

単元名 「陸上競技（長距離走）」 <体育分野>

第3学年 C 陸上競技

◆本実践の概要

【協働的な学習】

- 前時までの自己や仲間の技術的な課題を1人1台端末で共有し、課題解決へ向けた有効な練習方法を選択する。(例 スピードコントロールの向上を目指したビルドアップ走を取り入れる。)
- 各グループでは各自の課題を共有しながら、グループの目標と練習内容を確認する。
- 各自の課題解決へ向けて走動作の映像撮影や運動強度(ラップタイム等)の確認をし、互いに助言することや自己の考えを伝えることのできる時間を設定する。

【個別学習】

- 上記の協働的な学習から、1人1台端末を使用し自己の振り返りを行う。その際、練習方法が適切であったか、効果があったか、次時へ向けてどのような修正を加える必要があるかなど、個別学習が最適となるよう調整する。

1 指導と評価の計画





単元の目標		知識及び技能	運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。ア 長距離走では、自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。									
		思考力、判断力、表現力等	動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。									
学習の流れ		学びに向かう力、人間性等	陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事など、健康・安全を確保することができるようにする。									
		1	2	3	4	5	6	7	⑧	9	10	
0	授業オリ【復習】 ・特性 ・行い方 ・安全面 ・高まる体力 ・昨年度の実績 ↓ 1・2年時の学習 ↓ 授業の見通しと目標設定 ↓ 試しの2000m TT① ↓ ペア学習	ストレッチ、補強運動、あいさつ、健康観察、用具の準備、ねらいや目標の確認、ミーティング										
		自己の課題・練習確認 自己の走り方の課題確認をして本時の練習の目的と練習方法の確認 ※ただし、グループでの練習	2000m TT② ・個人目標を立てさせる ・自己の目標に一適したペースで走る意識 ・ICTで技術確認	自己分析・課題確認 ・データから自己の走り方を分析 ・課題解決できるポイントや練習方法を考察 ・ICTで技術確認	自己の課題・練習確認 自己の走り方の課題確認をして本時の練習の目的と練習方法の確認 ※ただし、グループでの練習	2000m TT③ ・個人の目標を立てさせる ・自己の目標に一適したペースで走る意識 ・ICTで技術確認						
50		〇ペース走【参考練習】 〇インターバル走 〇レペテーション走 〇ビルドアップ走 〇追い抜き走 ※運動強度、頻度については自己の体力に応じて決定する ※200mトラックを使用する										
		練習の反省・次回の練習確認 自己の走り方の確認や分析などから本時の練習の振り返り、次回の練習につなげる。										
		学習カードへの記入 振り返り まとめ										
評価機会	知					①	②					総合的な評価
	技		①	②	③							
	思							①	②			
	態	③			②						①	

単元の評価規準	知	①各種目において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術に、記録向上につながる重要な動きのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。【学習カード】 ②自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、学習した具体例を挙げている。【学習カード・ICT】
	技	①リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ることができる。【観察・ICT】 ②呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ることができる。【観察】 ③自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ることができる。【観察・ICT】
	思	①自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。 【学習カード・観察・ICT】 ②体力や技能の程度、性別等の違いに配慮し、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付け、仲間に伝えている。【学習カード・観察】
	態	①陸上競技の学習に主体的に取り組もうとしている。【学習カード・観察】 ②仲間と互いに合意した役割について自己の責任を果たそうとしている。【学習カード・観察・ICT】 ③健康・安全を確保している。【学習カード・観察】

2 本時の展開（8 / 10）

	学習内容・活動	指導の方法及び評価規準
導入	1 ウォームアップ 2 あいさつ・出欠確認・健康観察 3 補強トレーニング（各自で考えたもの） 4 本時の学習の確認	<ul style="list-style-type: none"> ・グラウンド800m以上を目標に走る。 ・健康観察し、体調不良の生徒には配慮する。 ・本時の学習内容を伝えるとともに、前回の授業を振り返らせ、課題や本時の見通しをもたせる。
展開	5 自己やグループ目標・練習確認 ○今までの学習を振り返り、自己や仲間の課題に応じて、課題解決に適した練習方法を選択できているか確認をする。 ・グループに分かれて、本時の目標と練習内容を各自で確認する。 ・今までの学習や資料を参考に、自分に足りない体力や課題解決するための練習方法などについて考えを深める。	<ul style="list-style-type: none"> ・3~6人程度の小グループで活動、互いに練習内容や練習の取り組み方の感想、情報共有やコミュニケーションを大切にさせる。 ・課題となる視点を明確に示し、的を射た意見共有が進むよう促す。他者の意見も尊重しながら活動を進めるように指導する。 ・事前に練習内容を確認、活動状況を見極め、支援が必要なグループに声かけ。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>◎考察の視点を教師側が明確にする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「課題解決に適した練習方法の選択」 ・「アドバイスの工夫」 「ダメ出しだけではなく、『こうしたらいいよ』等の肯定的な言葉を使おう」 「アドバイスは素直に受け入れよう」 「以前と比較してよくなったところを見付けて伝えてみよう」 </div>
	<p>ねらい：仲間とともに楽しむための練習や課題解決のできる練習方法を考え実践し、互いに伝え合い、高め合おう。</p>	
	<p>○本実践で見られた自ら学びを調整しようとする姿①</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに長距離走を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けようとする姿 	



	<p>※「課題に合った練習方法の選択」 → 自己の課題に適した練習内容、場の工夫を考える。</p> <p>※「アドバイスの工夫」 → ICTなどの活用をし、相手にわかりやすいアドバイスを考える。</p>	 <p style="text-align: center;">協働的な学びの場の設定</p>
展 開	<p>6 各グループでの練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ グループ内で、各自の課題解決ができるように交代や助言しながら練習を進める。 ・ 課題解決のための練習ができていないか、アドバイスができていないか確認しながら活動を行う。 <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>考えを伝え合う場面</p>  </div>	<p>○ICTの活用例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ データ管理（2000mTTのタイム、日々の練習内容、感想、脈拍の確認） ・ 走っている姿の映像を見て、自分の走り方の分析。 ・ メニュー、運動強度は適したものになっているかどうかグループごと観察していく。 
<p style="text-align: center;">○本実践で見られた自ら学びを調整しようとする姿②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えようとする姿 		
ま と め	<p>7 練習の振り返りと次回の練習確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自己やグループの課題解決できる練習ができたか、アドバイスが適切だったかを、練習やICTの活用などから成果と課題をまとめる。 ・ 振り返りから、次回の練習内容を考えたり、確認したりする。 ・ ICTにデータ入力。 ・ 学習カードに本時の学びや成果、次時への課題等を記入する。 <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">  <p style="text-align: center;">課題解決へ向けた個別学習の場の設定</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ 次時の学習内容を確認する。 ・ あいさつをする。 	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>◎学習の成果をまとめさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 考えた練習方法などの効果を考察する。 ・ ICTの活用やアドバイスをまとめる。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ 練習後の脈拍値や疲労度などから、練習方法が適したものであったか、効果があったかどうかを考察するよう促す。 ・ ICTの活用の仕方やアドバイスカードへの記入などを促す。 ・ 本時のねらいから、考えたことや学んだことを振り返らせる。 ・ 【学習カード・観察】より評価を行う。 <p>●努力を要する状況への手立て</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 今までの学習や資料、具体的な映像資料を提示、ポイントのさらなる明確化を図る。 ・ できている動きや生徒側から出てきた意見を褒め、尊重しながら活動を支援する。

3 本時の指導と学習評価の実際 以下に評価規準の実現状況を判断する目安と記述状況の例を挙げる。

実現状況	判断の目安(観察)	学習カード記述の状況
十分満足 (A ^o)	自他の意見を積極的に共有しながら、課題や設定目標に応じた練習方法を選択している。また、互いに助け合い、学びを実践へとつなげている。また、その考えを修正しようとするなど、学びが深まっている。	場面に応じた適切な内容が、学習の振り返りから記述され、さらに、マナーやスポーツマンシップ、チームワークに関する考え方が、自分の行動と結びついた記述となっている。
十分満足 (A)	自他の意見を積極的に共有しながら、課題や設定目標に応じた練習方法を選択している。また、互いに助け合い、学びを実践へとつなげている。	場面に応じた適切な内容が、学習の振り返りのもと記述され、さらに具体的に記述されている。
おおむね満足 (B)	自他の意見を共有しながら、課題や設定目標に応じた練習方法を選択している。	場面に対応した適切な内容が、学習の振り返りのもと記述されている。
努力を要する (C)	課題や設定目標に応じた練習方法を選択でき、仲間の意見を取り入れて学習を進めているが、自分の意見が少なく、仲間に助言ができていない。	場面に対応した内容が不足しており、具体的な記述が少なく、授業の感想に近い記述がされている。
努力を要する (C [△])	自他の意見共有や認め合う場面がなく、グループ学習を進めることができない。また、課題や設定目標に応じた練習方法を選択できていない。	場面に対応した記述がない。

4 実践を振り返って

1人1台端末(Chromebook)を使用し、GoogleのClassroomに課題として、記録用紙や授業前の目標設定と授業後の振り返りを記入することを全員に提示した。動画撮影は必要に応じてそれぞれ行った。

- ① スプレッドシートの記録用紙を使用。
- ② 授業前の目標と授業後の振り返りをGoogleフォームで打ち込む。
- ③ 走動作をカメラ機能で撮影し、観察することで課題解決につなげる。

- ①について、今まではラップの計算やグラフ化は手作業で行っていたため、時間がかかっていた。スプレッドシートを使用し、タイムを打ち込むことで、ラップタイムが自動で計算されてグラフ化され、ペースがどう変化しているかを数値とグラフで見取りやすくなり、アドバイスしやすくなるという利点があった。
- ②について、Googleフォームで目標や振り返りを入力することで、まとめて把握することができ、それぞれの目標や練習方法に対してアドバイスがしやすくなるという利点があった。また、振り返りの内容を授業後に確認することで、授業者の授業改善にもつなげることができた。
- ③について、映像で自己の動きを確認することは、技術の確認や習得に有効性が高いと感じた。

以上のように、ICTを活用しながら協働的な学習を取り入れることで、自己や仲間の技術的な課題や課題解決に向けた個別学習がより充実していくことが、本実践の生徒の姿から見られた。