

# かけっこ・リレー

かけっこ・リレーは、距離を決めて調子よく最後まで走ったり、走りながらバトンの受渡しをする周回リレーをしたりする楽しさや喜びに触れることができる運動です。本単元例は、かけっこに取り組み時間を多く設定した単元前半から、徐々にリレーに取り組み時間を多く設定した単元後半に進むようにすることで、かけっこの学習で身に付けたことをリレーの学習に生かす授業を展開するようにしています。

## 単元の目標

- かけっこ・リレーの行い方を知るとともに、調子よく走ったりバトンの受渡しをしたりすることができるようにする。
- 自己の能力に適した課題を見付け、動きを身に付けるための活動や競走の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。
- かけっこ・リレーに進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

## 指導と評価の計画(7時間)

時間	1	2	3
ねらい	学習の見通しをもつ	かけっこ・リレーの行い方を知り、競走をしたり記録への挑戦をしたりすることを楽しむ	
学習活動	<b>オリエンテーション</b> 1 集合、挨拶、健康観察をする 2 単元の学習の見通しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を知る。 ○学習のきまりを知る。 3 本時のねらいを知り、目標を立てる 4 場や用具の準備をする ○場や用具の準備と片付けの仕方を知る。 5 準備運動、主運動につながる運動をする ○準備運動、主運動につながる運動の行い方を知る。 6 かけっこをする ○40m走の行い方と計測の仕方を知る。 ○40m走の競走と計測をする。	1 集合、挨拶、健康観察をする    2 本時のねらいを知 4 準備運動、主運動につながる運動をする  <b>かけっこ</b> 5 かけっこをする ○かけっこの行い方を知る。 ○自己の能力に適した競走の規則や記録への挑戦の仕方 ○課題の解決のために考えたことを伝える。	        6 周回リレーをする ○周回リレーの行い方を知る。 ○自己のチームに適した走順を選 ○チームで活動の仕方を選んで周 ○課題の解決のために考えたこと
	7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ    8 整理運動、場や用具の片付けをする		
評価の重点	知識・技能	① 観察・学習カード	
	思考・判断・表現		① 観察・学習カード
	主体的に学習に取り組む態度	⑥ 観察・学習カード	④ 観察・学習カード

## 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①かけっこ・リレーの行い方について、言ったり書いたりしている。 ②距離を決めて調子よく最後まで走ったり、走りながらバトンの受渡しをする周回リレーをしたりすることができる。	①自己の課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。 ②友達との競走の仕方を考え、競走の規則や記録への挑戦の仕方を選んでいる。 ③友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えている。	①かけっこ・リレーに進んで取り組もうとしている。 ②きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 ③用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。 ④勝敗を受け入れようとしている。 ⑤友達の考えを認めようとしている。 ⑥場や用具の安全を確かめている。

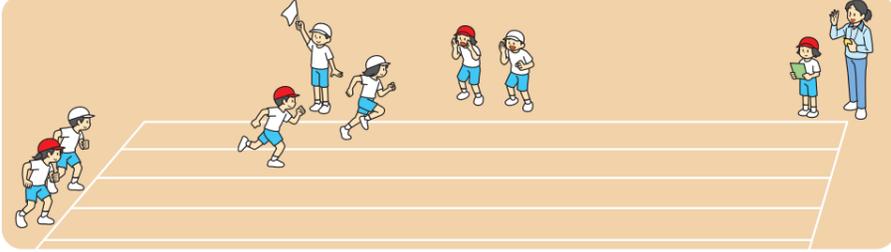
4	5	6	7
動きを身に付けるための活動や競走の仕方を工夫して、競走をしたり記録への挑戦をしたりすることを楽しむ			学習のまとめをする
り、目標を立てる    3 場や用具の準備をする			
方を選んで、7秒間走をする。			
んで、周回リレーをする。 回リレーの練習をする。 を伝える。			
9 集合、健康観察、挨拶をする			
		② 観察	
		③ 観察・学習カード	
		⑤ 観察・学習カード	
			① 観察・学習カード
<b>学習のまとめ</b> 5 かけっこ・リレー大会をする ○相手を決めて、7秒間走をする。 ○相手チームを決めて、周回リレーをする。 6 単元の振り返り、学習のまとめをする 7 整理運動、場や用具の片付けをする 8 集合、健康観察、挨拶をする			

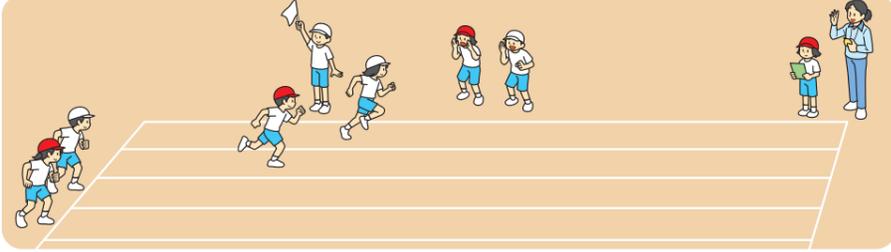
# 本時の目標と展開①(1/7時間)

## 本時の目標

- (1) かけっこ・リレーの行い方を知ることができるようにする。
- (2) 自己の課題を見つけ、その課題の解決のための活動を選ぶことができるようにする。
- (3) 場や用具の安全を確認することができるようにする。

## 本時の展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点
5分	<p>1 集合, 挨拶, 健康観察をする</p> <p>2 単元の学習の見直しをもつ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○単元の目標と学習の進め方を知る。</li> <li>○チームを確認する。</li> <li>○学習のきまりを知る。</li> </ul> <p><b>学習のきまりの例</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・用具は正しく使いましょう。</li> <li>・場の安全を確認めましよう。</li> <li>・レーンを横切るときは、走者を確認しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 掲示物を活用するなどしながら、分かりやすく説明する。</li> <li>● どのチームも同じくらいの走力になるように配慮して、六人を基本としたチームを事前に決めておく。</li> </ul> <p>競走の勝敗を受け入れましょう。 友達と仲よく励まし合ひましょう。 友達の考えを認めましょう。</p>
	<p>3 本時のねらいを知り、目標を立てる</p> <p><b>かけっこ・リレーの学習の進め方を知り、学習の見直しをもつ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○本時のねらいを知り、自己の目標を立てる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 学習カードを配り、使い方を説明する。</li> </ul>
15分	<p>4 場や用具の準備をする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○場や用具の準備と片付けの仕方を知る。</li> <li>○チームで協力して、準備をする。</li> </ul> <p><b>場や用具の準備と片付けのきまりの例</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動をする場所に危険物がないか確かめ、見付いたら取り除きましょう。</li> <li>・運動に使う用具などは、友達と一緒に、決まった場所から安全を確認して運びましょう。</li> <li>・安全に運動ができるように、服装などが整っているか、確かめましょう。</li> </ul> <p>5 準備運動, 主運動につながる運動をする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○準備運動, 主運動につながる運動の行い方を知る。</li> <li>○学級全体やチームで準備運動, 主運動につながる運動をする。</li> </ul> <p><b>準備運動の例</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○徒手での運動 … 肩, 腕, 手首, 腿, 膝, ふくらはぎ, 足首などをほぐす運動をする。</li> </ul> <p><b>主運動につながる運動の例</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○立った姿勢で腕振り                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・立った姿勢でまっすぐ前を見る。</li> <li>・腕を大きく前後に振る。</li> </ul> </li> <li>○いろいろな走り方で10m走をする                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・スキップ, 大またで走るなどで, 体を大きく使って走る。</li> </ul> </li> </ul> <p><b>ねことねすみ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・二人組でねことねすみの役を決め, 教師の合図でどちらかが鬼になり, 逃げたり追いかけてりする。</li> <li>・逃げ切り線までにタッチをできるか, 逃げられるかを楽しむ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 安全な準備と片付けの仕方を説明する。</li> <li>● 安全を確認している様子を取り上げて, 称賛する。</li> </ul> <p>けがの防止のために適切な準備運動の行い方について, 実際に動いて示しながら説明する。</p>
20分	<p>6 かけっこをする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○40m走の行い方と記録の計測の仕方を知る。</li> </ul> <p><b>40m走の行い方の例</b></p>  <p>二人で競走をした記録を計測するので, 一緒に走る友達を決めておきましょう。 全力の記録が計測できるように, 合図で素早く走り始め, ゴールの先まで走り抜けましょう。</p> <p>スタートとスタートの合図の行い方を知る。 スタートとスタートの合図の練習をする。</p> <p><b>スタートの行い方の例</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「位置に付いて」 ・スタート線に立つ。</li> <li>「用意」 ・走り出しやすい姿勢でしっかり止まる。</li> <li>「ドン」 ・素早く走り出す。</li> </ul> <p><b>スタートの合図の行い方の例</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「位置に付いて」 ・旗を上げる</li> <li>「用意」 ・地面に水平にする</li> <li>「ドン」 ・振り上げる</li> </ul> <p>○40m走の練習をする。(一人1~2回)</p> <p>○40m走の競走と計測をする。(一人1回)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 40m走の行い方と計測の仕方を説明する。</li> </ul> <p>計測は, 教師が行う。スタートの合図は, 児童が手分けをして行うようにするため, スタートの行い方とともにスタートの合図の行い方について, 実際に動いて示しながら説明する。</p> <p>スタートの合図に助言するとともに, 行い方のポイントを押さえたスタートやスタートの合図を取り上げて, 称賛する。 安全を確認している様子を取り上げて, 称賛する。</p> <p><b>◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度</b></p> <p><b>⑥場や用具の安全を確認している。</b></p> <p>→ 場や用具の準備をする際やかけっこの練習, 計測をする際などに, 場の危険物を取り除くとともに用具の安全を確認している姿を評価する。(観察・学習カード)</p> <p><b>◎安全を確認することに意欲的でない児童への配慮の例</b></p> <p>→ 走る前には周りを見る, これから走る場所を見るなどの声をかけたり, チームの友達と一緒に安全を確認めて, 安全であることを伝え合ったりするなどの配慮をする。</p>
5分	<p>7 本時を振り返り, 次時への見直しをもつ</p> <p><b>本時の振り返り</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・40m走の記録と, 運動をして気付いたことや考えたことを書きましょう。</li> <li>・安全を確認することについて, 気付いたことや考えたことを書きましょう。</li> <li>・単元の学習で身に付けたいことや目指したい記録など, 自己の目標を書きましょう。</li> </ul> <p>○振り返りを発表して, 友達に伝える。</p>	<p>振り返りを学習カードに記入するように伝えるとともに, 気付きや考えのよさを取り上げて, 称賛する。 整理運動の行い方について, 実際に動いて示しながら説明するとともに, けががないかなどを確認する。</p>
	<p>8 整理運動, 場や用具の片付けをする</p> <p>9 集合, 健康観察, 挨拶をする</p>	

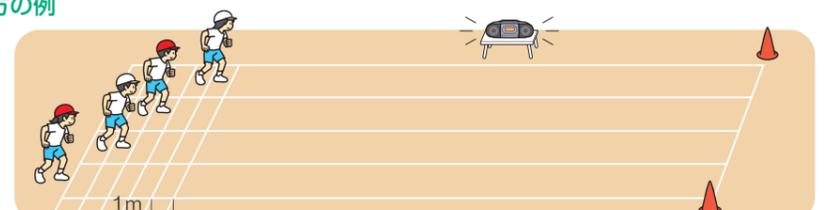
5分	<p>6 かけっこをする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○40m走の行い方と記録の計測の仕方を知る。</li> </ul> <p><b>40m走の行い方の例</b></p>  <p>二人で競走をした記録を計測するので, 一緒に走る友達を決めておきましょう。 全力の記録が計測できるように, 合図で素早く走り始め, ゴールの先まで走り抜けましょう。</p> <p>スタートとスタートの合図の行い方を知る。 スタートとスタートの合図の練習をする。</p> <p>計測は, 教師が行う。スタートの合図は, 児童が手分けをして行うようにするため, スタートの行い方とともにスタートの合図の行い方について, 実際に動いて示しながら説明する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 40m走の行い方と計測の仕方を説明する。</li> </ul>
20分	<p>スタートの行い方の例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「位置に付いて」 ・スタート線に立つ。</li> <li>「用意」 ・走り出しやすい姿勢でしっかり止まる。</li> <li>「ドン」 ・素早く走り出す。</li> </ul> <p>スタートの合図の行い方の例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「位置に付いて」 ・旗を上げる</li> <li>「用意」 ・地面に水平にする</li> <li>「ドン」 ・振り上げる</li> </ul> <p>○40m走の練習をする。(一人1~2回)</p> <p>○40m走の競走と計測をする。(一人1回)</p>	<p>スタートの合図に助言するとともに, 行い方のポイントを押さえたスタートやスタートの合図を取り上げて, 称賛する。 安全を確認している様子を取り上げて, 称賛する。</p> <p><b>◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度</b></p> <p><b>⑥場や用具の安全を確認している。</b></p> <p>→ 場や用具の準備をする際やかけっこの練習, 計測をする際などに, 場の危険物を取り除くとともに用具の安全を確認している姿を評価する。(観察・学習カード)</p> <p><b>◎安全を確認することに意欲的でない児童への配慮の例</b></p> <p>→ 走る前には周りを見る, これから走る場所を見るなどの声をかけたり, チームの友達と一緒に安全を確認めて, 安全であることを伝え合ったりするなどの配慮をする。</p>
5分	<p>7 本時を振り返り, 次時への見直しをもつ</p> <p><b>本時の振り返り</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・40m走の記録と, 運動をして気付いたことや考えたことを書きましょう。</li> <li>・安全を確認することについて, 気付いたことや考えたことを書きましょう。</li> <li>・単元の学習で身に付けたいことや目指したい記録など, 自己の目標を書きましょう。</li> </ul> <p>○振り返りを発表して, 友達に伝える。</p>	<p>振り返りを学習カードに記入するように伝えるとともに, 気付きや考えのよさを取り上げて, 称賛する。 整理運動の行い方について, 実際に動いて示しながら説明するとともに, けががないかなどを確認する。</p>
	<p>8 整理運動, 場や用具の片付けをする</p> <p>9 集合, 健康観察, 挨拶をする</p>	

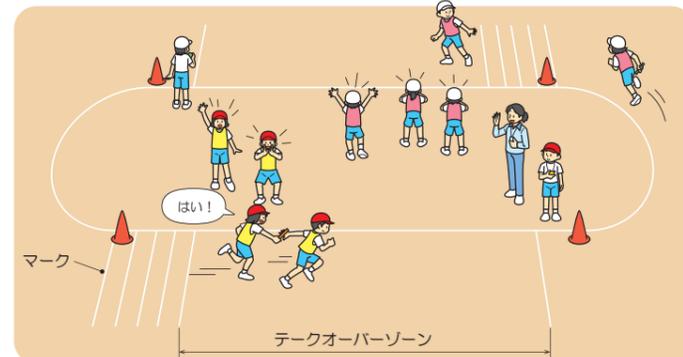
# 本時の目標と展開② (2/7時間)

## 本時の目標

- (1) かけっこ・リレーの行い方を知ることができるようにする。
- (2) 自己の課題を見付け、その課題の解決のための活動を選ぶことができるようにする。
- (3) 勝敗を受け入れることができるようにする。

## 本時の展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点
10分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 集合, 挨拶, 健康観察をする</li> <li>2 本時のねらいを知り, 目標を立てる</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>かけっこ・リレーの行い方を知り, 競走や自己の記録への挑戦をしよう</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3 場や用具の準備をする ○チームで協力して, 準備をする。</li> <li>4 準備運動, 主運動につながる運動をする ○学級全体やチームで準備運動, 主運動につながる運動をする。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●学習カードを配り, 立てた目標を記入するように伝える。</li> <li>●安全な準備の仕方を確認する。</li> <li>●けがの防止のために適切な準備運動を行うように伝える。</li> </ul>
20分	<ol style="list-style-type: none"> <li>5 かけっこをする ○かけっこの行い方を知る。</li> </ol> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>かけっこの行い方の例</b></p> <p>○真っ直ぐ前を見る。 ○腕を前後に大きく振る。</p> <p>後ろへ大きく振った腕は「く」</p> <p>前へ大きく振った腕は「し」</p> <p>膝をしっかり上げた足は「4」</p> <p>かけっこの「クレヨン」で走りましょう。</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>7 秒間走の行い方を知る。 ○自己に適したスタート線を選んで, 7秒間走をする。(一人3~4回)</li> </ol> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>7 秒間走の行い方の例</b></p>  <p>○場の準備 ・45m(直線)のレーンをつくる(6レーン)。 ・25m地点まで1メートルごとに, スタート線を格子状に引く。 ・スタートの合図から7秒間をカウントダウンする音声を用意し, 繰り返し流れるようにする。</p> <p>○運動の行い方 ・40m走の記録から, 7秒ちょうどで走りたい距離のスタート線を選ぶ。 ・スタートの合図で走り出し, 7秒後の合図のときにゴールできるように全力で走る。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●かけっこの行い方について学習資料やICT機器を活用したり, 実際に動いて示したりしながら説明する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>◎かけっこが苦手な児童への配慮の例</b></p> <p>➔ ゴール線より先に目印として置いた三角コーンなどを見て走るように伝えたり, 立ち止まった状態で前後に腕を振る高さを確認したりするなどの配慮をする。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度</b></p> <p><b>④勝敗を受け入れようとしている。</b></p> <p>➔ 7秒間走や周回リレーの競走で勝敗を受け止めようとしている姿を評価する。(観察・学習カード)</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>●勝敗を受け入れることに意欲的でない児童への配慮の例</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>➔ 個別に関わり, 走り方のよかった点を見付けたり, 次の競走で気を付けるポイントを確認したりして, 勝敗の結果だけにこだわらないようにするなどの配慮をする。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>●7秒間走の行い方について, 学習資料やICT機器を活用したり, 実際に動いて示したりしながら説明する。</li> <li>●行い方のポイントを押さえた走り方を取り上げて, 称賛する。</li> </ul>

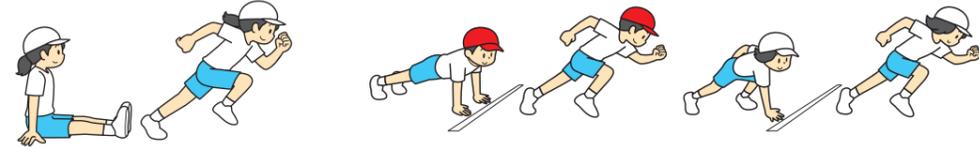
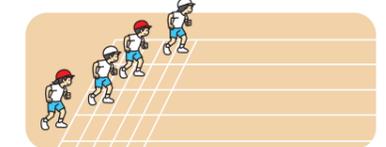
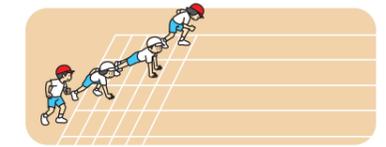
10分	<ol style="list-style-type: none"> <li>6 周回リレーをする ○周回リレーの行い方を知る。</li> </ol> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>周回リレーの行い方の例</b></p>  <p>・1周80mのトラックを3箇所作り, 1箇所, 2チームが競走をするようにする。 ・バトンの受渡しを交錯しないようにするために, 2チームがトラックの反対側からスタートするようにする。</p> <p>○バトンの受渡しの行い方を知る。 ○チームで走順を決めて, バトンの受渡しの練習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●バトンの受渡しの行い方について, 学習資料やICT機器を活用したり, 実際に動いて示したりしながら説明する。</li> </ul> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●周回リレーの行い方について, 学習資料やICT機器を活用したり, 実際に動いて示したりしながら説明する。</li> </ul>
5分	<ol style="list-style-type: none"> <li>7 本時を振り返り, 次時への見通しをもつ</li> </ol> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>本時の振り返り</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かけっこ・リレーの行い方について, 知ったことを書きましょう。</li> <li>・7秒間走の記録と, 7秒間走をして気付いたことや考えたことを書きましょう。</li> <li>・勝敗を受け入れることについて, 気付いたことや考えたことを書きましょう。</li> <li>・周回リレーでできるようになりたいことなど, チームの目標を書きましょう。</li> </ul> <p>○振り返りを発表して, 友達に伝える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●振り返りを学習カードに記入するように伝えるとともに, 気付きや考えのよさを取り上げて, 称賛する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>◆学習評価◆ 知識・技能</b></p> <p><b>①かけっこ・リレーの行い方について, 言ったり書いたりしている。</b></p> <p>➔ 真っ直ぐ前を見て腕を前後に大きく振って走ることや, 走りながらタイミングよくバトンの受渡しをすることなど, かけっこ・リレーの行い方について, 発表したり学習カードに記入したりしていることを評価する。(観察・学習カード)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>◎かけっこ・リレーの行い方を知ることが苦手な児童への配慮の例</b></p> <p>➔ 個別に関わり, かけっこ・リレーの行い方のポイントについて対話をしながら確認するなどの配慮をする。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>●適切な整理運動を行うように伝えるとともに, けががないかなどを確認する。</li> </ul> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スタートの合図を行う。</li> </ul>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>8 整理運動, 場や用具の片付けをする</li> <li>9 集合, 健康観察, 挨拶をする</li> </ol>	

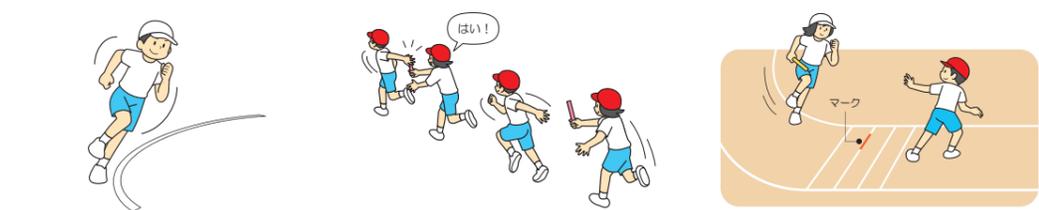
# 本時の目標と展開③ (5/7時間)

## 本時の目標

- (1) 距離を決めて調子よく最後まで走ったり、走りながらバトンの受渡しをする周回リレーをしたりすることができるようにする。
- (2) 友達との競走の仕方を考え、競走の規則や記録への挑戦の仕方を選ぶことができるようにする。
- (3) 友達の考えを認めることができるようにする。

## 本時の展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点
10分	<p>1 集合、挨拶、健康観察をする</p> <p>2 本時のねらいを知り、目標を立てる</p> <p style="text-align: center;"><b>かけっこ・リレーの活動の仕方を工夫して、競走や自己の記録への挑戦をしよう</b></p> <p>○本時のねらいを知り、自己の目標を立てる。</p> <p>3 場や用具の準備をする ○チームで協力して、準備をする。</p> <p>4 準備運動、主運動につながる運動をする ○学級全体やチームで準備運動、主運動につながる運動をする。</p> <p><b>主運動につながる運動の例</b> ○いろいろな姿勢からのスタートでの10m走</p>  <p>・座った姿勢や後ろ向きなど、走り出しにくい姿勢から巧みに体を動かして素早く走り始める。</p> <p>・地面に手を着くなど低い姿勢に構えて、素早く走り始めた後も低い姿勢のまま数歩進む。</p>	<p>●学習カードを配り、立てた目標を記入するように伝える。</p> <p>●安全な準備の仕方を確認する。</p> <p>●けがの防止のために適切な準備運動を行うように伝える。</p>
	10分	<p>5 かけっこをする</p> <p>○7秒間走の競走の規則や記録への挑戦の仕方を知る。</p> <p>○競走の規則や記録への挑戦の仕方を選んで、7秒間走をする。(一人2~3回走る)</p> <p><b>競走の規則や記録への挑戦の仕方の例</b> ○選ぶスタート線が違う友達と追いかけて追いかけられたりする競走をして、7秒間で走る距離の記録に挑戦する。</p>  <p>○いろいろな姿勢からのスタートで競走をして、自己に合ったスタートの姿勢を見つけて7秒間で走る距離の記録に挑戦する。</p>  <p>○課題の解決のために考えたことを伝える。</p>

20分	<p>6 周回リレーをする</p> <p>○チームで走順を決めて、バトンの受渡しの練習をする。</p> <p>○相手チームを確認して、周回リレーをする。(1回目)</p> <p>○周回リレーの課題の解決のための活動の仕方を知る。</p> <p>○チームで活動の仕方を選んで、周回リレーの練習をする。</p> <p>●競走をするチームと使用するトラックを伝える。</p> <p>●周回リレーの課題の解決のための活動の仕方について、学習資料やICT機器を活用したり、実際に動いて示したりしながら説明する。</p> <p>●課題に応じた練習の場を選んでいくことを取り上げて、称賛する。</p> <p><b>周回リレーの課題の解決のための活動の例</b> ○コーナーを調子よく走ることが課題のとき ○走りながらタイミングよくバトンの受渡しをすることが課題のとき</p>  <p>トラックのコーナーの入口から出口まで、コーナーの内側に体を軽く傾けて走る。</p> <p>ゆっくりとしたかけ足で走りながらバトンの受渡しをする。</p> <p>前走者が来たら走り出すスタートマークを決めて、バトンの受渡しをする。</p>	
	5分	<p>○課題の解決のために考えたことを伝える。</p> <p>●考えたことを伝えていくことを取り上げて、称賛する。</p> <p><b>◎バトンの受渡しに苦手な児童への配慮の例</b> ➔ 受渡しをする友達と受渡しするときに出す手の位置や高さを確認し、立ち止まった状態で繰り返し受渡しの練習をしてから、徐々に走りながらのバトンの受渡しの練習に移行するなどの配慮をする。</p> <p><b>◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度</b> ⑤友達の考えを認めようとしている。 ➔ 競走の振り返りや課題の解決のための活動で自己の考えを発表し合う際などに、発表された友達の考えを認めようとしている姿を評価する。(観察・学習カード)</p> <p><b>◎友達の考えを認めることに意欲的でない児童への配慮の例</b> ➔ 友達の発表を聞こうとしなかったり発表された考えを否定することを言ったりする児童には、人はそれぞれに考えに違いがあり、それを認めることが大切であることを伝えるとともに、それぞれの考えのよさを取り上げて気付くようにするなどの配慮をする。</p> <p>●競走をするチームと使用するトラックを伝える。</p> <p>○相手チームを確認して、周回リレーをする。(2回目)</p>
5分	<p>7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ</p> <p><b>本時の振り返り</b> ・7秒間走の記録と、選んだ競走の規則や記録への挑戦の仕方を書きましょう。 ・周回リレーで見つけた課題と、課題の解決のために選んだ活動を書きましょう。 ・友達の考えを認めることについて、気付いたことや考えたことを書きましょう。</p> <p>○振り返りを発表して、友達に伝える。</p> <p>●振り返りを学習カードに記入するように伝えるとともに、気付いたことや考えのよさを取り上げて、称賛する。</p> <p>●適切な整理運動の行い方を伝えるとともに、けががないかなどを確認する。</p>	
	<p>8 整理運動、場や用具の片付けをする</p> <p>9 集合、健康観察、挨拶をする</p>	

# 本時の目標と展開④ (7/7時間)

## 本時の目標

- (1) 一定の距離を全力で走ったり、滑らかなバトンの受渡しをしたりすることができるようにする。
- (2) 友達のよい動きや変化を見付けたり考えたりしたことを友達に伝えることができるようにする。
- (3) **かけっこ・リレーに進んで取り組むことができるようにする。**

## 本時の展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点
10分	1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらいを知り、目標を立てる	
	<b>かけっこ・リレー大会で競走や記録への挑戦をして、学習のまとめをしよう</b>	
10分	○本時のねらいを知り、自己の目標を立てる。 3 場や用具の準備をする ○チームで協力して、準備をする。 4 準備運動、主運動につながる運動をする ○学級全体やチームで準備運動、主運動につながる運動をする。	●学習カードを配り、立てた目標を記入するように伝える。 ●安全を確かめた準備の仕方を確認する。 ●けがの防止のために適切な準備運動を行うように伝える。
	5 かけっこ・リレー大会をする ○かけっこ・リレー大会の行い方を知る。	●かけっこ・リレー大会の行い方を説明する。
15分	<p><b>かけっこ・リレー大会の行い方やきまりの例</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・7秒間走は2回行います。競走する相手や競走の規則を決めておきましょう。</li> <li>・リレーは2回行います。一度に競走するチーム数を増やして行うので、バトンの受渡しをした後に他のチームの走路に入らないように、周りをよく見て安全を確かめましょう。</li> <li>・全員が学習の成果を発揮できるように、元気よく気持ちのよい応援をしましょう。</li> </ul> <p>○7秒間走をする。(一人2回)</p> <p>○チームで走順を決めて、バトンの受渡しの練習をする。</p> <p>○相手チームを確認して、周回リレーをする。(1回目)</p>	●進んで取り組もうとしている様子を取り上げて、称賛する。 ●競走をするチームと使用するトラックを伝える。 ●進んで取り組もうとしている様子を取り上げて、称賛する。
	<p><b>◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度</b></p> <p><b>①かけっこ・リレーに進んで取り組もうとしている。</b></p> <p>➡ <b>かけっこ・リレーでの競走や課題の解決のための活動などに進んで取り組もうとしている姿を評価する。(観察・学習カード)</b></p>	
15分	○課題の解決のために考えたことを伝える。 ○相手チームを確認して、周回リレーをする。(2回目)	●考えたことを伝えていることを取り上げて、称賛する。 ●競走をするチームと使用するトラックを伝える。
	6 単元を振り返り、学習のまとめをする	
10分	<p><b>単元の学習の振り返り</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かけっこ・リレー大会の結果を書きましょう。</li> <li>・単元の学習の自己やチームの目標で、達成したことを書きましょう。</li> <li>・学習したことで、今後の学習や日常生活の中で取り組んでいきたいことを書きましょう。</li> </ul> <p>○振り返りを発表して、友達に伝える。</p>	●振り返りを学習カードに記入するように伝えるとともに、気付きや考えのよさを取り上げて、称賛する。 ●適切な整理運動を行うように伝えるとともに、けががないかなどを確認する。
	7 整理運動、場や用具の片付けをする 8 集合、健康観察、挨拶をする	

# 2学年間にわたって取り扱う場合

## 【第3学年における指導と評価の計画(例)】

時間	1	2	3	4	5	6	7
ねらい	学習の見通しをもつ	かけっこの行い方を知り、活動を工夫して、競走をしたり記録への挑戦をしたりすることを楽しむ		リレーの行い方を知り、活動を工夫して、競走をしたり記録への挑戦をしたりすることを楽しむ			学習のまとめをする
学習活動	<b>オリエンテーション</b> ○学習の見通しをもつ ・学習の進め方 ・学習のきまり ○かけっこ 計測の仕方を知り、友達と協力して30m走の計測をする	<b>かけっこ</b> ○かけっこで、競走や記録への挑戦をする ・いろいろな走り出しの姿勢での10m走 走り出しの姿勢を選んで競走をする(スタート線を選ぶなど競走の規則を工夫する) ・30m走 素早く走り始められる走り出しの姿勢で、30m走の記録への挑戦をする		<b>リレー</b> ○リレーで、競走や記録への挑戦をする ・二人30mリレー ・二人で30mを走るリレーで走りながらタイミングよくバトンの受渡しをして、他の二人組と競走をする(はじめは背中や手などへのタッチでもよい) ・周回リレー ・一人が30m程度を走るリレーで、競走をしたり記録への挑戦をしたりする。 ※1トラック2チームで、スタートを半周すらす。			<b>学習のまとめ</b> ○かけっこ・リレー大会 30m走と周回リレーの自己やチームの最高記録への挑戦をする ○学習のまとめをする
	評価の重点	知識・技能			① 観察・学習カード		
	思考・判断・表現		① 観察・学習カード		③ 観察・学習カード		
	主体的に学習に取り組む態度	⑥ 観察・学習カード	② 観察・学習カード		④ 観察・学習カード	① 観察・学習カード	

## 【低学年「走の運動遊び」との円滑な接続を図るための工夫(例)】

### ●「いろいろな姿勢から、素早く走り始める」ために

低学年では、いろいろな形状の線上等を通り直ぐに走ったり蛇行して走ったり、競走をしたりして遊びました。中学年では、いろいろな走り出しの姿勢から素早く走り始めることができるようにします。そのため中学年のはじめは、立った姿勢だけでなく、地面に座った姿勢や手を着いた姿勢など、いろいろな走り出しの姿勢から素早く走り始めることができるように、短い距離での競走を繰り返し楽しむ活動をししましょう。

(例) いろいろな走り出しの姿勢からの10m走  
 ・二人で、長座姿勢(前・後)、伏臥姿勢(前・後)、腕立て伏せ姿勢(前・後)などから姿勢を選び、10m走の競走をする。勝った人は、次の競走はスタートラインを1m下げる。3回の姿勢で競走したら、相手を替える。

### ●「走りながらタイミングよくバトンの受渡しをする」ために

低学年では、手の平にタッチをしたりリング状のバトンなどの受渡しをしたりして折り返しリレーを楽しみました。中学年では、周回するレーンで、走りながらタイミングよくバトンの受渡しをできるようにします。そのため中学年のはじめは、チームを決めて友達と何度もバトンの受渡しをすることができるよう、少人数で短い距離でのリレーやチームでの周回リレーで競走や記録への挑戦を楽しむ活動をししましょう。

(例) 二人30mリレー  
 ・前走者はスタート地点から走り出す。次走者は10m地点で待ち、前走者が来たら走り出して、走りながらバトンの受渡しをする。バトンを受けた次走者が、30m地点まで走り、他の二人組との競走をする。(バトンの受渡しに慣れる前は、走りながら手や背中へタイミングよくタッチをして行うようにする。)

## 【第3学年において重点を置いて指導する内容(例)】

### ●知識及び技能

かけっこでは、いろいろな姿勢から素早く走り始めることができるようにしましょう。リレーでは、周回リレーで走りながらバトンの受渡しができるようにしましょう。30m程度の短い距離で行うことで、素早く走り始めたことが競走の結果に表れやすかったり、疲れを少なくしてバトンの受渡しをできるようにしたりしましょう。

### ●思考力、判断力、表現力等

いろいろな走り出しの姿勢に挑戦した後、自己に適した姿勢を選んだり、リレーでのバトンの受渡しで、走り出しのタイミングを見付ける練習の場を選んだりするなど、自己の能力に適した課題を見付け、活動や競走の仕方を工夫することができるようにしましょう。

### ●学びに向かう力、人間性等

みんなが競走を楽しむことができるように、勝敗を素直に受け入れようとする態度を育みましょう。また、走る場所の危険物を取り除くとともに用具の安全を確かめることができるようにしましょう。