

高等学校第2学年  
保健体育（科目体育）

①

グループの課題解決方法をクラウドで共有し、他のグループの考え方を確認しながらグループの考えと自分の考えを深める。

# 高等学校第2学年 保健体育（科目体育） 陸上競技（長距離走）

## ■単元の目標

(2)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ることができるようにする。

（思考力、判断力、表現力等）

※「知識及び技能」及び「学びに向かう力、人間性等」は省略

## ■単元の概要

動画を活用して理想とする長距離走のランニングフォームを理解する。その上で、各自が設定した目標タイムを達成するため、自分で設定したペースの変化に対応して走ることができるようにする。

## ■単元の指導計画（10時間）

### 1時間

「オリエンテーション」

- ・授業の進め方、留意点、長距離走の走り方

### 2～3時間

「ストライドとピッチの違い」

- ・自己に適したペースの理解
- ・ストライドとピッチの切り替えを確認

### 4時間

「長距離走ラップ計算」

- ・ペアで目標設定タイムの相違を確認

### 5時間

「記録にチャレンジ」

- ・チャレンジする記録を選択
- ・走る区間を決めて完走を目指す

### 6～7時間

「設定コースの完走」

- ・4つのコースの中から選択して完走を目指す

### 8～9時間

「クラス対抗戦」

### 10時間

「自由ランニング」

- ・単元の振り返り、クラス対抗戦結果発表

## ■各時間の概要

走り方のポイント動画をGoogle Classroomで配信して、スピードの違いによるストライドとピッチの違いを動画で確認する。トラックの中に撮影用区間を作り、動画を撮影してGoogle Classroomで共有する。

計算サイトを使い区間タイム（200mごと）の時間を割り出す。目標タイムを各グループで設定し、計算ソフトに目標タイムを入力する。区間ごとのラップを確認して、ペアで設定タイム通りに走れるよう確認する。

長距離走ラップ計算サイトに4つのレベルの記録を入力し、各レベルの200mごとのラップを確認する。グループで挑戦するレベルを選択し、4kmを完走できるように走る区間、順番を決める。

4種類の設定コースの中から、グループごとに設定コースを選択して各距離を走破する。

# ■資質・能力が育成され「深い学び」が実現している子供の姿（5時間目）

## 【学習活動の場面】

4段階のレベルの設定タイムの中から各グループで挑戦する記録を選択する。選択したレベルで、「グループで200mトラックを20周、走順や走る距離は自由に決める」というルールに基づき、走順と個人の走る距離を話し合っ  
て考える。教師からの「走る距離は個人の体力や技能を考慮すること」という指示を踏まえ、グループ内で自分の考えを提案する。**自分の考えやグループとしての考えをスプレッドシートに入力して共有し、他者の考えと比較しながらより良い方法を選択する。**

## 【子供の「深い学び」の姿】

**グループ内の話合いで次のような意見が出てきた。**

- A「距離に差をつけるより、みんなが同じ距離を走る方が平等でよいと思う。」
- B「走力のある人が長い距離を走って、苦手な人は短い距離にした方がいいんじゃないかな。」
- C「グループで選んだ設定タイムで完走できるように、メンバーのタイムから計算して走順と走る距離を考えてはどう？」
- B「設定タイムでフォームを崩さずに走れる距離はそれぞれどれくらいかな？」
- A「心地よく走り続けることのできる距離だと思う。」

**設定タイムのクリアに向けて走順と走る距離を考える中で、クラウドの他者の意見や既習事項を参考にして、以下のように考えを修正した生徒もいた。**

- C「設定タイムで完走することを目指すけど、安定したスピードで走り続ける距離にすることが大事。そのためには苦手な人にも配慮して、距離や走順を考えた方がよい。苦手な人を得意な人がフォローできるような距離を考えた。」

## 【当該指導での「深い学び」】

グループのメンバーが走る距離を同一にするか異なる距離にするかを話し合い、考える中で、長距離走の目的である「自己に適したペースで走ること」や「力みのないフォームで軽快に走ること」といった**長距離走の価値が確認され、それを自覚した上で、走順と走る距離を決めようとしている**様子が見られた。

## ■指導上の工夫とICTの利活用

- ①計算サイトで確認した設定タイムを踏まえてグループで話し合っ  
て考える。

\*これまでの学習で設定したタイムを踏まえ、仲間とともに楽しむための調整の仕方を考えさせる。

- ②**他のグループの考えをクラウドで参照し、参考になる考え方を確認する。**

\*自分の考えをグループ内で伝え、グループとしての考え方をまとめる。その後、他のグループの中から参考になる考え方を確認することで、幅広い視点からの検討が可能となる。

- ③**他のグループの考え方を踏まえ、走順や距離を修正する時間を設定する。**

\*自分のグループの考えと他のグループの考えを比較し、再度グループで検討することで、新たな課題を発見したり思考を深めたりしていく。



# 学習指導要領や解説との関連

## 高等学校学習指導要領 第2章 第6節 保健体育 第1 体育 2内容 C陸上競技

- (1) ア 短距離走・リレーでは、中間走の高いスピードを維持して速く走ることやバトンの受渡しで次走者と前走者の距離を長くすること、長距離走では、ペースの変化に対応して走ること、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リズムカルに越すこと。
- (2) 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ること。