

# 第6学年 体育科学習指導案

平成 年 月 日 ( ) 第5校時 授業者

## 1 単元名 持久走

## 2 目標

- 自分の心身の状態に合わせて、ある程度の長い時間を同じペースで走り続けることができる。
- 自分の心身の状態や友達表情・息使いなどに気をつけながら、長い時間を同じペースで走り続ける心地よさを味わうことができる。
- 自分の心身の状態に気づき、現在の自分に適した課題を選択して活動することができる。

## 3 児童の実態

本学級の児童（男子 18 名・女子 20 名）は、春から陸上運動に取り組んでおり、走ることを好む児童も多い。学習前に持久走に対する意識調査を実施したところ、次のような傾向が見られた。

- ・「持久走は好き」と答えた児童と「嫌い」と答えた児童とがほぼ半数ずついた。
- ・「体力がない」「すぐ疲れるから」などの理由で「苦手」と感じている児童の数が「得意」と感じている児童を上回っていた。
- ・「持久走」と「長距離走」を混同している児童や、「持久走」というスポーツに明確なイメージがもつことができていない児童も多い。

以上のような実態を踏まえ、全員に「持久走」の意義を指導し、最低どの児童にも 5～6 分程度は続けて走ることができる力を身につけさせたい。また、長い時間を同じペースで走り続けることの心地よさをより味わわせるためにも、一人一人の能力にあった場を設定したい。

## 4 単元構想

### ○ その運動のもつ「おもしろさ」を明確にする

- 持久走の「おもしろさ」を次のように考える。
  - ・持久走の「おもしろさ」とは「心地よさ」にあると捉える。
  - ・会話をしたり風景を楽しんだりしながら走り続ける心地よさ
  - ・安定した脈拍数のもと、長い時間を同じペースで走り続けることができる心地よさ
  - ・「走る時間が長くなった」「走る距離が長くなった」など、以前の自分よりも動きを持続する能力が向上したと実感できるとき心地よさ

### ○ 子ども一人一人が運動を楽しむための教師の支援を工夫する

- 「持久走」と「長距離走」の違いを明確にし、自分の動きを持続する能力を高めていくための学習であることを指導する。
- 友達との競争を意識せず、その日の自分の心身の状態と自分の動きを持続する能力に合ったペースで走ることができるよう、半径を変えた同心円状のコースを設定する。
- 2人1組になり、走っていない児童がペアの児童の表情・息使いなどから体調の変化に気をつけるとともに、30秒ごとの脈拍数を記録する。

### ○ 子どもが主体的に運動を楽しむことができる単元計画を工夫する

- 「自己」とのかかわりを核としながらステージ型の単元を構想する。
  - 【ねらい①】  
同じペースでどれくらいの時間を走り続けることができるのかなど、今の自分の動きを持続する能力について自覚する段階
  - 【ねらい②】  
自分の心身の状態に合った課題を設定し動きを持続する能力を高めていく段階

### ○ 「モノ」「仲間」「自己」とのかかわり方を工夫する

- 個人データ（時間・コース・脈拍数・自分で感じた身体の状態など）を記録する学習カードを活用することで、自分の身体の状態を客観的に捉えることができるようにする。
- 個人データを1単位時間ごとに比較することで、次のことに気付くようにする。
  - ・自己の動きを持続する能力の向上
  - ・自分の体調は、その日の心身の状態によって変化すること

5 単元計画 (全7時間)

時	1	2	3 ~ 7
学習の流れ	<p>わらい①「同じペースでどれくらいの時間を走り続けることができるのか」今の自分の力を探ろう</p> <p>オリエンテーション ・学習の心構え ・学習ペア決定 ・試走</p>		<p>わらい②今日の心身の状態に合った課題を設定し、自分の力を高めていこう</p>
学習する場	<ol style="list-style-type: none"> <li>ほぐし</li> <li>コース・時間の確認</li> <li>持久走をする</li> <li>個人での振り返り</li> <li>全体でのまとめ</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>ほぐし</li> <li>コース・時間の確認</li> <li>持久走をする</li> <li>個人での振り返り</li> <li>全体でのまとめ</li> </ol>
学習する場	<p><b>持久走の約束</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分に合ったコースを選ぶ。</li> <li>○ 30秒ごとに笛で合図をする。</li> <li>○ 合図があった時、セーフティゾーン外にいれば赤白帽子を赤、(最初は白で走り始める)に替え、2周続けてゾーン外の場合は、健康安全上、内側のコースに替えたり、走るのをやめたりする。</li> <li>○ 体調が悪くなった場合は歩く。回復したら再び走ってもよい。</li> <li>○ 走り終わった後は、急に止まらずゆっくり走ったり歩いたりして呼吸を整える。</li> <li>○ 走っていない時や走り終わった後は、上着を着たりタオルを首に巻くなどして身体が冷えないようにする。</li> </ul>		
学習を支える支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 持久走は、オーバーペースやだらだらした取り組みは、呼吸器循環機能の向上・心肺機能の向上という体力を高めることに効果がないばかりでなく、危険である。自制心・忍耐力・向上心などの性格的なものが、取り組む姿勢に大きな比重を占めていると考えられるので、一人一人に適した声かけなどの支援に心がける。</li> <li>○ 少しでも早く安定したペースをつかむことができるよう、スタートしてしばらくの間は、10秒ごとに時間を伝えるようにする。</li> <li>○ オーバーペースを防ぐために、指導者やペアになった者は運動中走っている児童一人一人に声かけをし、返事が返ってこないような時は、走るのをやめさせる。</li> <li>○ 体育の学習前に健康観察をしたり、AEDや毛布等を常備したりして、児童一人一人の健康安全に十分配慮する。</li> </ul>		

5 本時案 (第5時)

- 目 標 ○ 今日の自分の心身の状態に合ったコースや時間を決めることができる。  
 ○ 自分に合ったコースや時間で、安定したペースで走り続けることができる。

学 習 活 動

教 師 の 支 援

- 1 心身をほぐす。  
 2 持久走をする。



- グループごとに自分たちで活動できるよう、運動の例を紹介しておく。

今日のコースと時間で気持ちよく走ることができるかな？

- (1) めあての確認をする。



- 自分に合ったコースや時間になっているか振り返られるよう、コース決定のポイント（速すぎても遅すぎても楽に走れないこと、今日の体調と相談してコースを決めること）を確認する。  
 ○ 自分の心身の状態に目を向けることができるよう、走る前・中・後の脈拍数が記録できる用紙を準備する。  
 ○ 一人一人に合った助言ができるよう、前時までの学習カードで児童の学習の様子を把握しておく。  
 ○ 安全に学習ができるよう、AEDや毛布等を準備する。



◆ 自分の心身の状態に合っためあてを立てることができているか。

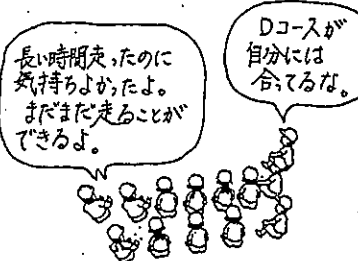
- (2) 前半組の児童が走る。  
 (後半組…記録)  
 (3) 後半組の児童が走る。  
 (前半組…記録)



- 周回ごとの脈拍数を記録できるよう、ペーを設定する。  
 ○ 友達との競争を意識せず、体調と能力に合ったペースで走ることができるよう、数名の児童で同時に走ることができる半径を変えた同心円上のコースを設定する。  
 ○ 同じペースで走る雰囲気をつくることができるよう、30秒でスタートライン上を通過した児童を称揚する。  
 ○ 無理なく学習することができるよう、体調が悪くなった児童には歩いてよいこと、体調が回復したら再び走ってもよいことを伝える。  
 ○ 長い時間走ることができるよう、明らかにペースが合っていない児童にはコース変更を促すようにする。  
 ○ 児童の体調管理のため、無理をして走らない応援の仕方や様子がおかしい児童を見つけたらすぐに止めさせるよう指導する。  
 ○ 体調を整えるため、走り終わった後は、急に止まらないうちでゆっくり走ったり歩いたりして呼吸を整える。  
 ○ 脈拍数の回復具合を5分ごとに記録することで、自分の身体の状態を客観的に理解できるようにする。



- 3 学習を振り返る。



- めあてに迫るため、学習の振り返りを交流する時に主に以下の点についての発言を取り上げる  
 ・脈拍数の回復具合  
 ・同じペースの方が、心地よく走ることができる  
 ○ 自分自身の伸びに目を向けることができるよう、前回に比べて記録が伸びた児童を称揚する。



◆ 自分に合ったペースで走り続けることができたか。

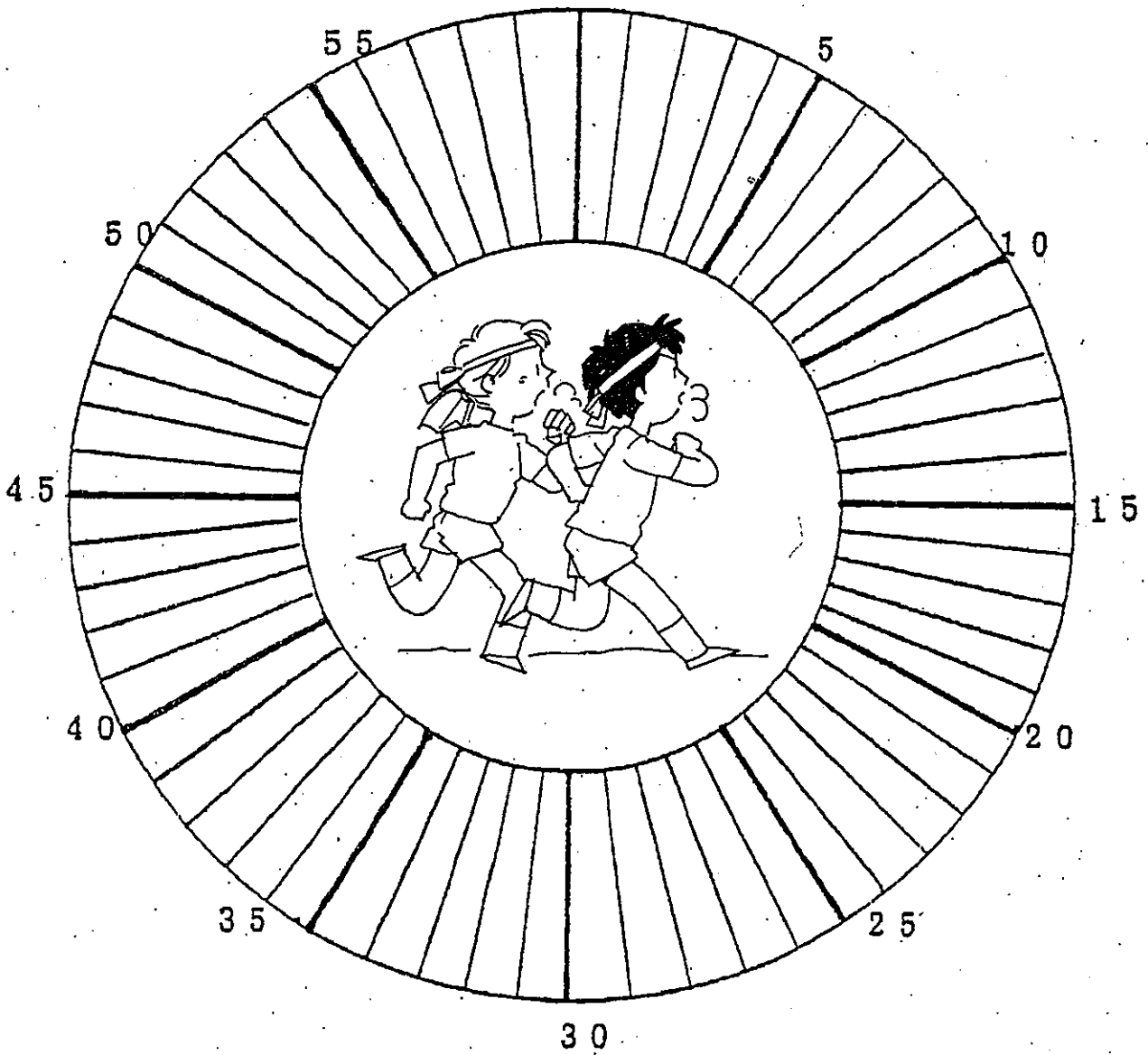
# 持久走がんばりカード

No.

名前 (

)

0



始めた日

月 日

終わった日

月 日



