

# 保健体育科学習指導案

指導者 原田 央

日時 令和4年11月19日(土) 第2校時 10:25~11:15

年組 中学校 第1学年1組 計40名(男子15名,女子25名)

場所 中学校 1年1組 教室

単元 陸上競技 長距離走

## 単元について

陸上競技は「走る」、「跳ぶ」、「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と共創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。その中にある長距離走では、ペースを維持しながら一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり競争したりできる種目である。また、体力的に負荷のかかる種目に挑戦することや、ペア学習で記録の共有をする活動から「主体的に学習に取り組む態度」で例示されている「粘り強い取り組み」を行う側面や、「仲間の学習を援助」することが見とりやすい種目であると考えられる。

本学級の生徒は新体力テストの持久走において、男女とも広島県(令和元年度)の平均値よりも30秒以上遅い結果となっている。受験勉強などにより運動習慣がなくなった生徒も多い中で新年度当初に実施したこともあるが、全身持久力の観点でこれから向上を図る必要がある学級であるといえる。授業の様子は男女の隔たりがなく、他者と積極的にかかわりながら課題に取り組むことのできる学級である。

指導に当たっては①ICT機器を活用すること②駅伝を用いることの2点を意識していきたいと考えている。①に関して、本校はiPadを生徒一人一人に所持させている。それを活用しペア学習において「時計」アプリ内にあるストップウォッチ機能を用いて100mごとのラップタイムとともに記録を計測する活動を取り入れる。また、その記録を「スプレッドシート」アプリに転記し、グラフですぐに提示して可視化できるようにし、次のレースプランを考えることができるようにする。②はグループで一定の距離を分担して走る駅伝で競争しながら自己のタイム(100mのタイム)を短縮することを目指す活動を取り入れる。また、相手を抜かず場所を限定するなどして実際のレースのように相手についていくなど具体的な戦略を学びつつ競争させていきたい。従来はただ一定の距離を、個人で毎回走ることが多くみられる本単元の活動を、グループで取り組むことで協働してそれぞれの課題解決に向かうことができるようにしたい。また、この活動内でも100mごとの記録をとることで、単元の最後のレースプランの参考資料を増やしていく目的もある。以上の2点を意識しながら指導することで記録の向上とともに全身持久力の向上を目指す授業を展開していきたい。

## 指導目標

- ・100mごとのペースが以前よりも速く、それを維持できるようにすることで指定距離を走る記録が向上できるようにする。
- ・自分の記録データや駅伝の活動を基に自分に合ったペースを設定したレースプランを考え、表現できるようにする。
- ・長距離走や駅伝の活動に進んで関わり、他者と関わりながら問題解決し、学んだことを、これからの学習や生活に生かすことができるようにする。

## 指導計画（全 10 時間）

次	時	学習内容
1	1	オリエンテーション
	2	1500m（男子）1000m（女子）を走る①
	3	記録を記入し、自分のラップタイムを知る
2	4～7	駅伝 ・4人1グループとし、計2400m走る ・1人400mは走るものとする
	8	前時までを参考に理想のラップタイムを考え、次のレースプランを作成する（本時）
3	9,10	1500m（男子）1000m（女子）を走る

### 本時の目標

前時までに集計した記録を活用して、自分にあった100mのタイムを設定し、それを参考に次回のレースプランを立てることができる【思考力、判断力、表現力等】

### 「教科等本来の魅力に迫るための教員の資質・能力」との関連

授業を構想するにあたって、苦手意識を持つ生徒を一人ぼっちにさせないために駅伝の活動を入れ、グループや学級で競い合いながらともに高めあう活動を設定した。【授業構想力】また、本時では記録の向上を達成するために個人の記録を詳細にとることができるようにした。【授業構想力】

### 学習の展開

学習活動と内容	○指導上の留意点（◆評価）
1. 前回までの取り組みを振り返り、問題を設定する。	○ 単元の初めでとった記録や駅伝のときの100mラップタイムなどをiPadで振り返られるようにする。 ○ もし初回の記録をデータに打ち込んでいなければこのタイミングで入力させる。
記録を更新するためにどのようなプランを立てるのが良いだろうか	
2. どのようなグラフになることが好ましいか考える ・一定のペースを最初から最後まで維持することが良いとおもう。 ・スタートダッシュやラストスパートがかかるほうが記録は出ると思う。 ・終盤に余力を残したほうがよさそう。	○ 3つのパターンを提示する。 （①すべて一定②最初と最後は早く、中間部分は一定③終盤にかけて徐々に上がっていく） ○ 初回にとった自分のグラフや長距離走の目標の一つにある「ペースを維持する」という言葉に着目させながら考えさせる。 ○ 他者の意見を聞きながら自分の意見を確立できるような言葉かけをする。

<p>3. 次回のレースプランを考える</p> <p>4. レースプランを共有し、次回のコーチングを考える</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・今の 100m は○秒遅いよ。</li><li>・前の人についていけ！</li><li>・あと○周</li></ul> <p>5. 次回の記録会への展望</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 今までの記録から自分のベースとなる 100m タイムを設定し、それを基準にして考えさせる。</li><li>○ 2. で考えた自分の良いと思うグラフと、自分の 100m タイムでプランを決めさせ、目標記録が出るようなスプレッドシートに入力させる。</li><li>◆自分なりのレースプランを作成できている (思考力, 判断力, 表現力等)</li><li>○ 自分の駅伝グループ内で共有をさせる。</li><li>○ 作成したプラン通りにいくためにどのようなコーチングが必要か考えさせる。</li><li>○ 駅伝で競争したときのコツ (前に人についていき、直線のとときに追い抜かす) にも着目させる。</li><li>○ 初回の記録よりも良くなるためにレースプランを作成したことと、駅伝で 100m ごとのタイムを改善するために取り組んだことを思い出させ、動機付けを行う。</li></ul>
---	---