

単元名

「陸上競技(リレー走)」 挑戦問題 『目指せ世界一のリレー!』

本単元で育成する資質・能力

知識・技能 情報収集・判断 思考・表現 挑戦・探究 協力・協働

1 単元で目指す学ぶ姿

リレーチームの一員として協働し、バトンの受け渡しでタイミングを合わせることを目標に知識・技能を獲得し、運動会で観客を魅了するバトンパスに挑戦していく姿

【評価方法】

授業中の教師観察およびワークシート、提出物等、生徒には、次の資質・能力のルーブリックのAとS基準を示し、意欲を喚起させ、単元の最後の自己評価に教師評価を加える。

<単元で生徒と共有する学びの姿を見取る資質・能力のルーブリック>

現指導要	資質・能力		評価	評価基準
知識・理解 技能	知識・技能	知識・技能	S	バトンパスの時、観客を魅了するための4つのポイント（ノーロック、テイクオーバーゾーン10m以上、減速なし、声あり）を完璧に行うことができる。
			A	バトンパスの時、観客を魅了するための3つのポイントを完璧に行うことができる。
			B	バトンパスの時、観客を魅了するための2つのポイントを完璧に行うことができる。
			C	同様に短縮することができない。
運動や健康・安全についての思考・判断	思考力・判断力・表現力	情報収集 判断	S	尋ねたり、調べたり、試したりして、リレーについての見方や考え方を広げ深めることができる。
			A	尋ねたり、調べたり、試したりして、リレーについて必要なものを見付け、選び出すことができる。
			B	尋ねたり、調べたり、試したりして、リレーについて関係ありそうなものを見付けることができる。
			C	リレーについて尋ねたり、調べたり、試したりすることができない。
	思考 表現	S	リレーで勝つためのポイントを他者に伝えるように詳しく説明できる。	
		A	リレーで勝つための複数のポイントを自分の中で理解できている。	
		B	リレーで勝つためのポイントを1つは自分の中で理解できている。	
		C	リレーで勝つためのポイントがわからない。	
運動や健康・安全への関心・意欲・態度	学びに向かう力・人間性	挑戦 探究	S	粘り強い努力をすることで、挑戦問題をクリアすることができる。
			A	挑戦問題のクリアをめざし、見通しを持って粘り強く努力することができる。
			B	挑戦問題のクリアをめざし、努力することができる。
			C	工夫や練習をしても勝てないとあきらめている。
		責任 使命	S	チームの一員としての責任を考え、自分の成長に生かすことができる。
			A	チームの一員としての責任を考え、チームの中で手本となることができる。
			B	チームの一員として責任を理解し、自分の役割を果たそうと努力することができる。
			C	チームの一員として自分の責任を理解していない。
		協力 協働	S	チームメートとの意見交換の中で取捨選択し、それぞれの力を生かしたリレーをすることができる。
			A	チームメートのいろいろな意見やそれぞれの力を生かしたリレーをすることができる。
			B	チームメートと協力しようと努力することができる。
			C	チームメートと協力しようとしていない。
		感謝 貢献	S	チームメートに感謝・貢献することで絆を深めることができる。
			A	チームメートに感謝の気持ちを持って貢献することができる。
			B	チームメートに感謝の気持ちを持ち自分なりに貢献しようと努力することができる。
			C	チームメートに感謝の気持ちを持つことができない。

2 単元について

(1) 生徒観

- ・ 1学期末の生徒アンケート（56名実施）から「保健体育が好きだ」55名（98%）「学びが
いがある。55名（98%）「よくわかる」54名（96%）である。ほとんどの生徒が体育に
は肯定的な考えをもっている。
- ・ 平成29年度新体力テストの結果より50m走の平均タイムは男子8.1秒、女子は8.9秒、
男女平均8.6秒と決して速いタイムとは言えず、全体的に見たときに能力的に高いとは言え
ない。
- ・ バトンパスに関する調査で、「50m走を10秒で走る生徒が50m×4人でリレーした時の
タイム予測をさせてみると半数以上の生徒が「40秒より遅い」と回答し、バトンパスの有
意性についても理解していない生徒が多いことが分かった。
- ・ 本学園が伸ばしたい資質・能力に関する調査では、リレー走で「学園が伸ばしたい資質・能力
で何が伸びますかと」という問いに対しては「協力・協働」、「挑戦心・探究心」が伸びると考えて
いる。

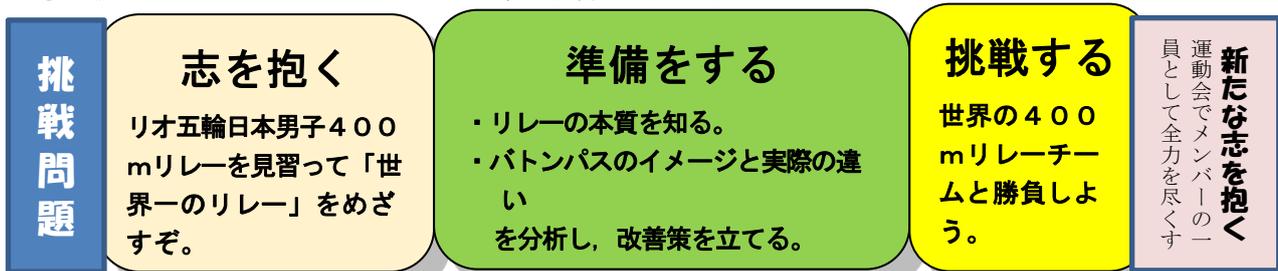
(2) 単元観

リレーは減速せずにバトンパスをスムーズに行うことが大切である。しかし、タイムの向上だけ
を目指しては取り組みに対してモチベーションを高めることは難しい。運動会などの発表の場を
与えることで、チームのモチベーションが高まり、人に見せることのバトンパスができるように
なる。そのことが技能の向上につながり、タイムの短縮につながってくる。

(3) 指導観

指導にあたっては、次の4つのポイントで授業改善をすすめる。

① 挑戦問題から始まる課題発見・解決学習の流れを次のように設定する。



運動会でリレー走は生徒にとっては花形種目の1つとして取り上げられる。しかしながら、一番の醍醐味であるバトンパスについての指導は十分に行われていないという実態があり、運動会では、ほぼ止まってしまうような感じのバトンパスをする場面が少なからずある。リレーは「バトンをつなぐ」というよりは「スピードをつなぐ」ことが大切である。バトンパスの工夫によってスピードをつなぎ、タイムを短縮できることを理解させ、実践していくことでリレーの楽しさを味わわせたいと考える。

リオオリンピックで400m日本男子リレーチームが4人は見事なアンダーハンドパスで銀メダルを獲得した。そこで、バトンパス世界一の日本チームのアンダーハンドパスの習得を目指し、運動会で観客を魅了するリレーを実践することを目指し、それを挑戦問題とし、実践する。

② 振り返り時間（5分）の充実

リレーが得意な生徒・苦手な生徒のモチベーションが高いレベルで意識の一致を図るために大切な時間である。各チームの中でリレーを苦手とする生徒が発見できたこと、次回の授業の課題を確認し、足りない所をリーダーに補足してもらいながら、取り組む姿勢の一致を図っていく大切な時間にしたいと考えている。

③ 自学自習への意欲を引き出す予習課題・復習課題の設定

第1段階ではソフトなボールを使い、それを渡すことからバトンパスを練習する。減速せずにスムーズにするための方法について振り返りのワークシートを使いながら視点を考えさせる。そのワークシートは提出後、すぐにチェックし、教師のアドバイスを書いて生徒に返却する。そして教師のアドバイスを基に更に生徒の考えを引き出し意欲を高めていきたい。

④ ワークシート・ノート指導の工夫

単元計画に沿ってあらかじめワークシートは作成しておく。但し、生徒の振り返りや感想を参考にいつでも変更できるように準備しておく。最後の時間でこの単元についての資質・能力について、生徒まとめさせていく。

⑤ 評価の工夫

広南学園の資質・能力のSルーブリックを活用し、教科の目標に準拠した評価活動を行う。

3 単元の目標

挑戦問題クリアに向けて、協力し合ってバトンパスの技術を身に付けていく。

4 単元の評価規準

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
リレーの特性について強く関心を持ち、目標に向けて、進んで取り組むことができる。また、仲間と協力して安全に練習に取り組むことができる。	バトンパスの技術向上に関して問題点を見だし、目的意識を持って計画的に工夫して練習できるようにする。	バトンパスを減速せず、スムーズにし、人に魅せるバトンパスを行うことができる。	リレー走に関する基本用語はすべて理解し、バトンパスを減速せずスムーズにするためのポイントが説明できる知識を身に付けている。

5 指導と評価の計画 (全6時間)

時	学習内容	評 価					
		関	思	技	知	○評価規準 (評価方法)	★資質・能力の評価 (評価方法)
1	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動会でのリレー競技の意義の確認を行う。 課題の設定 (めあて) ○運動会のリレーのバトンパスの仕方について理解することができる。 情報の収集 ・ 日本男子400mリレーチームの走りを見て、リレーの特性を考える。 整理・分析 (まとめ) ○バトンパスのポイントについて確認する。バトンパスの4つのポイント (①ノーロック②アンダーハンドパス③10m以上④タイミング) を注意して次の授業から実践する。 	◎				(知識) ◎世界のトップのレースを分析し、リレーの特性を知り、バトンパスの意義を考える (知識) ○アンダーハンドパスのポイントを理解することができる。	★【情報収集・判断】(資質・能力ルーブリック) ★【知識・技能】(資質・能力ルーブリック)

2	<p>・4つのポイントを達成をテークオーバーゾーン内のできるようテークオーバーゾーンの使い方・受ける人と渡す人の関係性も考え、練習する。</p> <p>課題の設定 (めあて) ○4つのポイントを意識して、スピードをつなぐバトンパスを行うことができる。</p> <p>実践 ○少しずつスピードを上げながら、バトンパス練習を行う。</p> <p>整理・分析 ・チームごとの振り返りを行う。(まとめ) ○リレーでのバトンパスの仕方についてできた点・課題を把握する。 予習課題…リーダーは走力・バトンパスの技術習得を考えて走順を決める。</p>	○	◎		<p>(技能) ○スピードを落とさずにバトンの受け渡しができる感覚をつかむことができる。(ワークシート)</p> <p>(関心・意欲・態度) ○チームの一員として挑戦問題クリアを全力で取り組むことができる。</p>	<p>★【知識・技能】 (資質・能力ループリック)</p> <p>★【協力・協働】 (資質・能力ループリック)</p>
3	<p>課題の設定 実践</p> <p>(めあて) ○リレー走を行い、チームのパスバトン受け渡しのイメージと実際を見て課題を見直す。</p> <p>整理・分析 ・課題を再発見する。 ・自分の完成度を考える。(まとめ) ○チーム全員が各自の完成度を同じように理解することがチームの完成度を高める。(予習課題) ・次回のチーム・個人の重要課題を考え、練習内容を考える</p>	◎	○		<p>(技能) ○バトンパスの完成度を高めていく。</p> <p>(思考・判断) ◎バトンパスを分析し、完成度と課題をチーム全員で発見し、理解を深めることができる。(グループ内発表・ワークシート)</p>	<p>★【知識・技能】 (資質・能力ループリック)</p> <p>★【情報収集・判断】 (資質・能力ループリック)</p>
4	<p>課題の設定</p> <p>(めあて) ○リレー走を行い、バトンパスの完成度を高めることができる。</p> <p>実践 整理・分析</p> <p>・意見交換をする。(まとめ) ○運動会予行に向けて、話し合い、最終チェックすることでチームの一体感を高める。</p>	◎	○		<p>(関心・意欲・態度) ◎チームの一員として挑戦問題クリアを全力で取り組むことができる。(ワークシート)</p> <p>(思考・判断) ○チームで観察しながら互いに気づいたことをアドバイスできる。(ワークシート)</p>	<p>★【挑戦・探究】 (資質・能力ループリック)</p>

5	課題の設定 (めあて) ○運動会本番と同じ気持ちでリレーにのぞむことができる。	○	◎			(技能) ◎それぞれの走り、バトンパスを分析し、より良い結果ができるよう協力し、h技能面を高めることができる(ワークシート)	★【知識・技能】 (資質・能力グループリック)
	実践 整理・分析 ・意見交換をする。 (まとめ) ○運動会に向けて、話し合い、最終チェックすることでチームの一体感を高める。 (予習課題) ・運動会当日に万全な体調にする。						
6	まとめ ○リレーの醍醐味はバトンパス。・見ている人魅了できたかを振り返る ワークシートのグループリックをみて、本単元で身に付けた資質・能力を自己評価する。 ・ワークシートを提出し、教師の評価を受ける。	○	◎			(技能) ◎観客をも了するバトンパスをすることができる。(ワークシート)	★【知識・技能】 (資質・能力グループリック)

保健体育科学習指導案（略案）

呉市立広南中学校

指導者 佐伯 育伸

1 日 時 平成30年4月25日（水曜日） 第3校時

2 学年・学級 第1学年A組（男子10名 女子7名 計17名）

3 単元名(本時) 「陸上競技(リレー走)」 挑戦問題 『目指せ世界一のリレー！』

4 本時のねらい 運動会でのリレーのバトンパスの意味・やり方を理解することができる。

バトンパスのポイントの理解（プリント）

・資質・能力【情報収集】

5 学習の流れ

	教師の支援（学習活動を含む）	児童・生徒の活動（形態を含む）指導上の留意点（・）	評価規準 【資質・能力】
導入 (10分) 課題意識を持つ	<p>○運動会のリレー競技の意義について確認を行う。</p> <p>運動会でソーランに次いで、広南の伝統種目したいものはなんだと思いますか</p>	<p>あいさつ・出欠確認 学園の運動会に意義について確認する</p> <p>リレー，長縄</p>	
<p>めあて：運動会のリレーのバトンパスの仕方について理解することができる。</p>			
開 (35分) 学びを深める	<p>○短距離走・リレーについて学ぶ。</p> <p>男子 100m走の日本記録は 10 秒より速い？ ○OR×</p> <p>日本記録保持者は誰？ 広島県出身の選手は？</p> <p>○リオ五輪男子400mR決勝日本男子代表バトンパスをビデオ視聴する。</p> <p>広南のバトンパスは日本代表のバトンパスを目指します。バトンパスに注目してみてね。後で感想を聞きます</p> <p>○バトンパスのポイントについて確認する。</p> <p>ポイント1（ノールック）でできたか。 ポイント2（アンダー）ハンドパスができたか。 ポイント3テークオーバーゾーンで（10）m以上の助走ができたか。 ポイント4（タイミング）の良い受け渡しができたか。</p> <p>○教室内でバトンパスの受渡しの練習する。</p>	<p>写真などでヒントを与える。</p> <p>すごい。 スピードが落ちない 1人で走っているみたい</p> <p>パワーポイントを使用し図で分かりやすく説明し、分かったポイントをプリントに記入することを指示する。</p> <p>実演をしながらその場で渡し方、受け方の確認を行う。</p>	<p>アンダーハンドパスのポイントを理解することができる【情報収集・判断】 (プリント)</p>
終末 (5分) 学習過程を振り返る	<p>○生徒のことばでまとめさせる。</p> <p>まとめ：バトンパスのポイントは①ノールック②アンダーハンドパス③10m以上④タイミング</p> <p>・振り返りシートに記入する。 ・復習課題を提示する。</p>	<p>S ループリックの提示を行い、運動会までの評価について説明し、運動会までの動機づけを行う。</p>	<p>【知識・理解】 (復習課題)</p>

○実践後の生徒の変容

保体

全学年

呉市立広南中学校

指導者 保健体育科

単元名

「陸上競技(リレー走)」

挑戦問題

『目指せ世界一のリレー!』

本単元で育成する資質・能力

挑戦・探究 協力・協働 思考・表現 情報収集・判断 知識・技能

期待される生徒の変容

リオ五輪男子400mリレーでの日本代表チームの活躍をみて、銀メダルを獲得した日本代表チームを誇りとし、お家芸であるバトンパスの向上に挑戦する。リオ五輪のビデオや仲間の走りを見て、情報を収集しながら、バトンパスについて知識・技能の育成をはかる。活動の中でチーム内で意見を交わし、仲間と協力・協働することでチーム力・バトンパス技能を高め、全員で挑戦問題クリアに向けて取り組み、運動会で観客を魅了する。

平成30年度の取組より

Before 【生徒の振り返りシートより】

- ・ チームワークが大切なので、そこを意識して頑張っていきたい。(3年生)
- ・ 日本チームの走りを見て、バトンパスがすごいと感じた。挑戦問題「目指せ世界一のリレー」はできるのかなと思った。(1年生)
- ・ 4つのポイントができるのか、少し不安です。(2年生)
- ・ アンダーハンドパスって難しそう。(1年生)
- ・ リレーはチーム全員が全力を出さないといけないから大変だなと思います。(3年生)



After 【振り返り】

- ・ バトンパスを成功するためにこんなに悩まなければいけないのかと3年生の立場になって初めてわかりました。3年生はリレーが苦手だったため、2年生の女子からリレーの走順などを提案してもらった。2年生に感謝です。教えることの大変さも実感しました。(3年生)
- ・ 毎年、バトンパスを上手にすることだけで精一杯だったけど今年はテークオーバーゾーンを有効に使うことにチャレンジしました。最初はうまくいかなかったけど、前の走者がどの辺でスタートすれば良いかを考えてするとうまくできるようになりました。(3年生)
- ・ どの走順が速くて美しくバトンパスできるのかチームのみんなと話し合った。最初は「嫌だ」「足が痛い」と言っていた1年生が本番でよく頑張ってくれた。感謝した。(3年生)
- ・ 2年生の自覚を持つことができました。3年生から教えてもらったこと、自分で発見したことを1年生に教えないといけないと言うことを実践しました。(2年生)
- ・ バトンパスの重要性を本番で知りました。すこしタイミングがずれて、タイムロスが出てしまい、それが原因で最終的に少しの差で3位になってしまいました。練習の時はうまくいっていても本番では何が起こるかわからないと言うことを学びました。(2年生)
- ・ バトン渡しがうまくいか不安でした。先輩が声をかけてくれて、一緒に渡し方を考えてくれて嬉しかったです。ノールックですることとても難しかったけど練習を重ねるとできるようになりました。(1年生)
- ・ バトンパスで順位が変わると言われたので、タイミングが合うまで何回も練習しました。協力することの大切さを知りました。(1年生)
- ・ 私は走り出してすぐ手を出す癖があったので、上手な先輩を見本にして、タイミング良く手が出せるように頑張りました。来年は新しく知った上達するための4つのポイントを完璧にできるように死にたいです。(1年生)



平成31年度指導計画・ワークシートの改善のポイント

- ・ 全生徒の統一理解のために、各団で授業を行った。1年生にとっては新しいことへの挑戦、2年生にとっては上級生として、3年生にとっては最上級生として責任の意識を高める意味でこの授業は有意義であった。ただ1年生に強く意識づけるには単独での授業が良いかもしれない。
- ・ 美しくするためのポイントとしてノールック、アンダーハンドパス、テークオーバーゾーン有効利用、タイミングの良い受け渡しをポイントにした。このポイントは継続して指導していきたい。