

## 第 6 学 年 体 育 科 学 習 指 導 案

日 時 平成 2 8 年 ○ 月 ○ ○ 日 (○) 第 ○ 校 時  
 対 象 第 6 学 年 ○ 組 ○ ○ 名  
 学 校 名 ○ ○ 立 ○ ○ 小 学 校  
 会 場 校 庭 (雨 天 時 体 育 館)

### 1 単元名 陸上運動 「リレー」

### 2 単元の目標

技能	リレーの楽しさや喜びに触れ、一定の距離を全力で走ることができるようにする。
態度	リレーにすすんで取り組み、約束を守り助け合って運動したり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。
思考・判断	自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫できるようにする。

### 3 単元の評価規準

	ア 運動への関心・意欲・態度	イ 運動についての思考・判断	ウ 運動の技能
単元 の 評 価 規 準	リレーの楽しさや喜びに触れることができるよう、すすんで取り組むとともに、約束を守り助け合って運動しようとしたり、運動をする場や用具の安全に気を配ろうとしたりしている。	自分の力に合った課題の解決を目指して、練習や競走(争)[以後「競走」とする。]の仕方、記録への挑戦の仕方を工夫している。	リレーについて、競走したり、記録を高めたりするための基本的な技能を身に付けている。
学 習 活 動 に 即 した 評 価 規 準	① 競争したり、目標記録に挑戦したりする楽しさや喜びに触れることができるよう、リレーにすすんで取り組もうとしている。 ② 約束を守り、友達と助け合って練習や競走をしようとしている。 ③ 用具の準備、片付けなどで分担された役割を果たそうとしている。 ④ 運動する場を整備したり、用具の安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。	① 課題の解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。 ② 仲間との競走や自分の記録への挑戦の仕方を知るとともに、自分の力に合った競走のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。	① 一定の距離を全力で走ることができる。 ② 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。

## 4 指導観

小学校学習指導要領解説体育編第3章第3節C陸上運動（1）においては、「走る距離やバトンパスなどのルールを定めて競走したり、自己（チーム）の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したりしながら、一定の距離を全力で走ることができるようにする。」と記されている。本単元においては、できるだけ多くの児童に勝つ機会が与えられるようにしたり、自己の能力に適した課題をもち、適切な運動の行い方を知って、記録を高めたりすることができるように指導を工夫し、児童が、合理的な運動の行い方を大切にしながら、競走や記録の達成を目指すことが大切であると考える。

### （1）単元観

#### ア 一般的特性

- ① 全力で走りながら仲間とバトンをつないで記録に挑戦したり、チームとチームで競い合ったりすることを楽しむ運動である。
- ② スタンディングスタートから素早く走り始めること、上体をリラックスさせて全力で走ることや、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などの技能を向上させながら、記録の向上を目指して、一定の距離を全力で走る楽しさを味わう運動である。
- ③ 陸上運動の中では唯一、チーム競技であり、チームワークが必要とされること、またバトンパスには技術が必要とされ、そこで走力をカバーできるため、勝敗に意外性がある運動である。

#### イ 児童から見た特性

- ① チームの記録の向上や、上手にバトンパスができたときに喜びを味わうことができる運動である。
- ② 競走することが楽しい運動である。
- ③ 児童一人一人が全力で走ることで、チームに貢献できる運動である。
- ④ バトンパスが勝敗を大きく左右する運動である。
- ⑤ 単調な練習になりやすい運動である。
- ⑥ 走る距離が長くなったり本数が増えたりすることによって、常に全力で走ることが難しい運動である。

### （2）教材観

現行学習指導要領においては、基礎的な身体能力を身に付け、運動を豊かに実践していくための基礎を培う観点から、発達の段階に応じた指導内容の明確化・体系化が図られている。陸上運動系において第5学年及び第6学年の内容は、「短距離走・リレー」、「ハードル走」、「走り幅跳び」及び「走り高跳び」で構成されている。本単元では、この体系化された内容の中で、「リレー」を扱うこととする。

本単元の「リレー」では、小学校段階の最終目標である「減速の少ないバトンパスをすること」を身に付けるべく、学習内容を重点化して指導していく。そして、1単位時間に競走（争）場面を複数回設けることで、競走（争）する楽しさを十分に味わうことができると考えた。

また、リレーとは「後ろに残す・託す」というラテン語がフランス語を経由して英語「re-lay」になったものである。卒業まで約3か月と迫る第6学年のこの時期に行うことで、より一層仲間を信じ、同じ目標に向かって努力・協力しようとする気持ちをこの単元を通して児童の中に培っていく。

5 年間指導計画における位置付け

	4月	5月	6月	7月・8月	9月
第5学年	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">陸上運動</div> 短距離走・リレー④  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">体づくり運動</div> 体ほぐしの運動③	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">表現運動</div> 表現⑧ フォークダンス②	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ボール運動</div> ネット型⑦  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">保健</div> けがの防止④	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">水泳</div> クロール・平泳ぎ⑩  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">体づくり運動</div> 体力を高める運動⑧	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">陸上運動</div> 短距離走②  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">体づくり運動</div> 体ほぐしの運動③	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">表現運動</div> 表現⑧ フォークダンス②	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">器械運動</div> マット運動⑧  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">保健</div> 病気の予防④	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">水泳</div> クロール・平泳ぎ⑩  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">陸上運動</div> 走り高跳び⑥	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">陸上運動</div> 短距離走⑥

	10月	11月	12月	1月	2月・3月
第5学年	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">器械運動</div> 鉄棒運動⑥	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">陸上運動</div> ハードル走⑥  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ボール運動</div> ゴール型⑦	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">陸上運動</div> 走り幅跳び⑥	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">器械運動</div> 跳び箱運動⑧  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">保健</div> 心の健康④	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ボール運動</div> ゴール型⑦
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ボール運動</div> ゴール型⑧	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ボール運動</div> ベースボール型⑧	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">体づくり運動</div> 体力を高める運動⑧	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">陸上運動</div> リレー⑤  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">保健</div> 病気の予防④	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ボール運動</div> ゴール型⑧

6 単元の指導計画と評価計画（5時間扱い）

	ねらい	学習内容・学習活動	学習活動に即した評価規準 (評価方法)		
			関心・意欲・態度	思考・判断	技能
第1時	学習の進め方を知らせ、学習の見通しをもつことができるようにする。	1 集合・整列・挨拶 2 オリエンテーション 3 準備運動 4 運動の基礎となる動きづくり 5 競走(争)方法の確認 6 セパレートリレーの初めの記録の計測(課題の発見) 7 整理運動 8 振り返り 9 集合・整列・挨拶	ア-④ (観察)		
第2時	チームに合ったバトンパスを考えられるようにする。	1 集合・整列・挨拶 2 本時の学習内容・めあての確認 3 準備運動 4 競走①(2人組リレー) 5 競走②(5人組リレー) 6 整理運動 7 振り返り 8 集合・整列・挨拶	ア-③ (観察・ノート)	イ-① (ノート)	
第3時	課題に合った練習方法を選択できるようにする。		ア-② (観察・ノート)	イ-② (ノート)	
第4時	減速の少ないバトンパスをできるようにする。	1 集合・整列・挨拶 2 本時の学習内容・めあての確認 3 準備運動 4 競走① 5 競走② 6 競走③(セパレートリレー) 7 整理運動			ウ-① (観察)
第5時(本時)	リレーによる競走(争)にすすんで取り組むことができるようにする。	8 振り返り 9 集合・整列・挨拶	ア-① (観察・ノート)		ウ-② (観察)

## 7 指導に当たって

運動特性は前述した通りである。その中でもリレーの最大の特性は、陸上運動の中で唯一のチーム競技であるということである。陸上運動は主に、「達成型」「競走型」に分類されるが、本単元では、リレーのバトンパスの技能習得をする過程で、仲間と関わり、学び合いながら「達成型＝自分のチームの記録の向上」「競走＝レース」の双方から「できる喜び」を味わわせることができると思う。

しかし、第6学年の現段階において、4～5時間程度の学習で著しく技能の向上を図ることはなかなか困難である。また、「達成型」だけの授業展開では、トレーニング要素に富んだ練習の繰り返しになる傾向がある。そのことで運動学習の意欲減退につながりかねない。そこで、「競走型」に重きを置いた授業展開をすることで、児童は運動を楽しみながら互いにコミュニケーションをとり、協力しながら最善の方法を考えていくと考える。さらには、そういった競走を繰り返していく結果として、技能の向上が図れるとねらっている。

### ア 競走型活動の工夫

短距離走とバトンパス技能を、競走を通して高めていきたいと考えた。そこで、1単位時間に3回の競走を行っていく。

#### ① 2人組リレー（30m）

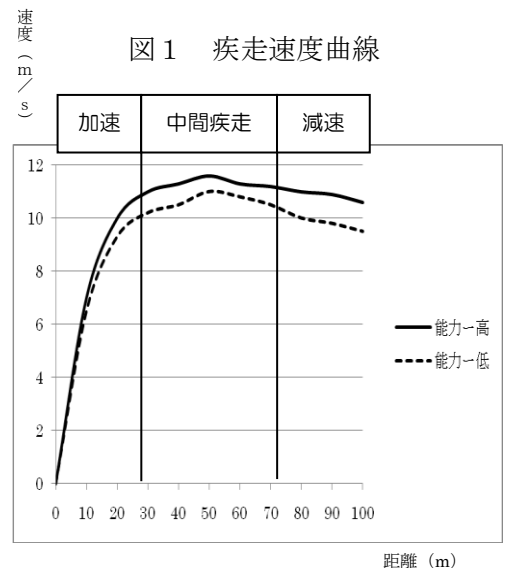
各チーム（全5チーム：男子3名・女子2名構成）の第1走者と第2走者、第2走者と第3走者といったように同じ区間の走者同士で競走を行う。1回のバトンパスに重点を置いて取り組むことができる。

#### ② 5人組リレー（60m）

各チームの第1走者から第5走者が10m毎に縦列し、競走を行う。短距離であるため、各チームの記録が接近したものとなり、どのチームに勝つ機会がある。また、走力に左右されず、バトンパスの結果で勝敗が決するため、各児童の意欲向上につながると考えた。

#### ③ セパレートリレー（400m）

トラックを利用して1チーム5名×80m（400m）のセパレートリレーを行う。小学校学習指導要領解説体育編[第5・6学年]には、「一人が走る距離50m～100m程度」と表記されている。そこで、図1にあるような疾走速度曲線や本校校庭の条件等を考慮し、本単元では80mと設定した。また、セパレートコースにすることで、接触の危険性の回避や、練習に対応したバトンパスを行うことができる等のメリットが考えられる。



### イ 達成型活動の工夫

競走だけではチームの成長を実感することはできない。そこで、記録を折れ線グラフにまとめることでチームの成長を実感できると考えた。競走の勝敗だけでなく、記録からチームの成長が客観視できることもリレーの特性である。

#### ① セパレートリレーの記録の差

#### ② チーム5名の80m走の記録の合計との差

## ウ バトンパスの工夫

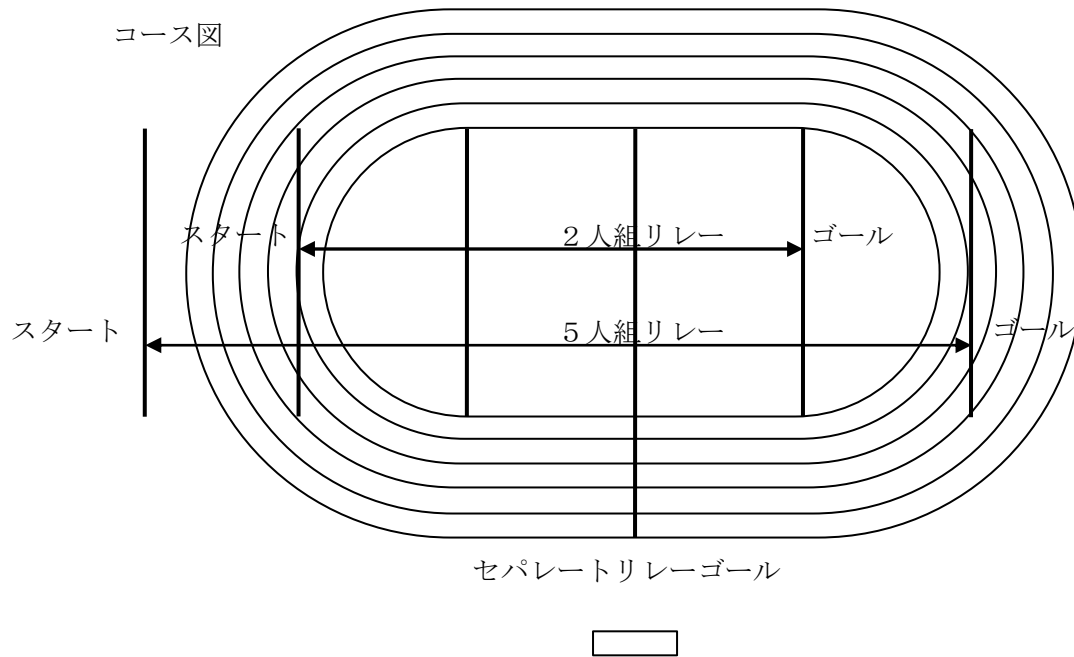
リレーの特性上、バトンパスの技能の向上が必要不可欠となってくる。そのためには、客観的な視点からの積極的なアドバイスや励ましの言葉掛けが必要となってくる。そこで以下のような手だてを講じる。

### ① バトンパス方法の選択

バトンパス方法に決まりはない。一般的なリレー種目では、オーバーハンドパス、アンダーハンドパスが用いられている。また、前走者（渡し手）の手の左右や後走者（受け手）の手の出し方、待つ姿勢等、バトンパス方法だけでも多岐にわたる。そこで本単元では、減速の少ないバトンパスを実現するため、さらには安全に配慮し、オーバーハンドパスを前提とした上で、バトンの受け渡しの手の左右と待つ姿勢についてチームで考えさせることにする。

### ② チーム編成・走順の工夫

80mのタイムを計測し、合計タイムが近似値となるようにする。また走順は、第1走者から第5走者になるにつれて80mの記録が速くなるように配置する。このように配置することで、前走者の中間疾走からの減速状態と、後走者の加速する局面が合致し、減速の少ないバトンパスを実現することができると考えた。



## 8 本 時 （全5時間中の第5時間目）

### （1） 本時の目標

技能	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ようにする。
態度	競争したり、目標記録に挑戦したりする楽しさや喜びに触れられるよう、リレーにすすんで取り組むことができるようにする。

### （2） 本時の展開

時間	学習内容・学習活動	指導上の留意点・配慮事項	評価規準 (評価方法)
導入 7分	1 集合・整列・挨拶 2 本時の学習内容 ・めあての確認	・グループで整列するように声掛けをする。	
	SPEED-MAX でバトンパスをしよう。		
	3 準備運動	・前時の指導内容（減速の少ないバトンパス）を確認する。 ・チーム内で役割を確認するよう声掛けをする。 ・運動で使う部位を意識して動かすようにする。	
展開 28分	4 競走① (2人組リレー) ・自分の課題解決に向けて、教え合いながら運動に取り組む。	・運動を見る位置やアドバイスをする観点を明確に伝える。 ・前時の指導内容（減速の少ないバトンパス）を再度確認し、言葉掛けをする。 例1)「全力でスタートできているね。追いつかなくてもOK。マーカールの距離を縮めてみよう。」	アー① (観察・ノート)
	5 競走② (5人組リレー)	例2)「自分のために、チームの勝利のために走りや、仲間のバトンパスを見てあげよう。」	ウー② (観察)
	6 競走③ (セパレートリレー)	・課題に応じ、適宜技能について指導していく。	
まとめ 10分	7 整理運動 8 振り返り 9 挨拶	・運動で使った部位をほぐすようにする。 ・体育ノートに本時の学習内容・めあてを振り返り、体育ノートに記述させる。	