

1 単元名 短距離走・リレー

2 運動の特性

(1) 一般的特性

短距離走は、距離やルールを決めて競走したり、記録の伸びや目標とする記録の達成を目指したりすることが楽しい運動である。また、リレーは、一人一人が、全力で走りながらバトンを受け渡し、自分のチームの記録を高めたり、相手チームと競争したりすることが楽しい運動である。

(2) 子どもから見た特性 (男子14名 女子15名 計29名)

A 運動の楽しさの体験状況

① 体を動かすことは好きですか

とても好き	好き	嫌い	とても嫌い
22名	2名	2名	3名

② 体育の学習は好きですか。(理由は複数回答)

とても好き	好き	嫌い	とても嫌い
17名	5名	4名	1名
体を動かすことが好きだから (25名) 体をいっぱい使いながら、様々な運動を楽しめるから (4名) 体を使ったり、ボールを投げたりすることが好きだから (1名) けがをすることもあるが、みんなでたのしくできることが多いから (1名)		運動することが好きではないから (2名) 練習しても上手になれないまま終わることが多いから とにかく嫌い 足が遅いから	

③ リレーの学習は楽しみですか (理由は複数回答)

楽しみ	どちらかといえば楽しみ	どちらかといえば楽しみでない	楽しみではない
11名	7名	5名	4名
走ることが好き (9名) 協力できる (2名) 自己ベストが出たらうれしい (1名) 運動会のリレーの選手だから (1名) どんな学習になるのか楽しみ (1名) 他の人に勝てないかもしれないけど楽しみ (1名)		リレーでよい記録を出したことがない 足の速い人と走るのは嫌だ みんなに責められるのが想像できる 足が遅いのでチームの迷惑になる バトンを落としたりすると責められる 走ること自体が嫌だ どっちが勝ってもどっちでもいい 足が速い人が活躍しておしまいだから 体を動かすことが嫌いだから	

B 運動の楽しさを求める学び方の習得状況

① 自分に合っためあてをもつことができますか。

もてる	アドバイスをもらえればもてる	もてない
14名	11名	2名

② めあてを達成するために必要なことは何だと思えますか。(複数回答)

努力すること	(10名)	たくさん運動すること	(2名)
めあてにしたことに集中して取り組むこと	(4名)	決めたことをきちんとやること	
協力すること	(3名)	全力でやること	
自分で考えて動くこと	(2名)	周りの上手な人のやり方をみること	
自分で意識して学習に取り組むこと	(2名)	わからない	
あらかじめ自分のめあてを決めておいて学習に取り組むこと			

③ リレーの難しさはどんなところだと思いますか(複数回答)

バトンをつなぐところ	(6名)	逆転されることが多いこと
スタートダッシュ	(3名)	勝っても負けても悪口がでること
足が速くなければいけない	(2名)	ペースの調整
協力すること	(2名)	チームのバランスを考えること
走る順番によって、速さが変わる		足の速い人と遅い人が混ざって走るところ
いつでも本気で走らなければならないところ		離れた相手に追いつくこと
コーナーの走り方		わからない
足の速い人と走るかもしれないこと		
前の人までは1位でも、自分の時に抜かされるかもしれないこと		

④ リレーの学習で心配なこと

なし	(15名)
チーム	(5名)
足が遅くてみんなに文句を言われそう	(4名)
けがをすること	(2名)
勝っても負けても文句が出そう	
走ること嫌いな人がきちんと走ってくれないかもしれないこと	

⑤ リレーの学習を通してなりたい姿

みんなでたくさん協力できるようになりたい	(7名)
足が速くなりたい	(6名)
自分のタイムを伸ばしたい	(3名)
友だちを大切にできるようになりたい	(3名)
リレーをもっと好きになりたい	(2名)
準備や片付けなどを早くしたい	(2名)
毎日外で遊ぶくらい、運動が好きになりたい	
うまくバトンをつなげるようになりたい	
頼られるようになりたい	
すぐにあきらめないようになりたい	
スタートで遅れないようにしたい	
特になし	

C 運動の楽しさを味わうための技能の習得状況

		直線 50m走	直線 40m走	カーブ走	バトンパス			その他
					スタート	手の向き		
1	男	8.73	7.80	9.79	○	○	逆	
2	女	10.90	8.13	欠	▲	△	逆	
3	女	9.63	7.37	10.51	▲	△		
4	女	11.40	7.92	11.53	△	△	逆	体を動かすことが嫌い
5	女	8.15	6.68	9.01	○	◎		
6	男	9.12	7.03	9.56	▲	○		
7	女	10.21	7.83	10.60	▲	△	逆	体を動かすことが嫌い
8	男	7.58	6.32	8.64	◎	◎		
9	女	8.15	6.80	9.23	△	△	逆	
10	女	9.39	7.32	9.78	○	△	逆	
11	男	9.19	7.52	10.05	▲	△		
12	男	10.12	7.27	10.36	○	○	逆	
13	女	8.99	7.12	9.88	▲	○		
14	女	8.34	6.86	9.01	○	◎		
15	女	9.07	7.14	欠	▲	◎		
16	男	8.25	6.92	8.84	◎	◎		
17	男	9.01	7.18	10.15	○	◎		
18	女	12.00	8.52	12.66	▲	△	逆	体を動かすことが大嫌い
19	男	9.10	8.37	9.76	▲	△		
20	女	8.86	7.10	9.46	△	△	逆	
21	男	7.91	6.33	8.85	◎	◎		
22	男	9.29	7.17	10.62	▲	○	逆	
23	女	8.34	6.83	9.36	○	△	逆	
24	男	10.19	7.67	10.50	○	○	逆	
25	女	10.97	7.82	11.37	▲	△	逆	体を動かすことが大嫌い
26	男	9.83	欠	10.18	欠	欠	欠	
27	男	10.38	8.18	11.17	▲	○	欠	体を動かすことが嫌い
28	女	11.13	7.99	欠	△	△	逆	体を動かすことが大嫌い
29	男	7.97	6.30	8.95	○	○	逆	

(走力について)

※50m走、40m走ともにスタンディングスタート

※カーブ走は、学習で使用するトラックで計測。およそ51.4m

(バトンパスについて)

※スタート：◎→スピードに乗った状態でバトンを受けている。

○→軽く走りながらバトンを受けている。

△→2、3歩動いてバトンを受けている。

▲→完全に止まった状態でバトンを受けている。

※手の向き：◎→手の平が上方を向いている。

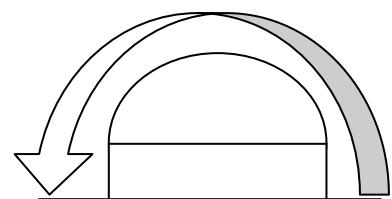
○→手の平が横を向いている。

△→手の平が下を向いている。

逆→手首を返していない。

(カーブ走について)

スタートから、10mの直線を走ったのち、半径10mのコーナーを曲がる。さらに直線10m



【考察】

A 運動の楽しさの体験状況について

本学級の子どもは、体を動かすことが好きな子が多く、休み時間には校庭でボール遊びや鬼遊びをして遊んでいる。体育の学習も好きな子どもが多く、意欲的に取り組んでいる。しかし、どちらかといえば嫌い、嫌いと答えた子どもが5人おり、その子たちは休み時間には教室にいることが多く、陸上運動に対しても全力で走ることに取り組めない、繰り返し活動に取り組めないなど、消極的な活動が目立つ。

短距離走・リレーに関しては、18人が肯定的にとらえ、9人が否定的にとらえている。運動を苦手と答えている子たちにとって、「リレーは足の速い人がやるもの」と考えており、「他のチームよりタイムが速くないといけない」と考えているためであると考えられる。走るのが苦手な子にとっては、自分の走りが負けた時に責められる原因だと感じているようである。リレーだけでなく、タイムや記録は人と競うものという意識が強い。

そこで本単元では、チーム対抗の競走を学習の中心にするのではなく、チーム内での記録の伸びに注目させていくことで、全員でリレーを楽しむ学習につながるのではないかと考えた。さらに、子どもたち同士がお互いに声をかけ合いながら、記録の向上を目指していけるような雰囲気大切にしながら学習を進めたい。それにより、運動が苦手な子どもも、安心して学習に取り組むことができると考えた。

B 運動の楽しさを求める学び方の習得状況について

「自分に合っためあてをもてる」と回答した子どもは、51.8%（14人）、「アドバイスがあればもてる」と答えた子どもは、40.7%（11人）で、合計すると92.5%（25人）になり、数値的にはとても高く、めあてをもつことに苦勞は感じていないようである。しかし、昨年度の、ハードル走やマット運動の学習時に子どもがたてためあてをみると学習の活動や自分に合った課題を示すようなめあてを立てることができていたとは言えない。

そこで、本単元では、学習カードや掲示資料などを活用しながら学習を丁寧に進めることで、走り方やバトンパスの仕方など、チームに合った課題をもち、課題の解決に向けてイメージをもって自主的に活動に取り組めると考える。

C 運動の楽しさを味わうための技能の習得状況について

実態調査によると、バトンパスの仕方は理解しているが、実際にできている子は少ない。バトンを受け取る側の子どもは、止まったままでバトンを受け取ってしまったり、走ってくる人の方に体を向けたままバトンを受けてしまったりとリードの仕方が身に付いていない。バトンを渡す側の子どもは、声をかけて渡す様子は見られなかった。学級の大部分の子にテークオーバーゾーンの有効な使い方が身に付いていない様子が見られた。

そこで、毎時間の振り返りの中で、子どもたち自身がリレーを行う中で気がついたポイントを学級全体で確認する場面を設ける。スムーズにバトンが渡ったときの走りの様子から、バトンパスのコツを考えていき、学級全体で確認していく。その確認事項をもとに、「バトンパスチェックカード」を作ることによって、お互いのよさを認め合いながら、バトンパスを上達させることができると考える。

3 視点と学習の手立て

(1) 市教研体育部会の研究主題

生涯にわたって健康を保持増進し、運動に親しむ子どもを育てる体育学習

(2) 研究の視点

視点1 子どもの実態を的確に把握し、運動の特性と指導内容を明確にした上で、子どもたちが学習意欲や目標をもって取り組めるよう道すじを工夫する。

○全力で走りながらバトンをつなぐ楽しさを味わうための道すじの工夫

本学級の子どもは、短距離走・リレーの学習に対して、「速く走りたい」という思いをもっている。また、リレーの学習に対しては、「協力して学習を進めたい」という思いを抱いている子どもが多い。しかし、前学年までの学習では、個人の記録の伸びよりも、友だちとの競い合いに意識が向いてしまい、記録の比較や勝敗にこだわっている姿が多く見られた。その結果、記録の低い子どもの意欲が下がっていきってしまう傾向があった。そこで、直接的な競走場面をできるだけ減らし、それぞれのチームの記録の伸びに注目させ、達成感を味わえるようにしていきたいと考えた。

ねらい①ではリレーにつながる全力走として、助走がある全力走を行う。スタート位置の手前に助走ゾーンを設け、十分に加速したところからスタートすることで、どの子どもも記録が伸び、走ることへの意欲を引き出すことができると考えた。

次に、ねらい②ではチームに分かれてリレーを行いながら、「バトンパスをどのようにしていけばよいか」を学習の中心として、兄弟チームで見合ったり、自分のチームで行った工夫を紹介し合ったりする。そして、よりよいバトンパスの仕方を考え、チームの記録を伸ばしながら、スムーズにバトンがつながる楽しさを味わわせていきたい。

視点2 一人一人のよさを伸ばす学習を進めるための手だてを工夫する。

○チーム編成の工夫をする

本学級の児童は、運動の二極化傾向がある。運動することが嫌いな子が少しでも学習に参加しやすくなるようなグルーピングをすることが必要であると考えた。

そこで、短距離走の記録を元に、チームの走力が等質な8チームを作る。リレーの記録を伸ばすために、子どもたちは、走る順番を工夫したり、バトンパスの技術を身につけようとしたり、走る距離を工夫したりしようとするだろう。人数を少なくすることでそれらの工夫を容易に行うことができるようになると考えた。ただし、走る距離については、テークオーバーゾーン内でのスタート位置を固定することで、一定にしていく。こうすることにより、一人一人がバトンパスを上達していくことでチームの記録が伸びていくことが分かりやすくなるのではないかと考えた。等質なチームにすることにより、兄弟チームによる見合う活動場面で、相手チームの課題が見やすく、アドバイスしやすくなるのではないかと考えている。

視点3 一人一人の子どもが意欲的に学習に取り組む評価の工夫をする。

○兄弟チームの設定

チームで見合う活動をより深めるために、兄弟チームを設定し、チェックカードを用いてバトンパスに注目するようにしていく。チェックカードの視点は、学習を進めながら子どもたちと一緒に考えていくようにしたい。「みんなでタイムを伸ばしていくためにはどうしたらよいか」という視点でリレーを考えながら、バトンパスや走る際に気を付けることなどを掲示物にまとめ、共通理解を図っていききたい。

掲示物にまとめたものの中からチェックカードを作成し、見る視点としていく。同じチームの走りを見続けることで、前回までの走りと比較しながらアドバイスをすることができるのではないかと考えた。また、チェックカードをもとにアドバイスをすることにより、走り終わった後にその場で振り返りを行うことができ、効率よくチームでの話し合いながら、次の活動につなげることができるのではないかと考えた。

【掲示物の例】



【チェックカードの例】

バトンパスチェックカード			
○月△日 ○チーム ☆走			
	見るところ	判定のめやす	できばえ
1	走り出すタイミング	マークのところでスタートしているかな？	
2	バトンをもらうときに見ているところ	後ろを振り返らないでもらえているかな？	
3	バトンを渡すときの「ハイッ！」	もらう人に聞こえているかな？	

4 学習のねらいと道すじ

(1) 学習のねらい

- 自己の記録を伸ばして、走る楽しさや喜びを求めて運動に取り組むことができる。
- チームに合ったバトンパスの練習の仕方を工夫することができる。
- 一定の距離を全力で走ったり、テークオーバーゾーンの中で、減速の少ないバトンパスを行ったりすることができる。

(2) 学習の道すじ

	1	2	3	4	5	⑥ (本時)	7	
	はじめ	な か						
0 ↓ 4 5	オリエンテーション	ねらい① 全力で走ったりバトンパスのある走りをしたりして楽しむ。	ねらい② よりよい記録を目指して、チームの記録に挑戦してリレーを楽しむ。					まとめ
関・意・態	○			○			○	
思・判			○	○	○			
技能		○			○	○	○	

5 評価規準 (おおむね満足できる状況)

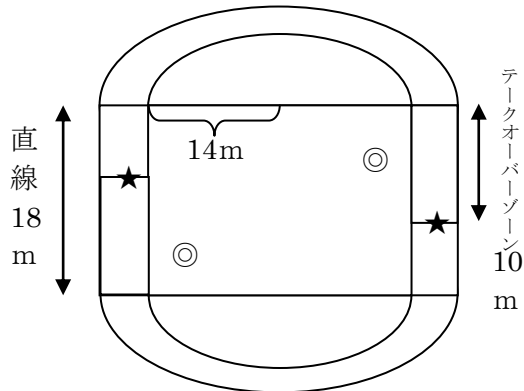
運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
<ul style="list-style-type: none"> ○短距離走やリレーを楽しむために、意欲をもって運動に取り組もうとしている。 ○約束を守り、友だちと協力して取り組もうとしている。 ○用具の準備や、計測など、分担された役割を果たそうとしている。 ○運動する場を整備したり、安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の力に合っためあてをもって取り組んでいる。 ○スムーズなバトンパスの仕方について知るとともに、チームにあった練習の方法を選んでいる。 ○チームに合ったバトンパスの仕方を工夫している。 	<ul style="list-style-type: none"> ○一定の距離を全力で走ることができる。 ○テークオーバーゾーン内で減速の少ないバトンパスをすることができる。 ○バトンを受ける際、タイミングを意識してスタートを切ることができる。

6 学習活動と支援（本時 6 / 7 ）

はじめ	<p>1 オリエンテーションをする ○学習のねらいや道すじを理解し、学習の進め方に見通しをもつ。 ○安全におこなうためのルールやマナーを理解する。 ○学習資料や、学習カードの使い方について理解する。</p> <p>2 40mの全力走を行い、走力を確かめる。</p> <p>3 助走のある全力走の行い方や、計測の仕方などを理解する。</p>	
なか	<p>1 40m走の記録を測り、本日の目標となる記録を知る。</p> <p>2 ねらい①の確認をする。</p> <div data-bbox="432 712 1217 819" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>ねらい① 全力で走ったりバトンパスのある走りをしたりして楽しむ。</p> </div> <p><予想されるめあて> ・全力で思いっきり走りたい。 ・タイムを短くしたい。 ・計測や審判をしっかり行いたい。</p> <p>3 助走ゾーンのある全力走を行い、本時の初めにはかった目標となる記録に挑戦する。 <助走ゾーンのある全力走を行う場></p> <div data-bbox="284 1128 810 1608" style="text-align: center;"> </div> <p>4 友だちと一緒に全力走を行う。 【第2時】 ○40m全力走を行う友だちの記録に、助走のある全力走で挑戦する。 ○目標記録に挑戦する。 【第3時】 ○友だちの記録に挑戦する。 ○ペアで助走のある40m全力走を行う。</p>	<p>教師の支援・評価（◇評価）</p> <p>○出発の合図や、ストップウォッチの操作の仕方を確認する。 ○走り出す姿勢や、腕の振り方など、走り方に気を付けるように掲示物を使って助言する。 ○安全な場の使い方を確認する。</p> <p>○めあてを確認し、めあてが立てられていない子に紹介する。</p> <p>○それぞれの役割を安全におこなっているか、立ち位置や動きなどを確認する。 ○助走ゾーンのなかでトップスピードになっていることを意識するように助言する。 ○目標の記録よりも記録が伸びている子を賞賛し、走ることへの意欲付けをする。 ○助走距離は、毎回同じになるように助走ゾーンのラインを確認するように声をかける。 ○助走のある走りに慣れてきたら助走ゾーンの距離を短くしていくように助言する。 ◇用具の準備や、計測など、分担された役割を果たそうとしている。【関心・意欲・態度】 ◇短距離走を楽しむために、意欲をもって運動に取り組もうとしている。【関心・意欲・態度】</p> <p>○友だちと一緒に助走のある全力走を行うときには、コースの安全に気を付けるよう声をかける。 ○友だちの記録に挑戦するときには、目標となる記録が自分の助走のある全力走と同等の相手を選ぶように助言する。 ○2人で走る際には、2人の目標の記録のよいほうを目標に走るように助言する。 ○できるだけお互いがスピードを落とさずに走ることを意識するように助言する。</p>

<p>5 学習のまとめを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・整理運動を行う。 ・学習カードに記入する。 <p>6 後片付けを行う。</p>	<p>◇一定の距離を全力で走ることができる。【技能】</p> <p>◇自分の力にあつためあてをもって取り組んでいる。【思考・判断】</p> <p>○助走のある全力走をペアで行った子たちに記録を確認し、記録を縮めるために工夫した所を紹介する。</p> <p>○協力して安全に行えるように声かけをする。</p>
<p>な か</p> <p>1 準備運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手つなぎ鬼 ・ねことねずみ ・いたち鬼ごっこ <p>2 ねらい②の確認をする。</p>	<p>○楽しい雰囲気で行えるように声をかける。</p> <p>○「ねことねずみ」では、様々な姿勢からのスタートを取り入れ、楽しく体を動かせるようにする。</p> <p>○「いたち鬼ごっこ」ではカーブの走り方を意識して行うように声をかける。</p>
<p>ねらい② よりよい記録を目指して、チームの記録に挑戦してリレーを楽しむ。</p> <p>3 前時までの学習を振り返り、リレーの工夫やバトンパスのコツを確認する。</p> <p><予想されるリレーの工夫></p> <ul style="list-style-type: none"> ・走る順番をだんだん速くなるようにしよう。 ・カーブでの走り方に気を付けよう。 <p><予想されるバトンパスのコツ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・バトンを渡すときには、大きな声で「はいっ！」と言おう。 ・目印まで来たら、全力で走りだそう。 ・後ろを振り返らずにバトンをもらおう。 <p>4 リレーを行い、チームの課題を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・兄弟チームは、バトンパスチェックカードを使ってアドバイスを伝える。 <p>5 めあてに向かい、チームで練習をする。</p> <p><予想される活動></p> <ul style="list-style-type: none"> ・バトンがうまくつながるように、声をかけるようにしよう。 ・声がかかるまでは、前を向いてしっかり走ることを意識しよう。 ・バトンを落としてしまうので、動きながらバトンをもらう練習をして、落とさないようにしよう。 ・はじめはゆっくりと走りながらバトンパスの練習をしよう。そのあとで少しずつスピードを上げていこう。 ・コーナーから走ってきたときのスタートのタイミングを見つけよう 	<p>○リレーの工夫では、他のチームの工夫を自分のチームに取り入れてやってみることを促す。</p> <p>○カーブの走り方は、体を傾けて走ることで走りやすかったことなど、既習の内容を確認する。</p> <p>○掲示物を使って、前時までに出てきたバトンパスのコツを確認する。</p> <p>○コツの確認だけではなく、どうしてそれらが大切なのかを一緒に確認する。</p> <p>○前時までに見つけたコツをもとに作ったチェックカードを配り、使い方やチェックの基準、動きを見るポイントを確認する。</p> <p>○トラックの走り方や役割分担の確認をする。</p> <p>○安全におこなえているか確認する。</p> <p>○走り終わった後、チェックカードは兄弟チームに渡し、チームの課題確認に役立てるように声をかける。</p> <p>○チームで練習する内容がはっきりしているか確認し、練習をする理由づけを大切にするように助言する。</p> <p>○課題にあった正しい練習方法ができているか確認する。また、チームの課題にあっていない場合には、別の練習の仕方を紹介し、取り組むように促す。</p> <p>◇ルールを守って安全に学習に取り組んでいる。【関心・意欲・態度】</p> <p>◇約束を守り、友だちと協力して取り組もうとしている。【関心・意欲・態度】</p> <p>◇スムーズなバトンパスの仕方について知るとともに、チームにあった練習の方法を選んでいる。【思考・判断】</p>

6 リレーを行い、自分のチームの記録に挑戦する。
 <リレー時の動き>



★・・・次走者スタート位置
 ◎・・・兄弟チームの見る位置

7 学習のまとめを行う。
 ・整理運動を行う。
 ・学習カードに記入する。
 ・チームの記録の伸びを認め合う。

6 後片付けを行う。

○それぞれの役割について確認し、自分の役割に責任をもって取り組めるように助言する。
 ○練習したことを兄弟チームに伝えてから、リレーを行うように助言する。
 ○兄弟チームのペアからアドバイスをもらうときには、簡単な理由を一緒に伝えるようにする。
 ○走り終わった後は、チェックカードをもとに、自分たちの走りを振り返るように助言する。
 ○スムーズにバトンパスをするためのポイントを考えるように助言する。
 ◇テークオーバーゾーン内で減速の少ないバトンパスをすることができる。【技能】
 ◇バトンを受ける際、タイミングを意識してスタートを切ることができる。【技能】

○進んで取り組んでいた子や、協力して活動できていたチームを取り上げ称賛する。
 ○チームの記録を確認し、伸びの見られたチームを称賛するとともに、練習やバトンパスで工夫した点を全体で確認する。
 ○記録が伸び悩んでいるチームには、次回の学習で、他チームの工夫を試してみるように助言する。
 ○協力して安全に行えるように声をかける。

まとめ
 ○記録を伸ばす楽しさや喜びを求めて運動に取り組むことができたか。
 ○アドバイスをし合いながら、兄弟チームやチーム内で協力して取り組むことができたか。
 ○テークオーバーゾーン内で減速の少ないバトンパスを行うことができたか。