

「わたしたちの体育」を利用した学習事例（第3学年）

高松市立屋島東小学校 佐伯 健太

第3学年	単元名	かけっこ・リレー
指導時間	5時間	児童書掲載ページP4～P7

【単元の目標】

- ・かけっこ・リレーの楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、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。
- ・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、決まりを守り誰とでも仲よく運動したり、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。

【みんなが安全・楽しく運動できるように・・・はじめに約束しよう、確認しよう】

- ・練習する場所の安全が保たれているかを確認する。
- ・安心・安全に取り組むために「用具の正しい使い方・走っている人の前を横切らない」の2点を毎時間確認してから始める。
- ・リレーでの勝ち負けにこだわらないように、自分の成長を振り返るように声掛けをしていく。

【学習活動 第1時～第5時】

第1時

①学習の目標を知る。

走ることを楽しもう

1. 学習の目標と学習の進め方を知る。

学習の目標

- かけっこやリレーの行い方を知り、調子よく走ったり、走りながらバトンを受けわたしたりすることができるようにしよう。
- 自分の課題を見つけ、練習やきょう走の仕方をくふうし、自分で考えたことをつたえよう。
- グループで友だちの考えをみとめたり、勝ちは受け入れたりして、進んで運動しよう。

②用具の使い方について確認する。

2. かけっこ・リレーで使う用具等の使用方法を確認する。

・バトン ・コーン ・タブレット（3～4人1組）

③安全面について知る。

3. 安全な学習のための確認事項を共通理解する。

○ 用具の正しい使い方を知る。

○ 走っている人の前を横切らない。

もも上げ走 ○ 大また走 ○ スキップ ○

④「やってみよう」を行う。

4. 3つの運動を行う



① もも上げ走

・股関節を十分に使った大きな走動作や、素早く足を切り替える感覚を養う。

② 足うちとび

・スライドを伸ばしたり、地面をしっかり蹴って走ったりする感覚を養う。

③ スキップ

・走運動につながる腕の振りや脚の動きの協応動作や、地面をしっかり蹴って走る感覚を養う。

⑤学習のまとめをする。

第2・3時

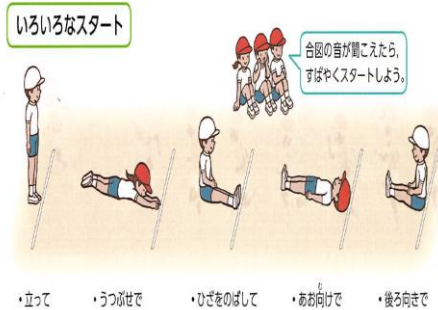
- ①準備運動を行う。
- ②めあてを確認する。
- ③「やってみよう」をウォーミングアップとして取り入れる。
- ④第2・3時では、「活動1」で走り方について学ぶ。

5. 「学習のあしあと」の使い方を説明する。

※友だちとの関わりの中でできるようになったことを振り返りで気付くようにする。

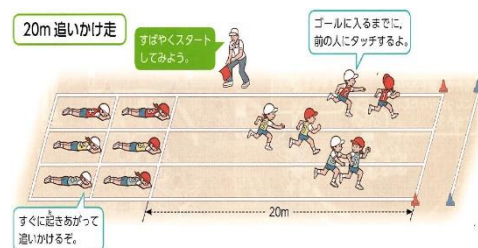
速く走るためのコツってどこにあるの？

本時のめあてを意識し、見通しをもって学習に取り組むことができるようにする。



1. 【いろいろなスタート】(第2時の2)

- ・色々なスタート態勢でスタートすることで、楽しみながら活動に取り組める。
- ・スタートの素早い動きを意識させるために、5mほどの短距離走にする。



2. 【20m追いかけて走】(第2時の2)

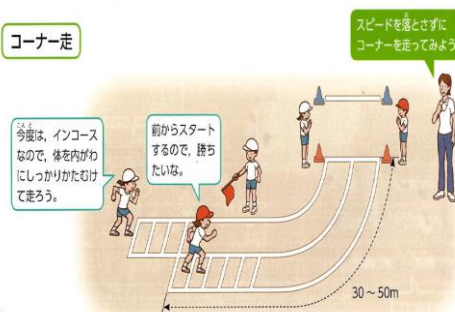
- ・まずはスタンディングスタートで始め、慣れてきたら絵にあるようなうつ伏せスタートをしたり、他のスタートの仕方をしたりする。
- ・走りながらのバトンパスの感覚づくりでもあるため、「タッチできない・すぐにタッチされてしまう」場合は、間隔を調整していく。

教師が声掛け (スタート・走る姿勢を意識させる問い)

「スタートはどんな気持ちで待てばいい？」

「体をどんな姿勢にすれば走ればよく進む？」

等



2. 【コーナー走】(第3時の2)

- ・コーナーを曲がる時は、「体を内側に傾けること・外側の腕(右腕)を大きく振ること」でスピードを落とさず走れることに気付かせる。

⑤気付いたことやできるようになったことを伝え合う。

⑥各ポイントを確認し、振り返りを書く。

第4時

- ①準備運動を行う。
- ②めあてを確認する。
- ③追いかけ走をバトン（リングバトン）をもって行う。

④バトン練習をする。

⑤活動2を行う。

⑥うまくいかないことを相談し、第5時に生かす。

⑦本時のまとめをする。

第5時

①～④までは、流れは同様。

⑥第4時に、グループで話したことをもとに、活動に取り組む。

教師が声掛け（コーナーでの走り方）

「直線とコーナーでの走りの違いはある？」

「どっちの腕のしっかり振れば走りやすいかな？」

等

※コーナーをスピードを落とさずに走るとは、実体験ではなかなかあることではないので、イメージをつかみにくい。なので、ICTを活用し、スピードを落とさず走れる姿を視覚的にみとれるようにする。

ルールをくふうしてリレーをしよう

- ・追いかけ走に以下の2点を追加して実施する。
 1. 追いつきそうになったら、「はいっ」と大きな声を出す。合わせてバトンも前に押し出す。
 2. 「はいっ」という声が聞こえたら左手の手のひらが空に向かうように後ろに出す。



- (1) その場で腕だけ動かして、声が聞こえたら左手をバトンがもらえるように手を出す。
- (2) 貰い手は動かず、走者だけが走ってくる。
- (3) 貰い手・走者どちらも走りながらバトンの受け渡しをする。

ワープリレー

バトンを手の平におしつけるように、わたしてね。

もとになるルール

- 走るじゃん番をかえてもよい。
- 2チームの走るきよりは、同じにする。
- Aコースを走る人の人数をふやしてもよい。

チーム名	勝ち○ 負け×	チーム名

追いかけリレー②

チーム名	1回	2回	3回

つたえよう
気をつけるポイント

	<p>折り返しリレー（直線・トラック）、めがねリレー、ワープリレー 児童の実態に合わせて、活動を選ぶ。 2時間同じものリレーを行う方が、児童の変化が分かりやすい。</p> <p>ルールの一例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人によって走る距離を変える。 ・純粋な勝ち負けにこだわらないように、一回目からのタイムの伸びがよかったチームが勝ち。
--	---

【評価の観点】

知識及び技能	<ul style="list-style-type: none"> ・かけっこ・リレーの行い方を理解している。 ・距離を決めて調子よく最後まで走ることができる。 ・走りながらバトンの受渡しをする周回リレーをすることができる。
思考力, 判断力, 表現力等	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力に適した課題を見付けている。 ・動きを身に付けるための活動や競走の仕方を工夫している。 ・考えたことを友達に伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・かけっこ・リレーに進んで取り組もうとしている。 ・決まりを守り誰とでも仲よく運動しようとしている。 ・勝敗を受け入れたり, 友達の考えを認めたりしようとしている。 ・場や用具の安全に気をつけようとしている。

【学習を通しての児童の反応, 児童の感想】

児童の反応	<ul style="list-style-type: none"> ・スタートの走り方を変えることで、走ることを苦手としている児童も楽しんで授業に参加できた。 ・コーナー走では、実際に腕の振りを変えて走ることで、腕の振りや体の向きを変える必要があることに気付いていた。 ・リレーを授業に取り入れていくと、勝敗にこだわる児童が出てきたが、改めて何のために学習しているかを確認することで、技能の取得（バトンパス）に目を向けることができた。
児童の感想	<ul style="list-style-type: none"> ・コーナー走でカーブを曲がるのが楽しかった。 ・初めてバトンパスを経験したが、上手に渡すことができた。 ・バトンを渡すときに「はいっ」と大きな声を掛けることができた。 ・折り返しリレーで友だちが頑張っている姿を見て楽しかった。 ・リレーの勝敗を受け入れることができた。

【「わたしたちの体育」を活用した学習について】

<ul style="list-style-type: none"> ・教師用指導書 P28～P35 の「展開例」を参考に本単元の学習展開を考えるとともに、P30（児童書 P4）学習目の標を単元始め及び、その都度確認することによって、勝負にとらわれることなく活動することができた。様々なリレーの指導札を記載していることで、児童の実態に合った活動を取り入れることができる。 ・「走・跳の運動」には、「かけっこ・リレー」以外にも「小型ハードル走」「幅跳び」「高跳び」等があり、また、運動会練習ではリレーや短距離走の練習があるため、想定の日数よりも単元構成を短くする必要があると感じる。
--