

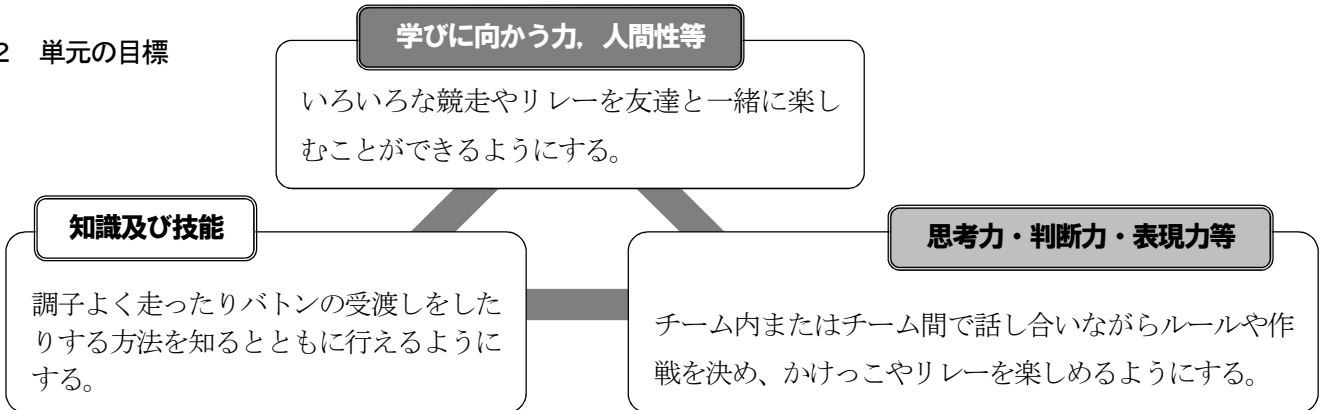
単元名 かけっこ・リレー

1 運動の特性

〔一般的特性〕
距離を決めて調子よく走ったり、走りながらバトンの受渡しをする周回リレーで競走したりして楽しむ運動である。

〔児童から見た特性〕
かけっこやリレーで友達と楽しく競争したり、走り方やバトンパスを工夫して動きを改善したりする感覚を味わえる運動である。

2 単元の目標



3 評価規準

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
学習活動における 具体的評価規準	①様々な姿勢から、素早く走り始めたり調子よく走ったりする方法を理解しているとともに、行うことができる。 ②タッチやバトンパスの方法を理解しているとともに、確実な受渡し方を行うことができる。	①周回リレーや競走の仕方を工夫するとともに、それらを友達に伝えている。 ②友達と見合い、自他のよい動きや変化を見付けて、それらを伝えている。	①いろいろな競争の仕方を楽しもうとしている。 ②友達と協力して安全に運動している。 ③かけっこやリレーなどの勝敗を受容し、友達と一緒に楽しもうとしている。

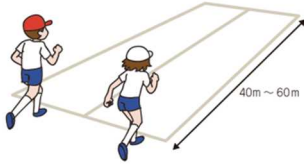
4 指導と評価の計画の例

		1	2	3	4	5	発展	
		場の準備 ・ 準備運動 ・ 主運動につながる運動 ・ ねらいの確認						
10 20 30 40	オリエンテーション ・学習の見通しをもつ ・ルールやマナーを理解する	ねらい① いろいろな競走の仕方 で走る。		ねらい② リレーの仕方を工夫す る。		発展 バトンパスを工夫して、周回リレーを行う。		
		まとめ						
		知			①		②	②
		思		①			②	②
主	①		②		③		③	

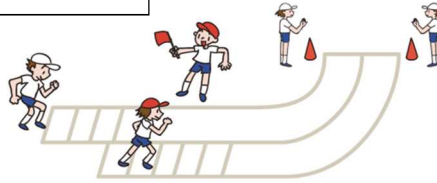
5 指導の工夫

[競走の仕方]

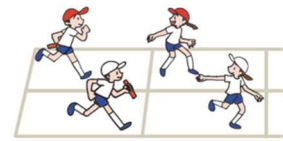
直線で競走する。



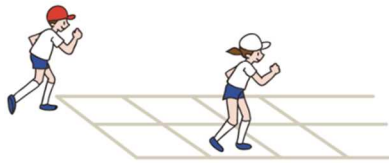
コーナーで競走する。



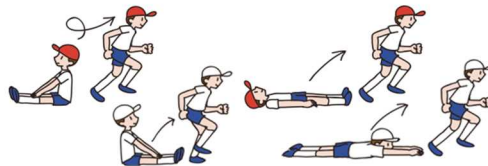
バトンパスをして競走する。



相手に応じてスタート位置を変えて競走する。



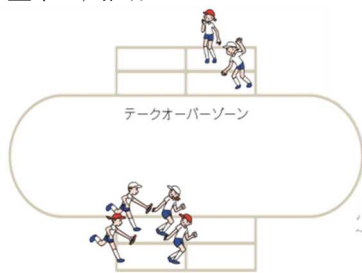
いろいろな姿勢でスタートして競走する。



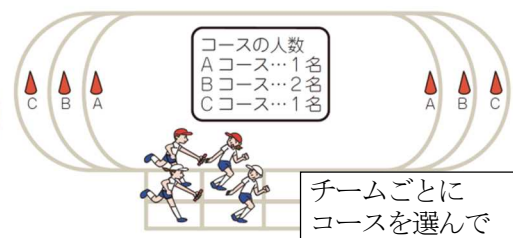
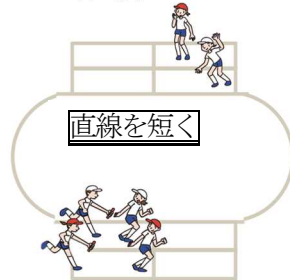
スタートの仕方やコースの設定を工夫することで、競走の結果が不確定となり、楽しさが膨らんだり、苦手な子どもでも意欲的に取り組めたりする。

[リレーの方法]

・基本の周回リレー



・コースの工夫



6 技能のポイント

◎走り方

- ・走り出し・・・前傾し、素早く走り出すこと。
- ・走る姿勢・・・腕を大きく振り、歩幅を広げること。
コーナーの内側に体を傾け、スムーズに走ること。
- ・バトンの受け渡し・・・走りながら、タイミングよくバトンを相手に確実に渡すこと、受け取ること。

※その他

- ・複数チームで競走する際には、コーナートップを採用し、安全で速やかなバトンパスを行えるようにする。
- ・追い越しはコースの外側からを原則とする。
- ・走っていない（走り終えた）児童の移動や待機場所などを明確にし、安全で速やかに行えるようにする。

[運動の苦手な児童・配慮が必要な児童への手立て]

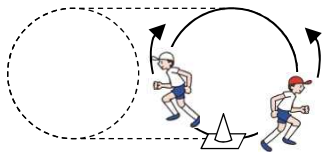
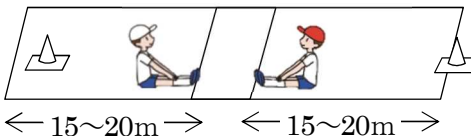
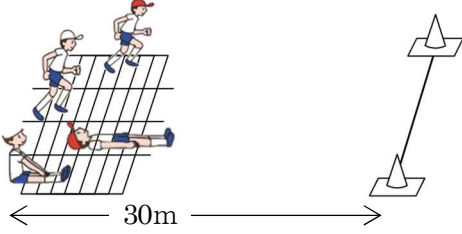
- ・かけっこで、スタートが苦手な児童には、立った姿勢からだけでなくいろいろな姿勢から素早く走ったり、スタート位置を変えて競走したりするなどの配慮をするとよい。

【例】○秒間走・・・一定時間内にどれだけ進めるかを目指す。

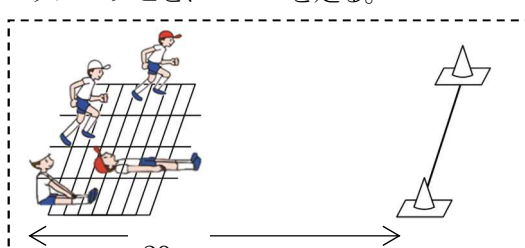
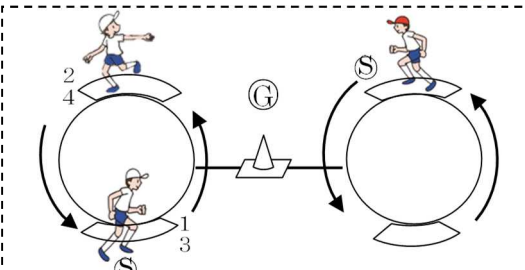
スタート位置は個々で設定し、ゴール位置は全員同じにすることで誰もが競走を味わえる。

- ・周回リレーで、タイミングよくバトンを受渡すことが苦手な児童には、追いかけて走やコーナー走で受渡しをするなどの配慮をするとよい。

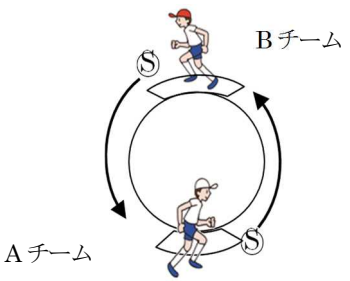
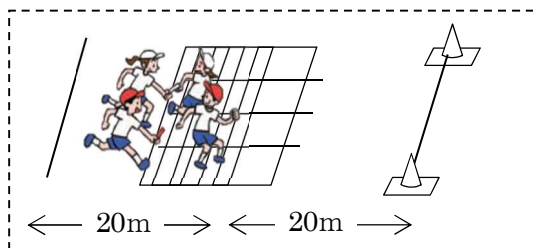
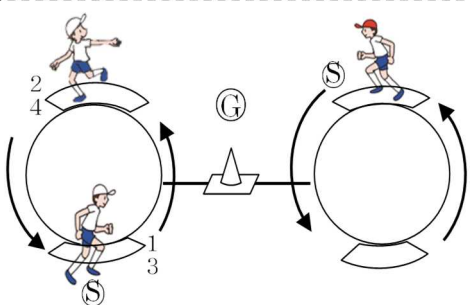
道 す じ	1	2	3	4	5	発展	発展
---------	----------	---	---	---	---	----	----

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 オリエンテーションを行う。</p> <p>学習の進め方を知る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習の道すじを知る。 ・用具や場の準備の仕方を覚える。 ・安全に学習するための約束を理解する。 <p>学習のねらいを確認する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな方法で競走を楽しむ。 	<p>○学習を進めるグループをあらかじめ編成しておく。(異質グループ)</p> <p>※生活班などでもよい。</p> <p>※欠席があっても活動に支障がないような人数に配慮する。</p> <p>本案では、7~9人程度を想定。</p>	<p>学習の道すじ (拡大図)</p> <p>学習の場 (拡大図)</p>
5	<p>2 準備運動, 簡単なかけっこ遊びをする。</p> <p>【かけっこ遊びの例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・変形ダッシュ【体力向上 (大きな力を出すために) のページ】 ・ドン! じゃんけん  <p>右回りと左回りで走り, 出会ったらじゃんけんをし, 負けたら次の走者がスタートする。 ※走るコースは, トラックの一部など, 1周 40m 程度を設定する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・追いかけて走  <p>← 15~20m → ← 15~20m →</p> <p>向かい合って座ってじゃんけんをする。勝った方は後ろのコーンまで逃げる。負けた方は追いかけてタッチをする</p>	<p>○「簡単な」とは, 道具を用いないで行える運動とし, 休み時間等にも行えるようなものを実施する。</p>	
20	<p>3 6秒間走をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループごとにコースを走る。  <p>← 30m →</p> <p>スタートの位置や姿勢を自分に合わせて設定して, 6秒以内にゴールすることを目指す。</p>	<p>○スタートとゴールの合図を出す。(タイマーや音声の使用も効果的)</p> <p>☆いろいろな競争の仕方を進んで楽しむもうとしている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>○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。</p> <p>○一人3回程度走らせ, 1・2回目は立って, 3回目は姿勢を変えてスタートさせる。</p>	<p>ラインカー カラーコーン</p>
30	<p>4 グループの友達と競走する。</p>	<p>○相手に合わせてスタートを設定することで競走を楽しむ。</p> <p>○少しの差で勝敗が決まる設定を見付けられるように声をかける。</p>	
40	<p>5 健康観察と整理運動, 学習の振り返りをする。</p>	<p>○競走の楽しさを感じられたかを確認する。</p>	

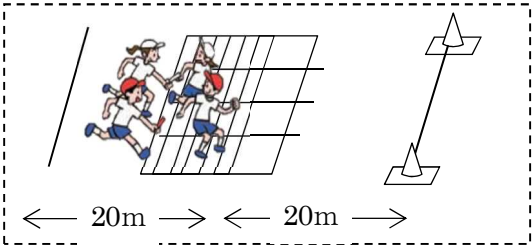
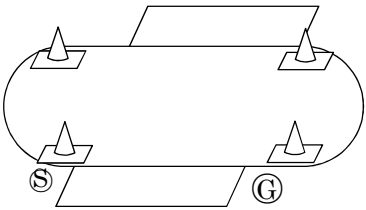
道 す じ	1	2	3	4	5	発展	発展
-------	---	---	---	---	---	----	----

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	1 準備運動, 簡単なかけっこ遊びをする。 【かけっこ遊びの例】 ・どんじゃんけん ・追いかけ走 ・変形ダッシュ【体力向上(大きな力を出すためのページ)】 ・しっぽ浮かせダッシュ ・新聞ダッシュ【体力向上(すばやく移動するために)のページ】	○「簡単な」とは、道具を用いないで行える運動とし、休み時間等の日常につながるようにする。	学習の道すじ (拡大図)
5	2 学習のねらいを確認する。		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> いろいろな競走の仕方楽しく走ることを楽しもう </div>			
8	3 6秒間走をする。 ・グループごとにコースを走る。	○ぎりぎり達成できそうな記録に挑戦するように確認する。 ○スタートとゴールの合図を出す。(タイマーや音声の使用も効果的) ○一人3回程度走らせる。(走らせすぎると、記録は伸びない。) ○ゴール到達時の様子を具体的に伝え合わせて、記録向上の意欲を高める。 ※ あと少しだね → あと1mだね (スタート位置設定の手がかり) ☆友達と協力して安全に運動している。 【主体的に学習に取り組む態度】	ラインカー カラーコーン
<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;">  <p style="text-align: center;">30m</p> <p>スタートの位置を自分に合わせて設定して、6秒以内にゴールすることを目指す。 ※始めは全員スタンディング</p> </div>			
18	4 グループの友達と競走する。	☆様々な姿勢から、素早く走り始めたり調子よく走ったりする方法を理解しているとともに、それらを身に付けている。 【知識・技能】	
23	5 速く走るためのポイントや、やってみたい競走の仕方について話し合う。		
28	6 グループごとにサークルリレーを行う。	○6秒間走の結果をもとにグループ内で4人組を作る。 ○各グループ1レースずつ行う。	バトン カラーコーン ラインカー
<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;">  <p>・テークオーバーゾーン内でバトンパス。 ・4人組での対抗戦(グループ内)を行う。 ・1人半周ずつ(第4走者はゴールまで)走る。</p> </div>			
40	5 健康観察と整理運動, 学習の振り返りをする。	○競走の楽しさを感じられたかを確認する。	

道 す じ	1	2	3	4	5	発展	発展
(下段2年次)	1			2	3	4	5

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 準備運動, 簡単なリレー遊びをする。</p> 	<p>○2グループずつに分かれてサークルリレーの場を協力して作り, その場を利用して遊びを行う。</p> <p>○直線リレーで使うテークオーバーゾーンのラインも引いておく。</p> <p>グラウンドの使用状況に合わせて, 可能な範囲で独立して設定する。</p>	<p>カラーコーン バトン ラインカー</p>
7	<p>2 学習のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>友達と協力してバトンを受け渡し, リレーを楽しもう</p> </div>		
10	<p>3 40m直線リレーをする。</p> <p>・グループ内でペアを作り, 対戦して競走する。</p> 	<p>○バトンパスの行い方を確認する。 (受渡しの手)</p> <p>○スピードを保ってバトンパスが行えているペアを見つけて称賛する。</p> <p>○滑らかなバトンパスを行えているペアを取り上げて全体で共有して, 手本にできるようにする。 (特にリードの取り方)</p> <p>☆友達と見合い, 自他のよい動きや変化を見つけて, それらを伝えている。</p> <p style="text-align: center;">【思考・判断・表現】</p>	<p>ラインカー カラーコーン</p>
25	<p>6 グループごとにサークルリレーを行う。</p>  <p>・テークオーバーゾーン内でバトンパス。 ・4人組での対抗戦(グループ内)を行う。 ・1人半周ずつ(第4走者はゴールまで)走る。</p>	<p>○スピードを保ってバトンパスが行えているペアを見つけて励ます。</p> <p>○走力が要因で差が大きく開いてしまう対戦については, メンバー変更するように助言する。</p> <p>○グループ内での活動に飽和してきている様子がある場合には, 他グループと競走させる。</p>	<p>バトン カラーコーン ラインカー</p>
40	<p>5 健康観察と整理運動, 学習の振り返りをする。</p>	<p>○友達と協力してバトンを受け渡してリレーを行えたかを確認する。</p>	

道 す じ	1	2	3	4	5	発展	発展
-------	---	---	---	---	---	----	----

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	1 学習の場づくりをした後、準備運動をし、どんじゃんけんを各グループ内で行う。 ・トラック ・カラーコーンの設置 ・テークオーバーゾーン (周回リレー用2か所、直線リレー用)	○グループごとに担当を割り振り、準備を終えた順に活動させる。	ラインカー カラーコーン
7	2 学習のねらいを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">バトンを滑らかに受け渡して、リレーを楽しもう</div>		
10	3 40m直線リレーをする。 ・グループ内でペアを作り、対戦して競走する。 	○バトンパスの様子を伝えて、技能向上や知識の定着を図る。 ※ 「正しい手で受け渡せたね」 「少し詰まったね」 (スタートマーク設定の手がかり)	バトン
	4 バトンパスのポイントを確認する。	○滑らかに受け渡すことのできていたペアを紹介して確認する。	
25	5 周回リレー (4チーム対抗) を行う。  ・テークオーバーゾーン内でバトンパス。 ・1人半周ずつ (第4走者はゴールまで) 走る。 ・3レース行う。	○40m リレーのペアをもとに、適した走順を決めさせる。 ○待っている時間に、簡単な練習や走順の入れ替えなど、各グループの課題に沿って行えるように促す。 ○必要に応じて、スタートのタイミングやスタートマークの位置などを助言する。 ☆かけっこやリレーなどの勝敗を受容し、友達と一緒に楽しもうとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】	バトン
40	6 健康観察と整理運動、学習の振り返りをする。	○バトンパスが上手に行えたかを確認する。	