

保健体育科学習指導案

平成20年10月2日(木)～平成20年11月11日(火)

中学校1年3,4組(男子35名)

場所 校庭

指導者 丸山 岳人

単元名 陸上競技「長距離走」

単元の考察

1 生徒の実態

子どもたちは、小学校6年生の時の「体づくり運動」の「動きを持続させる能力を高める運動」において、友達と協力しながら、定められたコースを一周するごとに、カードに色を塗って、合計の走行距離を競ったり、時間を決めて一定のペースで走ったり、さらには、持久走大会で自分の記録に挑戦したりして、持久走を楽しんできた。このような学習を通して、自分に合ったペースで走ることの爽快感を感じたり、記録が伸びたときや最後まで頑張って走り終えた時に喜びを感じたりしてきた。また、これまでの保健体育の授業を通して、友達と協力しながら準備や後片付けをしたり、安全に気を付けながら競争したりすることができるようになった。さらに、競争を行う場面では、公正な態度をとり、ルールや決まりを守って運動したり、互いに励まし合ったりできる子どもも多くなってきている。

多くの子どもたちは、長距離走する上での課題として、ペースが安定しないことや、後半ペースが落ちてしまうという課題を見付けており、そのことを解決するためには、自分に合ったペースを見付けたり、前半ペースを上げすぎないようにしたりする工夫をしている。中には、ペースを安定させるために、苦しくなった時には、肩の力を抜いてリラックスしたフォームで走ったり、呼吸が整うまで、一時的にペースを落としたりするなどの工夫をしている子どももいる。また、多くの子どもたちが、朝や放課後の時間に、自分に合ったペースを見付けたり、走る距離や時間を工夫しながら、持続走に取り組んでいる。中には、ペースを上げ下げしてのインターバルトレーニング的な練習を工夫しながら取り組んでいる子どももいる。

長距離走は、特別な技能を必要とする運動ではないため、全員が、自分なりのフォームで長距離を走ることができる。中には、長距離走にあった呼吸法を身に付けていたり、無理のない腕振りや、足の運び方などの合理的なフォームを身に付けていたりする子どももいる。また、子どもたちの今年度の新体力テストの20mシャトルランの平均記録が、平成19年度の群馬県中学校1年生男子の平均記録とほぼ同じことから、本学年の子どもたちが、平均的な走力をもっていることが分かる。

多くの子どもたちは、長距離走で良い記録を出すために、ペース配分を考えて、後半まで体力を残しておくことが大切であること知っている。長距離走のフォームについても、多くの子どもたちが、肩の力を抜いてリラックスしたフォームで走ることが大切であることを知り、中には、自分に合ったピッチとストライドで、上下動を少なくした走り方が合理的であることを理解している子どももいる。また、長距離走の練習についても、多くの子どもたちが、持久力を付けるためには、毎日の継続が大切であることを理解しているおり、具体的な練習の方法について知っている子どももいる。

2 教材観

(1) 長距離走の一般的特性

長距離走は、自分に合ったペースや、無駄な力を抜いた軽快なフォームで、記録の向上をねらったり、競走したりしながら、特定の長い距離を速く走り通すことで、記録向上の喜びや競走の楽しさを味わう運動である。また、自分の力に応じたペースを工夫したり、肩の力を抜き、上下動の少ない合理的なフォームを身に付けたりして、走る喜びや爽快感を味わうことができる。さらに、技能の構造自体が比較的単純であり、誰でも手軽に取り組めることから、健康の保持・増進のための生涯スポーツとして適した運動である。

(2) 生徒から見た特性

長距離走の学習をしていて楽しいと感じるとき。

友達と一緒に楽しく走れたとき。

自分なりに一生懸命に頑張ることができたとき。

友達を抜かしたとき。

1位でゴールしたとき。

自分のペースで気持ち良く走れたとき。

記録が伸びたとき。

友達に応援してもらったとき。

長距離走の学習をしていてつまらないと感じるとき。

一人で走っているとき。

一生懸命に頑張ることができなかつたとき。

友達に抜かれたとき。

1番最後にゴールしたとき。

自分のペースがつかめずに、苦しい思いをしたとき。

記録が伸びなかつたとき。

友達に冷やかされたとき。

3 単元構想と支援

このような特性をもつ長距離走の学習では、友達とかかわり合いながら楽しく体を動かすことのできるような準備運動を取り入れたり、心拍数を基にして自分の力に応じたペースで練習し、長距離走の練習方法への理解を深め、個に応じた練習計画を作成したりして、学習の見通しをもちながら活動できるようにすることが大切である。このことにより、子どもたちは、楽しみながら準備運動を行って、走ることに對する抵抗感を解消し、意欲をもって長距離走の学習に取り組んだり、自分の力に応じた練習を行うことで、学習に対する意欲を持続させ、力を効果的に高めたりすることができると考え、本単元を次のように構想した。

(1) 体ほぐしの準備運動について

構想

単元全体の学習において、ペアやグループで、有酸素運動の要素を取り入れた体ほぐしの準備運動を行い、友達とかかわり合いながら楽しく体を温めたり、心拍数を高めたりして、運動しやすい体の状態にすることで、走ることに對する抵抗感が減り、意欲的に長距離走の学習に取り組むことができる。

支援

体ほぐしの準備運動の仕方を理解し、スムーズに行うことができるように、動きのイラストを掲示したり、示範をしながら説明したりする。

友達と積極的にかかわり合いながら楽しく運動することができるように、体ほぐしの準備運動を行う時には、歌を歌ったり、会話をしたりしながら行ったりしても良いことを伝える。

リズムに乗って、楽しく軽快に体を動かすことができるように、それぞれの運動に合わせた曲のCDを準備する。

効果的に体を温めたり、心拍数を高めることができるように、主として体を温める運動と、主として心拍数を高める運動の2種類の運動を設定する。

色々な体ほぐしの準備運動を楽しむことができるように、主として体を温める運動と主として心拍数を高める運動のそれぞれに、複数の運動種目を設定する。

(2) 「つかむ」過程

構想

過程の1時間目には、最大酸素摂取量や運動強度等の用語、長距離走のフォームや色々な練習方法について学習し、長距離走の学習に必要な基礎的な知識を理解したり、6分間走を実施し、その結果から、最大酸素摂取量や最大運動強度、3000m走の推定記録を算出したりする。過程の2時間目では、試しの3000m走を実施し、推定記録と実際の記録とを比較して、自分の課題や特徴をつかむ。さらに、6分間

走の結果から、長距離走のそれぞれの練習方法における、個に応じた目標のペースや目標心拍数（以下プライベートメニュー）を設定することで、学習の見通しをもって、意欲的に長距離走の学習に取り組むことができる。

支援

学習の見通しをもてたり、長距離走の練習方法を十分に理解したりできるように、学習の流れや、練習の具体的な方法の資料を配布したり、拡大して掲示したりしながら説明する。

安全に長距離走の学習を進めることができるように、体調が悪くなった場合には途中でペースを落としたり、活動を止めても良いことを伝える。

意欲をもって6分間走や試しの3000m走に取り組むことができるように、この結果から得られる最大酸素摂取量や、3000m走の目標記録が、プライベートメニューを作成する際の大切なデータになることを伝える。

試しの3000m走の記録と推定記録の比較から、自分の課題や特徴をしっかりとつかむことができるように、平均的な記録を出した子どもの中から例を選び、それを基に、実際の記録と推定記録の差から考えられる課題について具体的に説明をする。

各練習方法における、目標のペースや心拍数の目安をもつことができるように、各練習方法における目安となる運動強度の資料を提示し、群馬県の中学校1年生男子の平均的な力をもつ子どもを例に挙げながら説明をする。

最大酸素摂取量や運動強度等の算出の仕方を十分に理解し、正確な値を算出することができるように、群馬県の中学校1年生男子の平均的な力をもつ子どもを例に挙げながら、計算の仕方を説明したり、6分間走の記録を入力するだけで、これらの値を算出することができるソフトを準備したりする。

走ることの満足感を感じることができるように、努力している様子を認め賞賛する。

(3) 「追求する」過程の前半

構想

過程の前半（学習1）では、プライベートメニューを基にしながら、長距離走の練習方法について学習することで、それぞれの練習の仕方について、より理解を深めることができるようになると共に、プライベートメニューを見直したり、自分に合ったペースでしっかりと練習に取り組めることに対する達成感を味わったりすることができる。

支援

各練習方法について理解を深めたり、設定したプライベートメニューを見直したりできるように、目標の心拍数を守ったり、高まる力について学習資料を確認したりしながら練習に取り組むよう伝える。

練習中にペースをつかんだり、心拍数を計ったりできるように、大型のデジタルタイマーをトラックに設置したり、ストップウォッチを複数準備したりする。

自分に合ったフォームや呼吸法を身に付けることができるように、「つかむ」過程で学習したフォームや呼吸法を試したり、自分なり工夫しながら走るように伝える。

150m、200m、250mのそれぞれ距離のトラックにおける、自分に合ったペースをつかむことができるように、それぞれのトラックにおいて練習を行うよう伝える。

(4) 「追求する」過程の後半

構想

過程の後半（学習2）では、個に応じた練習計画（以下プライベートメニュー）を作成し、その日の体調や力の高まりに応じて、心拍数を基にしてプライベートメニューを見直しながら学習を進めることで、学習に対する意欲を持続させたり、効果的に力を高めたりすることができる。

支援

自分の課題や特徴を明らかにして、効果的なプライベートメニューを作成することができるように、「つかむ」過程での学習や、長距離走の練習方法の学習を基に、友達と話し合ったり、教師に積極的に質問したりするように伝える。

自他の考えの良さに気付いたり、自分のプライベートメニューを見直す参考にしたりできるよ

うに、自分の課題や特徴や力を十分に理解し、力を効果的に高めるられるよう工夫されたプライベートメニューを紹介する。

効果的な練習をすることができるように、心拍数を随時確かめ、プライベートメニューを見直しながらか練習するよう伝える。

プライベートメニューに基づいて練習をする場面では、互いに協力したり、励まし合ったりしながら練習することができるように、同じ練習をする子ども同士でグループを作っても良いことを伝える。

自分や友達の取り組みの良さに気付いたり、活動に対する満足感を感じたりすることができるように、練習方法やペースなどを工夫しながら練習に取り組んでいる様子や、努力している様子などを積極的に認め賞賛する。

(5) 「まとめる」過程

構想

3000m走の記録会を行い、試しの3000m走の記録と比較しながら、学習過程を振り返る。そして、記録の伸びから、自分や友達の力の高まりに気付いたり、互いの学習の成果を認め合ったりする。このことで、走る喜びを味わい、意欲をもって長距離走に取り組むことができる。

支援

互いの力の伸びや努力の様子を認め合い、これまでの活動に対する満足感を味わうことができるように、友達と活動についての感想を述べ合う場面を設ける。

全員が学習の成果を感じることができるように、これまでの取組の良さや動きの高まり、記録の伸びなどを認め賞賛する。

4 教材の系統

小学校第6学年
「体づくり運動」 (目標) 安全に気を付け、友達と協力しながら、動きを持続する力を高めることを目指して、色々なフォームやペースで走ることを楽しむ。 (学習内容) ・無理のないペースで、5～6分程度を友達と一緒に走る経験をする。 ・スピードを変化させながら、色々なフォームで走る経験をする。

中学校第1学年
(目標) 安全に気を付け、友達と協力しながら、記録の向上を目指して、練習の仕方を工夫し、自己に適したペースで走ることができるようにして、長距離走を楽しむ。 (学習内容) ・長距離走の合理的なフォームや呼吸法について学習する。 ・長距離走の色々な練習方法について学習をする。 ・自分に合った練習計画の立て方を知り、それを活用しながら練習に取り組む経験をする。

中学校第2学年
(目標) 安全に気を付け、記録の向上を目指して、友達とアドバイスし合いながら、効果的な練習の仕方を工夫し、スピードの変化に応じて走ることができるようにして、長距離走を楽しむ。 (学習内容) ・友達の練習計画に対する合理的なアドバイスの仕方を学習する。 ・個に応じたレースの組み立て方について学習する。 ・レース中のスピードの変化に対応できるフォームについて学習する。

中学校第3学年
(目標) 安全に気を付け、チームと自分の記録の向上を目指して、自分や友達の力を把握しながら、それに応じたチームの練習計画を工夫し、距離に応じた走り方ができるようにして、駅伝競走を行い、長距離走を楽しむ。 (学習内容) ・友達の力に応じた練習計画の立て方について学習する。 ・チームの力に応じた走順等の作戦の立て方について学習する。 ・走る距離に応じた、フォームやペースのつくり方について学習する。

単元の目標

安全に気を付け、友達と協力しながら、記録の向上を目指して、練習の仕方を工夫し、自己に適したペースで走ることができるようにして、長距離走を楽しむ。

評価規準

	「おおむね満足できる」状況
運動や健康・安全への関心・意欲・態度	安全に気を付け、友達と協力しながら、記録の向上を目指して、進んで練習や競技を行っている。
運動や健康・安全についての思考・判断	自分の力に合ったペースを設定したり、練習計画を作成したりして、それを基にしながら、体調や力の高まりに合わせてペースや練習計画を見直すなどの工夫をしている。
運動の技能	自分に合った走法やペースを自分に身に付け、安定したペースで3000mを走り、記録を向上させることができる。
運動や健康・安全についての知識・理解	長距離走の走法や、インターバルトレーニング、レペティショントレーニングなどの練習の方法及びその運動効果を理解している。

指導と評価の計画

1 指導・評価計画 (全10時間)

過程	時間	学習活動	支援及び留意点	評価項目
つかむ	2	学習の進め方や体ほぐし的な準備運動の仕方を知ったり、6分間走を行い、最大運動強度おける自らのペースをつかんだりする。(1時間目) 長距離走の各練習方法の仕方を知ったり、試しの3000m走を行って自らの力を把握したりする。それらを基にして、各練習方法におけるプライベートメニューを設定する。(2時間目)	<ul style="list-style-type: none"> 学習の見通しを立てたり、練習方法を理解したりできるように、学習の流れや、練習の具体的な方法、それによって高まる力の一覧表を掲示しながら説明する。 体ほぐし的な準備運動の仕方が理解できるように、運動の仕方についての資料を掲示しながら説明したり、実際に活動する時間を設定したりする。 友達とかかわり合いながら楽しく運動することができるように、会話をしながら、体ほぐし的な準備運動を行っても良いことを伝える。 現在の自分の力をおおまかにつかむことができるように、6分間走の記録から、最大酸素摂取量が推定できる資料を準備する。 練習方法ごとに、効果的なプライベートメニューの設定を行うことができるように、各練習方法における目標運動強度の資料を準備する。 基本的な走法について理解できるように、走法について説明を行い、6分間走において試すよう伝える。 	評価項目は「おおむね満足できる」状況は「十分満足できる」状況 長距離走や体ほぐし的な準備運動に関心を持ち、安全に気を付けながら協力して学習を進めている。 長距離走や体ほぐし的な準備運動に関心を持ち、安全に気を付けながら、友達と教え合ったり、協力したりしながら学習を進めている。 (関心・意欲・態度) 観察・記録 長距離走の練習方法や、体ほぐし的な準備運動の仕方を理解している。 長距離走の練習方法や、体ほぐし的な準備運動の仕方を十分に理解している。(知識・理解) 記録 自分の力に合ったプライベートメニューを設定している。 自分の力を理解して、効果的に力を伸ばすことのできるプライベートメニューを設定している。 (思考・判断) 記録
追求する	7	学習1 長距離走の練習方法を学習し、具体的な方法についての理解を深める。 低速ジョギング (1時間目) 高速ジョギング (2時間目) インターバルトレーニング (3時間目) レイティショントレーニング (4時間目) 学習2 プライベートメニューを作成する。(5時間目) 心拍数を基に、その日の体調や、力の高まりに応じてプライベートメニューを見直ししながら、学習を進める。(6~7時間目)	<ul style="list-style-type: none"> 各練習方法について理解を深めたり、プライベートメニューを見直したりできるように、設定した目標心拍数を守ったり、高まる力について学習資料を確認したりしながら練習に取り組むよう助言する。 活動中に随時心拍数を確認し、ペースを見直すことができるように、デジタルタイマーを設置したり、ストップウォッチを複数準備したりする。 自他の考えの良さに気付いたり、自分の練習計画を見直す参考にしたりできるように、自分の力を十分に理解し、身に付けたい力を伸ばすことのできるよう工夫されたプライベートメニューを紹介する。 互いに協力したり、励まし合ったりしながら練習することができるように、同じ内容の練習をする友達同士でグルーピングをしても良いことを伝える。 力の異なる友達同士でも、同じ練習を同時に行うことができたり、異なる練習を同時に行うことができたりするように、距離の異なるトラックを設定する。 安全に練習したり、効果的に練習したりすることができるように、設定した運動強度における目標心拍数を確認し、プライベートメニューを見直ししながら、工夫して練習を行うよう助言する。 	自他の安全に気を付け、互いに協力しながら、進んで練習に取り組んでいる。 自他の安全に気を付け、互いに教え合い、協力しながら、進んで練習に取り組んでいる。 (関心・意欲・態度) 観察・記録 自らの力に応じた練習方法を選びながら、工夫されたプライベートメニューを作成している。 自らの力を理解し、目的に応じた練習方法を選びながら、工夫されたプライベートメニューを作成している。(思考・判断) 記録 体調や力の伸びに応じて、プライベートメニューを見直ししながら活動している。 体調や力の伸びに応じて、プライベートメニューを見直ししながら工夫して活動している。 (思考・判断) 観察・記録 自分に合ったペースや走法で走ることができる。 自分に合ったペースや走法で走ったり、記録会を想定して、それを変化させたりしながら練習することができる。(技能) 観察・記録
まとめる	1	3000m走の記録会を行う。	<ul style="list-style-type: none"> 力に合った目標記録を設定することができるように、試しの3000m走の記録を目標記録としても良いことを伝える。 自分の取組に自信をもつことができるように、目標記録に到達したり、到達できなくとも、一生懸命に頑張っていたりした子どもを賞賛する。 走ることの喜びを感じ合うことができるように、感想の交流を図り、互いの力の高まりを認め合えるようにする。 	目標記録を目指し、自らに合ったペースや走法で競走することができる。 目標記録を目指し、レースの状況に応じてペースや走法を変化させながら競走することができる。 (技能) 観察・記録 学習前、後の感想や記録の伸びから、自分や友達の力の高まりに気付き、走る楽しさを感じるすることができる。 学習前、後の感想や記録の伸びから、自分や友達の力の高まりに気付き、走る楽しさや喜びを感じ、日常生活の中に取り入れようとしている。 (関心・意欲・態度) 観察・記録

本時の学習（第1 / 10の学習）

- (1) ねらい 長距離走の学習の進め方や体ほぐしの準備運動の仕方について学習し、さらに6分間走を行って、最大酸素摂取量や最大運動強度を算出することを通して、学習についての見通しをもつことができる。
- (2) 準備 ホワイトボード、学習カード、音楽CD、CDプレイヤー、デジタルタイマー、パソコン
- (3) 展開 (は「おおむね満足できる」状況、は「十分満足できる」状況にある子どもの姿)

過程	学習活動	時間	教師の支援・留意点等
導入	1 本時の流れや単元全体の学習内容を知る。	10分	(1について) 本時の学習や単元全体の学習内容について理解を深めることができるように、本時の学習の流れや、単元全体の学習内容を拡大し、見やすく掲示して、それを基に説明する。
展開	2 体ほぐしの準備運動を行う。 (主に体を温める運動) ・ペアジョギング(2人組) ・まねっこジョギング(4人組) ・ぴったりジョギング(8人組) (主に心拍数を高める運動) ・しっぽ取り鬼 本時は上に示した運動全てについて体験する。2時間目以降は、主に体を温める運動より1を選び、主に心拍数を高める運動と組み合わせて運動する。	15分	(2について) 体ほぐしの準備運動について、理解したり、行ったりすることができるように、イラストを拡大して掲示したり、示範したりしながら説明する。 楽しい雰囲気でも運動したり、自然と激しい動きになったりすることができるように、運動に合わせてテンポのゆっくりした曲や、速い曲のCDを準備する。 気持ちをリラックスさせながら走ることができるように、ペアジョギングやまねっこジョギング、ぴったりジョギングの時は、友達と会話をしながら走っても良いことを伝える。
	3 6分間走を行い、最大酸素摂取量及び、最大運動強度を算出したりする。 ・最大酸素摂取量を求める式 マルガリアの公式を応用 $(6分間走の記録+180) \div 3.5$ ・最大運動強度を求める式 mあたりのペースに換算 $\text{任意の距離} \div (6分間走の記録:360)$ 1分間あたりのペースに換算 $(6分間走の記録:360) \times 60$ ・最高心拍数を求める公式 $\text{最高心拍数} = 220 - \text{年齢}$		20分
まとめ	4 本時の学習のまとめをし、次時の学習への見通しをもつ。	5分	(4について) 本時の学習の充実感が味わえるように、全員の頑張りを賞賛する。 次時の学習の見通しをもつことができるように、次時は試しの3000m走を行い、プライベートメニューを作成することを伝える。

本時の学習（第2 / 10の学習）

- (1) ねらい 試しの3000m走を行い、現在の自分の力や特徴をつかむことを通して、自分の力に合ったプライベートメニューを作成することができる。
- (2) 準備 ホワイトボード、学習カード、音楽CD、CDプレイヤー、ストップウォッチ、デジタルタイマー、パソコン
- (3) 展開 (は「おおむね満足できる」状況、 は「十分満足できる」状況にある子どもの姿)

過程	学習活動	時間	教師の支援・留意点等
導入	1 準備運動を行う。 ・ペアジョギング(2人組で5分) ・しっぽ取り鬼(2分×2セット) 2 本時の流れを知ったり、最大酸素摂取量について理解したりする。	10分	(1について) 安全に活動できるように、しっかりと体を温めたり、心拍数を十分に高めたり、準備運動中の様子を互いにチェックし、その様子を仲間に伝えたりするよう助言する。 (2について) 本時の学習について十分に理解できるように、本時の学習の流れを拡大し、ホワイトボードに掲示しながら説明する。 最大酸素摂取量について理解することができるように、保健の教科書を参考に、活動するためのエネルギーを産み出すためには酸素が必要なことを振り返ったり、有名なマラソン選手を例に取り上げたりしながら説明する。
展開	3 試しの3000m走を行う。 4 長距離走の練習方法を知り、それぞれにおけるプライベートメニューを設定する。 距離あたりのペースに換算 $\left(\frac{((100 - \text{任意の運動強度}) + 100) \times 100}{\text{最大運動強度}} \right)$ 1分間あたりにペースに換算 $(200 \div \quad) \times 60$	20分	(3について) 健康に気を付け、安全に3000m走ができるように、途中で体調が悪くなった場合には、ペースを落としたり、活動を中止したりしても良いことを伝える。 目標をもって試しの3000m走ができるように、6分間走の結果から推定の3000m走の記録を知ることができる早見表を準備する。 3000mを走った満足感をもつことができるように、全員の頑張りを賞賛する。 (4について) 長距離走の練習方法について、十分に理解することができるように、具体的な練習の仕方や必要な運動強度、高められる力を示した学習資料を配布すると共に、掲示用にそれを拡大したものを準備し、それらを基に説明をする。 試しの3000m走の記録と推定記録の比較から、自分の課題や特徴をしっかりとつかむことができるように、平均的な記録を出した子どもの中から例を選び、それを基に、実際の記録と推定記録の差から考えられる課題について具体的に説明をする。 各練習方法における、目標のペースや心拍数の目安をもつことができるように、各練習方法における目安となる運動強度の資料を提示しながら、群馬県の中学校1年生男子の平均的な力をもつ子どもを例に取り挙げて具体的に説明する。
		15分	本時の評価項目 【思考・判断】(学習カード) 自分の力に合ったプライベートメニューを設定している。 自分の力を考慮しながら、力を高めることのできるプライベートメニューを設定している。 「努力を要する」状況にある子どもには、自分の力や特徴をしっかりとつかみ、自分に合ったプライベートメニューを設定することができるように、実際の記録と推定記録との差や、ラップタイムの分析からどのようなことが分かるかを示した資料を準備し、配布する。 「おおむね満足できる」状況にある子どもには、自信をもって今後の学習に取り組むことができるように、自分の力や特徴を良くつかめていることを賞賛すると共に、より効果的に力を高めるにはどうしたら良いか考えるよう助言する。 「十分満足できる」状況にある子どもには、さらに自信をもって活動することができるように、力を伸ばすことのできるプライベートメニューを設定できたことを賞賛すると共に、友達に紹介したり、アドバイスしたりするよう促す。
まとめ	5 本時の学習のまとめをし、次時の学習への見通しをもつ。	5分	(5について) 本時の学習の充実感が味わえるように、試しの3000m走での頑張りや工夫されたプライベートメニューを設定することのできた子どもに発表するよう促す。 次時の学習の見通しをもつことができるように、次時はプライベートメニューを基に、低速ジョギング(ペース走)の学習をすることを伝える。

本時の学習（第3 / 10の学習）

- (1) ねらい プライベートメニュー で設定した運動強度を基に、低速ジョギング（ペース走）の学習をすることを通して、その練習方法について理解を深めることができる。
- (2) 準備 ホワイトボード、学習カード、音楽CD、CDプレイヤー、ストップウォッチ デジタルタイマー、ゼッケン
- (3) 展開（ は「おおむね満足できる」状況、 は「十分満足できる」状況にある子どもの姿）

過程	学習活動	時間	教師の支援・留意点等																								
導入	1 準備運動を行う。 ・ベアジョギング（2人組で5分間） ・しっぽ取り鬼（2分×2セット） 2 本時の流れを知る。	10分	（1について） 安全に活動できるように、しっかりと体を温めたり、心拍数を十分に高めたり、準備運動中の様子を互いにチェックし、その様子を友達に伝えたりするよう助言する。 （2について） 本時の学習について理解できるように、本時の学習の流れを拡大し、ホワイトボードに掲示しながら説明する。																								
展開	3 プライベートメニュー の運動強度を基に低速ジョギングを12分間（4分×3回）行う。 各自が設定した運動強度ごとに、150m、200m、250mのトラックに分かれて、低速ジョギングを行う。 各グループの運動強度等 <table border="1" data-bbox="240 797 735 1317"> <thead> <tr> <th>グループ</th> <th>A</th> <th>B</th> <th>C</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ゼッケン</td> <td>青</td> <td>黄</td> <td>赤</td> </tr> <tr> <td>トラック</td> <td>250m</td> <td>200m</td> <td>150m</td> </tr> <tr> <td>運動強度</td> <td>56~60%</td> <td>51~55%</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>目標心拍数</td> <td>115拍/分 124拍/分</td> <td>105拍/分 113拍/分</td> <td>103拍/分</td> </tr> <tr> <td>各トラックにおける1周あたりの目安となるペース</td> <td>1'31 1'40</td> <td>1'21 1'30</td> <td>1'11 1'20</td> </tr> </tbody> </table> 練習のしかた 各自が設定したペースを基に、4分間の低速ジョギングを行う。 4分間の持続的・高速走終了後、心拍数を計り、ペースの見直しを行う。 2分間の休憩の後、再び、4分間の低速ジョギングを行う。	グループ	A	B	C	ゼッケン	青	黄	赤	トラック	250m	200m	150m	運動強度	56~60%	51~55%	50%	目標心拍数	115拍/分 124拍/分	105拍/分 113拍/分	103拍/分	各トラックにおける1周あたりの目安となるペース	1'31 1'40	1'21 1'30	1'11 1'20	35分	（3について） 自分の健康に気を付け、安全に練習ができるように、途中で体調が悪くなった場合には、ペースを落としたり、活動を中止したりしても良いことを伝える。 楽しみながら練習することができるように、友達と会話しながら走っても良いことを伝えたり、CDで曲を流したりする。 設定したペースを意識しながら走ることができるように、目安となる1周ごとの通過時間を提示し、教師が通過時間を読み上げたり、デジタルタイマーを準備したりする。 設定したペースを見直し、効果的な練習をすることができるように、心拍数を随時確認するように伝える。 体を休めながら、十分にペースの見直しをすることができるように、休憩時間を設定する。 同じグループの友達を容易に見分け、協力しながらペースを作ったり、互いに励まし合いながら練習に取り組んだりすることができるように、グループごとに色の異なるゼッケンを準備する。 自分に合った合理的なフォームで走ることができるように、長距離走のフォームについての学習を振り返ったり、練習中もフォームを意識しながら走ったりするよう伝える。 本時の評価項目 【思考・判断】（観察・学習カード） 自分に合ったペース走の運動強度をつかむことができる。 自分に合った効果的なペース走の運動強度をつかむことができる。 【知識・理解】（学習カード） ペース走の基本的な練習方法を理解している。 ペース走の練習方法を理解している。 「努力を要する」状況にある子どもには、自信をもって活動することができるように、頑張っている様子を賞賛すると共に、ペースを変えながら、自分が1番気持ちよく走ることのできるペースを見付けるよう助言する。 「おおむね満足できる」状況にある子どもには、自信をもって今後の学習に取り組むことができるように、設定したペースで練習できていることを賞賛すると共に、さらに高い運動強度に挑戦してみるように促す。 「十分満足できる」状況にある子どもには、さらに自信をもって活動することができるように、ペースを工夫しながら効果的に練習していることを賞賛すると共に、ペースをつかめない友達のためにペースメーカーをしたり、アドバイスしたりするよう促す。
グループ	A	B	C																								
ゼッケン	青	黄	赤																								
トラック	250m	200m	150m																								
運動強度	56~60%	51~55%	50%																								
目標心拍数	115拍/分 124拍/分	105拍/分 113拍/分	103拍/分																								
各トラックにおける1周あたりの目安となるペース	1'31 1'40	1'21 1'30	1'11 1'20																								
まとめ	4 本時の学習のまとめをし、次時の学習への見通しをもつ。	5分	（4について） 互いの頑張りを認め合い、本時の学習の充実感が味わえるように、練習した感想を発表しするよう促す。 次時の学習の見通しをもつことができるように、次時はプライベートメニュー を基に、高速ジョギング（ペース走）の学習することを伝える。																								

本時の学習（第4 / 10の学習）

- (1) ねらい プライベートメニュー で設定した運動強度を基に、高速ジョギング（ペース走）の学習をすることを通して、その練習方法について理解を深めることができる。
- (2) 準備 ホワイトボード、学習カード、音楽CD、CDプレイヤー、ストップウォッチ デジタルタイマー、ゼッケン
- (3) 展開（ は「おおむね満足できる」状況、 は「十分満足できる」状況にある子どもの姿）

過程	学習活動	時間	教師の支援・留意点等																								
導入	1 準備運動を行う。 ・まねっこジョギング（4人組で5分間） ・しっぽ取り鬼（2分×2セット） 2 本時の流れを知る。	10分	（1について） 安全に活動できるように、しっかりと体を温めたり、心拍数を十分に高めたり、準備運動中の様子を互いにチェックし、その様子を友達に伝えたりするよう助言する。 （2について） 本時の学習について十分に理解できるように、本時の学習の流れを拡大し、ホワイトボードに掲示しながら説明する。																								
展開	3 プライベートメニュー の運動強度を基に、高速ジョギングを12分間（4分×3回）行う。 各自が設定した運動強度ごとに、150m、200m、250mのトラックに分かれて、高速ジョギングを行う。 各グループの運動強度等 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>グループ</th> <th>A</th> <th>B</th> <th>C</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ゼッケン</td> <td>青</td> <td>黄</td> <td>赤</td> </tr> <tr> <td>トラック</td> <td>250m</td> <td>200m</td> <td>150m</td> </tr> <tr> <td>運動強度</td> <td>66~70%</td> <td>61~65%</td> <td>60%</td> </tr> <tr> <td>目標心拍数</td> <td>136拍/分 145拍/分</td> <td>126拍/分 135拍/分</td> <td>124拍/分</td> </tr> <tr> <td>各トラックにおける1周あたりの目安となるペース</td> <td>1'05 1'15</td> <td>1'11 1'20</td> <td>1'05 1'14</td> </tr> </tbody> </table> 練習のしかた 各自が設定したペースを基に、4分間の高速ジョギングを行う。 4分間の持続的高速走終了後、心拍数を計り、ペースの見直しを行う。 2分間の休憩の後、再び、4分間の高速ジョギングを行う。	グループ	A	B	C	ゼッケン	青	黄	赤	トラック	250m	200m	150m	運動強度	66~70%	61~65%	60%	目標心拍数	136拍/分 145拍/分	126拍/分 135拍/分	124拍/分	各トラックにおける1周あたりの目安となるペース	1'05 1'15	1'11 1'20	1'05 1'14	35分	（3について） 自分の健康に気を付け、安全に練習ができるように、途中で体調が悪くなった場合には、ペースを落としたり、活動を中止したりしても良いことを伝える。 楽しみながら練習することができるように、友達と会話しながら走っても良いことを伝えたり、CDで曲を流したりする。 設定したペースを意識しながら走ることができるよう、目安となる1周ごとの通過時間を提示し、教師が通過時間を読み上げたり、デジタルタイマーを準備したりする。設定したペースを見直し、効果的な練習をすることができるように、心拍数を随時確認するように伝える。 体を休めながら、十分にペースの見直しをすることができるように、休憩時間を設定する。 同じグループの友達を容易に見分け、協力しながらペースを作ったり、互いに励まし合いながら練習に取り組んだりすることができるように、グループごとに色の異なるゼッケンを準備する。 自分に合ったフォームで走ることができるよう、長距離走のフォームについての学習を振り返ったり、練習中もフォームを意識しながら走ったりするよう伝える。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 本時の評価項目 【思考・判断】(観察・学習カード) 自分に合ったペース走の運動強度をつかむことができる。 自分に合った効果的なペース走の運動強度をつかむことができる。 【知識・理解】(学習カード) ペース走の基本的な練習方法を理解している。 ペース走の練習方法を理解している。 </div> 「努力を要する」状況にある子どもには、自信をもって活動することができるように、頑張っている様子を賞賛すると共に、ペースを変えながら、自分が1番気持ちよく走ることのできるペースを見付けるよう助言する。 「おおむね満足できる」状況にある子どもには、自信をもって今後の学習に取り組むことができるように、設定したペースで練習できていることを賞賛すると共に、さらに高い運動強度に挑戦してみるように促す。 「十分満足できる」状況にある子どもには、さらに自信をもって活動することができるように、ペースを工夫しながら効果的に練習していることを賞賛すると共に、ペースをつかめない友達のためにペースメーカーをしたり、アドバイスしたりするよう促す。
グループ	A	B	C																								
ゼッケン	青	黄	赤																								
トラック	250m	200m	150m																								
運動強度	66~70%	61~65%	60%																								
目標心拍数	136拍/分 145拍/分	126拍/分 135拍/分	124拍/分																								
各トラックにおける1周あたりの目安となるペース	1'05 1'15	1'11 1'20	1'05 1'14																								
まとめ	4 本時の学習のまとめをし、次時の学習への見通しをもつ。	5分	（4について） 互いの頑張りを認め合い、本時の学習の充実感が味わえるように、練習した感想を発表するよう促す。 次時の学習の見通しをもつことができるように、次時はプライベートメニュー を基に、インターバルトレーニングについて学習することを伝える。																								

本時の学習（第5 / 10の学習）

- (1) ねらい プライベートメニュー で設定した運動強度を基に、インターバルトレーニングの学習をすることを通して、インターバルトレーニングの練習方法について理解を深めることができる。
- (2) 準備 ホワイトボード、学習カード、音楽CD、CDプレイヤー、ストップウォッチ、デジタルタイマー、ゼッケン
- (3) 展開 (は「おおむね満足できる」状況、 は「十分満足できる」状況にある子どもの姿)

過程	学習活動	時間	教師の支援・留意点等												
導入	1 準備運動を行う。 ・まねっこジョギング（4人組で5分間） ・しっぽ取り鬼（2分×2セット） 2 本時の流れを知る。	15分	(1について) 安全に活動できるように、しっかりと体を温めたり、心拍数を十分に高めたり、準備運動中の様子を互いにチェックし、その様子を友達に伝えたりするよう助言する。 (2について) 本時の学習について十分に理解できるように、本時の学習の流れを拡大し、ホワイトボードに掲示しながら説明する。												
展開	3 プライベートメニュー で設定したペースにしたがって、3つのグループに分かれてインターバルトレーニングを行う。 各グループのセット数等 ・Aグループ 250m×3本 3セット ・Bグループ 200m×3本 3セット ・Cグループ 150m×3本 3セット 各グループの運動強度等	30分	(3について) 自分の健康に気を付け、安全に練習ができるように、途中で体調が悪くなった場合には、ペースを落としたり、活動を中止したりしても良いことを伝える。 設定したペースを見直し、効果的な練習をすることができるように、心拍数を随時確認するように伝える。 それぞれの運動強度に応じたペースをつかみやすくして、効果的に練習をすることができるように、ペースごとに3つのグループを設定したり、それぞれのグループが活動するトラックを準備したりする。 個に応じてペースを工夫しながら練習に取り組むことができるように、セット間の休憩ごとに、ペースを見直し、トラックを変えても良いことを伝える。 自分に合ったフォームで走ることができるように、フォームを意識しながら走ったりするよう伝える。 ----- 本時の評価項目 【思考・判断】(観察・学習カード) 自分に合ったインターバルトレーニングの運動強度をつかむことができる。 自分に合った効果的なインターバルトレーニングの運動強度をつかむことができる。 【知識・理解】(学習カード) インターバルトレーニングの基本的な練習方法について理解している。 インターバルトレーニングの練習方法について理解している。												
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>グループ</th> <th>A</th> <th>B</th> <th>C</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ゼッケン</td> <td>青</td> <td>黄</td> <td>赤</td> </tr> <tr> <td>トラック</td> <td>250m</td> <td>200m</td> <td>150m</td> </tr> </tbody> </table>			グループ	A	B	C	ゼッケン	青	黄	赤	トラック	250m	200m	150m
	グループ			A	B	C									
	ゼッケン			青	黄	赤									
	トラック			250m	200m	150m									
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>目標のペース</th> <th>A</th> <th>B</th> <th>C</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>46" / 49"</td> <td>40" / 42"</td> <td>33" / 36"</td> </tr> </tbody> </table>			目標のペース	A	B	C		46" / 49"	40" / 42"	33" / 36"				
	目標のペース			A	B	C									
	46" / 49"	40" / 42"	33" / 36"												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>全力に対する運動強度</th> <th>A</th> <th>B</th> <th>C</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>76%以上</td> <td>72%~75%</td> <td>70%~71%</td> </tr> </tbody> </table>	全力に対する運動強度	A	B	C		76%以上	72%~75%	70%~71%							
全力に対する運動強度	A	B	C												
	76%以上	72%~75%	70%~71%												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>目標心拍数</th> <th>A</th> <th>B</th> <th>C</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>160拍/分以上</td> <td>149拍/分 / 155拍/分</td> <td>145拍/分 / 148拍/分</td> </tr> </tbody> </table>	目標心拍数	A	B	C		160拍/分以上	149拍/分 / 155拍/分	145拍/分 / 148拍/分							
目標心拍数	A	B	C												
	160拍/分以上	149拍/分 / 155拍/分	145拍/分 / 148拍/分												
練習のしかた 各自が設定したペースで、それぞれのトラックを走る。走り終わった後、すぐに心拍数を計り、目標の心拍数に達しているかを確認する。 100m程度のジョギングをしながら、120拍/分程度まで、心拍数を下げる。 、を3本ずつ2分間程度の休憩をはさみながら3セット行う。															
4 本時の学習のまとめをし、次時の学習への見通しをもつ。	5分	(4について) 本時の学習の充実感が味わえるように、工夫しながら練習していた子どもに発表するよう促す。 次時の学習の見通しをもつことができるように、次時はプライベートメニュー を基に、レペティショントレーニングについて学習することを伝える。													

本時の学習（第6 / 10の学習）

- (1) ねらい プライベートメニュー で設定した運動強度を基に、レペティショントレーニングの学習をすることを通して、レペティショントレーニングの練習方法について理解を深めることができる。
- (2) 準備 ホワイトボード、学習カード、音楽CD、CDプレイヤー、ストップウォッチ、デジタルタイマー、ゼッケン
- (3) 展開 (は「おおむね満足できる」状況、 は「十分満足できる」状況にある子どもの姿)

過程	学習活動	時間	教師の支援・留意点等																												
導入	1 準備運動を行う。 ・まねっこジョギング（4人組で5分） ・しっぽ取り鬼（2分×2セット） 2 本時の流れを知る。	15分	(1について) 安全に活動できるように、しっかりと体を温めたり、心拍数を十分に高めたり、準備運動中の様子を互いにチェックし、その様子を友達に伝えたりするよう助言する。 (2について) 本時の学習について十分に理解できるように、本時の学習の流れを拡大し、ホワイトボードに掲示しながら説明する。																												
展開	3 プライベートメニュー で設定したペースにしたがって、3つのグループに分かれてレペティショントレーニングを行う。 400m×2本 600m×1本 各グループの運動強度等 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>グループ</th> <th>A</th> <th>B</th> <th>C</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ゼッケン</td> <td>青</td> <td>黄</td> <td>赤</td> </tr> <tr> <td colspan="4">目標のペース</td> </tr> <tr> <td>400m</td> <td>1'12" 1'18"</td> <td>1'19" 1'24"</td> <td>1'25" 1'32"</td> </tr> <tr> <td>600m</td> <td>1'48" 1'57"</td> <td>1'58" 2'06"</td> <td>2'07" 2'18"</td> </tr> <tr> <td>全力に対する運動強度</td> <td colspan="3">85%以上</td> </tr> <tr> <td>目標心拍数</td> <td colspan="3">176拍/分以上</td> </tr> </tbody> </table> 練習のしかた 各自が設定したペースで、200mトラックを使って、決められた距離を走る。走り終わった後、すぐに心拍数を計り、目標の心拍数に達しているかを確認する。 柔軟体操などを行いながら、3分程度の休憩を取る。 を決められた本数繰り返す。	グループ	A	B	C	ゼッケン	青	黄	赤	目標のペース				400m	1'12" 1'18"	1'19" 1'24"	1'25" 1'32"	600m	1'48" 1'57"	1'58" 2'06"	2'07" 2'18"	全力に対する運動強度	85%以上			目標心拍数	176拍/分以上			30分	(3について) 自分の健康に気を付け、安全に練習ができるように、途中で体調が悪くなった場合には、ペースを落としたり、活動を中止したりしても良いことを伝える。 設定したペースを見直し、効果的な練習をすることができるように、心拍数を随時確認するように伝える。 それぞれの運動強度に応じたペースをつかみやすくして、効果的に練習をすることができるように、ペースごとに3つのグループを設定したり、それぞれのグループが活動するトラックを準備したりする。 個に応じてペースを工夫しながら練習に取り組むことができるように、セット間の休憩ごとに、ペースを見直し、トラックを変えても良いことを伝える。 自分に合ったフォームで走ることができるように、フォームを意識しながら走ったりするよう伝える。 ----- 本時の評価項目 【思考・判断】(観察・学習カード) 自分に合ったレペティショントレーニングの運動強度をつかむことができる。 自分に合った効果的なレペティショントレーニングの運動強度をつかむことができる。 【知識・理解】(学習カード) レペティショントレーニングの基本的な練習方法について理解している。 レペティショントレーニングの練習方法について理解している。 「努力を要する」状況にある子どもには、自信をもって活動することができるように、頑張っている様子を賞賛すると共に、ペースを変えながら、目標の心拍数になるペースを見付けるよう助言する。 「おおむね満足できる」状況にある子どもには、自信をもって今後の学習に取り組むことができるように、設定したペースで練習できていることを賞賛すると共に、さらに高い運動強度に挑戦してみるよう促す。 「十分満足できる」状況にある子どもには、さらに自信をもって活動することができるように、ペースを工夫しながら効果的に練習していることを賞賛すると共に、ペースをつかめない友達のためにペースメーカーをしたり、アドバイスしたりするよう促す
グループ	A	B	C																												
ゼッケン	青	黄	赤																												
目標のペース																															
400m	1'12" 1'18"	1'19" 1'24"	1'25" 1'32"																												
600m	1'48" 1'57"	1'58" 2'06"	2'07" 2'18"																												
全力に対する運動強度	85%以上																														
目標心拍数	176拍/分以上																														
まとめ	4 本時の学習のまとめをし、次時の学習への見通しをもつ。	5分	(4について) 本時の学習の充実感が味わえるように、工夫しながら練習していた子どもに発表するよう促す。 次時の学習の見通しをもつことができるように、次時はプライベートメニュー を作成することを伝える。																												

本時の学習（第7 / 10の学習）

- (1) ねらい プライベートメニュー の作成や、長距離走の練習方法の学習を通して得た知識や経験を基に、自分の力を高めることのできるプライベートメニュー を作成することができる。
- (2) 準備 ホワイトボード、学習カード、音楽CD、CDプレイヤー、パソコン、デジタルタイマー
- (3) 展開 (は「おおむね満足できる」状況、 は「十分満足できる」状況にある子どもの姿)

過程	学習活動	時間	教師の支援・留意点等
導入	1 準備運動を行う。 ・ぴったりジョギング (8人組で5分) ・しっぽ取り鬼(2分×2セット)	15分	(1について) 安全に活動できるように、しっかりと体を温めたり、心拍数を十分に高めたり、手指の爪や服装などを互いにチェックしたりするよう助言する。 (2について) 本時のめあてを念頭に置きながら、学習に取り組むことができるように、全員で声を出しながらめあてを読むように伝える。 本時の学習の流れを十分に理解できるように、本時の学習の流れを、拡大し、ホワイトボードに掲示しながら説明する。
	2 本時の流れを知る。		
展開	3 これまでの学習の成果を確かめるための6分間走を行う。	10分	(3について) 自分の健康に気を付け、安全に6分間走ができるように、途中で体調が悪くなった場合には、ペースを落としたり、活動を中止したりしても良いことを伝える。 練習の成果を実感したり、力の高まりに気付いたりすることができるように、試しの6分間走と、本時の6分間走を比較して、記録の伸びを確認するよう伝えたり、フォームが良くなっていることを賞賛したりする。
	4 プライベートメニュー の作成を行う。 プライベートメニュー 作成の手順 まとめの3000m走における目標記録を設定する。 (子どもの姿) ・「試しの6分間走の記録と今回の記録があまり変わらなかったけれど、自分なりに力が伸びたと感じるから、前回の3000m走の記録より良い記録を目標記録にしよう。」 試しの6分間走と本時の6分間走の記録との比較や、これまでの学習を振り返りながら、まとめの3000m走における目標記録を達成するために必要な練習方法を選択する。 (子どもの姿) ・「今回の6分間走や、長距離走の練習方法の学習の時に、後半になるとペースが大幅に落ちてしまうので、持続的高速ジョギングを多く取り入れてみよう。」 ・「目標記録の達成のため、スピード持久力を身に付けることができるように、インターバルトレーニングを取り入れてみよう。」 長距離走の練習方法の学習経験を基に、運動強度の見直しを行いながら、プライベートメニュー における、運動強度を設定する。 (子どもの姿) ・「持続的低速走の学習の時に、55%の運動強度で練習したら、目標の心拍数に届かなかったから、60%の運動強度にしてみよう。」 ・「インターバルトレーニングの学習をした時に、心拍数が上がりすぎて疲れてしまい、一定のペースで走ることができなかったのので、ペースを落としてみよう。」		(4について) まとめの3000m走の目標記録を設定する場面では、無理のない目標記録の設定ができるように、試しの3000m走の記録を基準として考え、その記録を目標として設定しても良いことを伝える。 練習方法を選択する場面では、個に応じた適切な練習方法を選択することができるように、試しと本時の6分間走の記録の比較から、自らの力や特徴を十分に理解しながら、練習方法を選択するよう助言したり、仲間と相談しながら考えても良いことを伝える。 運動強度の見直しをする場面では、効果的な練習を行うことができるように、長距離走の練習方法の学習を振り返ったり、運動強度の資料を参考に、運動強度を見直したりするように助言する。 プライベートメニュー の作成場面では、自他の考えの良さに気付いたり、自分のプライベートメニュー を見直す参考にしたりにできるように、自分の特徴や力を十分に理解し、身に付けたい力を高めることのできるプライベートメニュー を紹介する。 ----- 本時の評価項目 【思考・判断】(学習カード) 自分の力や特徴を理解し、力を高めることのできるプライベートメニュー を作成している。 自分の力や特徴を理解し、効果的に力を高めることのできるプライベートメニュー を作成している。 ----- 「努力を要する」状況にある子どもには、自分の力や特徴をしっかりとつかみ、身に付けたい力を高められるプライベートメニュー を作成することができるように、「どのような力を高めたいのか」「記録会でどのような走りをしたいのか」などの問い掛けを行う。 「おおむね満足できる」状況にある子どもには、自信をもって今後の学習に取り組むことができるように、工夫されたプライベートメニュー が作成できたことを賞賛する。 「十分満足できる」状況にある子どもには、さらに自信をもって活動することができるように、十分に力を伸ばすことができるプライベートメニュー が作成できたことを賞賛すると共に、友達に紹介したり、アドバイスしたりするよう促す。
まとめ	5 本時の学習のまとめをし、次時の学習への見通しをもつ。	5分	(5について) 本時の学習の充実感が味わえるように、効果的に力を高められるよう工夫されたプライベートメニュー を作成することのできた子どもに発表するよう促す。 次時の学習の見通しをもつことができるように、次時はプライベートメニュー の基に、力を高めることのできる練習を工夫しながら学習を進めることを伝える。

本時の学習（第8 / 10 の学習）

- (1) ねらい プライベートメニュー を基に、その日の体調に応じて練習内容を見直すなどの工夫をしながら練習を行うことを通して、力を高めることができる。
- (2) 準備 ホワイトボード、学習カード、音楽CD、CDプレイヤー、ストップウォッチ
- (3) 展開 「おおむね満足できる」状況、は「十分満足できる」状況にある子どもの姿

過程	学 習 活 動	時間	教師の支援・留意点等												
導 入	1 準備運動を行う。 ・ぴったりジョギング（8人組で5分） 2 本時の流れを知る。	10分	(1について) 安全に活動しようとする意識を高めることができるように、しっかりと体を温めたり、心拍数を十分に高めたり、するよう助言する。 (2について) 本時の学習について十分に理解できるように、本時の学習の流れを拡大し、ホワイトボードに掲示しながら説明する。												
展 開	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">練習方法</td> <td style="width: 20%;">レベティション トレーニング</td> <td style="width: 20%;">インターバル トレーニング</td> <td style="width: 45%;">持続的低速走 持続的高速走</td> </tr> <tr> <td>ゼッケン</td> <td>赤</td> <td>黄</td> <td>青</td> </tr> <tr> <td>基本的な練習トラック</td> <td colspan="2">200m</td> <td>250m 150m</td> </tr> </table> <p>上記の練習トラックは、基本的な練習場所であり、十分な練習場所を確保するために他のトラックを使用して、練習を行うこともある。</p> <p>学習の進め方 練習方法ごとにグループを作り、リーダーを決める。 リーダー通して話し合い、基本の練習トラックを中心に、それぞれのグループの練習トラックを決定する。 (子どもの姿) ・「ジョギンググループは人数が多いから、150mと250mの2つのトラックを使用したい。」 ・「インターバルトレーニンググループは、200mトラックを使うけれど、間のジョギングは150mトラックを使いたいな。」 グループ内での役割を決める。 (子どもの姿) ・「インターバルトレーニンググループは、ベースごとに3つのグループに分かれて、スタートをずらして、交代しながらタイムを計測することにしよう。」 ・「レベティショントレーニンググループは、全力で負荷を掛けなければならないから、ベースに関係なく2つのグループに分かれて、交代しながらタイムを計測することにしよう。」 ・「持続的低速走、持続的高速走グループは、一人一人のペースが違うので、デジタルタイマーを使って、各自でペースを確認しながら練習することにしよう。」 全ての練習終了後、グループごとに学習の振り返りを行う。 (子どもの姿) ・「君は、前はこのペースだと、とても大変そうだったけれど、今はそれほど大変そうではなくなったね。次回は、ペースを上げてみたらどうだろう。」 ・「君は、とてもリラックスした良いフォームで走れるようになったね。」 ・「君は、とても苦しそうだったけれど、ペースを見直した方が良かったかも知れないね。」</p>	練習方法	レベティション トレーニング	インターバル トレーニング	持続的低速走 持続的高速走	ゼッケン	赤	黄	青	基本的な練習トラック	200m		250m 150m	35分	(3について) 自分の健康に気を付け、安全に練習することができるように、途中で 体調が悪くなった場合には、練習内容を見直したり、活動を中止したりしても良いことを伝える。練習中にタイムを確認しペースをつかんだり、心拍数を計ったりできるように、トラックにデジタルタイマーを設置したり、ストップウォッチを複数準備したりする。互いに協力したり、励まし合ったりしながら練習することができるように、同じ練習をする者同士でグルーピングをするよう伝える。 友達がどのような練習方法で練習をしているのかを確認し合ったり、同じ練習をするグループ内の友達意識を高めたりできるように、練習方法ごとに、色の異なるゼッケンを準備する。 力の異なる子ども同士でも、一緒に練習ができたり、異なる練習を同時行うことができたりするように、距離の異なるトラックを設定する。 個に応じて効果的に練習することができるように、練習中も自覚的運動強度や心拍数を随時確かめ、プライベートメニュー を見直ししながら、練習内容を変えても良いことを伝える。 自他の良さに気付いたり、練習内容を見直す時の参考にしたりすることができるように、工夫して練習している友達のことを紹介する。
練習方法	レベティション トレーニング	インターバル トレーニング	持続的低速走 持続的高速走												
ゼッケン	赤	黄	青												
基本的な練習トラック	200m		250m 150m												
ま と め	4 本時の学習のまとめをし、次時の学習への見通しをもつ。	5分	(4について) 本時の学習の充実感が味わえるように、工夫しながら練習していた子どもに発表するよう促す。 次時の学習の見通しをもつことができるように、次時はプライベートメニュー を基にしながら、本時の学習を振り返って、より力を高めることのできる練習を工夫しながら学習を進めることを伝える。												

本時の評価項目

【思考・判断】(学習カード)
その日の体調に応じて、プライベートメニュー を見直ししながら練習を工夫している。
その日の体調に応じて、プライベートメニュー を見直ししながら、効果的な練習を工夫している。

【技能】(観察)
自分に合ったフォームやペースで走ることができる。
力を高め、自分に合ったフォームやペースで走ることができる。

「努力を要する」状況にある子どもには、自信をもって活動することができるように、頑張っている様子を賞賛すると共に、ペースを変えながら、目標の心拍数に近付けるよう助言する。
 「おおむね満足できる」状況にある子どもには、自信をもって今後の学習に取り組むことができるように、設定したペースで練習できていることを賞賛すると共に、さらに高い運動強度に挑戦してみるよう促す。
 「十分満足できる」状況にある子どもには、さらに自信をもって活動することができるように、ペースを工夫しながら効果的に練習していることを賞賛すると共に、ペースをつかめない友達のためにペースメーカーをしたり、アドバイスしたりするよう促す。

本時の学習（第9 / 10の学習）

- (1) ねらい プライベートメニュー を基に、前時の学習を振り返って、その日の体調や、力の伸びに応じて練習内容を見直しなど、工夫しながら練習を行うことを通して、力をさらに高めることができる。
- (2) 準備 ホワイトボード、学習カード、音楽CD、CDプレイヤー、ストップウォッチ、デジタルタイマー、ゼッケン（3色）
- (3) 展開（は「おおむね満足できる」状況、は「十分満足できる」状況にある子どもの姿）

過程	学 習 活 動	時間	教師の支援・留意点等												
導 入	1 準備運動を行う。 ・ぴったりジョギング（8人組で5分） 2 本時の流れを知る。	10分	（1について） 安全に活動しようとする意識を高めることができるように、しっかりと体を温めたり、心拍数を十分に高めたり、準備運動中の様子を互いにチェックし、その様子を友達に伝えたりするよう助言する。 （2について） 本時の学習について十分に理解できるように、本時の学習の流れを拡大し、ホワイトボードに掲示しながら説明する。												
展 開	3 プライベートメニュー を基に、その日の体調や、力の伸びに応じて共に、3000m走の記録会に向けて、練習内容を見直すなどの工夫をしながら練習を行う。 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">練習方法</td> <td style="width: 20%;">レベティショントレーニング</td> <td style="width: 20%;">インターバルトレーニング</td> <td style="width: 45%;">持続的低速走 持続的高速走</td> </tr> <tr> <td>ゼッケン</td> <td>赤</td> <td>黄</td> <td>青</td> </tr> <tr> <td>基本的な練習トラック</td> <td colspan="2">200m</td> <td>250m 150m</td> </tr> </table> <p style="font-size: small;">上記の練習トラックは、基本的な練習場所であり、十分な練習場所を確保するために他のトラックを使用して、練習を行うこともある。</p> <p>学習の進め方 練習方法ごとにグループを作り、リーダーを決める。 リーダー通して話し合い、基本の練習トラックを中心に、それぞれのグループの練習トラックを決定する。 (子どもの姿) ・「今回、持続的低速走・持続的高速走グループは人数が少ないから、150mトラックだけの練習にします。」 ・「インターバルトレーニンググループは、200mトラックを使うけれど、間のジョギングは150mトラックを使いたいな。」 ・「レベティショントレーニンググループは、使用されていない250mトラックで練習しよう。」 グループ内での役割を決める。 (子どもの姿) ・「インターバルトレーニンググループは、ベースごとに3つのグループに分かれて、スタートをずらして、交代しながらタイムを計測することにしよう。」 ・「レベティショントレーニンググループは、全力で負荷を掛けなければならないから、ベースに関係なく2つのグループに分かれて、交代しながらタイムを計測することにしよう。」 ・「持続的低速走、持続的高速走グループは、一人一人のペースが違うので、デジタルタイマーを使って、各自でペースを確認しながら練習することにしよう。」 全ての練習終了後、グループごとに学習の振り返りを行う。 (子どもの姿) ・「君は、前はこのペースだと、とても大変そうだったけれど、今はそれほど大変そうではなくなったね。次回の記録会では、初めから速いペースで走ってみたいだろう。」 ・「君は、とてもリラックスした良いフォームで走れるようになったね。」 ・「君は、とても苦しそうだったけれど、次回の記録会では、初めはペースを押さえて走った方が良いかも知れないね。」 </p>	練習方法	レベティショントレーニング	インターバルトレーニング	持続的低速走 持続的高速走	ゼッケン	赤	黄	青	基本的な練習トラック	200m		250m 150m	35分	（3について） 自分の健康に気を付け、安全に練習することができるように、途中で体調が悪くなった場合には、練習内容を見直したり、活動を中止したりしても良いことを伝える。 活動中にタイムを確認しペースをつかんだり、心拍数を計ったりできるように、トラックにデジタルタイマーを設置したり、ストップウォッチを複数準備したりする。 互いに協力したり、励まし合ったりしながら練習することができるように、同じ練習をする者同士でグルーピングをする。 友達がどのような練習方法で練習をしているのかを確認し合ったり、同じ練習をするグループ内の友達意識を高めたりできるように、練習方法ごとに、色の異なるゼッケンを準備する。 力の異なる子ども同士でも、一緒に練習することができたり、異なる練習を同時行うことができたりするように、距離の異なるトラックを設定する。 個に応じて効果的に練習することができるように、練習中も自覚的運動強度や心拍数を随時確かめ、プライベートメニュー を見直ししながら、練習内容を変えても良いことを伝える。 自他の良さに気付いたり、練習内容を見直す時の参考にしたることができるように、工夫して練習している友達のことを紹介する。
練習方法	レベティショントレーニング	インターバルトレーニング	持続的低速走 持続的高速走												
ゼッケン	赤	黄	青												
基本的な練習トラック	200m		250m 150m												
ま と め	4 本時の学習のまとめをし、次時の学習への見通しをもつ。	5分	（4について） 本時の学習の充実感が味わえるように、工夫しながら練習していた子どもに発表するよう促す。 次時の学習の見通しをもつことができるように、次時はまとめの3000m走を行うことを伝える。												

本時の評価項目

【思考・判断】(学習カード)
 その日の体調や力の伸びに応じて、プライベートメニューを見直しながら練習を工夫している。
 その日の体調や力の伸びに応じて、プライベートメニューを見直しながら、効果的な練習を工夫している。

【技能】(観察)
 自分に合ったフォームやペースで走ることができる。
 力を高め、自分に合ったフォームやペースで走ることができる。

「努力を要する」状況にある子どもには、自信をもって活動することができるように、頑張っている様子を賞賛すると共に、ペースを変えながら、目標の心拍数に近付けるよう助言する。
 「おおむね満足できる」状況にある子どもには、自信をもって今後の学習に取り組むことができるように、設定したペースで練習できていることを賞賛すると共に、さらに高い運動強度に挑戦してみるよう促す。
 「十分満足できる」状況にある子どもには、さらに自信をもって活動することができるように、ペースを工夫しながら効果的に練習していることを賞賛すると共に、ペースをつかめない友達のためにペースメーカーをしたり、アドバイスしたりするよう促す。

本時の学習（第10 / 10の学習）

- (1) ねらい 練習の成果を十分に生かし、ペースを工夫したり、フォームを工夫したりしながら3000m走を行い、記録を向上させることができる。
- (2) 準備 ホワイトボード、学習カード、音楽CD、CDプレイヤー、ストップウォッチ、デジタルタイマー、ゼッケン
- (3) 展開 (は「おおむね満足できる」状況、 は「十分満足できる」状況にある子どもの姿)

過程	学習活動	時間	教師の支援・留意点等
導入	1 準備運動を行う。 ・ジョギング(200mトラックを5周) ・100mダッシュ×2本 ・しっぽ取り鬼(2分×1セット) 2 本時の流れを知る。	17分	(1について) 安全に活動しようとする意識を高めることができるように、しっかりと体を温めたり、心拍数を十分に高めたり、準備運動中の様子を互いにチェックし、その様子を友達に伝えたりするよう助言する。 (2について) 本時の学習について十分に理解できるように、本時の学習の流れを拡大し、ホワイトボードに掲示しながら説明する。
展開	3 3000m走の記録会を行い、互いの学習の成果を認め合う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 3000m走記録会実施手順 まとめの3000m走における目標記録を設定する。 (子どもの姿) ・「前より楽にインターバルトレーニングを行うことができるようになったから、力が伸びてきたと思うので、試しの3000m走の記録より30秒良い記録を目標にしよう。」 ・「これまでの練習を通して、力は付いたと思うけれど、2回目の6分間走の記録から推定できる3000m走の記録を、目標記録にしよう。」 記録会を実施する。 (子どもの姿) スタート前 ・「同じグループで順番に先頭に立ちながら、ペースを作っていくよ。」 ・「後半疲れすぎないように、前半はペースを押さえていこう。」 ・「君を目標にして、できるだけ離れないようについて行ってみよう。」 レース中 ・「少し苦しくなってきたから、リラックスして呼吸を大きくしてみよう。」 ・「このペースは少し遅すぎるかな、ペースを上げてみよう。」 ・「リズムが崩れてきたかな、リズム良く腕を振ってみよう。」 ・「もう少しでゴールだ。スパートをかけて少しでもタイムを良くするぞ。」 レース後 ・「タイムが大幅に伸びたぞ、練習は苦しかったけれど、力が付いたんだなあ。」 ・「前はまるでついて行けなかった君と、あまり離れずにゴールすることができたぞ。」 ・「タイムは伸びなかったけれど、気持ちよく走ることができた。」 </div>	25分	(3について) 自分の健康に気を付け、安全に記録会をすることができるように、途中で体調が悪くなった場合には、ペースを落としたり、中止しても良いことを伝える。 互いに励まし合ったり、ペースをつかみや早くできるように目標記録ごとに色の異なるゼッケンを準備する。 タイムを確認しながら、ペースを作ることができるように、必要に応じてストップウォッチを使用しても良いことを伝える。 3000m走の結果から、およその最大酸素摂取量を知り、記録だけでなく、最大酸素摂取量の伸びからも自らの高まりに気付くことができるように、3000m走の記録と、そこから推定できる最大酸素摂取量とを対比させた資料を準備する。 記録会を行った満足感を感じることができるように、全員の頑張りを賞賛する。 記録が伸びない子どもには、今後の学習に対して自信をもつことができるように、練習過程での取り組みを積極的に認める。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 本時の評価項目 【関心・意欲・態度】(観察・学習カード) 学習前後の感想や記録の伸びから、充実感を味わい、走る楽しさや喜びを感じている。 学習前後の感想や記録の伸びから、充実感を味わい、走る楽しさや喜びを感じ、日常生活の中に取り入れようとしている。 【技能】(観察・記録) 自分に合ったペースやフォームで走り、記録を向上させることができる。 自分に合ったペースやフォームで走り、記録を大きく向上させることができる。 </div> 「努力を要する」状況にある子どもには、力の高まりに気付けるように、3000m走の記録の比較だけでなく、最大酸素摂取量の伸びにも着目して力の高まりを実感できるように助言したり、良いフォームで走ることができるようになったことや、安定したペースで走ることができるようになったことを賞賛したりする。 「おおむね満足できる」状況にある子どもには、自信がもてるように、自分や友達の力の高まりに気付けたことを賞賛する。また、友達の力の高まりをさらに詳しく見付けることができるように、力の高まりに気付けていない友達に、フォームやペースに着目しながら、アドバイスするよう助言する。 「十分満足できる」状況にある子どもには、さらに自信をもって活動することができるように、自分や友達の力の高まりに気づき、積極的にその良さを認めていることを賞賛する。
まとめ	4 長距離走の学習を振り返り、単元のまとめをする。	8分	(4について) 学習カードにまとめる際には、自分たちの成長の様子を振り返られるように、目標記録に対する達成度やうれしかったことなどの観点から記入するように伝える。 走ることの喜びを感じ合ったり、力の伸びを認め合ったりして、充実感を味わうことができるように、感想を交流し合う場を設定する。 自分の取組に自信をもつことができるように、これまでの取り組みについて良かった点を賞賛する。