

## 単元名 走・跳の運動遊び「かけっこ・ロープ走」

### 1 運動の特性

#### (1) 一般的特性

○体をコントロールしながらいろいろな方向へ走ったり、走り方を変えたり、友達と競走したりして楽しむ運動である。

#### (2) 児童から見た特性

○走る方向やスピードを変えて、いろいろな走り方を楽しんだり、友達と一緒に走ったり、競走したりすることが楽しい運動である。

### 2 単元目標

#### (1) 関心・意欲・態度

○いろいろなコースを何回も走って楽しむことができる。

#### (2) 思考・判断

○いろいろなコースを試し、自分たちにあったコースを選んで走ることができる。

#### (3) 運動の技能

○体を操作し、いろいろな走り方で走ることができる。

### 3 評価規準

観点	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 運動の技能
学習具体活動に評価規準	①いろいろなコースを走って楽しもうとする。 ②順番を守って、友達と協力しながら仲良く走ろうとする。 ③走路の安全に気をつけて走ろうとする。	①いろいろなコースを試し、自分たちに合ったコースを選んでいる。 ②楽しく走れるよう、工夫してコースを作っている。	①体を操作し、いろいろな方向に走ることができる。 ②コースにあった走り方ができる。

### 4 指導計画と評価

	1	2	3	4	5	6	7	8	
	①集合・整列・挨拶		②準備運動		③準備・場づくり		④めあての確認		
10	<オリエンテーション> ○学習の見通しを持つ ○ルールやマナーを理解する ○学習カードの使い方理解する	なか① いろいろな場でかけっこ遊びを楽しむ							
20									
30									なか② 50mのロープに沿っていろいろなコースを走って楽しむ
40									まとめ
	①整理運動		②学習のまとめ		③集合・整列・挨拶				
評価	ア①②	イ①	ア①②③			イ①②	ウ①②		

### 5 指導の工夫

#### (1) 学習過程の工夫

○なか①では、遊具や植木の間などのいろいろな場でジョギングさせる。走り方を変えたり、人数を変えてコピーランニングをしたりして楽しませる。

○なか②では、50mのロープでいろいろなコースを作り、ロープに沿って走ることやいろいろな走り方を楽しませるとともにコースを交換したり走り方を共有したりして楽しませる。

○最初はなか①の活動時間を多く取り、時間の経過とともになか②の活動を多くしていく。

#### (2) 用具の工夫

○なか②で使用するロープは、トラックロープやトラロープなどを50mずつに裁断し活用する。

1 年
No.10

1 単元名 かけっこ・ロープ走

2 目標 学習の仕方を理解し、いろいろな場で走ったり、ロープに沿って走ったりすることができる。

3 展開 (1/8)

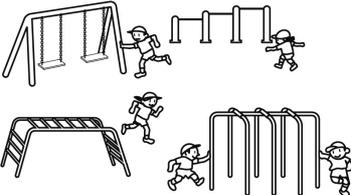
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	学習内容を理解し、いろいろな場でいろいろな走り方で走ること		
15分	<p>1 オリエンテーションを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○学習のねらいや道すじを理解する。</li> <li>○グルーピング、役割分担をする。</li> <li>○競走の仕方、マナーについて共通理解する。</li> <li>○学習カードの書き方、使い方を知る。</li> </ul> <p>2 なか①のねらいを確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○児童が理解しやすいように道すじや場についての掲示資料を用意しておく。</li> <li>○競走の仕方、マナーについては、繰り返し説明し、徹底する。</li> <li>○掲示資料で確認する。</li> </ul>	<p>掲示資料 (道すじ)</p> <p>学習カード</p>
	いろいろな場でかけっこ遊びを楽しもう		
10	<p>3 いろいろな場を使って走る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○教師と一緒に走る。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・スピード</li> <li>・方向・向き</li> </ul> </li> <li>○友達と一緒に走る。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・同じスピード</li> <li>・同じ方向</li> <li>・反対の方向</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○初めての学習なので教師が先頭になり走ってみる。</li> <li>○意図的にスピードを変えたり、走る方向や向きをかえたりすることで走ることの楽しさを気づかせる。</li> <li>○友達と一緒に走ることの楽しさを味わわせる。</li> <li>○友達同士で接触しないように観察するなど安全面に配慮する。</li> <li>◇友達と協力しながら仲良く運動しようとする。</li> </ul>	
15	<p>4 なか②のねらいを確認する。</p>		
	50mのロープに沿っていろいろなコースを走って楽しもう		
	<p>5 ロープに沿ってコースを走る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ロープで走るコースを作る。</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>○ロープに沿ってコースを走る。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○最初に教師がロープでのコースの作り方を示しながらコース作りをする。</li> <li>○グループごとに協力してコース作りをしているか観察し、指導・助言していく。</li> <li>○順番や安全に気をつけながらコースを走っているかを確認する。</li> <li>○一人で走ったり、友達と走ったり、また走るスピードや向きを変えるなどいろいろな走りができるよう助言する。</li> <li>◇いろいろなコースを走って楽しもうとする。</li> </ul>	<p>ロープ 50mぐらい</p> <p>コーン</p>
5	<p>6 本時のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○学習カードに記録する。</li> <li>○全体で本時の学習を振り返る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○楽しかったこと、困ったことなどについて話し合い、次時につなげる。</li> </ul>	<p>学習カード</p>

1 年
No.11・12

1 単元名 かけっこ・ロープ走

2 目標 いろいろなコースを試し、自分たちに合ったコースを選びながらいろいろな走り方で走ることができる。

3 展開 (2・3/8)

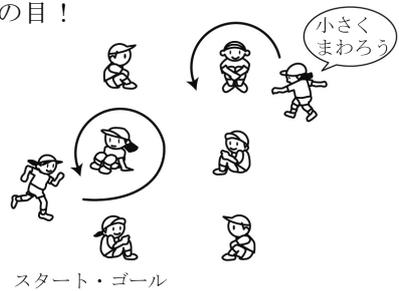
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
5分	<p>コースを選び、いろいろな走り方で走ること</p> <p>1 集合、整列、挨拶をする。</p> <p>2 なか①のねらいを確認する。</p>		<p>掲示資料 (道すじ)</p>
25	<p>いろいろな場でかけっこ遊びを楽しもう</p> <p>3 いろいろな場を使って走る。 ○一人で走る。 ○友達と一緒に走る。 ○グループで競走する。 ＜活動例＞タッチ折り返し遊び 固定施設に2か所タッチして競走する。 固定施設にタッチして競走する。 ・タッチ！（個人対個人から2人組、3人組で競走して遊ぶ） ・たんけん（2か所以上タッチ）</p>  <p>4 なか②のねらいを確認する。</p>	<p>○一つの場でかけっこ遊びをする時、最初は一人で十分走る楽しさが感じられるよう時間を確保する。</p> <p>○ジョギングやスキップ、横走り後ろ向きなどいろいろな走り方を教師が紹介して実際にやってみる。</p> <p>○個人から2～3人組と人数を増やし、さらにグループでの活動に進めていく。</p> <p>○実際に何度かやってみてから実態に応じて、競走にしていく。</p> <p>○友達同士ぶつからないように注意させる。</p> <p>◇いろいろなコースを走って楽しもうとする。</p>	
10	<p>50mのロープに沿っていろいろなコースを走って楽しもう</p> <p>5 ロープに沿っていろいろなコースを走る。 ○グループで協力してコースを作る。 ○コースに沿ってロープ走をする。 ・一人で走る。 ・友達と一緒に走る。 ＜活動例＞くねくねコース</p> 	<p>○友達と協力してコース作りに取り組んでいるか観察し、必要に応じて称賛・指導をする。</p> <p>○直線や曲線によって走りに違いがでてくることに気づかせ、走り方を変えるよう助言する。</p> <p>◇走る順番を守って、友達と協力しながら仲良く運動しようとする。</p> <p>○各グループを巡回しながら、教師も一緒に走って楽しむ。</p> <p>○もっと楽しめるよう途中でコースを変えたり、走る人数を変えたりして楽しむよう声かけをする。</p>	<p>ロープ</p>
5	<p>6 本時のまとめをする。 ○学習カードに記録する。 ○全体で本時の学習を振り返る。</p>	<p>○楽しかったこと、困ったことなどについて話し合い、次時につなげる。</p>	<p>学習カード</p>

1 年
No.13・14

1 単元名 かけっこ・ロープ走

2 目標 いろいろなコースを試し、自分たちに合ったコースを選びながらいろいろな走り方で走ることができる。

3 展開 (4・5/8)

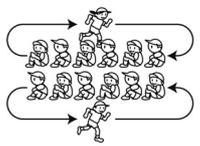
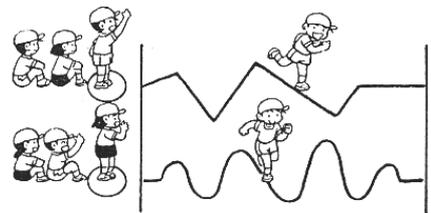
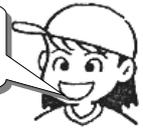
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	走り方を意識しながら、いろいろなコースを選び走ること		
5分	1 集合、整列、挨拶をする。 2 なか①のねらいを確認する。		掲示資料 (道すじ)
	いろいろな場でかけっこ遊びを楽しもう		
15	3 いろいろな場を使って走る。 <活動例> 台風の目!	○ジョギングやスキップ、横走り後ろ向きなどいろいろな走り方を教師が紹介して実際にやってみる。 ○走り方の違いについて指導する。 【まっすぐ走る】 【体を傾けて走る】  ・まっすぐ前を見て。 ・折り返しでは小刻みに回る。	
	 スタート・ゴール	◇体を操作し、いろいろな方向に走ることができる。	
20	4 なか②のねらいを確認する。		
	50mのロープに沿っていろいろなコースを走って楽しもう		
	5 ロープに沿っていろいろなコースを走る。 ○グループで協力してコースを作る。  ○コースに沿ってロープ走をする。 ・一人で走る。 ・友達と一緒に走る。 <活動例>ジグザグコース	○友達と協力してコース作りに取り組んでいるか観察し、必要に応じて称賛・指導をする。 ◇走る順番を守って、友達と協力しながら仲良く運動しようとする。 ○各グループを巡回しながら、教師も一緒に走って楽しむ。 ○十分楽しんだら、隣のグループとコースの交換をして楽しむよう声かけをする。 ◇走路の安全に気をつけて走ろうとする。 ○他のグループのコースを走って良さに気づくよう助言する。 ○隣のグループと一緒に走ったり、競走したりして走る楽しさを広げていこう声かけをする。 ◇作ったコースを選んで走る。	ロープ
	 足をぐっと踏ん張って、方向を変えよう。  スピードを調節して走っているなあ。		
5	6 本時のまとめをする。 ○学習カードに記録する。 ○全体で本時の学習を振り返る。	○楽しかったこと、困ったことなどについて話し合い、次時につなげる。	学習カード

1 年
No.15~17

1 単元名 かけっこ・ロープ走

2 目標 作ったコースを交換したり、競走したりしていろいろな走り方で走ることができる。

3 展開 (6~8/8)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
5分	<p>コースを交換したり競走したりして、いろいろな走り方で走ること</p> <p>1 集合、整列、挨拶をする。 2 なか①のねらいを確認する。</p> <p>いろいろな場でかけっこ遊びを楽しもう</p>		<p>掲示資料 (道すじ)</p>
10	<p>3 いろいろな場を使って走る。 &lt;活動例&gt; ならびっこ! (決められたものをタッチして戻りはやく並ぶ)</p>  <p>4 なか②のねらいを確認する。</p> <p>50mのロープに沿っていろいろなコースを走って楽しもう</p>	<p>○活動の仕方を教師が説明し、きちんと理解させる。 ○競走になるとトラブルも発生しやすいので、必要に応じて指導に入る。 ○グループで協力して取り組めたかを観察し、できたグループを称賛する。</p>	
25	<p>5 ロープに沿っていろいろなコースを走る。 ○グループで協力してコースを作る。 ○コースに沿ってロープ走をする。 ・友達と一緒に走る。 ・グループごとに競走する。 &lt;活動例&gt;ドッキングコース</p> <p>友達のくねくねコースとドッキングしたよ!</p>  <p>&lt;活動例&gt;対戦コース</p> 	<p>○どのようなねらいでコースを作っていくか、あらかじめ把握しておく。</p> <p>スピードの変化が楽しいからジグザグコースを作るよ。</p> <p>○友達同士、グループごとにコースを共有するように言葉かけをする。</p> <p>くねくねコースも走り方が変わって楽しいね。</p>  <p>◇いろいろなコースを試し、自分たちに合ったコースを選んでいる。</p> <p>○競走を意識しすぎて走る態度やルールが守れない児童がいないか観察し、指導する。 ◇体を操作し、いろいろな方向に走ることができる。</p>	<p>ロープ</p>
5	<p>6 本時のまとめをする。 ○学習カードに記録する。 ○全体で本時の学習を振り返る。 ※8時間目は単元全体を振り返って感想を書く。</p>	<p>○楽しかったこと、困ったことなどについて話し合い、次時につなげる。 ○友達のよかったこと、頑張っていたことなども全体の場で取り上げる。</p>	<p>学習カード</p>

## 6 補助資料

### (1) 走る楽しさ

この単元では、走る楽しさを味わわせることをねらいとしている。走る楽しさとは・・・

◇スピードを変えて走る楽しさ

・歩く ・ジョギング ・走る ・全速力 ・止まる など

◇方向・向きを変えて走る楽しさ

・直線 ・曲がる ・まわる ・横走り ・後走り など

◇人数を変えて走る楽しさ

・一人 ・友達と二人 ・グループ ・クラス全員 など

◇形態を変えて走る楽しさ

・手をつないで ・縦や横に並んで ・コピーランニング(先頭を真似て走る) など

◇競走の仕方を変えて走る楽しさ

・1対1で ・グループで リレーで など

### (2) 交流

自分のグループのコースだけでなく、他のグループのコースを試すことによって、コースがいろいろ変化し、走りの幅も広がっていく。

