

陸上運動系 「走・跳の運動(遊び), 陸上運動」「陸上競技」

1 「発達の段階のまとめ」と「領域及び内容の系統」

発達の段階	各種の運動の基礎を培う時期		多くの領域の学習を経験する時期
学年	小1・小2	小3・小4	小5・小6
領域	走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動
内容	走の運動遊び 跳の運動遊び	「かけっこ・リレー」 「小型ハードル」 「幅跳び」 「高跳び」	「短距離走・リレー」 「ハードル走」 「走り幅跳び」 「走り高跳び」
例示	○30～50m程度のかげっこ ○折り返しリレー遊び ○低い障害物を用いてのリレー遊び ○幅跳び遊び ○ケンパー跳び遊び ○ゴム跳び遊び	○40～60m程度のかげっこ ○周回リレー ○いろいろなリズムでの小型ハードル越え ○40～50m程度の小型ハードル走 ○短い助走での幅跳び ○短い助走での高跳び	○50～80m程度の短距離走 ○いろいろな距離でのリレー(一人が走る距離 50～100m程度) ○40～60m程度のハードル走 ○助走距離が 15～20m程度の走り幅跳び ○助走が5～7歩程度の走り高跳び

2 陸上運動系の特性と魅力

走・跳の運動(遊び) (小1～小4)	走る・跳ぶなどについて、仲間と競い合う楽しさや、調子よく走ったり跳んだりする心地よさを味わうことができる。 体を巧みに操作しながら走る、跳ぶなどのいろいろな動きを身に付けることができる。
陸上運動 (小5・小6)	体を巧みに操作しながら、合理的で心地よい動きを身に付けるとともに、仲間と速さや高さ・距離を競い合ったり、自己の目指す記録を達成したりすることの楽しさや喜びを味わうことができる。

3 指導上の配慮事項

【小学校】

【小1～小4】

- 走ったり跳んだりする動き自体の面白さ・心地よさを引き出す指導を基本にする。(小解説 P16)
- どの児童も競走(争)に勝つことができたり、意欲的に運動に取り組むことができたりするように、楽しい活動の仕方や場の工夫をすることが大切である。(小解説 P16)

【小5・小6】

- 合理的な運動の行い方を大切にしながら競走(争)や記録の達成を目指す学習活動を中心とする。(小解説 P16)
- 競走(争)では勝敗が伴うことから、できるだけ多くの児童に勝つ機会が与えられるように指導を工夫することが大切。(小解説 P16)
- 記録を達成する学習活動では、自己の能力に適した課題をもち、適切な運動の行い方を知って、記録を高めることができるようにすることが大切である。(小解説 P16)

【安全面】

- ・いきなり走ったり跳んだりすることがないように、主運動の内容を意識した準備運動や体ほぐし等のストレッチを入念に行い、けがの防止に努める。
- ・測定者や記録者などの役割を明確にし、走者や跳躍者と交錯しないように指導を徹底する。
- ・走路や跳躍場などにある危険物を取り除いたり、整備をしたりするとともに、用具の安全を確かめる。

多くの領域の学習を経験する時期	卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期
中1・中2	中3・高校入学年次
陸上競技	陸上競技
短距離走・リレー 長距離走 ハードル走 走り幅跳び 走り高跳び	短距離走・リレー 長距離走 ハードル走 走り幅跳び 走り高跳び
○50m～100m程度の短距離走 ○一人50～100m程度のリレー ○1000～3000m程度の長距離走 ○50～80m程度の距離で、その間に5～8台程度のハードルを置いたハードル走 ○自己に適した距離、または歩数の助走からのかがみ跳びなど（走り幅跳び） ○リズムカルな助走からのはさみ跳び（走り高跳び）	○100～200m程度の短距離走 ○一人100m程度のリレー ○1000～3000m程度の長距離走（1000～5000m高校） ○50～100m程度の距離で、その間に5～10台程度のハードル（50～110m高校） ○助走のスピードとリズムカルな動きを生かしたかがみ跳びやそり跳びなど（走り幅跳び） ○リズムカルな助走からのはさみ跳びや背面跳びなど（走り高跳び） ○三段跳び、砲丸投げ、やり投げ（高校）

2 陸上競技の特性と魅力

陸上競技 (中1～中3)	「走る」「跳ぶ」「投げる（高校）」などの運動で構成され、それぞれ「より速く・より遠く・より高く」というねらいをもって自己の記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことができる。
-----------------	---

3 指導上の配慮事項

【中学校】

【中1～中3】

- 陸上競技の特性や個々のめあてを達成しやすい目安としての距離を提示しているが、生徒の技能や体力の程度、気候、グラウンドの大きさ等に応じて弾力的に扱う。
- 小学校での学習を踏まえ、中学校では陸上競技に求められる基本的な動きや効率のよい動きを発展させて、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。（中解説 P58）

【中1・中2】

- 陸上競技の学習に積極的に取り組み、ルールやマナーを守ることや、分担した役割を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、技術の名称や行い方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切。（中解説 P58）

【中3】

- 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、陸上競技の学習に自主的に取り組み、ルールやマナーを大切にすることや、自己の責任を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切。

（中解説 P63）

【安全面】

- ・陸上競技は、走・跳・投種目で構成するのが一般的だが、安全や施設面などを考慮して、中学校では投種目を除く。
- ・背面跳びの指導に際しては、個々の生徒の技能や器具・用具等の安全性などの条件が十分に整っており、さらに生徒が安全を考慮した段階的な学び方を身に付けている場合に限り実施すること。
- ・急激に運動することを避け、徐々に体が慣れスピードが高められるようにする。
- ・練習場から用具や小石などの危険物を取り除き、安全を確認する。

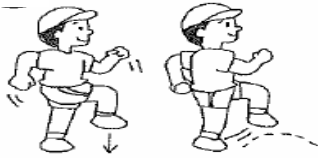
小1・小2 「走の運動遊び」

ねらい	<p>○いろいろな方向に走ったり、低い障害物を走り越えたりする運動を楽しく行い、その動きができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○走ったり跳んだりする簡単な遊び方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p>技能</p> <p>○30～50m 程度のかけっこ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな形状の線上等を蛇行して走ったり、まっすぐに走ったりすること。 <p>○折り返しリレー遊び、低い障害物を用いてのリレー遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手に手の平を向けてタッチをしたり、バトンを渡したり受けたりすること。 ・いろいろな間隔に並べられた低い障害物を走り越えること。 <p>態度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・走の運動遊びに進んで取り組むこと。 ・運動の順番やきまりを守ったり、友達と仲よく練習や競走（争）をしたり、勝敗の結果を受け入れたりすること。 ・用具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。 ・危険物が無いか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気を付けること。 <p>思・判</p> <ul style="list-style-type: none"> ・走の運動遊びの行い方を知り、楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選ぶこと。 ・走る動き方を知り、友達のよい動きを見付けること。

学習活動例

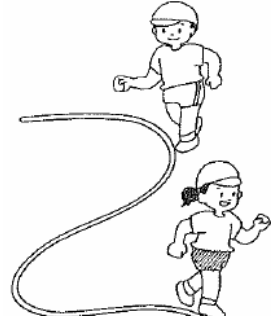
かけっこ

基本姿勢



- ・足をまっすぐ下ろす。
- ・腰の位置を高くする。

○いろいろな線に沿って歩く・走る

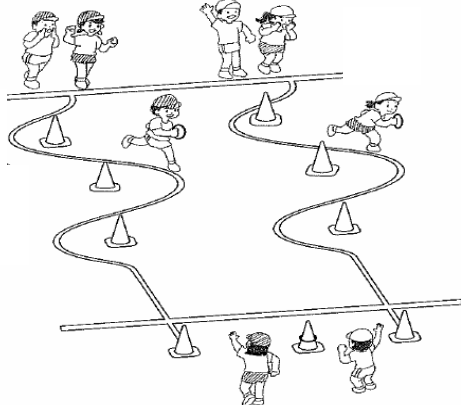


体を傾けて曲がった線からそれないようにする。

いい姿勢を心掛けよう。
下を向かないで、前を見て走ろう。

線からそれないように歩けるかな？スピードを上げて走れるかな？

○くねくねしたコースでの競走



- ・コーンをジグザグに走り抜けるような曲がったコースを作る。
- ・手に持った輪を、早くゴールのコーンにかけた人の勝ち。

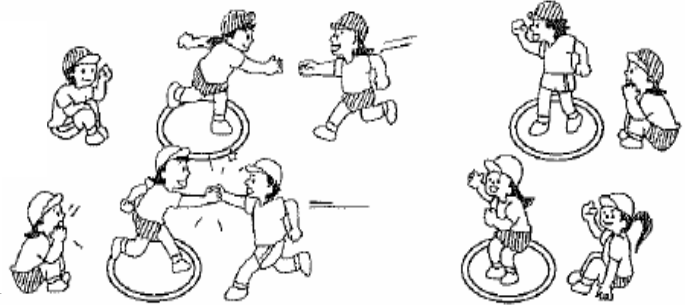
- ・腕を振って走る。
- ・よそ見をしないで、コーンにぶつからないように走る。

86

リレー遊び

- ・カー杯走る。
- ・右手でタッチなら、ぶつからないように左に走り抜ける。

○手でタッチのリレー遊び

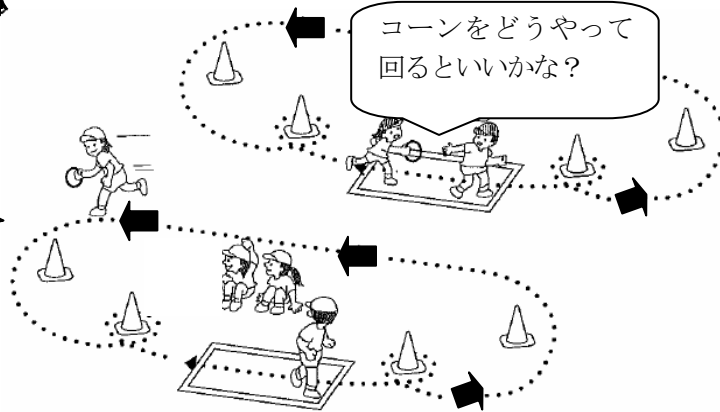


相手に手の平を向けてタッチしよう。

ぶつからないようにするには、どうすればいいのかな？

○輪をバトンにしたリレー遊び

- ・スピードを落とさないようにして、できるだけ小さく回る。
- ・輪をしっかりと持って落とさないように走る。

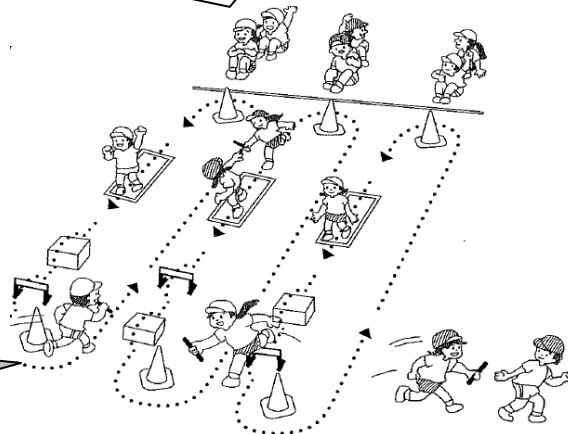


コーンをどうやって回るといいのかな？

○低い障害物を用いてのリレー遊び

- ・跳びこえる障害物は、ミニハードルや段ボール箱など、子どもたちの実態に合ったものを使う。
- ・輪やバトンを受け渡しするゾーンを指定しておく。


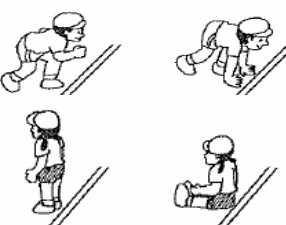
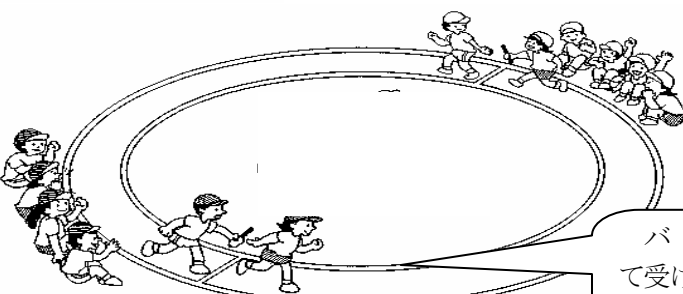
片足で踏み切って、すばやく跳びこえよう。



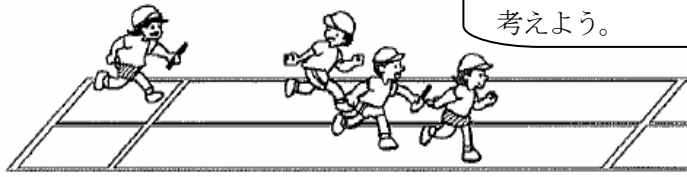
- ・障害物にぶつからない程度に、低く、素早く跳び越える。
- ・コーンを回るときは、体を内側に傾ける。

バトンを受ける人は、つま先を前向き、顔だけ後ろを見よう。受け取ったらすぐに前を向いて走ろう。

小3・小4 「かけっこ・リレー，小型ハードル走」

ねらい	<p>○かけっこ・リレーでは調子よく走ったり，小型ハードル走で小型ハードルを調子よく走り越えたりする運動を楽しく行い，その動きができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み，きまりを守り仲よく運動をしたり，勝敗を受け入れたり，場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○自己の能力に適した課題をもち，動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p>技能</p> <p>○40～60m程度のかけっこ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな走り出しの姿勢から，素早く走り始めること。 ・前後に腕を大きく振って走ること。 ・まっすぐ前を見て体を軽く前傾させて走ること。 <p>○周回リレー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・テークオーバーゾーン内で，走りながらバトンパスをすること。 ・コーナーの内側に体を軽く傾けて走ること。 <p>○いろいろなリズムでの小型ハードル越え</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで小型ハードルを走り越えること。 <p>○小型ハードル走(40～50m程度)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一定の間隔に並べられた小型ハードルを一定のリズムで走り越えること。 <p>態度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけっこ・リレーや小型ハードル走に進んで取り組むこと。 ・きまりを守り，友達と励まし合って練習や競走(争)をしたり，勝敗の結果を受け入れたりすること。 ・用具の準備や片付けを友達と一緒にすること。 ・場の危険物を取り除いたり，用具の安全を確かめたりすること。 <p>思・判</p> <ul style="list-style-type: none"> ・走の運動の動きを身に付けるための練習の仕方を知り，自分の力に応じた練習方法や練習の場を選ぶこと。 ・走の運動の動き方や動きのポイントを知り，自分の力に合った課題を選ぶこと。 ・仲間との競走(争)の仕方を知り，競走(争)の規則を選ぶこと。
学習活動例	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">かけっこ・リレー</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> <p>○調子よく走るためのいろいろな練習</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>大股走や小刻み走やスキップ走など，いろいろな走り方をしてみよう。</p> </div> </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>いろいろな姿勢から素早くスタートしてみよう。</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <ul style="list-style-type: none"> ・決められた時間内に何周走れたかで得点を競う。 ・バトンがわたった数だけ球を入れていく。 </div> </div> </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p>○サークルリレー</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>コーナーの内側に体を軽く傾けて，ラインから外にふくらまないように走る。</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>バトンを止まって受け取らず，走りながら受け取ろう。</p> </div> </div> </div> </div>

○30mバトンパス練習



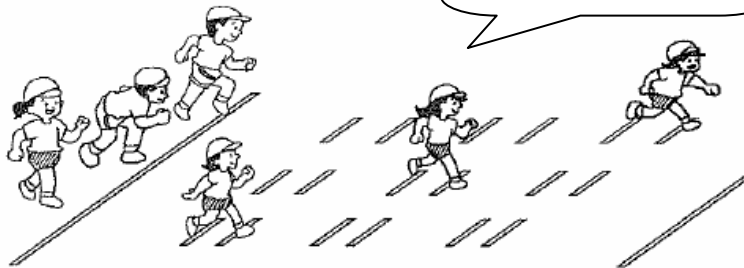
受け取る人は、相手のスピードに合わせて、走り始めるタイミングを考えよう。

テークオーバーゾーン内で、スピードにのったバトンの受け渡しをする。

バトンを渡す瞬間、「はい！」などと声を掛けてタイミングを合わせよう。

小型ハードル走

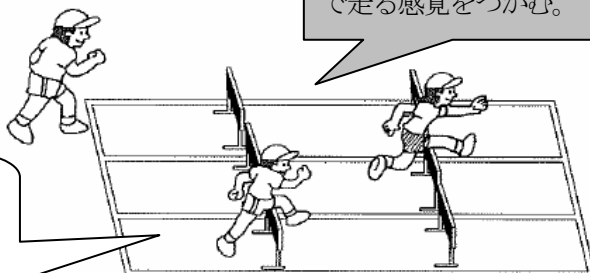
○ラインを跳び越して走る練習



自分にあった幅のコースを選ぼう。

片足で踏み切って線を跳び越そう。

○短い距離の小型ハードル走



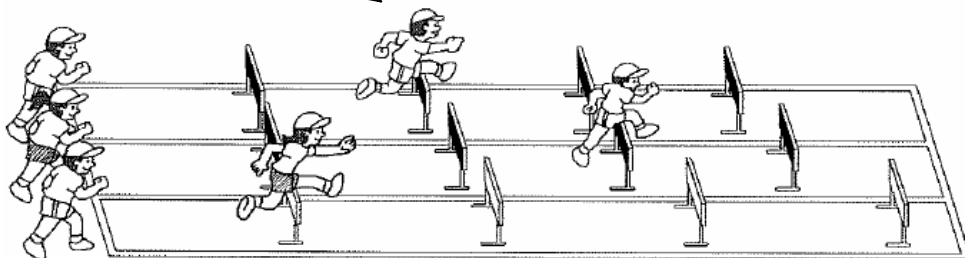
小型ハードルの間を、3歩で走る感覚をつかむ。

ハードルの間を自分の跳びやすい距離に変えて走り越えてみよう。

○一定のリズムでの小型ハードル走

一定の間隔に並べられた小型ハードルを、一定のリズムで走り越える。

- ・ミニハードルを置く間隔の違うコース(40~50m程度が目安)をいくつか作り、子どもたちに選ばせる。
- ・戻ってくるときに歩くところを指示し、走っている友達とぶつからないよう安全面の指導を行う。



小5・小6 「短距離走・リレー，ハードル走」

ねらい

- 短距離走やリレーでは一定の距離を全力で走ったり、ハードル走でハードルをリズムカルに走り越えたりする運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。
- 運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。
- 自己の能力に適した課題の解決の仕方、競走や記録への挑戦の仕方を工夫できるようにする。

身に付けさせたい内容

技能

- 50～80m程度の短距離走
 - ・スタンディングスタートから、素早く走り始めること。
 - ・上体をリラックスさせて全力で走ること。
- いろいろな距離でのリレー（一人が走る距離 50～100m程度）
 - ・テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンパスをすること。
- 40～60m程度のハードル走
 - ・第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えること。
 - ・ハードル上で上体を前傾させること。
 - ・インターバルを3～5歩のリズムで走ること。

態度

- ・短距離走・リレーやハードル走に進んで取り組むこと。
- ・約束を守り、友達と助け合って練習や競走（争）をすること。
- ・用具の準備や片付け、計測や記録などで分担された役割を果たすこと。
- ・場の危険物を取り除いたり場を整備したりするとともに、用具の安全に気を配ること。

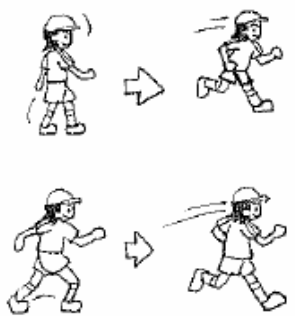
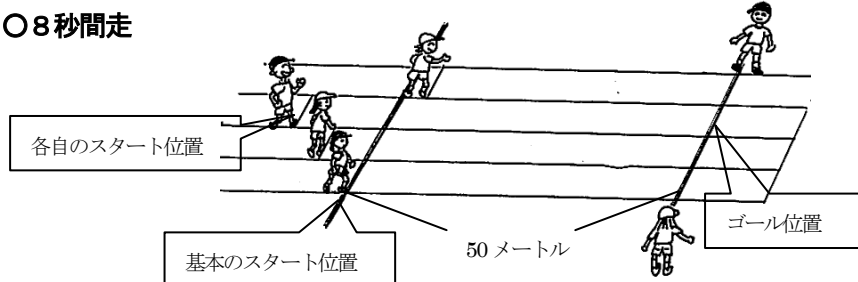
思・判

- ・課題の解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習の場や段階を選ぶこと。
- ・仲間との競走（争）や自己の記録への挑戦の仕方を知り、自分に合った競走（争）のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶこと。

短距離走

○8秒間走

上体はリラックスさせよう。
腕は大きく振ることを意識しよう。



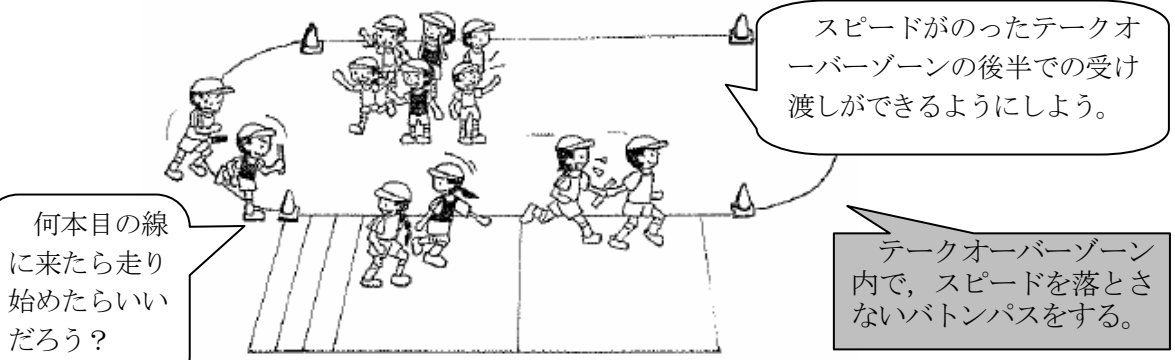
- ①まず、全員基本のスタート位置から、8秒間で何メートル走れるか、記録をとる。
- ②基本のスタート位置から 50メートルの位置をゴールとし、①において8秒間で走れた距離を各自のスタート位置とする。（つまり8秒間で52メートル走れた子は、基本のスタート位置より2メートル手前を自分のスタート位置とする。）
- ③少しずつ自分のスタート位置を基本のスタート位置よりも手前に伸ばして、8秒間で走れる距離を伸ばしていく。

スタンディングスタートから、素早く走り始める。

リレー



学習活動例



何本目の線に来たら走り始めたらいいだろう？

スピードがのったテークオーバーゾーンの後半での受け渡しができるようにしましょう。

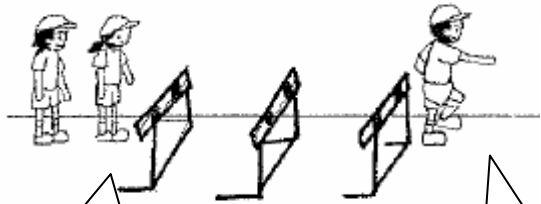
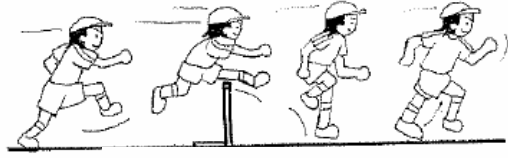
テークオーバーゾーン内で、スピードを落とさないバトンパスをする。

- ・1人が走る距離 50~100m程度。
- ・テークオーバーゾーンを設定する。

ハードル走

○ハードルを越えるフォームの練習

遠くから踏み切って、近くに着地！体を前に倒す感じで。



自分が跳びやすいのは、右側かな？左側かな？

胸のところに膝を引きつけるように足を抜く練習をしよう。



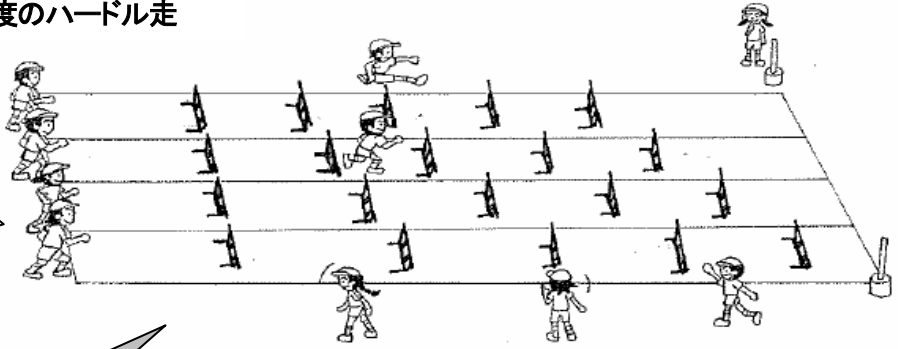
抜き足のひざは外側に大きく開く。



振り上げ足は足の裏が前から見えるように。

○40~60m程度のハードル走

ハードル上で上体を前傾させよう。



インターバルを3~5歩のリズムでリズムカルに走り越える。

- ・ハードルを置く間隔の違うコース（40~60m程度がめやす）をいくつか作り、自分が走りやすいコースを子どもたちに選ばせる。
- ・戻ってくるときに歩くところを指示し、走っている友達とぶつからないよう安全面の指導を行う。

学習活動例

中1・中2 「短距離走・リレー 長距離走又はハードル走」

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ること、長距離走では、ペースを守り一定の距離を走ること、ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことを通して、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。 ○陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。 ○陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 			
技能	<ul style="list-style-type: none"> ○短距離走・リレー <ul style="list-style-type: none"> ・クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速すること。 ・自己に合ったピッチとストライドで速く走ること。 ・リレーでは、前走者の渡す前の合図と、次走者のスタートのタイミングを合わせて、バトンの受け渡しをすること。 ○長距離走 <ul style="list-style-type: none"> ・腕に余分な力を入れないで、リラックスして走ること。 ・自己に合ったピッチとストライドで、上下動の少ない動きで走ること。 ○ハードル走 <ul style="list-style-type: none"> ・インターバルを3～5歩でリズムカルに走ること。 ・遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すこと。 ・抜き脚の膝を折りたたんで横に寝かせて前に運ぶなどの動作でハードルを越すこと。 			
身に付けさせたい内容	<ul style="list-style-type: none"> ・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることに積極的に取り組むこと。 ・勝敗や個人の記録などの良し悪しにかかわらず全力を尽くした結果を受け入れ、相手の健闘を認めようとする事。 ・規定の範囲で勝敗を競うといったルールや、相手を尊重するといったマナーを守り、フェアに競うことに取り組もうとする事。 ・用具の準備や後片付け、測定結果の記録などの分担した役割に積極的に取り組もうとする事。 ・仲間の学習を援助しようとする事。 ・体調の変化などに気を配ること。 ・ハードルなどの用具や走路などの練習場所に関する安全に留意して練習や競争を行うこと。 ・体力に見合った運動量で練習すること。 			
知識・思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ○知識 <ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技は、「歩く」「走る」「跳ぶ」「投げる」といった基本的な運動で、自己の記録に挑戦したり、競争したりする楽しさや喜びを味わうことができる運動であること。 ・陸上競技の各種において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあること、古代ギリシアのオリンピック競技、近代オリンピック競技大会において主要な競技として発展した成り立ちがあること。 ・陸上競技は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なること。 ○思考・判断 <ul style="list-style-type: none"> ・技術を身に付けるため運動の行い方のポイントを見付けること。 ・課題に応じた練習方法を選ぶこと。 ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けること。 ・学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめること。 			
評価規準の設定例	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしてい 	<ul style="list-style-type: none"> ・技術を身に付けるため運動の行い方のポイントを見付けている。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ・学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることができる。 ・長距離走では、ペースを守り一定の距離を走ることができる。 ・ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ・技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・陸上競技に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。

る。 ・健康・安全に留意 している。		
--------------------------	--	--

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)						
単元名	中学校第1学年 「短距離走」					
時間	1	2	3	4	5	6
0	本時の学習内容の確認・健康観察					
15	体ほぐしの運動					
30	オリエンテーション (単元のねらい・学習の進め方・安全指導など)	共通学習課題 (短距離走の技能) ○スタートの方法 ・スタートブロックの設置 ○中間疾走の走り方 ・腕の振りや脚の動き ○フィニッシュの方法 ・胴体の扱い方		課題別練習 ○スタート～加速疾走 ・10、20、30mダッシュ のタイム計測 ○中間疾走 ・ピッチやストライドの変化調べ ・フォームと走りのリズム など		記録会 試しの記録との比較
45	小学校5・6年の 振り返り 試しの記録計測 (100m)	本時の学習の振り返り (発表・学習カード) ・次時への課題づくり				単元のまとめ
50						
学習活動例	<陸上運動・陸上競技の動きの例>					
	種目	小学校5・6年		中学校1・2年		
	短距離走・リレー	○上体をリラックスさせ全力で走る ○減速の少ないバトンパスができるリレー		○リズムカルな全身の動きで最大スピードを高めた疾走 ・徐々に上体を起こして加速するクラウチングスタート ・自己に合ったピッチとストライド ○渡す合図と、スタートのタイミングを合わせたバトンパスができるリレー		
	長距離走			○上下動の少ないリラックスした走法 ・腕に余分な力を入れない ・自己に合ったピッチとストライド		
ハードル走	○リズムカルに走り越えていくハードル走 ・決めた足で踏み切る ・ハードル上で上体を前傾		○勢いよく走り越えていくハードル走 ・遠くからの踏み切り ・抜き脚の膝の折りたたみ ・インターバルの一定のリズム			
<短距離走・リレーにおける体ほぐしの運動例>						
○ネコとネズミ…2人1組となり、ネコとネズミを決める。ネコと合図されたら、ネコの方はネズミの人を追いかける。反対に、ネズミと合図されたら、ネズミの方はネコの人を追いかける。						
○新聞紙走…新聞紙が体から落ちないように走る。						
○目をつぶって走る…2人1組になり、1人が目をつぶり、1人が安全を確かめて誘導する。						
<ハードル走における体ほぐしの運動例>						
○リズム走 (ミニハードルやケンステップ、フープなどを任意に置き、太鼓や笛のリズムに合わせて走ったり、跳んだりする。)						
○スキップやリズム跳躍 (走運動の中に、跳運動を組み合わせて行う。)						
<長距離走における体ほぐしの運動例>						
○おしゃべりジョギング (会話ができるくらいのペースで心地よく走る。)						
○コピージョギング (3～4人のグループを作り、縦1列となり伴奏に合わせて先頭の生徒の動きを真似しながらジョギングする。1人1分程度行い、2番目の生徒と交代する。先頭の生徒は、最後尾に移動する。)						

中3 「短距離走・リレー 長距離走又はハードル走」

ねらい	<p>○短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにするなどして速く走ること、長距離走では、自己に適したペースを維持して走ること、ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すことを通して、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。</p> <p>○陸上競技に自主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する事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。</p> <p>○技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>			
身に付けさせたい内容	技能	<p>○短距離走・リレー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に上体を起こしていき加速すること。 ・後半でスピードが著しく低下しないよう、力みのないリズムカルな動きで走ること。 ・リレーでは、次走者のスピードが十分に高まったところでバトンの受け渡しをすること。 <p>○長距離走</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ること。 ・呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ること。 <p>○ハードル走</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越すこと。 ・遠くから踏み切り、振り上げ脚をまっすぐに振り上げ、ハードルを低く走り越すこと。 ・インターバルでは、3～5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ること。 		
態度	<ul style="list-style-type: none"> ・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることに自主的に取り組むこと。 ・勝敗や個人の記録を、単に良し悪しだけでなく、学習に取り組んできた過程と関連付けて受け止めようとする事。 ・決められたルールやマナーを単に守るだけではなく、自らの意志で大切にしようとする事。 ・練習や記録会などで、仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとする事。 ・互いに助け合い教え合おうとする事。 ・器具・用具等を目的に応じて使用すること。 ・練習場所の安全を確認しながら練習や競争を行うこと。 ・健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。 			
知識、思考・判断	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントがあること。 ・陸上競技のパフォーマンスは、体力要素の中でも、短距離走や跳躍種目では主として敏捷性や瞬発力に、長距離走では主として全身持久力などに強く影響されること。 ・自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があること。 <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己の課題に応じた運動の行い方の改善すべきポイントを見付けること。 ・自己の課題に応じて、適切な練習方法を選ぶこと。 ・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択に関して指摘すること。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。 ・陸上競技を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。 			
評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の課題に応じた運動の行い方の改善すべきポイントを見付けている。 ・自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにするなどして速く走ることができる。 ・長距離走では、自己に適したペースを維持 	<ul style="list-style-type: none"> ・技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・陸上競技に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 ・運動観察の方法について、

<ul style="list-style-type: none"> ・ 自己の責任を果たそうとしている。 ・ 互いに助け合い、教え合おうとしている。 ・ 健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択に関して指摘している。 ・ 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 ・ 陸上競技を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見つけている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 持して走ることができる。 ・ ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 理解したことを言ったり書き出したりしている。
--	---	---	--

上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)

単元名	中学校第3学年 「ハードル走」					
時間	1	2	3	4	5	6
0	本時の学習内容の確認・健康観察					
15	体ほぐしの運動					
30	オリエンテーション (単元のねらい・学習の進め方・安全指導など)	基本技能の練習 (振り上げ脚、抜き脚など)	実践的な技能の練習 (インターバルの走り方など)	記録会 試しの記録との比較		
45	第1・2学年の振り返り (50mハードル試しの計測)	ハードル走 ・ 3台目まで ・ 4台目まで ・ 5台目まで	課題別学習 ・ 3歩もしくは5歩のリズム ・ スピードにのったハードリング ・ 効率のよいハードリング動作 など			
50	本時の学習の振り返り(発表・学習カード)・次時への課題づくり					単元のまとめ

学習活動例

< 陸上競技の動きの例 >

種目	中学校1・2年	中学校3年
短距離走・リレー	リズムカルな全身の動きで最大スピードを高めた疾走 ・ 徐々に上体を起こして加速するクラウチングスタート ・ 自己に合ったピッチとストライド 渡す合図とスタートのタイミングを合わせたバトンパスができるリレー	スタートから中間疾走へのつなぎを滑らかにした疾走 ・ 力強くキックして加速するクラウチングスタート ・ 力みのないリズムカルな走り スピードが十分高まったところでバトンパスができるリレー
長距離走	上下動の少ないリラックスした走法 ・ 腕に余分な力を入れない ・ 自己に合ったピッチとストライド	リズムをつくりだす走法 ・ 力みのないフォーム ・ リズミカルな腕振り ・ 呼吸法
ハードル走	勢いよく走り越えていくハードル走 ・ 遠くからの踏み切り ・ 抜き脚の膝の折りたたみ ・ インターバルの一定のリズム	最後までリズムを維持して走り越えていくハードル走 ・ 1台目を勢いよく ・ 振り上げ脚をまっすぐ ・ インターバルのリズムを維持

< 練習方法 >
柔軟体操

歩行ハードル(低いハードルを歩きながら越える)

ライン踏みハード(歩幅は、2歩目 3歩目 1歩の順に大きく)



静岡県ならではの！の取組について

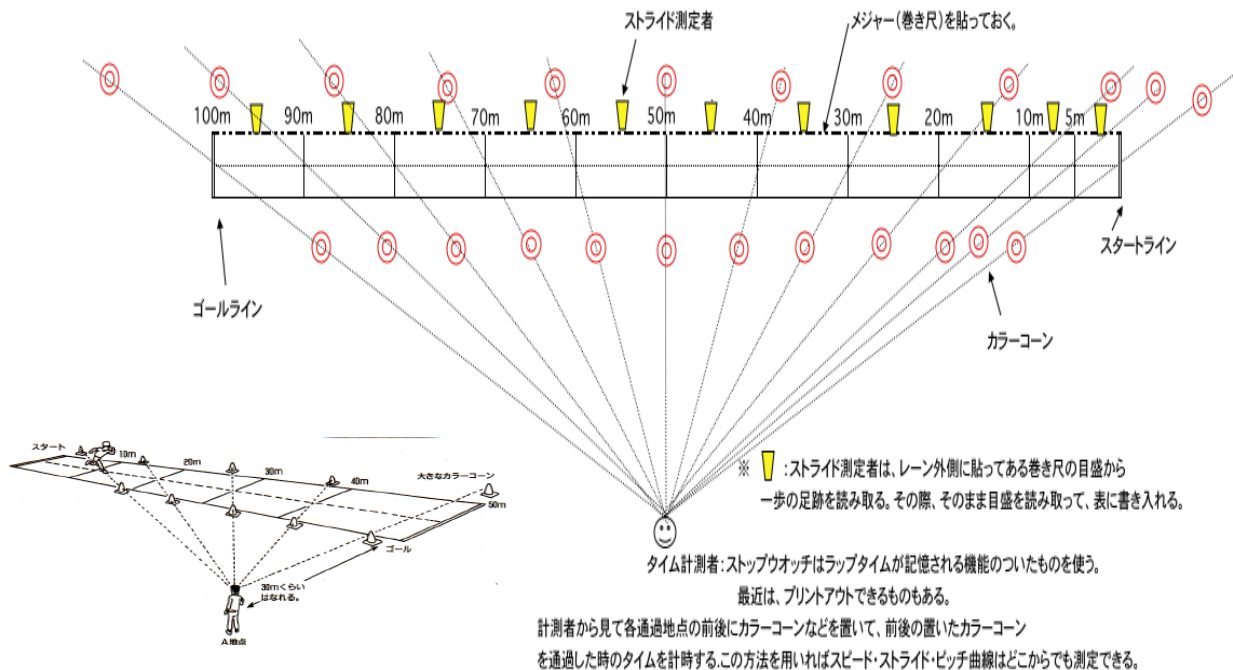
静岡県の中学生の走力、特に短距離走における実態は、全国平均と比較して高いと言えます。しかし、体育の授業として考えた場合に短距離疾走能力の評価を、走力の有無のみで評価している現状がないとは言えません。

短距離走の指導内容の、知識、思考・判断に関しては、以下のような指導内容があります。「陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。」

生徒一人一人が、自分自身の走りの特徴を知り、課題解決のための練習方法の工夫や友達へのアドバイス等を行っていけば、運動への意欲を高めるだけでなく、思考力・判断力・表現力等を育み、さらには技能向上にも効果があると考えられます。

そこで、「短距離走学習をスタートからゴールまでの各計測区間の速度変化のグラフ化」をし、自分の走り方を客観的に数値で捉えることにより、自分の走り方の練習課題を設定する学習展開を紹介します。

① 100m 走の 10m 間隔のラップタイム測定



実際のイメージ図

図:各地点の通過タイムとストライドの測定法

静岡大学方式

上図のように、1人の走者に対して12人の測定者により計測をします。このタイムをスピード曲線に表し、各自の速度変化をグラフ化します。一般的な疾走局面として、スタート局面、加速局面、最大疾走局面、速度維持局面の4局面に分けて分析することにより、学習課題を明確にできます。

②スピード曲線の作成

学籍番号

氏名

2009.10.19

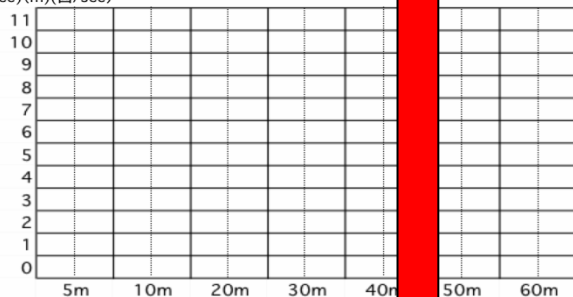
疾走速度、歩幅、歩数測定表

名前	5m		10m		20m		30m		40m		50m		60m	
通過タイム(ストップウォッチで計測)														
区間時間(各通過タイムの差)	5m		t10=(10m-5m)		t20=(20m-10m)		t30=(30m-20m)		t40=(40m-30m)		t50=(50m-40m)		t60=(60m-50m)	
速度(区間距離を区間時間で除す)m/sec	s5=5/5m		s10=5/t10		s20=10/t20		s30=10/t30		s40=10/t40		s50=10/t50		s60=10/t60	
歩幅の測定(各区間の中間地点)	1歩目	2歩目	1歩目	2歩目	1歩目	2歩目	1歩目	2歩目	1歩目	2歩目	1歩目	2歩目	1歩目	2歩目
歩幅:1歩の長さ(2歩目から1歩目を引く)m														
歩数頻度(速度を歩幅で除す)f/sec	f5=s5/歩幅5		f10=s10/歩幅10		f20=s20/歩幅20		f30=s30/歩幅30		f40=s40/歩幅40		f50=s50/歩幅50		f60=s60/歩幅60	

ヒント:100m10秒0の場合、毎秒10.0m/sec、毎分600m/min、時速36km/h

自分のスピードとストライド・ピッチ曲線についてコメント欄

スピードとストライドとピッチ曲線を書いて下さい。スピードは太線、歩幅は細線、歩数は点線で書く。(m/sec)(m)(回/sec)



自分のスピードとストライド・ピッチ曲線についてコメント欄

！

上記のコメントをまとめた場合、次の文章を完成して下さい、必ず三つ書いて下さい。

具体例: 冷蔵庫は、(飲み物が冷える)ので、(おいしく飲める)から、(うれしい)

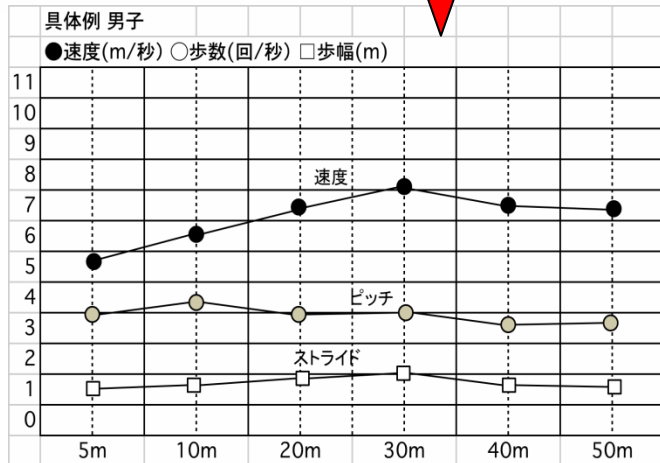
スピード曲線は、(走タイムしか測ったことがないので、(走り方が判る)から、(面白い)

スピード曲線は、

()ので、()から、()

()ので、()から、()

()ので、()から、()



計測結果を基に、上記の「疾走速度・歩幅・歩数測定表」を各自計算します。次に、左図のような「スピード・ストライド・ピッチ曲線」を作成します。すると、自分の最高速度は何mあたりであるのか、ピッチやストライドは速度に影響があるのか、など、視覚的(客観的)に自分の走りを知ることができます。

このスピード曲線を作成し、自己課題をつかむ段階で、生徒にはどのような気づきが見られるでしょうか。以下のようなことが考えられます。

- ・スタート直後とゴール直前の失速を押しえれば、だいぶ速くなるのだと気付いた。
- ・グラフにすることで、合間で力を抜いている気味になっていることが分かった。スピード曲線には僕の気持ちが表れている。
- ・不安になったときとスピードが落ちていたときが一致していた。走るときの気持ちがとても大切だと分かった。

自分の走り方の特徴が分かり、どこをどう改善していけばよいのかが明確になることが考えられるでしょう。また、心と体の一体化についても、理論を実証する上で役立ち、よりその重要性を実感できるのではないかと思います。

小1・小2 「跳の運動遊び」


ねらい	<p>○跳の運動遊びで、前方や上方に跳んだり連続して跳んだりする運動を楽しく行い、その動きができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○走ったり跳んだりする簡単な遊び方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p>技能</p> <p>○幅跳び遊び ・助走を付けて片足で踏み切って前方に跳ぶこと。</p> <p>○ケンパー跳び遊び ・片足や両足で連続して前方に跳ぶこと。</p> <p>○ゴム跳び遊び ・助走を付けて片足で踏み切って上方に跳ぶこと。 ・片足や両足で連続して上方に跳ぶこと。</p>
態度	<p>・跳の運動遊びに進んで取り組むこと。</p> <p>・運動の順番やきまりを守ったり、友達と仲よく練習や競走（争）をしたり、勝敗の結果を受け入れたりすること。</p> <p>・用具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。</p> <p>・危険物が無いか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気を付けること。</p>
思・判	<p>・跳の運動遊びの行い方を知り、楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選ぶこと。</p> <p>・跳ぶ動き方を知り、友達のよい動きを見付けること。</p>

学習活動例

感覚づくり

何回（転）できるかな？自分の目標にチャレンジしよう！

<一人> **○その場でジャンプ**



・真上 ・前後左右 ・ケンケン・膝曲げ ・足打ち ・手打ち ・回転


<ペア> **○足じゃんけん**

できるだけ高くジャンプして、空中で相手にフェイントをかけよう。

相手は、何をだすのかな？

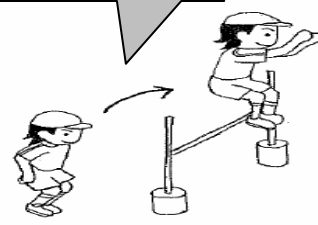
膝を曲げ、できるだけ高くジャンプする。空中でフェイントをかけると楽しくなる。

みんなで声を掛け、跳ぶタイミングをつかむ。




ゴム跳び

腕の反動を使う。



膝を曲げ、両足で着地する。



幅跳び遊び

地面につくった川を3～5歩程度の助走を付けて片足で踏み切って跳ぶ。

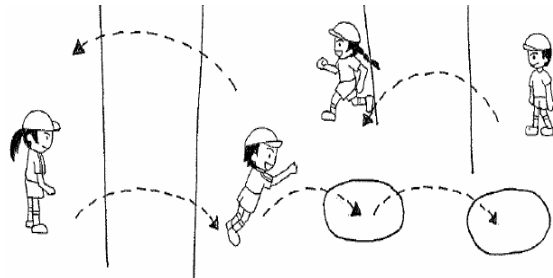


川に落ちないように跳ぼう。

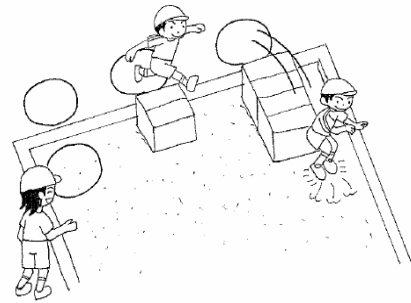
はじめは、1～2歩の短い助走から片足で踏み切って跳び、徐々に幅が広いところに挑戦する。

片足で踏み切り、両足で着地する。ダンボール箱やフープを用いて、距離や高さを意識させる。

児童たちが動きに慣れてきたら、片足や両足の踏みきり、着地など、動きを工夫させる。

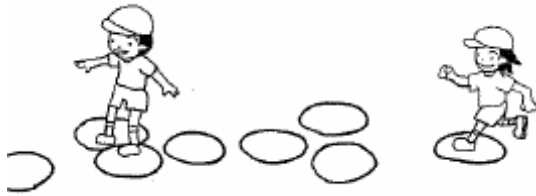


膝を柔らかく曲げて両足で着地する。



ケンパー跳び遊び

○片足や両足で連続してケンパー跳び



リズムよく跳びはねたり、無理のない速さでかけ抜けたりしてみよう。

ケンステップやラダーを用いて、速さや跳び方などを工夫させる。

ゴム跳び遊び

横向きや前後に、片足や両足などで踏み切って跳ぶ。

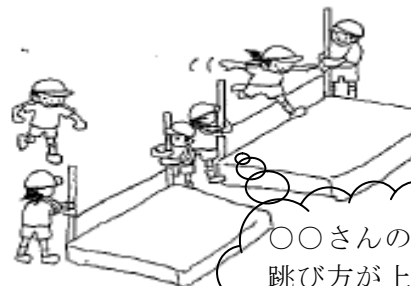
着地は、両足だよ。



連続して跳んでみよう。

連続で跳ぶときは、手拍子や音楽などでリズムをとる。

いろいろな高さに張られたゴムを、助走を付けて片足で踏み切って跳ぶ。




〇〇さんの跳び方が上手だな。

小3・小4「幅跳び・高跳び」

ねらい	<p>○幅跳びや高跳びで、短い助走から踏み切って跳ぶ運動を楽しく行い、その動きができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○自己の能力に適した課題をもち、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p>技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ○短い助走での幅跳び <ul style="list-style-type: none"> ・5～10m程度の短い助走から踏み切り足を決めて前方に踏み切り、遠くへ跳ぶこと。 ・膝を柔らかく曲げて、両足で着地すること。 ○短い助走での高跳び <ul style="list-style-type: none"> ・3～5歩程度の短い助走から踏み切り足を決めて上方に踏み切り、高く跳ぶこと。 ・膝を柔らかく曲げて、足から着地すること。 <p>態度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・幅跳びや高跳びに進んで取り組むこと。 ・きまりを守り、友達と励まし合って練習や競走(争)をしたり、勝敗の結果を受け入れたりすること。 ・用具の準備や片付けを友達と一緒にすること。 ・場の危険物を取り除いたり、用具の安全を確かめたりすること。 <p>思・判</p> <ul style="list-style-type: none"> ・跳の運動の動きを身に付けるための練習の仕方を知り、自分の力に応じた練習方法や練習の場を選ぶこと。 ・跳の運動の動き方や動きのポイントを知り、自分の力に合った課題を選ぶこと。 ・仲間との競走(争)の仕方を知り、競走(争)の規則を選ぶこと。


幅跳び

踏み切りが合うかな？



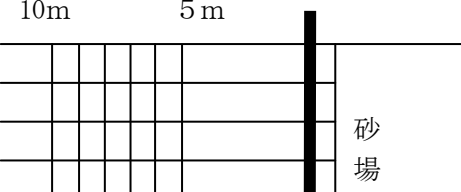
短い助走から踏み切って、遠くへ跳ぼう。

どっちの足が踏み切りやすいかな？



場づくり

10m 5m

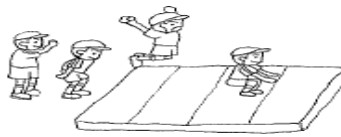


砂場

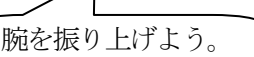
* 1mおきに目安となるラインをひく

空中動作・着地の動きづくり

膝を柔らかく曲げて、両足で着地する。



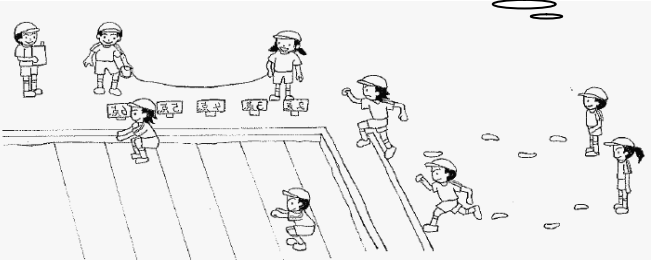
腕を振り上げよう。



グループ対抗の幅跳び競争

グループで、合計何点とれるかな？

よし、5点を目指すぞ！



<安全への配慮>
 事前に砂場を十分掘り起こして柔らかくしておき、けがの防止に努める。

高跳び

短い助走から踏み切って、高く跳ぼう。

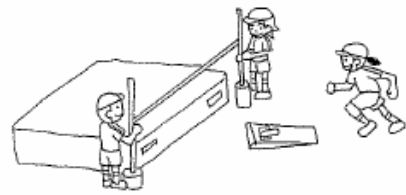
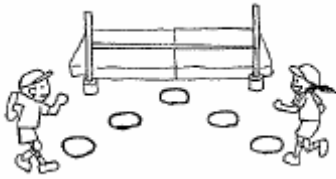
転ばない着地はどうしたらいいのかな？

どちらの足で踏みきればいいのか？



踏み切り足を決めよう。

リズムを付けた助走から踏み切ろう。



3歩での助走…1-2-3

5歩での助走…1-2-1-2-3

踏み切りの位置や踏み切りの強さを確認したり、跳躍力を補ったりするために、踏み切り板の活用も有効である。

踏み切り足に合う一步目の足を決める。

学
習
活
動
例

○振り上げ

○着地

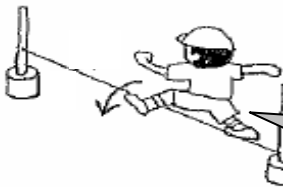


足の裏全体で地面をたたくように踏み切る。
振り上げ足を高く上げる。

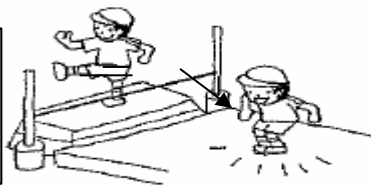
膝や足首を柔らかくして着地する。

○その場からの片足とび

○跳び箱の上から軽くジャンプして着地



踏み切り足と反対の足の膝を高く上げるようにする


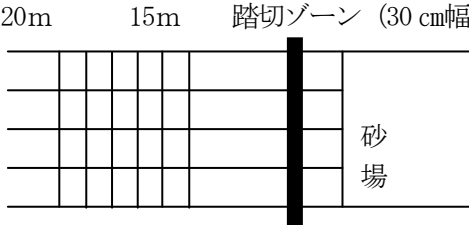
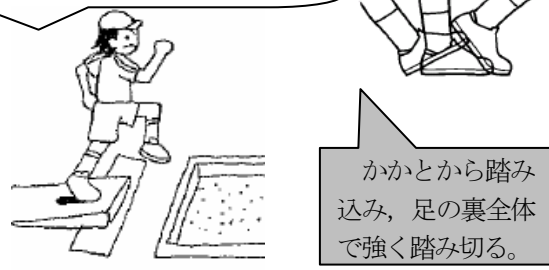
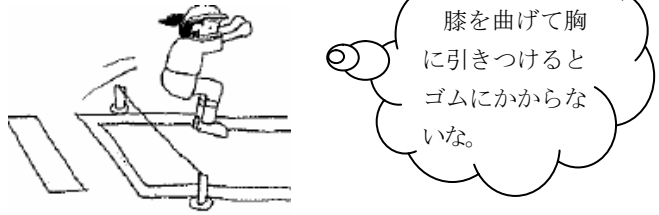


膝を曲げて足から着地する。

練習の場の工夫



小5・小6「走り幅跳び・走り高跳び」

ねらい	<p>○走り幅跳びや走り高跳びで、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶ運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。</p> <p>○自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫できるようにする。</p>
付けさせたい内容	<p>○助走距離が15～20m程度の走り幅跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムカルな助走をすること。 ・幅30～40cm程度の踏み切りゾーンで踏み切ること。 ・かがみ跳びから両足で着地すること。 <p>○助走が5～7歩程度の走り高跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムカルな助走をすること。 ・上体を起こして踏み切ること。 ・はさみ跳びで、足から着地すること。 <p>態度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・走り幅跳びや走り高跳びに進んで取り組むこと。 ・約束を守り、友達と助け合って練習や競走(争)をする。 ・用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たすこと。 ・場の危険物を取り除いたり場を整備したりするとともに、用具の安全に気を配ること。 <p>思・判</p> <ul style="list-style-type: none"> ・課題の解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習の場や段階を選ぶこと。 ・仲間との競走(争)や自己の記録への挑戦の仕方を知り、自分に合った競走(争)のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶこと。
学習活動例	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>走り幅跳び リズムカルな助走から踏み切って遠くへ跳ぼう。</p>  <p>スタート足 助走の距離 強い踏み切り 空中姿勢 両足の着地</p> <p>自分に合った助走距離を見つけよう。</p> <p>強く踏み切る感覚をつかもう。</p>   <p>かかとから踏み込み、足の裏全体で強く踏み切る。</p> <p>スタートの1歩目の足を決める。</p> <p>*リズムカルな助走とは？ スピードよりもリズムを重視した踏み切りに移りやすい助走のこと。</p>  <p>膝を曲げて胸に引きつけるとゴムにかからない。</p> </div>

踏み切りや着地の姿勢を友達に見てもらおう。



強く踏み切れたかな？

踏み切りは足の裏全体で強く。

<見合う活動>

- ・どこを見るのか、ポイントが絞られている。
- ・理想の形を理解している。
- ・アドバイスの仕方を理解している。
- ・必要に応じて、教師が情報を提供する。

○グループ別対抗による競争

試技の回数や距離による得点、跳び方など、児童の実態やグループでの話し合いによって、ルールを工夫し競争を楽しむ。(計測する人・砂をならす人など、役割を分担する)

走り高跳び

○ はさみとび



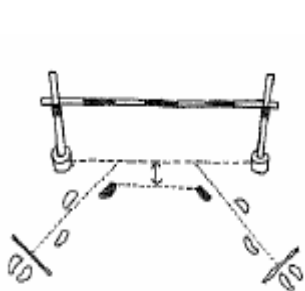
両足の着地

抜き足

振り上げ足

強い踏み切り

<3歩の助走例>



右足



左足

3歩のリズム例…1-2-3

5歩のリズム例…1-2-1-2-3

7歩のリズム例…1-2-3-4-1-2-3

- ・踏み切りの位置は、バーから50cm(腕の長さ)くらい離れたところを目安とする。
- ・周りの子が、手拍子や掛け声でリズムをとる。
- ・バーの真ん中を跳ぶ。

○上体を起こした踏み切り



腕を使って、上体を引き上げる。



かかとから足を着いて踏み切る。

○ハードルを使ったその場からの抜き足の練習



踏みきり足を素早く胸に引きつけよう。

○グループ別対抗による競争

試技の回数や高さによる得点、自己記録更新ボーナスなど、児童の実態やグループでの話し合いによってルールを工夫し競争を楽しむ。

中1・中2 「走り幅跳び・走り高跳び」

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○走り幅跳びではスピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びではリズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶ運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。 ○陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。 ○陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 			
技能	<ul style="list-style-type: none"> ○走り幅跳び <ul style="list-style-type: none"> ・自己に適した距離、または歩数の助走をすること。 ・踏切線に足を合わせて踏み切ること。 ・かがみ跳びなどの空間動作からの流れの中で着地すること。 ○走り高跳び <ul style="list-style-type: none"> ・リズムカルな助走から力強い踏み切りに移ること。 ・跳躍の頂点とバーの位置が合うように、自己に合った踏切位置で踏み切ること。 ・脚と腕のタイミングを合わせて踏み切り、大きなはさみ動作で跳ぶこと。 			
身に付けさせたい内容	<ul style="list-style-type: none"> ・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることに積極的に取り組むこと。 ・勝敗や個人の記録などの良し悪しにかかわらず全力を尽くした結果を受け入れ、相手の健闘を認めようとする事。 ・規定の範囲で勝敗を競うといったルールや、相手を尊重するといったマナーを守り、フェアに競うことに取り組もうとすること。 ・用具の準備や後片づけ、測定結果の記録などの分担した役割に積極的に取り組もうとすること。 ・仲間の学習を援助しようとする事。 ・体調の変化などに気を配ること。 ・走り高跳びの安全マットなどの用具や走路や砂場などの練習場所に関する安全に留意して練習や競争を行うこと。 ・体力に見合った運動量で練習すること。 			
知識、思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ○知識 <ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技は、「歩く」「走る」「跳ぶ」「投げる」といった基本的な運動で、自己の記録に挑戦したり、競争したりする楽しさや喜びを味わうことができる運動であること。 ・陸上競技の各種において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあること、古代ギリシアのオリンピック競技、近代オリンピック競技大会において主要な競技として発展した成り立ちがあること。 ・陸上競技は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なること。 ○思考・判断 <ul style="list-style-type: none"> ・技術を身に付けるため運動の行い方のポイントを見付けること。 ・課題に応じた練習方法を選ぶこと。 ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けること。 ・学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめること。 			
評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・技術を身に付けるため運動の行い方のポイントを見付けている。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ・学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶことができる。 ・走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ・技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・陸上競技に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)

単元名	中学校第2学年「走り幅跳び」						
時間	1	2	3	4	5	6	7
0	本時の学習内容の確認・健康観察						
15	オリエンテーション(単元のねらい・学習の進め方・安全指導など)	用具の準備・体ほぐしの運動					記録会
30		試しの記録計測	スピードに乗った助走から素早く踏み切った走り幅跳び ・自己に適した距離又は助走 ・踏切線に合った踏み切り ・かがみ跳びの空間動作から流れの中での着地	課題別練習 ・助走 ・踏み切り ・空間動作 ・着地			
45	小学校5・6学年の振り返り	用具の片付け・本時の学習の振り返り(発表・学習カード)・次時への課題作り					単元のまとめ
50							

<陸上運動・陸上競技の動きの例>

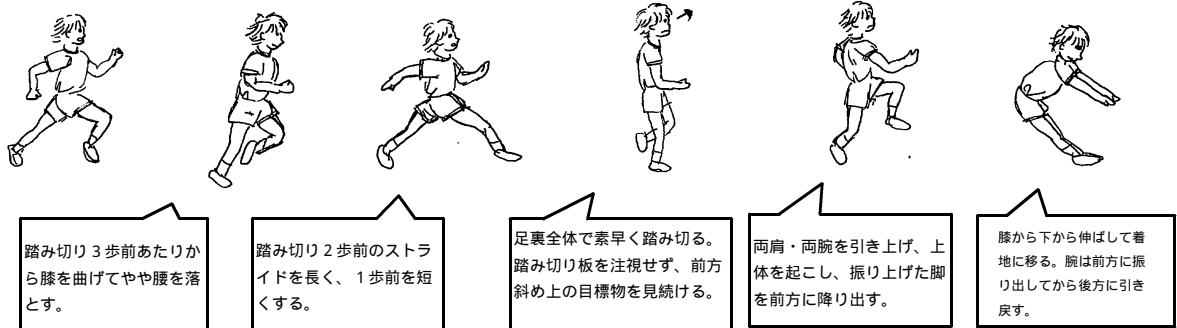
種目	小学校第5・6学年	中学校第1・2学年
走り幅跳び	リズムカルな助走から踏み切りゾーンで踏み切って跳ぶ走り幅跳び	助走スピードを維持した踏み切りによる走り幅跳び ・助走スピードを維持した踏み切り ・走り抜けるような踏み切り ・踏切線の合わせ ・流れの中で着地
走り高跳び	リズムカルな助走から上体を起こして踏み切る走り高跳び	力強い踏み切りと大きな動作の走り高跳び ・リズムカルな助走 ・助走スピードを落とさない踏み切り ・脚と腕のタイミングを合わせた踏み切り ・大きなはさみ動作

学習活動例

<走り幅跳びにおける体ほぐしの運動例>

川幅跳び...運動場に任意に川を描き、川幅に合わせて助走して跳ぶ。
 じゃんけん跳び...グー：3歩、チョキ：5歩、パー：6歩、勝った分だけ跳躍で進む。
 スキップやリズム跳躍...走運動の中に、跳躍運動を組み合わせで行う。
 ロイター板などを使った跳躍

走り幅跳びにおける助走～踏み切り～空中動作～着地の流れ



<走り幅跳びにおける体ほぐしの運動例>

その場ジャンプ(空中で手をたたき、足を打つ、左右に回転する。)
 2人1組でジャンプ(両手をつないで交互にジャンプする、左右に回転ジャンプする。)
 各種ゴム跳び
 ハードルを使ったまたぎ越し(脚部の動きを意識する。)

中3 「走り幅跳び・走り高跳び」

ねらい	<p>○走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶ運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。</p> <p>○陸上競技に自主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する事、自己の責任を果たそうとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。</p> <p>○技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>			
身に付けさせたい内容	技能	<p>○走り幅跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・踏み切り前3～4歩からリズムアップして踏み切りに移ること。 ・踏み切りでは上体を起こして、地面を踏みつけるようにキックし、振り上げ脚を素早く引き上げること。 ・かがみ跳びやそり跳びなどの空間動作からの流れの中で、脚を前に投げ出す着地動作をとること。 <p>○走り高跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムカルな助走から真上に伸び上がるように踏み切り、はさみ跳び背面跳びなどの空間動作で跳ぶこと。 ・背面跳びでは踏み切り前の3～5歩で弧を描くように走り、体を内側に倒す姿勢を取るようにして踏み切りに移ること。 		
態度	<ul style="list-style-type: none"> ・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることに自主的に取り組むこと。 ・勝敗や個人の記録を、単に良し悪しだけでなく、学習に取り組んできた過程と関連付けて受け止めようとする事。 ・決められたルールやマナーを単に守るだけでなく、自らの意志で大切にしようとする事。 ・練習や記録会などで、仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとする事。 ・互いに助け合い教え合おうとする事。 ・器具・用具等を目的に応じて使用すること。 ・練習場所の安全を確認しながら練習や競争を行うこと。 ・健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。 			
知識、思考・判断	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントがあること。 ・陸上競技のパフォーマンスは、体力要素の中でも、短距離走や跳躍種目では主として敏捷性や瞬発力に、長距離走では主として全身持久力などに強く影響されること。 ・自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があること。 <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己の課題に応じた運動の行い方の改善すべきポイントを見付けること。 ・自己の課題に応じて、適切な練習方法を選ぶこと。 ・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択に関して指摘すること。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。 ・陸上競技を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けること。 			
評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・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。 ・自己の責任を果たそうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の課題に応じた運動の行い方の改善すべきポイントを見付けている。 ・自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。 ・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択に関して指摘 	<ul style="list-style-type: none"> ・走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶことができる。 ・走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・陸上競技に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 ・運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしてい

<ul style="list-style-type: none"> 互いに助け合い教え合おうとしている。 健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> している。 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 陸上競技を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けている。 	る。
---	--	----

上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)

単元名	中学校第3学年 「走り高跳び」					
時間	1	2	3	4	5	6
0	本時の学習内容の確認・健康観察					
15	用具の準備・体ほぐしの運動					
30	オリエンテーション(単元のねらい・学習の進め方・安全指導など) 1・2学年の振り返り	はさみ跳びの記録計測	部分練習 ・踏み切り ・助走と踏み切り ・空間動作	課題別練習 (自分に合った跳び方の練習) ・はさみ跳び ・ペリーロール ・背面跳び等	記録会 第2時の記録との比較	
45	用具の片付け・本時の学習の振り返り(発表・学習カード)・次時への課題作り					単元のまとめ
50						

<陸上競技の動きの例>

種目	中学校1・2年	中学校3年
走り幅跳び	助走スピードを維持した踏み切りによる走り幅跳び ・助走スピードを維持した踏み切り ・走り抜けるような踏み切り ・踏切線の合わせ ・流れの中で着地	力強い踏み切りによる走り幅跳び ・踏み切り前のリズムアップ ・振り上げ脚の素早い引き上げ ・地面を踏みつけるキック ・脚を前に投げ出す着地動作
走り高跳び	力強い踏み切りと大きな動作の走り高跳び ・リズムカルな助走 ・助走スピードを落とさない踏み切り ・脚と腕のタイミングを合わせた踏み切り ・大きなはさみ動作	伸び上がるような踏み切りと流れのよい空間動作の走り高跳び ・はさみ跳びや背面跳びなどの空間動作

背面跳びの助走～踏み切り～空中動作



- 膝を伸ばし、腹側に体を曲げることで、バーに脚が触れないようにする。
- 顎を上げ、体を十分に反る。
- 膝・腕・肩を引き上げる。
- 接地では、かかとから素早く踏み込む。
- 体は、内径、後傾させておく。

*背面跳びに関する注意事項

走り高跳びでは、1・2年生で「はさみ跳び」、3年生で「はさみ跳び」と「背面跳び」が例示されている。「背面跳び」は競技者の間に広く普及した跳び方であるが、個々の技能や器具等の安全性が十分に整い、さらに生徒が安全を考慮した段階的な学び方を身に付けている場合に限って実施することとする。

学習活動例