

中等教育研究開発室年報 第33号（2020年3月31日発行）別冊電子版
2019年度 授業実践事例

保健体育科 中学校第1学年

陸上競技～長距離走～

授業者 山下 勝也

（校内研究授業）

広島大学附属中・高等学校

中学校 保健体育科（体育）学習指導案

指導者 山下勝也

- 日時** 令和2年1月31日（金） 第3限 10:40～11:30
- 場所** グラウンド
- 学年・組** 中学校1年生男子 71人（A組 24人 B組 23人 C組 24人）
- 単元** 陸上競技～長距離走～
- 目標**
1. 自分のペースで安全に気持ちよく長い距離を走りきることができる。（技能）
 2. 運動前・中・後の体の変化（心拍数，呼吸等の生理的変化や感覚的な変化等）に関心をもち，生活習慣（睡眠，食事等）や体調との関連について考えることができる。（知識・理解，思考・判断）
 3. 自己や他者の健康状態や体調の変化に気を配りながら安全を確保し，互いに協力して学習活動に取り組むことができる。（関心・意欲・態度）

指導計画（全10時間）

- | | |
|----------------------------------|-------------|
| (1) オリエンテーション及び長い距離を走ることにできる | 2時間 |
| (2) 自分に合ったペースや走り方を探す① | 3時間 |
| (3) 路面の違い（舗装道路）による体への負担の違いを知る | 1時間 |
| (4) 自分に合ったペースや走り方を探す② | 2時間（本時 1/2） |
| (5) まとめ（自分に合ったペースや走り方で長い距離を走りきる） | 2時間 |

授業について

健康の保持増進のために日常的にランニングを楽しみ，さらに大勢でともに走る楽しみを求めてランニングクラブに所属したり，マラソン大会や駅伝大会に出場する市民ランナーは増加を続けている。2020東京オリンピックのマラソン選手選考に関わる大会（MGC 等）への興味関心も高く，ブームの域を超え，ランニングというスポーツ文化を成立させているといっても過言ではない。また，高機能なシューズやウェア，心拍数や運動強度，消費カロリー等も管理できる時計等々のグッズも豊富でそのファッション性とも相まって今後ますます成長発展が期待できるスポーツである。その一方で，中学生にとって魅力あるスポーツとして定着しているかと言えば心もとなく，「長距離走」と聞いただけで「面白くない」「嫌だ」「疲れる」「走りたくない」といった拒絶反応を示す者も少なくない。仲間との関わり合いが少なく，単調で一人で頑張らなければならないもの，自らを追い込み，苦痛と戦いながら困難に打ち克つことを求められるものといったイメージが先行してしまうのであろう。大人にとってはQOLを高める「生涯スポーツ」としての望ましい特性をもち，楽しく主体的に取り組めるランニングが，中学生期にはできれば避けたい，楽しくない長距離走という位置づけになっている生徒が多いのが実態である。

学習指導要領には「長距離走では，自己のスピードを維持できるフォームでペースを守りながら，一定の距離を走り通し，タイムを短縮したり競走したりできるようにする。」とある。また，『「体づくり運動」領域に，「動きを持続する能力を高めるための運動」として長く走り続けることに主眼をおく持久走がある。』としている。そこで今回は，「競走」という他者との比較を排除し，「心地よく走り続けることができる」ペースや走り方，走ることによる体の変化や生活習慣や体調との関連などを中心に自己の成長や変化に着目させて「持久走」として2400m走を最終的な課題に設定して取り組むことにした。

本時の目標

- (1) ラップタイムの設定をして，自分に合ったペースや走り方（ランニングフォームや走るリズムと呼吸のリズム等）を見つけることができる。
- (2) 安全に気を配り，互いに励まし合いながら長い距離を走りきることができる。

本時の評価規準（観点／方法）

- (1) 既習事項を振り返り、これまでに得た知識や技能を活用して自分に合ったペースや走り方を見つける学習活動をしている。（知識・理解, 思考・判断, 技能／ワークシートの記述）
- (2) 自己や他者の健康状態や体調の変化に気を配りながら安全を確保し、互いに協力して学習活動に取り組んでいる。（関心・意欲・態度／学習活動の観察）

本時の学習指導過程

指導過程	学習活動	指導上の留意点
<導入>	<ul style="list-style-type: none"> ・6列縦隊で集合, 挨拶, 点呼。 ・欠席, 見学者の有無を確認。 ・持久走カード, 筆記用具配布 ・心拍数測定 ・カード記入 ・前時の復習と本時の課題の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・欠席者, 見学者確認 ・健康観察, 体調の確認 ・前時の持久走カードを確認 ・自分に合ったペースを設定し, グラウンド4周（1600m）を走る。
<展開>	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーミングアップ ジョギング1周（400m） ストレッチ ・ペース走 各自の設定タイムで1周×2回 ・グラウンド4周走（1600m走） ラップタイムを意識しながら走る 呼吸のリズムを意識しながら走る ストライドとピッチを意識して リズムを大切に走る 体の上下動を抑えて走る 運動後, 心拍数測定 ・クーリングダウン ジョギング1周 ストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーミングアップの目的を確認し, 十分な準備をするように促す。 ・ジョギング中, タイムを読み上げてペースの確認をさせる。 ・再度心拍数測定。体調の再確認。 ・1回目は目標タイム+20秒 2回目は目標タイム+10秒 ・ペース設定を確認させる ・タイムを読み上げてペース確認をさせる ・体の変化を意識しながら走らせる ・心拍数からみた運動強度の確認をさせる ・走り終わったら各自でクーリングダウンを十分に行わせる。
<まとめ>	<ul style="list-style-type: none"> ・持久走カード記入 ・次時の予告 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康確認 ・カードの確認
準備物	持久走カード・ストップウォッチ・大時計・AED	

実践上の留意点

1. 授業説明

毎回の授業で1周400mのコースをつくり、0m、100m、200m、300m地点にコーン（大）を置いているが今回はさらに、50m、150m、250m、350m地点にコーン（小）を置いてペースをより意識させるような場の設定にした。ウォーミングアップのジョギング走や各自の設定目標タイムの+20秒、+10秒で走るペース走の際には教師が大きな声でタイムを読み上げ、各ポイントを通過するときにタイムを確認させることでペースを意識することができるようにした。4周走では教師が0m地点（スタートライン）と200m地点に分かれてそれぞれタイムを読み上げ、一定のペースを意識させた。

ランニング中にはペースの他にランニングフォームやランニングリズム、呼吸のリズム等について意識的に声掛けを行い、「心地よく走り続けることができるランニング」を意識させるようにした。

2. 研究協議より

持久走カードには次のような記述がみられた。「思ったほど疲れなかった。」「ラップタイムは（前回より）落ちたけど走り続けることができ、タイムも縮まった。」とあり、ペースを意識して走ったことで楽に走れたとの達成感を表したもの。逆に「ラップタイムが全然違うので直したい」「最初に調子に乗りすぎた」のように一定のペースで走ることの大切さに気づいて次回に活かそうとするもの。また、「1周目のペースを考えて走るとgood」「1周目に5秒近く遅かったので戻そうと速く走ったら速すぎた。もう少し速く走れそう」「今日目標としていたペースより少し速かったので次の目標は今日より少し速く2分26秒に設定しようと思う」等のように具体的にペース調整を工夫してみようという意欲が感じられるもの。「ちょうどよく走れた。どんどん伸びているのがうれしい」「目標タイムと同じくらいで走ることができ気持ちよく走ることができた」とラップタイムを意識して取り組んだ結果が効果として実感できているもの。さらに、「目標に3秒足りなかった。1周あたり0.75秒少し。あまり左右に揺れない走り方にしたい」というように、ただ単にラップタイムを意識しているだけではなく、問題点の解決のために走り方を工夫してみようという学習意欲に発展している記述も増えている。

本時の目標に沿った振り返りをよくしているが、これまでの授業で得た知識や技能を活用して総合的に走り方の工夫をする取り組みをさらに促すためには中学1年生に必要で理解しやすい科学的知識や走運動の理論の系統的学習内容を今後も工夫、検討していきたい。

