタートマーカー</p>
	課題解決学習	<ul style="list-style-type: none"> チームの課題を解決するための場や段階を選択して練習する。 しっぽ走 追いかけ鬼 バトンパス練習 	<ul style="list-style-type: none"> ○課題に応じた練習の場を選択することができるよう声をかける。 ○課題を解決しようと, 仲間と積極的に関わり合いながら練習することができる児童を褒める。 ◇チームの能力に適した課題を見つけ, 課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。 <p>【思考・判断・表現】(学習カード, 観察)</p> <p>「努力を要する児童への支援」</p> <p>○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。</p>	<p>ケンステップ しっぽ スタートマーカー</p>
	記録測定 (2回目)	<ul style="list-style-type: none"> 一人一人の役割(走順, ペアチーム)を確認し, 2回目の記録測定をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○一生懸命活動したり, 仲間の頑張りを称賛したりする児童を積極的に褒める。 	<p>ストップウォッチ スタートマーカー</p>
	片付け	<ul style="list-style-type: none"> 各チームの用具係がコーンとマーカーコーンを片付ける。 		
	反省	<ul style="list-style-type: none"> チームごとに集まり, 成果や課題について話し合い, 学習カードに記入・記述する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○タイムを縮めるために, どんなことを意識しながら練習したかについて, 話し合っ振り返るように声をかける。 	<p>学習カード</p>
	まとめ	<ul style="list-style-type: none"> チームや個人で振り返ったことを, 全体で共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○児童が発言を行う際, 他の児童の意見を受けて発言するように声をかける(言語活動)。 	
クールダウン あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> 使った部位をほぐす。 	<ul style="list-style-type: none"> ○けがや体調不良がないか確認する。 		

(3) 評価に際する判定基準

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 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 <u>試行錯誤して選んだり、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 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 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。

(4) 新型コロナウイルス感染拡大防止策, 熱中症予防策について

授業前	<ul style="list-style-type: none"> ・健康観察の実施 ・手洗いの徹底 ・使用する教具や用具の消毒を徹底する。 ・水分補給 ・マスクを着用し、間隔を空けて校庭や体育館へ移動する。
授業中	<ul style="list-style-type: none"> ・授業者はマスクを着用する（身体にリスクを感じる際は、これに限らない）。 ・体育館での換気 ・集合や整列でのソーシャルディスタンスの確保 ・健康観察の実施 ・運動学習場面においては、マスクを外すよう促す（外すことを強制しない）。 ・呼気が激しくなる運動を行う際や、気温・湿度や暑さ指数（WBGT）が高い日には、十分な呼吸ができなくなるリスクや熱中症などの健康被害が発生するリスクがあるため、十分な感染症対策を講じたうえで、マスクを外す。 ・水分補給や小休憩の時間を設定する。 ・握手やハイタッチは行わない。 ・円陣を行う場合は、間隔を十分に空ける。 ・話合いや振り返りのときは、マスクを着用する（運動後に息苦しさがある等の場合は、マスクを外したまま他者との距離をとるようにする）。
授業後	<ul style="list-style-type: none"> ・健康観察の実施 ・手洗いの徹底 ・水分補給 ・マスクを着用し、間隔を空けて校庭や体育館から移動する。 ・使った日に体操服は持ち帰る。 ・使用した教具や用具の消毒を徹底する。 ・ビブスの洗濯（使ったその日に共用してはいけない。）