

1 単元名「チームで協力してタイムを縮めよう：陸上競技（短距離走）」

2 単元設定の背景

教材観

短距離走は、スタート・加速疾走・中間疾走・フィニッシュの4つの局面に分けられる。一般的には、100m走の場合には、50mあたりまで加速局面となり、最大速度に到達する。スタートから加速の局面においては、前傾姿勢がよいとされるが、自分の身体がどうなっているのか、どのような姿勢で疾走しているのか、ということ把握することは、熟練者であっても難しい。そのため、バイオメカニクスのように技術を分析する役割を担う人が存在し、タイムの向上に努めている。そのような背景を踏まえ、グループで動きについて観察し合い、動き方について考えることによって、協働的に学びながら身体の動かし方への理解を深めることが可能であるとともに、動作分析という観点でスポーツを「ささえる」人の存在についても理解することが可能な教材であるといえる。

生徒観

本学級の生徒（男子18名、女子15名、計33名）は、運動に対する興味・関心が高く、意欲的に運動に取り組んでいる。しかし、体格差や筋力差などさまざまな違いが存在しており、それらをどのように乗り越えてともに学ぶのか、という点については、指導者の視点ではもちろん、学習者自身も考える必要がある。個人の特徴を踏まえて、どのようにアドバイスを行うことが技能の向上につながるのか、という点について、理解し、取り組む必要があると考える。加えて、フィードバックやアドバイスを行うためには、身体の動かし方を理解しておく必要がある。そのため、実際に身体を動かし、自分で試しながら、動きを言語化していくことは、陸上競技の領域のみならず、保健体育科の学習を進めるうえで、重要となり、今後の課題となるといえる。

集団観

互いの特徴を踏まえて、より良い策を考案しようとする集団をめざす。保健体育の体育実技領域においては、それぞれの特徴を踏まえたうえで、フィードバックやアドバイスを行うということは、身体の動かし方や使い方について理解をしていることが重要である。そのうえで、自分自身は動きを想像して動くことはもちろん、言語化した内容をもとに、フィードバック等を行うことで、自分自身の動きにも反映することも可能となる。そのため、対話的な場面を設定し、お互いのフィードバックやアドバイスを行うことによって、根拠をもって試しながら動かしたり練習に取り組んだりできるようにする。

指導観

本単元では、場の設定の関係上、短距離走の中でも特にスタート区間と加速区間の技能獲得をめざして実施する。その中で、それぞれの区間において、仲間の動きを観察し、助言し合うことを通して、自分自身の身体の動かし方をより深く理解することをめざす。その際、「前傾姿勢」「腕振り」「腰の位置」といった視点を与えることで、観察の観点を焦点化し、必要な知識の獲得につながるように配慮する。また、アドバイスやフィードバックをもらう前には、必ず、自分自身の体感していることを伝えることによって、感じていることと起こっていることの一致／不一致を確かめながら実践できるようにする。

本時は、前時までに取り組んだそれぞれの観察のポイントに照らし合わせて、区間ごとに観察を行い、フィードバックを返す活動を行うようにする。その中で、グループ内でのやり取りを通して、体感と知識の一致／不一致を確かめたり、より良い動きの獲得をめざそうと取り組んだりすることができるようにする。

3 単元の目標及び計画（全6時間）

■単元の目標

短距離走には区間に応じた走り方があることを理解し、その動きを身に付ける過程で、仲間と気付いたことを交流し合い、動かしている自分の身体への興味・関心を高めながら学習を進めることができるようにする。

■単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
短距離走には4つの疾走区間があることを理解するとともに、それに応じた走り方や身体の動かし方を身に付けている。	自分自身が身体を動かす過程や仲間の走りを観察する中で、気付いたことを伝えたり自分の動きに取り入れたりしている。	観察から得た知識を自分の練習に取り入れたり、習得した知識を走りで体現できるまで粘り強く学習に取り組んだりしようとしている。

■単元の計画

第1次	オリエンテーション・タイム計測	1時間
第2次	クラウチングスタートを身に付ける	2時間（本時2／2）
第3次	中間疾走・フィニッシュの仕方を理解する	2時間
第4次	単元のまとめ・タイム計測	1時間

4 本時の学習

■目標 クラウチングスタートや加速区間の走り方を理解するとともに、仲間の動きを観察し、課題に応じてアドバイスする中で得た知識を、試そうとしている。

■準備物 (T) 笛、タイマー、ホワイトボード(板書用)、生徒用ホワイトボード
(S) 体育ノート

■「受容と共感」を促す手立て

体育・保健体育科において、「受容と共感」を促す前提として、自分が動いて感じていることとの比較が重要となると考える。そのため、活動者が実感を話した後、アドバイスやフィードバックを行うようにすることで、共感を促し、必要な情報を選択して取り組めるように、話し合いのフォーマットを指導する。

■学習過程 ※(全)(小)(個):学習形態(全:全体場 小:小集団 個:個人)㊦:評価の観点㊧:留意点

学習事項	生徒の活動	教師の働きかけとねらい	(集 団)
1. 学習課題への接近	(1) 前時の学習を振り返り、本時の課題にせまる。 ・自分の足幅にあったスタートをしよう。	(1) 前回、初めて取り組んだクラウチングスタートについて振り返らせ、何のために行うかを確認し、よりよいスタートをしようという気持ちを醸成する。	(全) まだ体勢に慣れず、タイムに結びつかない課題を全体で共有する。
2. 学習課題の確認	(2) 本時の学習課題を設定する。 アドバイスやフィードバックを活用し、スピードに乗れるスタートをしよう。	(2) フィードバックやアドバイスを通して、スタートから加速区間までにスピードに乗れる姿を想像できるように、学習課題を設定する。	(全) クラウチングスタートの利点を生かせるよう改善することを全体で確認する。
3. 学習課題の追求 (走りへの準備)	(3) 走りにつながる準備運動・補助動作を行う。 ○スキップ ○サイドステップ ○キャリオカステップ など (4) クラウチングスタートを実践する。 ・20m ・観察者は横や真後ろで観察 ・2～3巡実践する。 ・観察の視点は、「前傾姿勢」「腕振り」「腰の位置」の3点。 ・走者は、「こんなところを意識したんだけど」「○○ってうまくできてた？」というように、自分なりの体感を仲間に伝えるようにする。 ・グループ内の仲間は、走者の体感をもとに、アドバイスやフィードバックを返すようにする。	(3) 動きづくりを通して、心も身体も走る準備ができるようにする。 ・当日の天候や子供達の体調を踏まえて、回数等を変更する。 (4) 観察者の区間を分けることによって、責任感をもち、観察したりフィードバックを返したりできるようにする。 ・何度か試す場を確保することにより、助言を生かす場面を設定する。 ・「前傾姿勢」「腕振り」「腰の位置」の3点に見る視点を限定することにより、アドバイスする方もされる方も理解が深まるようにする。 ㊦アドバイスするだけではなく、走者の体感についても必ず伝えさせる。 ㊧仲間とのやり取りをもとに、走り方を理解し、実践しようとしている。(観察)	(全) 全体で行うことで、走りの中で意識することを共通認識できるようにする。 (小) グループで行うことで、試行する場面を十分確保できるようにする。
4. 本時のまとめと次時への発展	(5) 残りの2区間の走り方についての学習の見通しをもてるようにする。	(5) 一度の試しでタイム向上にはつながらないので、意識の中で自動化されるまで取り組む必要性について伝えることで、今後の学習意欲につながるようにする。	(全) 本時の成果と課題を全体で共有しながら、次時への見通しがもてるようにする。