

陸上運動系コース【中・高領域】

下関市立川中中学校 教諭 友利 彩子

1 学習指導要領における取扱いについて

小学校						中学校			高等学校		
1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	入学年次	その次の年次	それ以降の年次
走・跳の運動遊び		走・跳の運動		陸上運動		陸上競技			陸上競技		
走の運動遊び		かけっこ・リレー		短距離走・リレー		短距離走・リレー			競走	短距離走・リレー	
		小型ハードル走		ハードル走		ハードル走				ハードル走	
		-		-		長距離走				長距離走	
跳の運動遊び		幅跳び		走り幅跳び		走り幅跳び			跳躍	走り幅跳び	
		高跳び		走り高跳び		走り高跳び				走り高跳び	
									投てき	三段跳び	
										砲丸投げ	
									やり投げ		

< 陸上競技の特性や魅力 >

各種目に関連した合理的な身体操作を身に付けることが...

記録の達成や向上につながり、

運動の楽しさや面白さを生み出す要因になる。

自己や仲間の課題の合理的な解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫したりする楽しさや喜びを味わうことができる。

陸上競技を継続することで...

敏捷性、瞬発力、全身持久力などの体力を高めることに効果がみられる。

公正・協力・責任・参画・共生などの態度や健康・安全に関する態度、自己の最善を尽くして運動する態度などを養うことができる。

「技能」の学習について

小学校では...幅広い走・跳に関する運動の動きを学習

中学校、高等学校では...陸上競技に求められる基本的な動きや効率的なよい動きを発展させて、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。

「知識」の学習について

中学校・高等学校では、

- ・ 陸上競技についての知識を増やしていくこと。
- ・ 技術とその動きを理解すること。
- ・ 陸上競技をすることによる体力向上について理解すること。
- ・ 合理的な動きを理解し、身に付けるための運動観察の方法を知ること。
- ・ 他者と陸上競技に親しむための機会の設定の仕方(競技会の仕方)の知識を得ること。

など

「思考力・判断力，表現力等」の学習について

- ・ 自己（や仲間）の課題を見付けること。
- ・ 課題解決に向けた取り組みを工夫すること。
- ・ 自己（や仲間）の考えたことを他者に伝えること。 など

「学びに向かう力，人間性等」の学習については，

- ・ 意欲的，積極的，自主的，主体的に運動に取り組むこと
- ・ 公正さ
- ・ 協力や責任
- ・ 参画や共生
- ・ 健康・安全 について，運動を通して学ぶことがめざされている。

2 実技・演習

(1) 「体ほぐしの運動」の趣旨を生かした学習指導

・「体ほぐしの運動」には、「心と体の関係や心身の状態に気付く」、「仲間と積極的に関わら合う」という狙いに応じた行い方があること。

(中学校学習指導要領解説 例示より)

* 内容の取り扱い...他の運動領域においても関連を図って指導することができる。

陸上競技の授業においても、準備運動として「体ほぐしの運動」や「体の動きを高める運動」を位置づけ、その趣旨を生かした学習指導を通して、陸上競技の楽しさや心地よさを味わわせることが大切。

列でマッサージ（肩、ふくらはぎ） ペアでマッサージ（脚、腕）

ミラーランニング ひし形ランニング じゃんけんダッシュ

新聞紙リレー

ポイント

“できないことが面白い！成功の反対は失敗ではなくて何もしないこと”

運動が苦手な児童生徒は、発達段階に沿った運動の経験が不足していることが原因と考えられる。運動の出来栄にこだわるのではなく、まずは「やってみる！」こと、少しずつちょっと難しい課題に「挑戦してみる！」ことが大切。失敗してもOK。「やってみたこと」「挑戦したこと」は、成長への道を歩んでいることになる。まずは、体を動かす楽しさや面白さに触れさせる。

授業の基本的な流れ

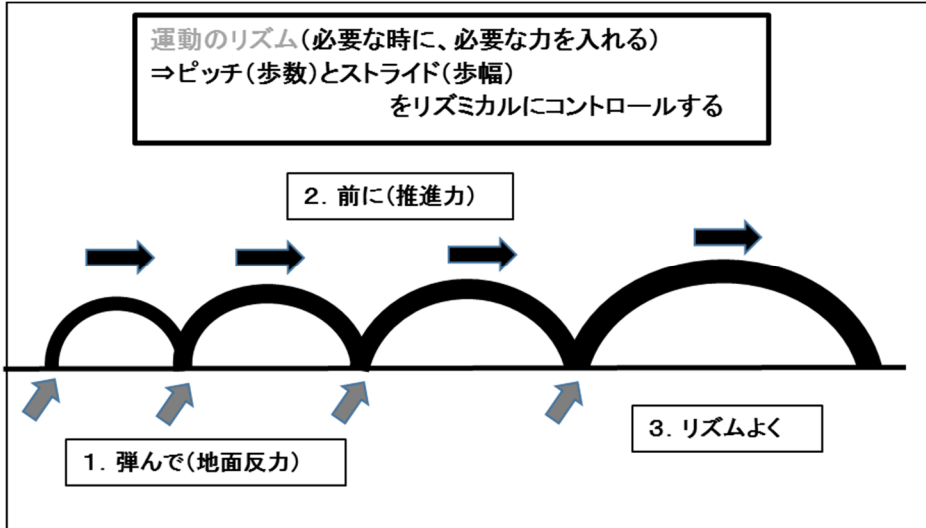
時数	1	2	3	4	5
活動内容	記録測定 (ビフォー)	導入教材・練習教材			記録測定 (アフター)
		単元教材			

(2) 「短距離走」

- ・自己にあったピッチとストライドで速く走ること。

(中学校学習指導要領解説 例示より)

「短距離走」の本質的課題(指導のポイント)



40 m走のタイム計る(ビフォー)

役割分担 ローテーションで交代

ランナー スターター 計測 記録 撮影

腕ふり

- ・腕をふらない状況で走る。
- ・腕ふりの確認(脱力の大切さ)

腕を拝む形にして脱力する(腕を引く動作になる)。前に振り出すときに推進力が生まれるので、力み過ぎない程度に腕を前に振り出す。

ライントレーニング...リズムと弾む感覚(地面反力)

スピードアップ走

走る回数ごとにスピード(タイム)をアップさせていく。自分で走るリズムを作り出すことがポイント。基準タイムは、始めに測定した40 m走の記録。1回目は基準タイム+2秒を設定タイムとする。設定タイムより早く走ることが各回の課題。設定タイムをクリアすると、その記録が次回の設定タイムとなる。(クリアしたタイムを で囲む。)設定タイムをクリアできなければ、設定タイムはそのまま継続される。設定タイムをクリアすると1ポイントGET。グループで何ポイント得られるか競争する。

記録表の書き方

名前		1回目	2回目	3回目	4回目	ポイント
	設定タイム	40m走のビフォー+2秒				3P
	実際のタイム	設定タイムクリア	設定タイムクリアならず	設定タイムクリア	設定タイムクリア	
グループのポイント	A	B	C	D	E	P
		+	+	+	+	=

* スピードアップ走のねらい

回数を重ねるごとに設定タイムが早くなるため、ピッチとストライドを調整しながらスピードをコントロールして走ることや、無駄な疲労を残さないために最初はリラックスして走らなければならない。走ることが苦手な子どもも自己の能力に応じてタイムが設定されているため、意欲的に学習することができる。さらに、設定タイムをクリアするとポイントが得られるようになっているため、チーム対抗で競争することができ、教え合いや励まし合いの場面が生じてくる。子どもたちは夢中になって学習に取り組みながら自然と走る経験を増やしていく。

最初から全力で走るのではなく、設定タイムに合わせて自己の走りを意識しながら滑らかで無駄の少ない走り方を身に付けることがこの教材のねらいである。

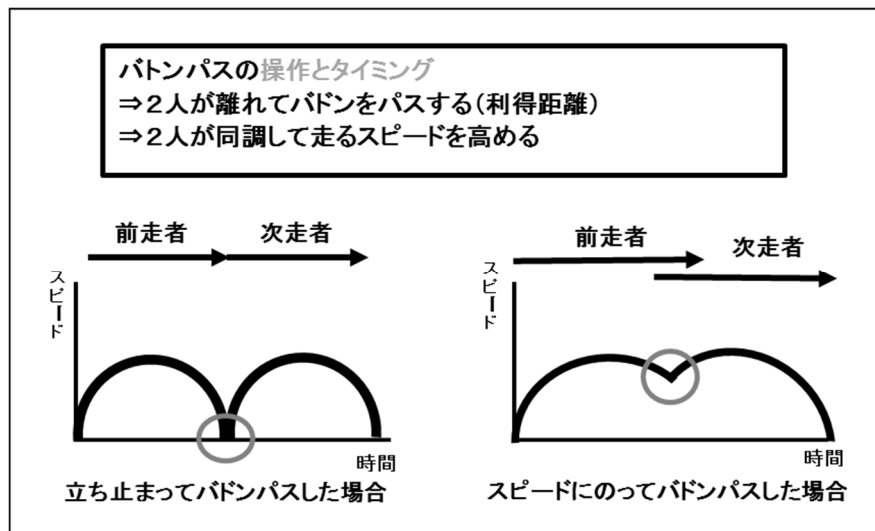
ポイント

ただ走らせてタイムを計るだけでなく、合理的に走れるようになるための指導を行う必要がある。特に、子どものつまずきに注目して、改善を図るための手立てを講じることが大切である。そのためには、運動の本質的課題を理解して、子どもたちにとってわかりやすい言葉に置き換えて指導するように心がける。

(3)「リレー」

- ・リレーでは、次走者がスタートするタイミングやバトンを受け渡すタイミングを合わせる
こと。
(中学校学習指導要領解説 例示より)

「リレー」の本質的課題（指導のポイント）



ペアで腕ふりからタッチ

エリアでゴーマーク

マーカーでゴーマーク

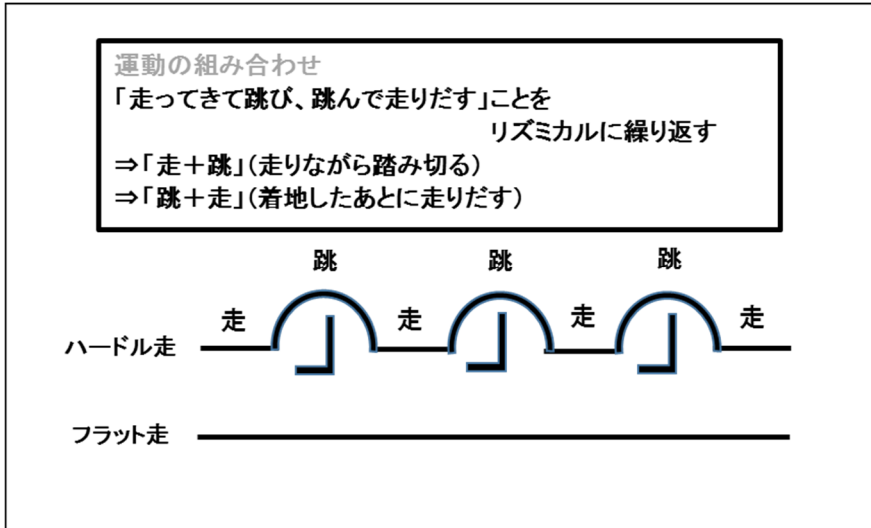
ポイント

バトンパスが上手いけば、各メンバーのフラットタイムよりも早いタイムで走ることができる。それは、スピードにのった状態でバトンパスをするからである。リレーの本質的課題は、「トップスピードに近い状態で」バトンパスをすることと言える。そのためには、バトンの安定した操作と走り出しのタイミングが重要になってくる。

(4)「ハードル走」

- ・インターバルを3又は5歩でリズムカルに走ること。
(中学校学習指導要領解説 例示より)

「ハードル走」の本質的課題(指導のポイント)



縄跳びハードル シンクロハードル ミニハードル

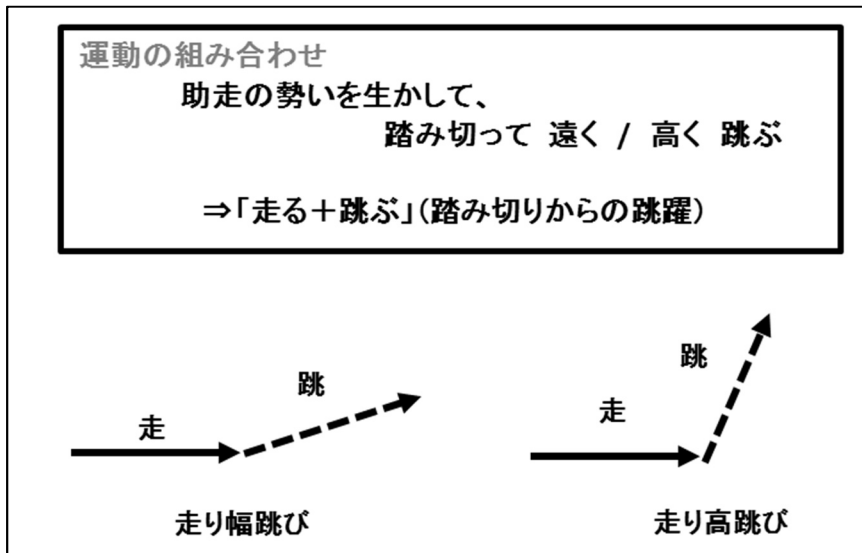
ポイント

動きを身に付けるには、その条件をやさしくすることが大切。運動が苦手な子にとっては、スピードにのった状態で動きを意識することは大変むずかしい課題である。まずは、やさしい条件のもとで、減速しないハードリングの動きを身に付けることから始める。

(5)「走り幅跳び」「走り高跳び」

- ・踏切線に合わせて踏み切ること。(走り幅跳び)
 - ・リズムカルな助走から力強い踏み切りに移ること。(走り高跳び)
 - ・跳躍の頂点とバーの位置が合うように、自己に合った踏切位置で踏み切ること。
(走り高跳び)
- (中学校学習指導要領解説 例示より)

「走り幅跳び・走り高跳び」の本質的課題(指導のポイント)



ギャロップ走（1歩ギャロップハードル） 「タタン、タタン、タタン」のリズム
 ギャロップ走からの走り幅跳び 4歩からギャロップで踏み切り
 踏切ゾーン（1m程度）で踏み切り
 ゴムをつかっただの走り高跳び アクセント「はさみ跳び」

ポイント

初めは、助走の距離や歩数を限定して行う。子どもにとってスピードのある助走からタイミングよく踏み切って跳ぶことは難しい課題である。踏切姿勢やタイミングを身に付けてから、スピードを高めていく（条件を難しくしていく）ことが、記録向上の近道を言える。

実技指導をするにあたって

「持久走が嫌いだった理由は、『ただ走らされた』から。教師から呼吸法やフォームなど一度も教わらなかった。」というネットの意見に共感の声が殺到！ ×活動あって学びなし

子どものつまずきに気付き、技術のポイントを伝えたり、手立てや練習方法を講じたり、学習指導要領を踏まえて、全ての子どもたちが「体育は楽しい！」と思える授業を実践していくことが重要である。

3 評価の計画を立てることの重要性

学習のねらいが児童生徒の学習状況として実現されたかについて、評価規準に照らして観察し、毎時間の授業で適宜指導を行うことは、育成を目指す資質・能力を児童生徒に育むために不可欠である。

指導と評価の計画を作成する際の流れ

