

走力を高める学習指導案

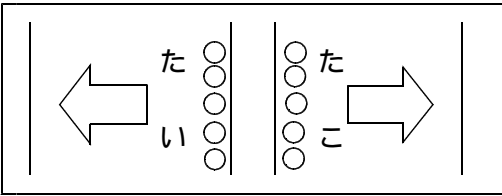
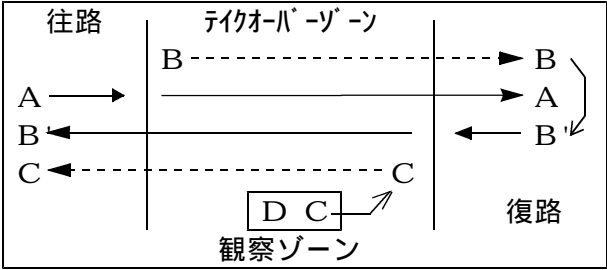
1. 学習名 ピッタリのタイミングでバトンパス！〔陸上運動（短距離走・リレー）〕

2. 対象学年 5年生

3. 本時の目標

- ・トップスピードでバトンパスをするために、バトンの受け手がピッタリのタイミングでスタートできるポイントを見つけることができる。

4. 本時の展開

	学 習 活 動	教師の支援（場の設定・用具・ルールなど）
は じ め	1. 準備運動をする。 ・ストレッチ体操 ・「たい-たこ」鬼	<ul style="list-style-type: none"> ・チーム別に整列させる。 ・教師主導で簡単なストレッチを行う。 ・「たい」「たこ」の合図で、逃げる-追う立場でダッシュさせる。  <ul style="list-style-type: none"> ・「たい」と「たこ」の間隔は1.5m程度にする（反応が速くなってくると短くしてもよい）。
	2. 課題を把握する。 ピッタリのタイミングでスタートしよう！	<ul style="list-style-type: none"> ・小黒板を活用して、学習のめあてを確認する。 ・学習の流れや学習の仕方について説明する。
主 運 動	3. チーム別に活動する。 <u>シャトル追いこし走</u> ・走り終わったらバトンパスのタイミングについて、前後の走者で話し合う。	 <ul style="list-style-type: none"> ・50mコースの中央にテイクオーバーゾーンを20m分とる。 ・シャトルコースを3ブロック作り2チームずつ配置する。 <ul style="list-style-type: none"> ・1チーム4～5人編成（6チーム）とする。 ・前走者は次走者の右側から追いこし、2人が並んだところがテイクオーバーゾーンの出口になるように、スタートの位置を調節させる。 ・走者が入れ替わり、シャトルラン（折り返し走）形式で次々と走り、最終走者が先頭につなぎ、繰り返せるようにする。 ・次走者がスタートするポイントを、1mごとにマークしておく。 簡易メジャー（4m, 5m, 6m）
	<u>シャトルしっぽ取り</u>	<ul style="list-style-type: none"> ・シャトル追いこし走と同様の方法でシャトルランを繰り返させる。 ・次走者が1m程度のひもを右腰に垂らし、コースの左側を前走者に取られないように逃げさせる。 ・前走者はコースの右側を走ってバトンを持つ手と同じ左手でしっぽをつかむようにさせる。
主 運 動	<u>50mバトンパス走</u>	<ul style="list-style-type: none"> ・2人1組でバトンパスをして50mを走り、タイムを計測させる。 ・グループで測定をし合い、繰り返し測定できるようにする。 ・結果を学習カードに記入させる。
お わ り	4. 今日の学習を振り返り、ピッタリのバトンパスのポイントについて話し合う。 ・学習カード ・話し合い 5. 後片付けをする。	<ul style="list-style-type: none"> ・結果と振り返りを学習カードに記入させる。 ・今日の気づきを発表させ交流する。 ・よい動きができた子どもがあれば意図的に紹介する。