

学びのデザインシート（授業前）

主体的・対話的で深い学びを実現する授業構想【保健体育／体育】

1. 対象（実施を想定する学校・生徒の実態の概要）

普通科2年生男子クラス。運動部に所属する生徒を中心に集団の雰囲気は明るく、互いにコミュニケーションをとりながら、仲間の発言に耳を傾け、活発に意見が飛び交うなど、活発に授業に取り組むことができる。

2. 単元名「陸上競技（長距離走）」（全12時間）

- （1時間目）オリエンテーション、トレーニング理論、
昨年度の長距離走大会の結果の振り返りと目標設定
- （2時間目）30分間走
- （3時間目）第1回タイムトライアル
- （4時間目）様々な練習方法①インターバル走
- （5時間目）様々な練習方法②ペース走（一定ペース）
- （6時間目）第2回タイムトライアル★本時 以下省略

3. 単元で育成すべき資質・能力の三つの柱につながる単元の評価規準

①知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ○長距離走について、記録の向上や競走及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解している。 ○ペースの変化に対応して走ることができる。
②思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ○生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。
③主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ○長距離走に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしている。 ○役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。 ○一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ○健康・安全に留意している。

4. 本時の目標

自己や仲間の挑戦する課題を設定したり修正したりしている。（思考・判断・表現）

5. 授業展開【 **本時** ・ 単元 】

解決したい課題や問い
自己の記録を分析し、自己の特性に合ったペース配分を考え、自己記録の更新に挑戦しよう

考えるための材料A	考えるための材料B	考えるための材料C
<u>学習カード（前回の結果欄）</u> 1回目のタイムトライアル（3時間目）で計測したゴールタイムと、周回の通過タイム、ラップタイムを記入したもの。	<u>学習カード（レースプラン設定欄）</u> 新たな目標タイムから、ペース配分を各自で考え、ラップタイムや通過タイムを設定したもの。 （4・5時間目のペース走の練習も参考に、授業前日までに提出）	<u>学習カード（本時の結果欄）</u> 本時の通過タイムとゴールタイムを、ペアが記録したもの。

想定される活動		
生徒は、1回目のトライアルにおける、ゴールタイムや通過タイムと、本時のタイムや走った感覚と比較し、良かった点や課題点を分析し、次のトライアルのペース配分設定の参考にする。	生徒は、前日までに各自の経験からレースプランを構想し、ゴールタイムや、ラップタイム、通過タイムを設定。材料Cと比較・分析し、次回のペース設定の改善の基準として活用する。	生徒は、ペアが記録した本時の通過タイムとゴールタイムの結果からラップタイムを計算することで、本時のレース結果についてお互いに分析したり、ペース配分の設定を修正したりする。

対話と思考（対話を通じた協働的な問題解決のプロセス）	
<p>【事前課題】 前回の結果を参考にして、(★思考)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目標ゴールタイムを設定する。 ・目標に向けたペース配分を考える。 <p>・ラップタイムや通過タイムを設定し、レースプランを作成する。</p> <p>【タイムトライアル】 実践、ペアと協力 (★技能)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目標タイムと通過タイムをペアと確認する。 ・設定目標タイムに向けたペースで走る。 ・通過タイムから目標とのズレを確認する。 <p>【ゴール後】 ペアと結果を分析 (★対話と思考)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・通過タイムとゴールタイムをペアが記録する。 ・本時の結果を基にラップタイムを計算したり、互いのレース結果を分析する。 ・お互いの課題を指摘し合う。振り返り。 <p>・修正の根拠や作戦を明確にして、レースプランを立て直す。</p>	<p>思考のプロセス</p> <p>「前回と比較して、このペースならいけるかな」 「後半ペースが落ちないようにしよう」 「最初のペースが肝心」 「最初飛ばしすぎないようにしなくちゃ」 「このタイムで通過できれば達成できるかな」 「イーブンでいくには〇分〇秒の通過だな」 「目標〇分〇秒、通過〇分〇秒で見てて」 「このぐらいのペースでいいかな」 「〇分〇秒、いいペースだよ」「ちょっと早いな」 「目標どおりだ」「ちょっとペースが遅いな」</p> <p>「〇分〇秒で通過して、ゴールは〇分〇秒だったよ」 「このタイムだと、ラップは〇分〇秒だな」「目標達成！後半の方がタイムいいな」「前半飛ばし過ぎた」「周りに合わせたらペースが狂った」 「この通過早すぎ、後半落ちてるよ」「後半めちゃ上がってるね」「イーブンペースって難しいな」 「前半頑張り過ぎないペースにしよう」「ラップ平均〇秒上げるようなタイムを設定しよう」</p>

学習の成果（予想される生徒のあらわれ）
<ul style="list-style-type: none"> ・レース全体のデータを、客観的に分析したり、違いや特徴を認め合うことができている。 <div data-bbox="209 1384 1329 1496" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「前半飛ばし過ぎて後半ボロボロだったよ」 「目標タイムと今日の結果を比べると途中の通過が速い（遅い）ね」 「同タイムの人と比べると私は前半型（後半型）かな」</p> </div> ・次のレースに向けての記録向上の意欲と、その過程の楽しさを味わっている。 <div data-bbox="209 1536 1329 1686" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「自分より途中遅いのにタイムいいね。後半頑張れるように、前半少し抑えてみようかな」 「平均的に走っているつもりだったけど、ラップタイム見ると後半結構落ちてるな」 「自分の目標タイムに近い人と一緒に走ってみようかな」 「ラップタイムをグラフにしてみると、その時の自分のペース配分が分かって面白いかも」</p> </div> ・ペアを応援したり、協力して新たな課題解決の方法を試そうとしている。 <div data-bbox="209 1720 1329 1832" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「目標達成！通過タイムもバッチリだったよ。通過タイムを上げてレベルアップしよう」 「がんばったね、でもちょっと前半の通過が遅かったかな、次はもう少し前半から行こう」 「調子悪かった？全然ダメじゃん、前半も遅いし、ラップで〇秒も落ちてるよ」</p> </div> ・PDCAサイクルの中で自己を振り返り、修正しながら目標達成をめざす大切さを理解できている。 <div data-bbox="209 1865 1329 2024" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「1回1回タイムを比較してみると、同じようには走っていないんだな」 「ラップタイムを〇秒上げるとこんなにも速くなるのか、記録してみると分かりやすいな」 「途中経過のタイムが分かるだけで、目標タイムの目安ができるな」 「記録でみると、自分は前半型（後半型、平均型）だ。他のペースで走ったらどうなるかな」</p> </div>