

# 保健体育科学習指導案

3年1・2組 男子36名  
指導者 堀井 祥照

1 題材名 「陸上競技（長距離走）」

2 題材について

1、2年時の長距離走の学習では、自己のスピードを維持できるようにするために、走るフォームや呼吸法に気を付けて走ることができるように取り組んだ。また、パートナーとペアを組み、記録の仕方や声のかけ方を工夫することを意識させるようにした。  
本年度は、更に自己の記録に挑戦させるために、グループ学習を取り入れ、班の合計タイムに注目させる。班長を中心にして、練習内容を計画したり、活発にお互いにアドバイスし合ったりすることで、一人一人の課題を解決していく学習に重点を置きたい。

3 研修主題との関連

仲間とアドバイスし合ったり、補助し合ったりするなどの関わり合いの中で、互いの技術を向上させていく取組が自然に行われるよう、学習過程を工夫する。

4 指導目標

- ・ 自己の能力に適したペースを維持して走ることができる。
- ・ 互いにアドバイスし合ったり、的確な声かけを行ったりして、積極的に仲間とコミュニケーションをとりながら記録測定や練習に取り組むことができる。

5 本時の学習（本時2／8）

(1) ねらい

- ・ 目標記録を意識することで、互いに的確なアドバイスをするなど、協力して活動することができる。
- ・ 仲間のアドバイスを聞いて、フォームやリズムを意識して走ることができる。

(2) 展開

| 配時 | 学 習 活 動   | 指導上の留意点（◇評価）  |
|----|---|---|
| 5  | 1 トレーニング、補助運動を行う。<br>・ トレーニング<br>（腹筋・腕立て・バービージャンプ）  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各班で声を掛け合いながら行わせることで、心と体をほぐすようにする。</li> </ul>   |
| 5  | 2 課題を確認する。<br><br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     班の目標記録を達成しよう ～チームに貢献しよう～                 </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 班の目標記録を確認する。</li> </ul> |   |
| 10 | 3 班ごとに練習をする。<br>・ グラウンドを3周ランニングする。  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各班にストップウォッチを配布し、ペースを確認しやすくする。</li> </ul>   |
| 20 | 4 記録測定を行う。<br>・ 1600m走を行う。  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各班に掲示板を配布し、走者に情報やアドバイスを与えやすいようにする。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                     [関心・意欲]<br/>                     ◇掲示板などを利用し、互いに声を掛け合い、協力して活動している。<br/>                     （活動の様子）                 </div> |
| 10 | 5 本時の学習を振り返り、自己評価をする。<br>・ 班の課題と個人の課題について記入する。  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 班で話し合い、アドバイスをし合う時間を設ける。</li> <li>・ 次時のめあてを確認させる。</li> </ul>  |