

「豊かなスポーツライフの創造を目指した、保健体育科指導のあり方」 ～達成感を味わいながら、自ら考え生き生きと活動する学習～

保健体育科における基本的な考え方

本校は、18学級、特別支援学級2学級で、全生徒690人の中規模校である。

福岡市の西部、糸島半島に隣接する地にあり、豊かな自然に恵まれている。元寇防塁をはじめとする歴史的遺産も多く、福祉施設が集中している。校区が広いため、遠距離の生徒は自転車通学が許可されている。本校の取り組みの一つとして、リサイクル玄洋（資源物回収事業）がある。全校生徒と地域の保護者が協力し、資源物の回収作業を行い、ゴミ問題や環境問題に関心をもたせ地域の方々とのコミュニケーションを図っている。

生徒の実態としては、文化部・運動部ともに盛んで、全校生徒の約80%が部活動に入部しており、部活動に入部していない生徒も地域での野球、サッカー、水泳、空手等で活躍している生徒も多い。

体育の授業に関しては、興味・関心をもっている生徒が多く、熱心に授業に取り組んでいる。しかしながら教師が提示した課題についてはよく努力をするが、自ら考えて取り組む姿勢が弱い。また、けじめがつかない生徒も数名いる。そのため、目標を持たせ達成感を味わえる授業が必要と考える。

福岡市中学校保健体育研究会のテーマは、「豊かなスポーツライフの創造を目指した、保健体育科指導のあり方」である。豊かなスポーツライフの創造を目指すには、積極的に授業に参加し、自分の身体能力に気づき、運動を適切に行うことが大切になる。そのため、目標を持たせ仲間と協力しながら主体的に活動できる生徒の育成を考えている。運動の楽しさを味わわせるとともに、協調性を意識させながら生涯スポーツの基礎作りの授業に取り組んでいる。

具体的な取り組みとしては、授業では号令走とラジオ体操から始まる。全員で大きな声を出し集団づくりに取り組んでいる。時間を守り、大きな声を出し、規律ある行動をお互いに意識させている。

生徒が自ら考え課題を解決するために、個人ノートやグループノートを活用し自己評価に取り組んでいる。また、チームづくりペアリング等を工夫し、お互いがアドバイスをしたり、励ましあう場面づくりに取り組んでいる。

このような授業を通し、集団行動、身体コミュニケーション等を学び取ることができる。また、運動を通して自らのからだの特性や限界等を知り、これを管理していく能力を身につけることもできる。

からだを動かすことそのものの楽しさへの認識を理解させ、生涯スポーツを見つけていくことが、将来豊かなスポーツライフの創造につながると考え授業に取り組んでいる。

第2学年 保健体育科学習指導案

指導者

1. 単元 「陸上競技」 長距離走

2. 指導観

○ 陸上競技は、走、跳、投などの個人的な運動で、「速く走る」、「遠くへ、あるいは高く跳ぶ」、「遠くへ投げる」ことをねらいとし、自己の能力に適した課題の解決に取り組んだり、競争したりする運動である。したがって、陸上競技では、自己記録の向上の喜びや競争の楽しさを味わう事ができる。また、生涯体育・スポーツという観点から、いつでもどこでも誰もが手軽に運動することができるきわめて身近なものであり、生涯にわたって健康の保持増進のために効果的な運動ととらえることができる。

なかでも長距離走は、呼吸循環機能の発達を促し、全身持久力を高め健康の保持増進に役立つ教材であり、長い距離を調子よく走り通し、自己のタイムや距離を高めたり、他の人と競争しあうところに、楽しさや喜びを味わうことのできる教材である。さらに、人間のからだの動きを保健分野と関連させて学習できる単元でもある。

生涯にわたるスポーツライフ及び健康の保持増進の基礎を培ううえでも重要な単元であると考えられる。

○ 本校生徒たちは全体的に明るく、保健体育の授業に対して意欲が高く、体育の授業を楽しみにしている生徒が多い。毎時間の授業では、体育委員が中心になり急いで活動場所に行き、号令走、ラジオ体操をチャイム前に行うことができている。体育会においても、手を抜くことなく頑張ろうとしている姿勢が十分に見受けられた。しかし、運動に対する興味・関心はもちながらも、身体能力に自信がなく消極的になってしまう生徒も少なくない。

本学級の生徒で、長距離走を比較的得意としている生徒も数名いるが、喘息等の持病のため十分な活動ができない生徒も含まれている。

長距離走に関しては、他の競技種目に比べると意欲に欠ける生徒が多い。このことは、事前にとったアンケートにも現れている。「長距離走は嫌い」「どちらかという嫌い」が88.2%で、「好き」「どちらかという好き」の11.5%を大きく上まわっている。長距離走が嫌いな理由として「きついから、苦しいから」「遅いから」が多い。1年生の長距離走で何を学んだかという質問に、「頑張れば記録が伸びる」「やりきった達成感」「仲間の応援やアドバイス」「ペースを考えることが必要」などがあがった。また、今回の長距離走で何を学びたいかという問いには「1年生のときより速く走る」「ペースを考えながら走る」等の答えが多かった。

生徒たちの長距離走に対する興味・関心は低い。しかし、長距離走で大切なことを理解し、目標に向けて頑張ろうという意識をもっている生徒は多い。こうした意識をもち続けさせ、個々の目標達成に結びつけてやるのが大切であると考えられる。

○ 長い距離を走るためには、からだの無駄な力を抜いた軽快な走り方を身につけ、自分に適したペースで走れるようにし、競争で頑張れるよう指導していくことが大切であると考えられる。競技は単調になりやすいので、自分の目標にいかにか近づくかを常に意識させるとともに、課題達成のために適した走りの技術を身につけさせるよう、個に応じて支援していく。そのために、まず、オリエンテーションを行い長距離走の特性を理解させ、学習の進め方・学習ノートの記入と活用の仕方について理解させる。また、同じ程度の走力をもつ者同士でペアを作り、互いに話し合いが有効にできるよう指導する。

次に、ゆっくりしたペースで20分間走をおこなう。ここでは、長い距離に慣れさせ、リラックスした走りのフォーム・呼吸の仕方を学習させる。その後、レペテーション形式で目標とするラップタイムで走れるよう1周毎に数回走り、スピード感覚を身につけさせる。さらに、男女それぞれの距離でペア走を行い、自分の目標ラップにそって走らせ、ペアと協力し励まし合いながら意欲的に取り組むことができるように支援をしていく。その後、走る距離を伸ばし、トラックでのペア走、外周コースによるロード走を行い、目標を意識した走りをさせながら達成感を味わわせたい。

最後にチーム編成をし、駅伝を行う。チームで協力し励まし合いながらたすきの受け渡しの練習等をさせ、1本のたすきに気持ちをつなぐ駅伝の楽しさ、難しさを体験させ、興味・関心をもてるように導きたい。その後、単元を振り返らせ学習ノートをまとめさせる。

3. 目 標

- 互いに協力しはげまし合いながら、目標達成のために進んで取り組むことができる。
- 自分の能力に適した目標設定をし、互いに工夫したアドバイスをすることができる。
- 自分の能力に合った正しいフォームを身につけ、安定したペースで長く走ることができる。
- 陸上競技の特性や競技方法を、理解することができる。

4 計 画 (14 時間)

次	時	学習活動・内容	目標達成のための手だて	評価規準
一	1	オリエンテーションを通して長距離の特性や学び方を理解する。 ・授業の進め方 ・ペア作り ・学習ノートの書き方	○学習ノートを作り、授業の進め方、ノートの記入の仕方を説明する。 ○同程度の記録者同士で、ペアを作らせる。	関：資料などを参考に陸上競技に関心をもつことができる。〈様相チェック〉 知：長距離走の特性と学習の進め方を理解することができる。〈様相チェック〉
二	2	ゆっくりしたペースで、時間走をする。 ・20分間走 ・心拍数測定 男 1500m 女 1000m 目標とする1週のラップタイムを1周ごとに体感する。 ・男子 300 m・女子 200 m (レペテーション形式)	○腕の振り、足の運び、呼吸の仕方を理解させる。 ○目標のペースで1周を走り通させる。	技：リラックスした走りのフォームを身につけることができる。〈様相チェック〉 思：自分にあったペースを設定することができる。(ノート分析)
三 ①	9	男子 1500m 走 女子 1000m 走 ペアで前後半に分かれ、走者、パートナーとして、自己目標に向け走る。 男子 300m トラック×5 女子 200m トラック×5 ・通過タイムの記入、呼びかけ ・心拍数測定	○パートナーとしてタイムを知らせ、ペアに指導励ましをさせる。 ○自分の目標ラップ通りに走れるように、ペース配分を考えた走りをさせる。	知：ペア学習のねらいや方法が理解できる。(ノート分析) 関：ペアと協力し、意欲的に取り組むことができる。(様相チェック) 思：達成可能な目標タイムを考えることができる。(ノート分析)
三 ②		男子 2400m 走 女子 2000m 走 ペアで前後半に分かれ、走者、パートナーとして、自己目標に向け走る。 男子 300m トラック×8 女子 200m トラック×10 ・通過タイムの記入、呼びかけ ・心拍数測定 校外外周コース 2400m をペアで前後半に分かれ、走者、パートナーとして、自己目標に向け走る。 ・タイム記入 心拍数測定	○パートナーとしてラップタイム、スプリットタイムを知らせ、学習ノートに記入させる。 ○自分の目標ラップ通りに走れるように、腕振り、脚のピッチ数、呼吸等意識させる。 ○学習ノートを使って、毎時の授業を振りかえさせる。	思：ペアに的確な指導励ましを行うことができる。(様相チェック) 技：一定のラップを刻み、あきらめずに走り抜くことができる。(様相チェック) 思：レースの分析ができ、次時につなげることができる。(ノート分析)
四	2	5000m 走 駅伝 チーム編成、走順決め 1チーム5名による駅伝を行う。 ・チーム練習、駅伝 単元を振り返り、学習ノートをまとめる。	○駅伝の要領を説明する。 ○チームで協力させ、励ましあわせながら意識を高めさせる。 ○学習ノートをまとめる場を設定する。	関：チームで協力し、意欲的に取り組もうとする。 知：正しいたすきの受け渡しについて、理解することができる。(様相チェック)

(1) 本時の指導観

前時までに男子1500m, 女子1000m走のペア走を行い, 1周毎の目標ラップタイムを定め, 実走することにより自己の走力や呼吸の仕方, ペース配分等をおおよそつかむことができた。しかし, 個人によってはペース配分がわからず, 前半とばしすぎたり, 遅すぎたりと自分のペースを把握できないまま「きつかった」という感想だけで終わっている生徒もいる。パートナーは記録を学習ノートに記入することで手一杯で, アドバイス, 励ましの声が出せない生徒がいた。

そこで本時では, 前時までに行った活動をもとに, ペース配分を考えた走りを行い, 記録向上を目指す。パートナーは走者の気持ちになって, 的確な指示, 励まし等を行わせたい。

まず, 学習の準備を行う。ここでは前時の学習を振りかえらせる。次に, 本時のめあてと個人の目標をパートナーと共に確認させる。特にアドバイスポイントが確認できているか支援していきたい。さらに, 前後半に分かれて1500m, 1000m走のペア走を開始する。ここでは, 自分の目標タイム, ラップタイムを目指して走らせ, パートナーは学習ノートにタイムを記入しながら助言, 励ましがしっかりできるように支援をしていきたい。最後に本時を振り返らせ, 自己評価, 相互評価をさせ, 次時の目標について考えさせる。

(2) 主 眼

○自分に合った目標タイムを設定し, 走ることができる。

(3) 準 備

- ①デジタイマー ②ストップウォッチ ③個人学習ノート ④筆記用具
⑤ミニコーン 25個

(4) 過 程

学習活動・内容	準備	手だて(○)と評価(◇)	形態	配時
1 学習の準備 ・準備運動(号令走, ラジオ体操) ・集合, 挨拶, 出欠見学確認 ・健康観察 忘れ物点検		○自己の健康状態の把握と申告を確実にさせる ○見学生徒の確認をして, 指示をする。	一斉	5
2 本時の流れとめあての確認 《学習のめあて》 ・達成可能な目標タイムを考えよう。 ・目標達成のための具体的ポイントの確認	③ ④	○本時の目標を具体的に確認させる。 ○パートナーとの間で目標達成のための具体的方策を確認させる。 ○学習ノートの記入を確実に行わせ, 確認をさせる。	一斉	9
3 柔軟, ストレッチ運動 スタート前準備 1500m, 1000m 走前半スタート ・教師の笛の合図でスタート ・パートナーはペアの学習ノート記入準備を行う。 ・ゴール直後, 心拍数の測定。 1500m, 1000m 走後半スタート ・(前半同様に行う。)	①②③ ④⑤	○スタート直後, 接触転倒しないよう十分気をつけさせる。 ○アドバイスを受けながら, 目標タイムにあわせ走らせる。 ○パートナーに的確なアドバイスをさせる。 (活動状況チェック) ○ゴール直後の倒れこみや足のもつれ等に気をつけさせる。	一斉 ペア	26
4 学習のまとめと反省 次時の予告 挨拶 解散 ・自己評価, 相互評価により学習を振り返る。 ・学習ノートへ次時の目標タイムの指示を出す。	③ ④	○学習ノートをもとに反省をさせる。 ○目標が達成できたか, またはその結果の原因がどこにあるかを考えさせ, 次の目標の指針とさせる。 ◇今日の反省をもとに, 次の目標タイムが設定できているか。 ○健康状態の把握をさせる。	一斉	10

長距離走のフォーム

(1) 長距離走のフォーム

ア) 全体的なポイント



・高い姿勢

高い姿勢で見下ろすような気持ちでさっそうと走る。

・リズム

全体的にリズムカルに調子よく走る。流れるように（スムーズに）走る。

・リラックス

全体的に余裕を持って、力まずにリラックスして走る。

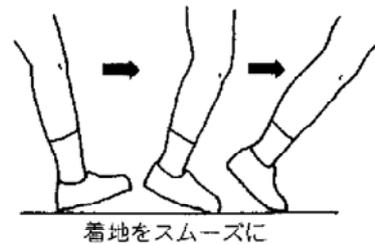
イ) 部分的なポイント

・アゴを引いて、目線を高く、背すじを伸ばして走る。

腰が落ちないように、高い位置に保つ。

・着地をやわらかく、スムーズに。

バタバタと足音を大きくしないで、「フワリ、フワリ」と走る。



・腕振りは前後にしっかり振る。

肩はリラックス、いくぶん「後方に」強調して振る。

立位での腕振り練習や腕振りを強調したジョギングなども試してみる。



腕振りを大きく

長距離走のペース・呼吸法

(1) 長距離走のペース



ア) ペース配分

スタートからゴールまで力を上手に配分する。

「オーバーペース」に気をつける。

イ) 一定ペース

一定ペース(リズム)を保つ。

ウ) 前・後半の走り方

前半から積極的に「飛び出していく」ことは効果的なペースであるが、「オーバーペース」に注意する。

後半ねばり強く走る。

<走り方 (ペースのポイント)>

スタート：安全にスムーズにスタートする。

接触や転倒に気をつける。

自分のペースを把む。

中 盤：安定したペースを維持する。

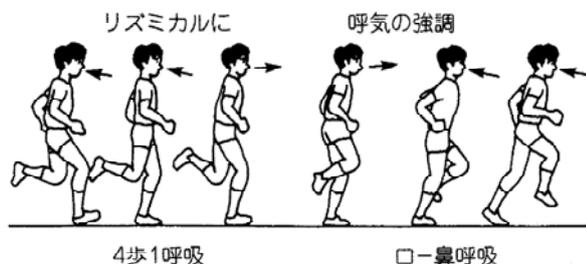
スピードの落ち込みに気をつける。

後 半：ねばり強く走る。

果敢に勝負強く走る。

ラストスパート。

(2) 長距離走の呼吸法



ア) 4歩1呼吸

2歩で吐いて、2歩で吸う。「スッスッ」「ハッハッ」のリズムを保つ。



イ) □-鼻呼吸

口も鼻も使って呼吸する。

ウ) 呼吸の強調

しっかり吐く「呼吸」を強調する。



つまずきのチェックの仕方

(1)長距離走のフォームチェック

ア)全体的なフォームチェック

- ・腰が落ちたフォームになっていないか。 → 「高い姿勢」
- ・リズムカルに走れているかどうか。 → 「リズム」
- ・フォーム全体に力みがないか。 → 「リラックス」
- ・バタバタと足音が大きくないか。 → 「ふわりふわりとスムーズに走ろう」



イ)部分的なフォームチェック

- ・あごが上がっていないか。 → あごを引く。
- ・前傾が深過ぎないか。 → 上体を起こす。
- ・背中や腰が曲がっていないか。 → 背すじを伸ばす。
- ・肩に力みが見られないか。 → 肩の力を抜いて。
- ・腿上げや膝の動きはよいか。 → 「膝をやわらかく」「膝を高く、前方に」



ウ)呼吸法チェック

- ・息切れがしていないか。 → いくぶんスピードを落とす。
- ・リズムカルな呼吸ができているか。 → 「4歩1呼吸」
- ・息が苦しい、呼吸が気になる。 → 「呼気の強調」
- ・口—鼻呼吸



(2)長距離走のペースチェック

ア)スピードチェック

- ・能力に合ったスピードで走っているか。 → 目標タイムの設定，修正。
- ・フォームや呼吸が乱れる，余裕がない。 → スピードダウン。
- ・力が出し切れない，ゆとりがあり過ぎる。 → スピードアップ。

イ)ペースチェック

- ・効果的なペース配分（走り方）ができているか。 → 適正なペース設定。
- ・スピード変化が激しい。 → 一定ペースを保つ。
- ・後半のスピード低下が著しい。 → 前半いくぶん抑えて走る。
- ・いつも力を残してゴールする。 → 前半から積極的に走る。

ウ)スタミナチェック

- ・ゴールまでねばり強く走り通せない（完走できない）。 → 余裕のあるペースで完走をめざす。
- ・中盤の落ち込みが大きい。 → スタートダッシュをしない。ゆとりのあるスタート。
- ・ラストスパートがきかない，スタミナ切れを起こす。 → 前半，中盤を抑えて走る。腕振りを強調する。

保健体育 アンケート

各項目について、教えてください。

1. あなたは保健体育の授業は好きですか。

好き どちらかというとき どちらかというとき嫌い 嫌い

2. 1の質問で、その理由は何ですか。

{

}

3. 2学期今年も長距離走を行います。あなたは長距離走の授業は好きですか。

好き どちらかというとき どちらかというとき嫌い 嫌い

4. 4の質問で、その理由は何ですか。

{

}

5. 1年生の長距離走の授業では、ペア走を行いトラック1周毎のペースをつかみながら記録に挑戦し、ペアの人へのアドバイス等を行いました。

あなたは、昨年授業をとおして何を学びましたか。

{

}

6. 2年生での長距離走の授業では、あなたは何を学びたいですか。頑張りたいこと、目標等を書いてください。

{

}

長距離走 自己評価表

年 組 番名前

個人の目標

個人の反省

苦しさ - 楽しかったときはA

	めあて	目標 記録	1週の 通過 タイム... 記録	今日の 天候 風 体感度	成果・感想	ア ド バ イ ス	達 成 感	苦 し さ	体 調	意 欲 態 度
1			-----			A B C	A B C	A B C	A B C	A B C
2			-----			A B C	A B C	A B C	A B C	A B C
3			-----			A B C	A B C	A B C	A B C	A B C
4			-----			A B C	A B C	A B C	A B C	A B C
5			-----			A B C	A B C	A B C	A B C	A B C
6			-----			A B C	A B C	A B C	A B C	A B C
7			-----			A B C	A B C	A B C	A B C	A B C
8			-----			A B C	A B C	A B C	A B C	A B C
9			-----			A B C	A B C	A B C	A B C	A B C
10			-----			A B C	A B C	A B C	A B C	A B C
11			-----			A B C	A B C	A B C	A B C	A B C
12			-----			A B C	A B C	A B C	A B C	A B C
13			-----			A B C	A B C	A B C	A B C	A B C
14			-----			A B C	A B C	A B C	A B C	A B C

授業を終えての感想

男子1500m 得点表

得点	タイム
10	~4' 59
9	5' 00~5' 16
8	5' 17~5' 33
7	5' 34~5' 55
6	5' 56~6' 22
5	6' 23~6' 50
4	6' 51~7' 30
3	7' 31~8' 19
2	8' 20~9' 20
1	9' 20~

女子1000m 得点表

得点	タイム
10	~3' 49
9	3' 50~4' 02
8	4' 03~4' 19
7	4' 20~4' 37
6	4' 38~4' 56
5	4' 57~5' 18
4	5' 19~5' 42
3	5' 43~6' 14
2	6' 15~6' 57
1	6' 58~

ラップタイム表

男子1500m走 トラック1周(300m) × 5

女子1000m走 トラック1周(200m) × 5

男子		
ゴールタイム		1周ラップ
4分40秒	280秒	56秒
4分50秒	290秒	58秒
5分00秒	300秒	60秒
5分10秒	310秒	62秒
5分20秒	320秒	64秒
5分30秒	330秒	66秒
5分40秒	340秒	68秒
5分50秒	350秒	70秒
6分00秒	360秒	72秒
6分10秒	370秒	74秒
6分20秒	380秒	76秒
6分30秒	390秒	78秒
6分40秒	400秒	80秒
6分50秒	410秒	82秒
7分00秒	420秒	84秒
7分10秒	430秒	86秒
7分20秒	440秒	88秒
7分30秒	450秒	90秒
7分40秒	460秒	92秒
7分50秒	470秒	94秒
8分00秒	480秒	96秒
8分10秒	490秒	98秒
8分20秒	500秒	100秒
8分30秒	510秒	102秒
8分40秒	520秒	104秒
8分50秒	530秒	106秒
9分00秒	540秒	108秒

女子		
ゴールタイム		1周ラップ
3分30秒	210秒	42秒
3分40秒	220秒	44秒
3分50秒	230秒	46秒
4分00秒	240秒	48秒
4分10秒	250秒	50秒
4分20秒	260秒	52秒
4分30秒	270秒	54秒
4分40秒	280秒	56秒
4分50秒	290秒	58秒
5分00秒	300秒	60秒
5分10秒	310秒	62秒
5分20秒	320秒	64秒
5分30秒	330秒	66秒
5分40秒	340秒	68秒
5分50秒	350秒	70秒
6分00秒	360秒	72秒
6分10秒	370秒	74秒
6分20秒	380秒	76秒
6分30秒	390秒	78秒
6分40秒	400秒	80秒
6分50秒	410秒	82秒
7分00秒	420秒	84秒
7分10秒	430秒	86秒
7分20秒	440秒	88秒
7分30秒	450秒	90秒
7分40秒	460秒	92秒
7分50秒	470秒	94秒

1

月 日

20分間走

目標— 歩かずに20分間走り通し, 長い距離に慣れよう!

20分間の周回数 — 周

20分間の距離 — m

安静時の心拍数 — 回

活動後の心拍数 — 回

2

月 日

一周の目標ラップタイムを体感しよう!

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
目標タイム					
実際タイム					

月 日

		300m	600m	900m	1200m	1500m
目標	スプリット					
	ラップ					
実際	スプリット					
	ラップ					

秒

	300m	600m	900m	1200m	1500m

心拍数

月 日

		300m	600m	900m	1200m	1500m
目標	スプリット					
	ラップ					
実際	スプリット					
	ラップ					

秒

	300m	600m	900m	1200m	1500m

心拍数

月 日

		200m	400m	600m	800m	1000m
目標	スプリット					
	ラップ					
実際	スプリット					
	ラップ					

秒

心拍数

月 日

		200m	400m	600m	800m	1000m
目標	スプリット					
	ラップ					
実際	スプリット					
	ラップ					

秒

心拍数

