

陸上運動

陸上運動について



●●●このような領域です●●●

- 仲間と速さや高さ・距離を競い合ったり、自己の目指す記録を達成したりすることの楽しさや喜びを味わうことのできる運動です。
- 走る、跳ぶなどの運動で体を巧みに操作しながら、合理的で心地よい動きを身に付けることができます。

→ 解説P.15・16

●●●このような内容の構成です●●●

低学年	中学年	高学年
走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動
走の運動遊び	かけっこ・リレー 小型ハードル走	短距離走・リレー ハードル走
跳の運動遊び	幅跳び 高跳び	走り幅跳び 走り高跳び

●●●このような内容を指導します●●● → 解説P.69～71

(1) 技能

次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。

- ア 短距離走・リレーでは、一定の距離を全力で走ること。
- イ ハードル走では、ハードルをリズムカルに走り越えること。
- ウ 走り幅跳びでは、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶこと。
- エ 走り高跳びでは、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶこと。



「リズムカル」とは、ある程度一連の動きが滑らかで無駄が少ない動き(合理的な動き)のことです。



(2) 態度

- 運動に進んで取り組むこと。
- 約束を守り助け合って運動すること。
- 場や用具の安全に気を配ること。



「助け合って運動する」とは、友達と一緒に練習や競走(争)をしたり、計測や記録などで、分担された役割を果たしたりすることです。

(3) 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すること。



「工夫する」とは、課題の解決の仕方や競走(争)の仕方、自己の記録への挑戦の仕方を知り、自分に合った活動を選ぶことです。

授業づくりの視点

●●● 授業づくりの考え方 ●●● → 解説P.16・69・70

合理的な運動の行い方を大切にしながら競走(争)や記録の達成を目指す学習活動が中心となります。競走(争)では、できるだけ多くの児童が勝つ機会が与えられるような指導を工夫することが大切です。また、記録の達成を目指す学習活動では、自らの力に応じた課題をもち、適切な運動の行い方を知って、記録を高めることができるようにすることが大切です。 → 解説P.16

●●● こんなところがポイントです ●●●

運動の楽しさや喜びに触れることができるようにルールや運動の場の工夫をする

高学年では、児童にとって陸上運動の楽しさや喜びに触れることができるように、競走(争)の仕方や記録を達成するためのルールや場の工夫を行います。

【リレーの楽しさ】

何人かでチームを組み、一定の距離を一人一人が全力で走りながらバトンをつなぐことが楽しい。



【工夫例】 作戦やルールを工夫しながら、相手チームと競走するともっと楽しい

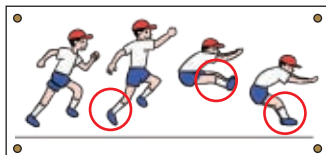
【工夫例】 走り方やバトンの渡し方をみんなで工夫しながら、自分たちのチームの記録に挑戦するともっと楽しい。

課題の解決の仕方がイメージできるように活動の仕方を工夫する

課題の解決を図るためには、まず、明確な課題をもつことが必要です。

【資料等を活用する例】

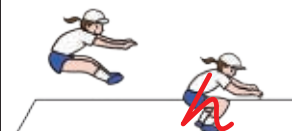
教師の準備した資料等を活用し、児童が自己の能力に応じた課題を選ぶようにします。



ポイントは、○つあります。自分の力に合った課題を選びましょう。

【友達の動きを生かす例】

友達の動きから、自分と違うところを見付け、課題をもてるようにします。



友達の動きから、上手にできるためのポイントを探して、自分の課題を見つけましょう。

ぼくは、かがみ跳びから両足で着地ができるようにしよう。



かがみ跳びの着地のときは、膝が胸に近づいて「ん」の字になるようにしよう。

●●● 2年間の計画を考えます(ハードル走の例) ●●●

■は5年生 □は6年生

< A校の例 > 2学年でそれぞれ時間を設定し、第5学年では共通課題、第6学年では個別課題に取り組む計画例

1～5	6～12
自分に合ったインターバルを見つけて、3～5歩のリズムでハードルを走り越すことを目指した学習を行う。	ハードルをリズムカルに走り越すために、自分に合った課題を選び、課題別のグループに別れて学習を行う。

< B校の例 > 第6学年のみに時間を設定し、授業の前半では競走を中心に共通課題に取り組み、後半では個別課題に取り組む計画例

1～10
自分に合ったインターバルを見つけて、友達と競走を楽しみながら学習を行う。
ハードルをリズムカルに走り越すために、自分に合った課題を選び、課題別のグループに分かれて学習を行う。

陸上運動(短距離走・リレー)



具体的な指導内容

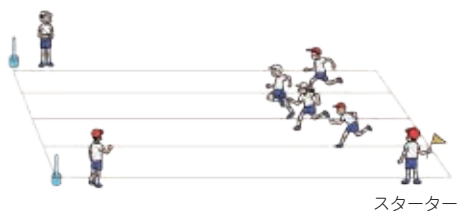
陸上運動(短距離走・リレー)では

走る距離やバトンパスなどのルールを定めて競争したり自己(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ます。競走では、できるだけ多くの児童が勝つ機会が与えられるように指導を工夫する必要があります。また、記録を達成する学習活動では、自己の能力に適した課題をもち、運動の行い方を知りながら、記録を高めることができるようにすることが大切です。 → 解説 P.16・69

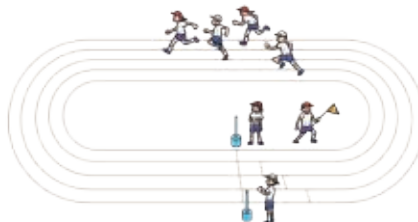
解説に例示として示されている運動(抜粋) → 解説 P.69

50m～80m程度の短距離走

直線コース



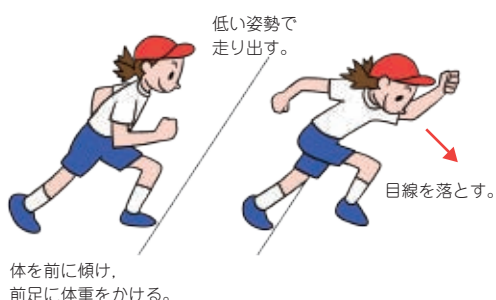
トラックコース



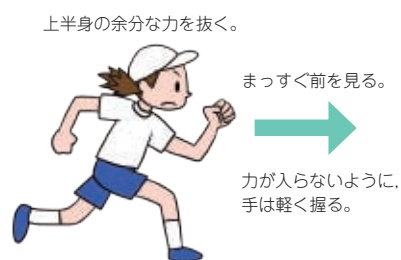
コーナーコース



○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。

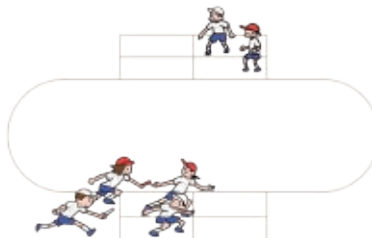


いろいろな距離でのリレー(一人が走る距離50m～100m程度)

1周 100m程度のリレーコース



半周 50～80m程度のリレーコース



○テイ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。

「減速の少ないバトンパス」とは、走ってきた渡し手と受け手が同じ位のスピードでバトンパスができることです。



・スタートのタイミングを合わせる。



・スピードを合わせて、バトンパスを行う。

授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説 P.16・69



体づくり

器械

陸上

水泳

ボール

表現

運動の楽しさや喜びに触れることができるようにルールや運動の場の工夫をする

短距離走やリレーの楽しさや喜びに触れることができるように、競走や記録の達成の仕方を工夫します。

【リレーの楽しさ】

一定の距離を何人かでチームを組み、一人一人が全力で走りながらバトンをつなぐことが楽しい。

楽しさや喜びが増すように

【工夫例】 作戦やルールを工夫しながら、相手チームと競走するともっと楽しい。

<ルールの例>

- バトンパスを、バトンゾーンの中であれば、どこで行ってもよい。
- Aコースを1人、Bコースを2人、Cコースを1人が走る。(走る順番は自由)



【工夫例】 走り方やバトンの渡し方をみんなで工夫しながら、自分たちのチームの記録に挑戦するともっと楽しい。



渡し手が「ハイ」といったら、受け手は右手を伸ばし、手のひらを開いてバトンパスをスムーズにやれば、記録に近づくよ。



二人のタイミングがぴったり合ってスムーズだったよ。



課題の解決の仕方がイメージできるように活動の仕方を工夫する

課題の解決に向けて、自分(チーム)の課題を明確にもてるよう資料や発問等を工夫します。

【資料等を活用する例】

リレー学習 資料

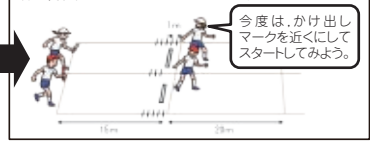
ポイント：タイミングをはかってスタートする。

あそこに来たらダッシュするぞ。



練習方法：スタートするタイミングを見つける。

今度は、かけ出しマークを近くにしてスタートしてみよう。



ぼくたちのチームは、バトンパスの時、渡し手と受け手のタイミングがよくないので、学習の資料を参考に、スタートのタイミングを見つけるようにしよう。



【友達の動きを生かす例】



タイムの速いチームのバトンパスから、上手になるためのポイントを探してみよう。



バトンをもらう時、受け手の腕がピタッと止まっているので、素早く、確実にバトンパスができています。



走りながら腕をピタッと止めて、バトンパスをする練習をしよう。

児童のこんな姿を目指します

走ってきた友達のスピードと同じ位のスピードでバトンパスをすることができました。



計時やスターター、記録など、みんなで役割を分担しながらリレーをしました。



自分たちの課題を学習資料から選んで練習を行いました。

