

体育分野 陸上競技「長距離走」 -1500m走-

本単元で育成する資質・能力

知識・解決力・主体性・自らへの自信

1 単元について**(1) 単元観**

本単元は、中学校学習指導要領保健体育科第3学年、領域「C 器械運動」の内容「ア 長距離走」である。長距離走は、ある特定の長い距離を、筋力、持久力、スピードのバランスをとりながら速く走り通す競技で、記録の向上をねらったり、競走したりすることで楽しみや喜びを味わうことのできる競技である。また、短距離走に比べ、練習の積み上げに加え自分の気持ち次第で記録の向上が期待できる運動である。さらに、長距離走のトレーニングは、体力的要素の中でも持久力を高めることに効果的であることから、体力的発達段階に於いて中学生期が全身持久力を効果的に高められる至適時期であることを考慮すると、最も持久力の発達するこの中学生期に心肺機能・呼吸循環機能の向上を果たす有酸素運動としての長距離走を行っておくことは、生涯にわたっての健康生活において重要な役割を持つと考える。

第3学年の長距離走では、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、長距離走特有の技能を身に付けることができるようにすることをねらいとしている。その際、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ことが大切となる。また、自主的に取り組み、ルールやマナーを大切にすることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲を持ち、健康や安全を確保することができるようにすることが大切である。

(2) 生徒観

体力テスト(6月実施)のシャトルランを県及び全国平均で比較すると、男子は県(全国)平均 93.42(96.64)に対して学年平均は 102.50 と高い。県及び全国平均を越える生徒も 71%(20人)に達している。新体力テストの結果では、8項目中7項目で県及び全国平均を上回っている。

授業に関しては、年間を通じて課題意識を持って取り組むよう指導してきており、課題解決に向け練習を工夫する生徒が増えてきている。また、素直に課題を受け止め粘り強く解決に向けて取り組む生徒も多いため、進んで運動を行っている。ただし、この時期全体的に運動不足であることは否めず、長距離走に限っては嫌いと答える生徒も少なくない。

なお、本単元は、1,2年時にも学習しており、1,2年時にはペース配分を考えながら長く走る 1500m の「ペース走」で、自分の走りの分析、効率の良い走りの分析を行い自己記録への挑戦をしてきている。

(3) 指導観

年間を通じて体育テーマを設けて指導を行っており、3学年は「生涯スポーツへ向け、計画・運営する楽しさ作り」をテーマに学習を重ねてきた。本単元においても記録の向上を目標に、1時間の中で長距離走トレーニングを自身で組み立てて実践、検証、修正していく態度を身につけさせたい。そして、運動成果を実感

させ、長距離走の意義をつかませたいと考える。ただし、競技の特性として精神面の強さが求められるため、課題設定やその克服の手だてを見出すことが難しい生徒もいる。

ゆえに「課題の設定」では、タイムの近い者同士でチームを編成し、意見交換しながら練習計画を作成、助言等を行わせ、仲間と一緒に記録更新を目指すという「励まし合い、教え合い」の中から課題解決するよう意欲づけを行う。

「情報の収集」では、既習のトレーニング方法を仲間とともに確認するとともに、自己の走りをタブレット利用により観て知る作業をさせる。また、他チームの計画も情報源となるよう随時掲示していく。

「整理・分析」では、中間試走を行い、タイム計測をする中で、走りの検証とともに練習の検証を行わせる。また、持ちタイム上位チーム者との異質チームを編成し、練習メニューに新たな視点や方法を取り入れられるようにする。持ちタイム上位者にとっては、より効果的な練習方法を率先して計画していく主体性を育てる機会とする。

「まとめ・創造・表現」では、最終の競技会という形でタイム計測を行う。アップ時間を設定し、個人でアップを行い、記録者を置いて1500m走を測定する。200mのラップを基に走りの分析をさせる。

同時に「振り返り」では、これまでの学習を振り返らせ、自己記録更新に向けた主体的な学習計画－実践－検証－更なる計画のサークルを認識させ、次の単元へとつなげていきたい。

2 単元の目標

○長い距離を走ったり、競争や記録の向上に関心を持ち、さらに向上しようとする態度ができる。

[関心・意欲・態度]

○自分の能力に適したペース配分を考え、練習を工夫しながら記録の向上に努めることができる。

[思考・判断]

○自分の能力にあった正しいフォームを身につけ、安定したペースで長い距離を走り抜くことができる。

[技能]

○長く走ることによる体の変化についての知識を身につけることができる。 [知識・理解]

3 単元の評価規準

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
○全力を出し長距離走の楽しさや喜びを味わおうとする。 ○互いに協力し、励まし合いながら進んで練習を行おうとする。	○自己の記録や資料を参考に、記録向上を目指した練習計画を立て練習することができる。	○呼吸法、フォーム、ポジショニングの技術を身につけ、自己記録かそれ以上の記録で走ることができる。	○運動の特性やルール、および走ることによる体の変化についての知識を理解し説明することができる。

4 本単元において育成しようとする資質・能力

【知識】 長距離走に関する知識

【スキル】 仲間と協同して個人と集団の課題解決に向けて、既習の知識や学習を活用して考えていく解決力

【意欲・態度】 知識や体験を活用しながら、記録向上を目指そうとする主体性

【価値観・倫理観】 基礎的・基本的な知識及び技能を活用しながら、課題解決することによる自らへの自信

5 指導と評価の計画(全8時間)

次	時	学習内容	評価					
			関心態度	思考判断	技能	知識理解	評価規準 (評価方法)	資質・能力の評価 (評価方法)
一	1	課題の設定 ○オリエンテーション ○試しの記録測定 ○同質チームの決定				◎	・長距離走の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるようにすすんで取り組もうとする。(行動観察) ・既習の知識を活かして試走している。(記録カード)	長距離走に関する知識 (行動観察・発表)
二	2 3	情報の収集 ○既習用語の確認と練習方法の選択 ・ジョグとLSD ・インターバルトレーニングとレベティショントレーニング ・ビルドアップ走 ・変化走 ・ペース走 ○同質チームで取組の工夫 ・メニュー作成と練習	◎	○			・自分の能力に合ったメニューを選択し全力で練習することができる。(行動観察・ワークシート) ・自他の能力に適した走りの習得のためにグループで練習の仕方を工夫している。(行動観察・ワーク)	仲間からの新たな助言を参考に、計画・実践する主体性 (行動観察・ワークシート)
三	4 5 6 7	整理・分析【本時 第7時】 ○中間試走 ○異質チームでの練習 ○同質チームでの練習 ・メニューの見直しと練習 ○練習メニューの練り上げ		◎			・練習の進め方を選んだり、確かめたり、仲間との教え合いの方法を工夫しようとしている。(行動観察・ワークシート)	仲間と協同して個人と集団の課題解決に向けて、既習の知識や学習を活用して考えていく解決力(ワークシート)
	8	まとめ・創造・表現 ○競技会 振り返り				◎	・自己の能力に適した走りができる。(行動観察・ワークシート) ・練習方法、練習計画の立て方、結果の確かめ方を理解している。(評価カード)	基礎的・基本的な知識及び技能を活用しながら、課題解決することによる自らへの自信(評価カード)

6 本時の学習

(1)本時の目標 チームで協力して、メニューの見直しを行い、計画に準じて練習することができる。

(2)観点別評価規準

◎運動についての思考・判断

練習の進め方を確かめ、仲間との教え合いの方法を工夫して練習しようとしている。

(3)準備物 ストップウォッチ、ワークシート

(4)学習の展開

	学 習 活 動	指導上の留意点(・) ◆配慮を要する生徒への支援	評価規準 教科の指導事項(◎) 資質・能力(★) (評価方法)
導 入	<ul style="list-style-type: none"> ・準備 ・あいさつ ○本時のねらいを確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・学習の準備をする ・整列し、しっかり挨拶させる。 ・前時の展開を想起させる。 前時のワークシート	
チームで協力して、メニューの見直しを行い、計画に準じて練習することができる。			
展 開	○計画立案 ○実践練習 <ul style="list-style-type: none"> ・アップ ・主運動 例1 ジョグ(65" ×5周)1km - ペース走(55" ×5周)1km - 変化走 (60" 50" 60" 50" 60")1km - 流し(ジョグ 3 周)600m 例2 ジョグ(65" ×5周)1km - インターバルトレーニング (55" ×5周)インターバルをジョグ(70" ×4周)1.8km - 流し(ジョグ 3 周)600m <ul style="list-style-type: none"> ・クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の練習メニューを確認させる。 ワーク記入方法 <ul style="list-style-type: none"> ・各チームの練習メニューに沿って練習させる。 ・アップを十分にさせる。 ◆本時のチームとしてのキーワードを確認させる。 <ul style="list-style-type: none"> ・練習メニューの修正を必要とするか否かを確認させながら、練習させる。 ・個々の走りを十分観察し、助言を行う。 ◆今の練習メニューが何かを再確認させる。 <ul style="list-style-type: none"> ・評価基準に則って、相互評価をさせる。 	◎思考・判断 練習の進め方を確かめ、仲間との教え合いの方法を工夫して練習しようとしている。 ★仲間と協同して個人と集団の課題解決に向けて、既習の知識や学習を活用して考えていく解決力 (行動観察・ワークシート)
終 末	○ふりかえり・まとめ 班の反省と個人反省を行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・挨拶 ・片付け 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題解決できたかを自己評価をさせ、次時の学習の見通しを持たせる。 -ワークシート記入	
めざす生徒像 自己に適した練習メニューを出し合い、計画に準じて練習することができる。			

(5) 板書計画

本時の目標	チームで協力して、メニューの見直しを行い、計画に準じて練習することができる。											
1 時間の授業 の流れ 1 計画 2 準備運動 3 練習メニューに 沿って 4 ふりかえり 5 片付け	練習メニュー例 ジョグ LSD 流し ペース走 変化走 8割走 ビルドアップ走 インターバルトレーニング レペティショントレーニング	各チームのワークシート <table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table> 200mラップ表 <table border="1"><tr><td></td></tr></table>									全校男子順位表 <table border="1"><tr><td></td></tr></table>	
本時のまとめ	記録向上を求める自分に合った練習メニューがつかれ、練習ができた。											