

第5学年2組 体育科学習指導案

1 日時 平成18年10月23日(月) 2校時

2 单元名 RUN*らん☆ランニング(体づくり)

3 運動の特性

(1) 一般的特性

自分のペースを守り、ペースコントロールしながら、長い距離を走り通す喜びを味わう運動である。

(2) 子どもから見た特性

今までの長距離走と違い、競い合ったり、限界まで走ったりするのではないため、長い距離を走ることには抵抗がある子どもも、走り通す喜びや運動の心地よさを味わうことができる。

4 单元目標

【関心・意欲・態度】・長い距離を走ることを楽しもうとする。

・自分の体の状態の変化に気づこうとする。

【思考・判断】・自分の体の状態に合うコース(場)を選ぶことができる。

・友達と励まし合ったり、教え合いながら運動することができる。

・運動を通して自分や仲間の体の状態に気づくことができる。

【技能】・自分の体力や体の調子に合うペースで、長い距離を走ることができる。

・長い距離をペースコントロールしながら一定の速さで走ることができる。

5 ひびき合う子どもたちを目指すための指導の工夫

○单元と児童(教師の意図性)

授業の前半で走ることの心地よさを十分味わわせるジョギング「体ほぐしの運動」を構成する。ジョギングは、友達と一緒に、話のできるくらいのペースで、周りの景色を見ながら走ることを条件とする。また、校庭にクイズを書いたカードを設置し、解きながら走ったり、障害物を越えながら走ったりすることで楽しさを感じさせ、持久走に対するイメージを和らげたい。

授業の後半のペースランニングで、調子よく7分間のペース走をして楽しむ。単調にならないように30秒ごとに合図をし、ペースゾーン内に入っていれば1点(14点満点)と、ゲーム的要素を取り入れる。

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	コース
	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	
チェック アドバイス ゾーン	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	ペースゾーン

○課題(ポイント)設定

自分の体力(続けて運動できる力)を高めることのできるペースで走るためのめやすとなる心拍数を以下の式より求める。

(最高心拍数 - 安静時の心拍数) ×	0.6 0.7 0.8	+	安静時の心拍数
↑ 220 - 年齢(11)			《体育科学センター資料より》

○関わり合い

ペアをつくりお互いの心拍数を運動前と運動後にはかり、自分や仲間の体の状態に気付くことができるようにすると共に、目安となる心拍数に近くなるコースを選択する。

チェック・アドバイスゾーンから声をかけられるようにする。

6 学習のねらいと道すじ

(1) ねらい

自分のペースでジョギングをして走る心地よさを味わったり、調子よく7分間自分にあったペースで走ったりして楽しむ。

(2) 道すじ

ねらい1…自分のペースでジョギングをして、走る心地よさを味わう。

ねらい2…7分間、自分にあったペースで調子よく走り続けて楽しむ。

7 指導計画(5時間)

1	2	③本時	4	5
はじめ	な	か	ま	とめ
オリエン テーション	ねらい1 ねらい2		ねらい3	

8 学習と指導

はじめ	1 学習のねらいと道すじ、学習の進め方を知り、学習の見通しを持つ。 2 グループリングと役割分担をする。 3 自分にあったペースについて理解する。 4 試しの運動（ジョギング・ペースランニング）をする。 5 ルールやマナーについて確認する。	
	学習のねらいと活動	指導(○)と評価(☆)
なか	ねらい1 自分のペースでジョギングをして、 走る心地よさを味わう。 1 協力し合って、場づくりや用具の準備をする。 2 めあてと学習の進め方を確認する。 3 運動前の心拍数をはかる。 4 準備運動をする。 5 ジョギングをする。（5分間） 6 ジョギング後の心拍数をはかる。 7 クイズの答えを知る。 ねらい2 7分間、自分にあったペースで 調子よく走り続けて楽しむ。 8 ペースランニングをする。（Aグループ） 9 心拍数をはかる。 10 ペースランニングをする。（Bグループ） 11 心拍数をはかる。 12 次回のコース選択を話し合う。 13 学習カードを整理する。 14 友達の良いところを知る。 15 整理運動と後片付けをする。	☆協力して準備が進められているか 【関心・意欲・態度】 ☆めあてが適切かどうか 【思考】 ○運動前の心拍数から体の調子を知り、前時に決めたコースでよいか確認できるように声かけする。 ☆楽しく活動できたか 【関心・意欲】 ○友達と一緒に、話のできるくらいのペースで、周りの景色を見ながら走ることができるよう助言する。 ○毎30秒のコールをする。 ☆体力を高めるペースで走っているか 【技能】 ○ペースゾーンを意識するように声かけをする。 ☆教え合いや励まし合いができているか 【関心・意欲】 ☆体の状態の変化に気づけたか 【思考】 ○自分の体力にあったコースを選択できるように声かけをする。 ○「走っているときの工夫」や「何を考えながら走っていたか」などを全体に広げられるようにする。
まと	ねらい3 景色を楽しんだり、自然を感じたりしながら自分のペースでジョギングをして、走る心地よさを味わう。 1 活動場所（二の丸公園）へ移動する。 2 準備体操をする。 2 ジョギングをする。（7分×2回） 3 整理運動をする。 4 学校へ移動する。	○走る心地よさを味わえるように校外に出る。 ○移動時や走る時の安全を確認するため、下見をする。 ☆楽しく活動できたか 【関心・意欲】 ○区切って走ることで、走ることが体力的に負担にならないようにする。 ○安全に行動できるように配慮する。

9 授業の視点

○関わり合いの工夫

お互いに話し合いながら体力にあったコース選びができていないか。
 どのような工夫をすれば同じペースで走れるかについて話し合うことができたか。

○教材の工夫

自分のペースを守りながら走ることができたか。
 ペースコントロールをしながら長い距離を走り通すことができたか。