

短距離走・リレー

短距離走・リレーは、走る距離やバトンの受渡しなどのルールを決めて、一定の距離を全力で走ったり、滑らかなバトンの受渡しをしたりして、記録に挑戦したり、相手と競走したりする楽しさや喜びを味わうことができる運動です。本単元例は、短距離走に取り組む時間を多く設定した単元前半から、徐々にリレーに取り組む時間を多く設定した単元後半に進むようにすることで、短距離走の学習で身に付けたことをリレーの学習に生かす授業を展開するようにしています。

単元の目標

- (1) 短距離走・リレーの行い方を理解するとともに、一定の距離を全力で走ったり、滑らかなバトンの受渡しをしたりすることができるようにする。
- (2) 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。
- (3) 短距離走・リレーに積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、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。

指導と評価の計画（7 時間）

時 間		1	2	3
ね ら い		学習の見通しをもつ	短距離走・リレーの行い方を理解し、 競走をしたり記録への挑戦をしたりすることを楽しむ	
学 習 活 動	オリエンテーション	1 集合、挨拶、健康観察をする	1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらいを理解して、目	
		2 単元の学習の見通しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を理解する。 ○学習の約束を理解する。	4 準備運動、主運動につながる運動をする	
		3 本時のねらいを理解して、目標を立てる	短距離走	
		4 場や用具の準備をする ○場や用具の準備と片付けの役割分担を理解する。	5 短距離走をする ○短距離走の行い方を理解する。 ○自己に適した競走のルールや記録への挑戦の仕方を選んで、8秒間走をする。 ○課題の解決のために自己や仲間が考えたことを伝える。	
		5 準備運動、主運動につながる運動をする ○準備運動、主運動につながる運動の行い方を理解する。	6 リレーをする ○リレーの行い方を理解する。 ○自己のチームに適した走順を選んで、リレーの練習をする。 ○課題の解決のために自己や仲間が考えたことを伝える。	
学 習 活 動	短距離走	6 短距離走をする ○50m 走の行い方と計測の役割分担を理解する。 ○50m 走の競走と計測をする。	リレー	
		7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ	8 整理運動、場や用具の片付けをする 9 集合、健康	
		知識・技能	① 観察・学習カード	
		思考・判断・表現		② 観察・学習カード
		主体的に学習に取り組む態度	⑥ 観察・学習カード	④ 観察・学習カード

単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①短距離走・リレーの行い方について、言ったり書いたりしている。 ②一定の距離を全力で走ったり、滑らかなバトンの受渡しをしたりすることができる。	①自己やチームの能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。 ②自己の能力に適した競走のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。 ③自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えている。	①短距離走・リレーに積極的に取り組もうとしている。 ②運動の約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 ③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そうとしている。 ④勝敗を受け入れようとしている。 ⑤仲間の考えや取組を認めようとしている。 ⑥場や用具の安全に気を配っている。

4	5	6	7
課題の解決の仕方を工夫して、競走をしたり記録への挑戦をしたりすることを楽しむ			学習のまとめをする
標を立てる 3 場や用具の準備をする			
			学習のまとめ 5 短距離走・リレー大会をする ○ 8 秒間走の自己の記録への挑戦をする。 ○ リレーの全チーム対抗の競走とチームの記録への挑戦をする。 6 単元を振り返り、学習のまとめをする 7 整理運動、場や用具の片付けをする 8 集合、健康観察、挨拶をする
で、リレーの競走と計測をする。 段階を選んで、リレーの練習をする。 考えたことを伝える。			
観察、挨拶をする			
		② 観察	
① 観察・学習カード	③ 観察・学習カード		
	② 観察・学習カード	⑤ 観察・学習カード	① 観察・学習カード

本時の目標と展開①（1／7時間）

本時の目標

- (1) 短距離走・リレーの行い方を理解することができるようにする。
(2) 自己の能力に適した競走のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶことができるようにする。
(3) 場や用具の安全に気を配ることができるようにする。

本時の展開

時 間	学習内容・活動	指導上の留意点
5分	1 集合、挨拶、健康観察をする 2 単元の学習の見通しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を理解する。 ○チームを確認する。 ○学習の約束を理解する。	● 掲示物を活用するなどしながら、分かりやすく説明する。 ● どのチームも同じくらいの走力になるように配慮して、六人を基本としたチームを事前に決めておく。
	運動の約束の例 ・用具は正しく使いましょう。 ・場の安全に気を配りましょう。 ・レーンを横切るときは、走者を確認しましょう。	・競走の勝敗を受け入れましょう。 ・仲間と助け合い、役割を果たしましょう。 ・仲間の考えや取組を認めましょう。
15分	3 本時のねらいを理解して、目標を立てる 短距離走・リレーの学習の進め方を理解し、学習の見通しをもとう ○本時のねらいを理解して、自己の目標を立てる。	● 学習カードを配り、使い方を説明する。
	4 場や用具の準備をする ○場や用具の準備と片付けの役割分担を理解する。 ○チームで協力して、準備をする。	● 役割分担や安全な準備と片付けの仕方を説明する。 ● 安全に気を配っている様子を取り上げて、称賛する。
5分	準備運動、主運動につながる運動をする ○準備運動、主運動につながる運動の行い方を理解する。 ○チームで準備運動、主運動につながる運動をする。	● けがの防止のために適切な準備運動の行い方について、実際に動いて示しながら説明する。
	準備運動の例 ○徒手での運動 … 肩、腕、手首、腿、膝、ふくらはぎ、足首などをほぐす運動をする。 主運動につながる運動の例 ○いろいろな走り方で10m走をする。	・リズムカルにはずんでスキップをする ・素早く小刻みに膝を高く上げる ・大きな歩幅で前に進む ○いろいろな姿勢からのスタートで10m走をする

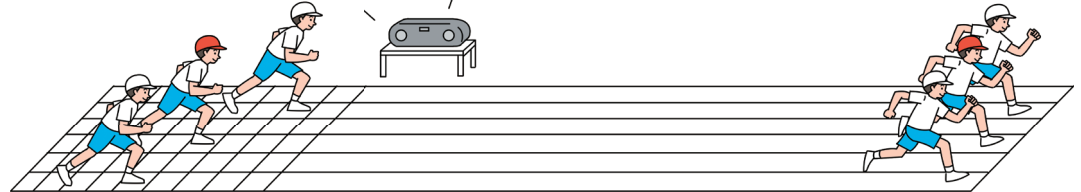
20分	6 短距離走をする ○50m走の行い方と計測の役割分担を理解する。 50m走の計測の役割分担の例 ・スタートの合図をする。 ・スタートの合図と同時に走り出し、ゴールは走り抜ける。 ・計測・記録をする。 記録は、自己にとってとても大切なものです。分担された役割を果たし、チームの仲間と協力して、正しい記録を計測できるようにしましょう。	● 50m走の行い方とチームで役割分担した計測の仕方を説明する。
	○スタートの行い方を理解する。 ○チームでスタートの練習をする。 スタートの行い方の例 ○スタンディングスタート ・目線を落として低い姿勢で構える。 ・前足に重心をかける。 ・目線は落としたまま、低い姿勢で数歩進む。	● スタートの行い方について、学習資料やICT機器を活用したり、実際に動いて示したりしながら説明する。
5分	7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ 本時の振り返り ・50m走の記録と、運動をして気付いたことや考えたことを書きましょう。 ・安全に気を配ることについて、気付いたことや考えたことを書きましょう。 ・単元の学習で身に付けたいことや目指したい記録など、自己の目標を書きましょう。	● 振り返りを学習カードに記入するように伝えとともに、気付きや考えのよさを取り上げて、称賛する。 ● 整理運動の行い方について、実際に動いて示しながら説明するとともに、けががないかなどを確認する。
	8 整理運動、場や用具の片付けをする 9 集合、健康観察、挨拶をする	○50m走の練習をする。(一人1～2回) ● 安全に気を配っている様子を取り上げて、称賛する。 ◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度 ⑥場や用具の安全に気を配っている。 ➡ 場や周りの仲間との十分な間隔や場に危険物がないかなど、安全に気を配っている姿を評価する。(観察・学習カード) ◎場の安全に気を配ることに意欲的でない児童への配慮の例 ➡ 運動や移動をする前には周りを見渡すなど、安全に気を配ることを明確にしたり、チームの仲間と安全について声をかけ合って確認したりするなどの配慮をする。

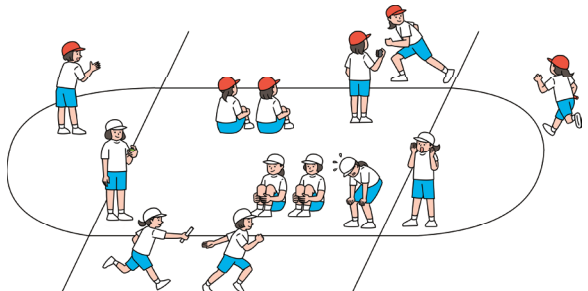
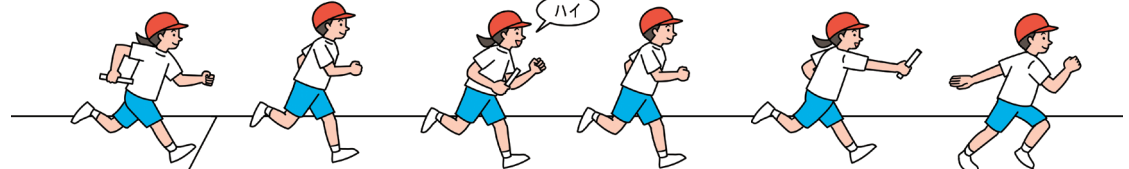
本時の目標と展開② (2／7時間)

本時の目標

- (1) 短距離走・リレーの行い方を理解することができるようにする。
- (2) 自己の能力に適した競走のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶことができるようにする。
- (3) 勝敗を受け入れることができるようにする。

本時の展開

時 間	学習内容・活動	指導上の留意点
10分	1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらいを理解して、目標を立てる	
	短距離走・リレーの行い方を理解して、競走や自己の記録への挑戦をしよう ○本時のねらいを理解して、自己の目標を立てる。 3 場や用具の準備をする ○チームで協力して、準備をする。 4 準備運動、主運動につながる運動をする ○チームで準備運動、主運動につながる運動をする。	●学習カードを配り、立てた目標を記入するように伝える。 ●役割分担や安全な準備の仕方を確認する。 ●けがの防止のために適切な準備運動を行うように伝える。
20分	5 短距離走をする ○短距離走の行い方を理解する。 短距離走の行い方の例 ○体を前傾させて全力で走る  中学年で学習した「クレヨンのフォーム」で走りましょう。 	●短距離走の行い方について、学習資料や ICT 機器を活用したり、実際に動いて示したりしながら説明する。 ◎短距離走が苦手な児童への配慮の例 ➡ 走り方のポイントを1つずつ確認したり、立ち止まった姿勢で練習したりするなどの配慮をする。 ◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度 ④勝敗を受け入れようとしている。 ➡ 8秒間走やリレーの競走での勝敗を受け入れようとしている姿を評価する。(観察・学習カード) ◎勝敗を受け入れることに意欲でない児童への配慮の例 ➡ 個別に関わり、走り方のよかった点を見付けたり、次の競走で気を付けるポイントを確認したりして、勝敗の結果だけにこだわらないようにするなどの配慮をする。
	○8秒間走の行い方を理解する。 ○自己に適したスタート線を選んで、8秒間走をする。(一人3～4回) 8秒間走の行い方の例  ○場の準備 ・55 m (直線) のレーンをつくり、30 m地点まで1メートルごとにスタートラインを格子状に引く。 ・出発の合図から8秒間をカウントダウンする音声を用意し、流れるようにする。 ○運動の行い方 ・50 m走の記録をもとに、8秒ちょうどで走り切る目標の距離を考えて、その距離のスタートラインを選ぶ。 ・出発の合図で走り出し、8秒後の合図のときにゴールできるように全力で走る。	●8秒間走の行い方について、学習資料や ICT 機器を活用したり、実際に動いて示したりしながら説明する。 ●行い方のポイントを押さえた走り方を取り上げて、称賛する。

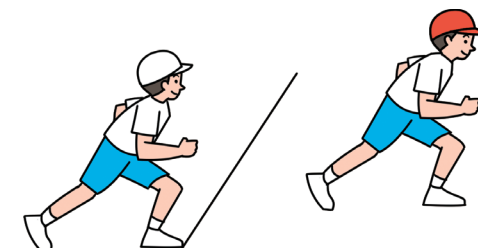
10分	6 リレーをする ○リレーの行い方と計測の役割分担を理解する。 ●リレーの行い方について、学習資料やICT 機器を活用したり、実際に動いて示したりしながら説明する。	リレーの行い方の例 ・1周100 mのトラックを2箇所つくり、1箇所、2チームが競走をするようにする。 ・バトンの受渡しに交錯しないようにするために、2チームがトラックの反対側からスタートするようにする。 ・別の1チームが計測の役割を果たす。 
	○バトンの受渡しの行い方を理解する。 ○自己のチームに適した走順を選んで、バトンの受渡しを練習する。 ●バトンの受渡しの行い方について、学習資料やICT 機器を活用したり、実際に動いて示したりしながら説明する。 ●仲間と励まし合って練習する様子を取り上げて、称賛する。	バトンの受渡しの行い方の例 ○テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンの受渡しをする  ・前走者がスタートマークまできたら、次走者は前を向いて走り出す。 ・前走者はバトンを渡すタイミングで、「ハイ」の声をかける。 ・次走者は「ハイ」の声で手を上げて走りながらバトンを受ける。 ○バトンは、前走者は右手で渡し、次走者は左手で受けるようにするとよい ・次走者は、トラックの内側を向いて構えることから、前走者がコーナーを走ってくる様子を直前まで見るができる。 ・前走者は、バトンを渡した後、トラックの外側のレーンにはみ出すことを防ぐことができる。 ○相手チームを確認して、リレーで競走をするとともに計測をする。(1チーム1回) ●競走をするチームと使用するトラックを伝えるとともに、計測の役割分担を確認する。
5分	7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ 本時の振り返り ・短距離走・リレーの行い方について、理解したことを書きましょう。 ・8秒間走の記録と、8秒間走をして気付いたことや考えたことを書きましょう。 ・勝敗を受け入れることについて、気付いたことや考えたことを書きましょう。 ・リレーの記録と、単元の学習で目指したい記録など、チームの目標を書きましょう。  ○振り返りを発表して、仲間に伝える。 ●振り返りを学習カードに記入するように伝えるとともに、気付きや考えのよさを取り上げて、称賛する。 ◆学習評価◆ 知識・技能 ①短距離走・リレーの行い方について、言ったり書いたりしている。 ➡ 体を前傾させて全力で走ることやテークオーバーゾーン内で減速の少ないバトンの受渡しをすることなど、短距離走・リレーの行い方について、発表したり学習カードに記入したりしていることを評価する。(観察・学習カード) ◎短距離走・リレーの行い方を理解することが苦手な児童への配慮の例 ➡ 個別に関わり、短距離走・リレーの行い方のポイントについて対話をしながら確認するなどの配慮をする。	8 整理運動、場や用具の片付けをする 9 集合、健康観察、挨拶をする ●適切な整理運動を行うように伝えるとともに、けががないかなどを確認する。

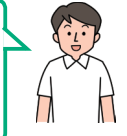
本時の目標と展開③（4／7時間）

本時の目標

- (1) 一定の距離を全力で走ったり、滑らかなバトンの受渡しをしたりすることができるようにする。
 (2) **自己やチームの能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選ぶことができるようにする。**
 (3) 運動の約束を守り、仲間と助け合うことができるようにする。

本時の展開

時 間	学習内容・活動	指導上の留意点
10分	1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらいを理解して、目標を立てる	
	課題の解決の仕方を工夫して、競走や自己の記録への挑戦をしよう ○本時のねらいを理解して、自己の目標を立てる。 3 場や用具の準備をする ○チームで協力して、準備をする。 4 準備運動、主運動につながる運動をする ○チームで準備運動、主運動につながる運動をする。	●学習カードを配り、立てた目標を記入するように伝える。 ●役割分担や安全な準備の仕方を確認する。 ●けがの防止のために適切な準備運動を行うように伝える。
10分	5 短距離走をする ○8秒間走の競走のルールや記録への挑戦の仕方を理解する。 ○自己に適した競走のルールや記録への挑戦の仕方を選んで、8秒間走をする。（一人2～3回）	●競走のルールや記録への挑戦の仕方について、学習資料やICT機器を活用したり、実際に動いて示したりしながら説明する。 ●自己に適した競走のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいることを取り上げて、称賛する。
	競走のルールや記録への挑戦の仕方の例 ○スタートラインが異なる相手と競走することによって全力で走り、8秒で走り切る距離に挑戦する。  	●競走のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶことが苦手な児童への配慮の例 ➡ 競走をする相手や走る距離を変えながら取り組み、自己に適した競走のルールや記録への挑戦の仕方を見付けるようにするなどの配慮をする。 ●スタート地点ではスタートの行い方、走路の中間地点では体を軽く前傾して全力で走る行い方、ゴール地点では力を抜かずにゴールの先まで走り抜けることについて適宜助言をする。 ●考えたことを伝えていることを取り上げて、称賛する。 ○課題の解決のために自己や仲間が考えたことを伝える。 ●考えたことを伝えることが苦手な児童への配慮の例 ➡ 個別に関わり、仲間のよい動きを見付けたり仲間のよい考えに気付いたりしたことを聞き取って、仲間に伝えることを支援するなどの配慮をする。

20分	6 リレーをする ○自己のチームに適した走順を選んで、バトンの受渡しを確認する。 ○相手チームを決めて、リレーの競走と計測をする。（1回目）	●競走をするチームと使用するトラックを伝えるとともに、計測の役割分担を確認する。 ◎滑らかなバトンの受渡しをすることが苦手な児童への配慮の例 ➡ 振り向かなくてもバトンを受けるタイミングが合うように、前走者が「ハイ」の声をかけるのにちょうどよいタイミングを見付けるようにするなどの配慮をする。 ➡ 練習を繰り返しても課題が解決できないときは、自己のチームに適した走順を選び直すようにするなどの配慮をする。 ●リレーの課題の解決の仕方について、学習資料やICT機器を活用したり、実際に動いて示したりしながら説明する。 ●課題に応じた練習の場や段階を選んでいることや、変化や伸びがあったバトンの受渡しを取り上げて、称賛する。
	リレーの練習の場や段階の例 ○立ち止まった姿勢でのバトンの受渡し ○スタートマークの位置の工夫  	◆学習評価◆ 思考・判断・表現 ①自己やチームの能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。 ➡ 競走をして見付けた自己やチームの課題に応じた場や段階を選んでいる姿を評価する。（観察・学習カード） ◎リレーで、課題に応じた練習に取り組むことが苦手な児童やチームへの配慮の例 ➡ バトンの受渡しの行い方のポイントと自己やチームの行い方とを比べて話し合うよう助言して、チームの課題に応じた場や段階を選ぶようにするなどの配慮をする。 ●考えたことを伝えていることを取り上げて、称賛する。 ●競走をするチームと使用するトラックを伝えるとともに、計測の役割分担を確認する。
5分	7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ	
	本時の振り返り ・8秒間走の記録と、選んだ競走や記録への挑戦の仕方を書きましょう。 ・リレーの記録と、見付けた課題と選んだ練習の場や段階を書きましょう。 ・自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを書きましょう。 ○振り返りを発表して、仲間に伝える。 ●振り返りを学習カードに記入するように伝えるとともに、気付きや考えのよさを取り上げて、称賛する。 ●適切な整理運動を行うように伝えるとともに、けががないかなどを確認する。 8 整理運動、場や用具の片付けをする 9 集合、健康観察、挨拶をする	

本時の目標と展開④（7／7時間）

本時の目標

- (1) 一定の距離を全力で走ったり、滑らかなバトンの受渡しをしたりすることができるようにする。
- (2) 自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えることができるようにする。
- (3) **短距離走・リレーに積極的に取り組むことができるようにする。**

本時の展開

時 間	学習内容・活動	指導上の留意点
10分	1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらいを理解して、目標を立てる	
	短距離走・リレー大会で競走や記録への挑戦をして、学習のまとめをしよう ○本時のねらいを理解して、自己の目標を立てる。 3 場や用具の準備をする ○チームで協力して、準備をする。 4 準備運動、主運動につながる運動をする ○チームで準備運動、主運動につながる運動をする。	●学習カードを配り、立てた目標を記入するように伝える。 ●役割分担や安全な準備の仕方を確認する。 ●けがの防止のために適切な準備運動を行うように伝える。
10分	5 短距離走・リレー大会をする ○短距離走・リレー大会の行い方を理解する。	●短距離走・リレー大会の行い方を説明する。
	短距離走・リレー大会の行い方やきまりの例 ・8秒間走を2回、リレーを2回行います。自己やチームの最高記録を目指しましょう。 ・リレーはチーム数を増やして競走をするので、バトンの受渡しをした後、他のチームの走路に入らないように、周りをよく見て安全に気を配りましょう。 ・全員が学習の成果を発揮できるように、元気よく気持ちのよい応援をしましょう。	
15分	○8秒間走の自己の記録への挑戦をする。 (一人2回)	●積極的に取り組もうとしている様子を取り上げて、称賛する。 ◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度 ①短距離走・リレーに積極的に取り組もうとしている。
	○リレーの全チーム対抗での競走とチームの記録への挑戦をする。(1回目) ○1回目の競走を振り返り、バトンの受渡しなどの確認をする。 ○リレーの全チーム対抗での競走とチームの記録への挑戦をする。(2回目)	●場の安全に配慮して、全チーム一斉での競走を行わない場合は、半数(3～4チーム)のチームで競走をするようにする。 ●計測は教師が行い、走っていないときは積極的に応援ができるようにする。 ●積極的に取り組もうとしている様子を取り上げて、称賛する。
10分	6 単元を振り返り、学習のまとめをする	
	単元の学習の振り返り ・短距離走・リレー大会での記録を書きましょう。 ・単元の学習の自己やチームの目標で、達成したことを書きましょう。 ・学習したことで、今後の学習や日常生活の中で取り組んでいきたいことを書きましょう。	
	○振り返りを発表して、仲間に伝える。	●振り返りを学習カードに記入するように伝えたとともに、気付きや考えのよさを取り上げて、称賛する。
	7 整理運動、場や用具の片付けをする	●適切な整理運動を行うように伝えたとともに、けががないかなどを確認する。
	8 集合、健康観察、挨拶をする	

2学年間にわたって取り扱う場合

【第5学年における指導と評価の計画(例)】

時 間		1	2	3	4	5	6	7
ね ら い		学習の見通しをもつ	短距離走の行い方を理解し、課題の解決の仕方を工夫して、競走をしたり記録への挑戦をしたりすることを楽しむ		リレーの行い方を理解し、課題の解決の仕方を工夫して、競走をしたり記録への挑戦をしたりすることを楽しむ			学習のまとめをする
学 習 活 動		オリエンテーション ○学習の見通しをもつ ・学習の進め方 ・学習の約束 ○短距離走 計測の仕方を理解し、役割分担をして、50 m 走の計測する	短距離走 ○短距離走で、競走や記録への挑戦をする ・スタート 10 m 走 スタンディングスタートから 10 m の距離で、競走をしたり記録への挑戦をしたりする ・50 m 走 スタートから 25 m まで、25 m から 50 m までの記録を計測し、課題を見付ける		リレー ○リレーで、競走や記録への挑戦をする ・二人 50 m リレー 二人組で 50 m を走るリレーで減速の少ないバトンの受渡しをして、競走をしたり記録への挑戦をしたりする ・リレー 一人が 50 m 程度を走るリレーで、走順やバトンの受渡しを工夫して、競走をしたり記録への挑戦をしたりする			学習のまとめ ○短距離走・リレー大会 50 m 走やリレーの自己やチームの最高記録への挑戦をする ○学習のまとめをする
評価の重点	知識・技能				① 観察・学習カード			② 観察
	思考・判断・表現			① 観察・学習カード			③ 観察・学習カード	
	主体的に学習に取り組む態度	⑥ 観察・学習カード	④ 観察・学習カード			③ 観察・学習カード		① 観察・学習カード

【中学年「かけっこ・リレー」との円滑な接続を図るための工夫(例)】

- 「スタンディングスタートから、素早く走り始める」ために
中学年では、いろいろな走り出しの姿勢から、素早く走り始めることを楽しみました。高学年では、この素早く走り出す力をスタンディングスタートで発揮できるようにします。
そのため高学年のはじめは、スタンディングスタートの行い方を理解し、繰り返し行うことで技能を習得できるように、短い距離での競走や記録への挑戦を楽しむ活動をししましょう。

(例) スタート 10 m 走
・二人で競走をして、勝った人は次の競走はスタートラインを 1 m 下げる。これを 3 回行い、勝敗数を競う。
・はじめに 10 m 走の計測をし、その記録を 0.1 秒縮めることを目標にして、スタートを工夫して記録への挑戦をする。

- 「走りながらタイミングよくバトンの受渡しをすること」から、「減速の少ないバトンの受渡し」につなげるために
中学年では、走りながらタイミングよくバトンの受渡しをするリレーを楽しみました。高学年では、減速の少ないバトンの受渡しをできるようにします。
そのため高学年のはじめは、決めた仲間と何度もバトンの受渡しをするとともに、バトンの受渡しでの減速に着目できるよう、少人数で短い距離でのリレーの競走や記録への挑戦を楽しむ活動をししましょう。

(例) 二人 50 m リレー
・二人で 50 m を走るリレーをする。バトンの受渡しで減速を少なくすることを目標として、他の二人組と競走をする。
・二人の 50 m 走の記録の平均した記録を縮めることを目標に、バトンの受渡しを工夫して記録に挑戦する。

【第5学年において重点を置いて指導する内容(例)】

- 知識及び技能
短距離走では、スタンディングスタートの行い方を理解して、自己に適した姿勢を見付けることができるようにしましょう。また、リレーでは、減速の少ないバトンの受渡しをできるようにしますが、このとき、左手で受け取り、走りながら持ちかえて右手で渡す行い方をすると、次走者が前走者を見ながら構えられるとともに、前走者がバトンを渡した後外側のレーンにはみ出すことを防ぐことが期待できます。「左受け・右渡し」を合言葉にして取り組みましょう。
- 思考力、判断力、表現力等
短距離走はスタートや距離で分けた計測をしたり、リレーは二人組のバトンの受渡しの計測をしたりする活動をして、自己やグループの能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選ぶことができるようにしましょう。
- 学びに向かう力、人間性等
高学年の学習では、記録への挑戦を楽しむ活動を行います。記録を大切に、正確に計測しようとする活動の中で、準備や片付け、計測や記録などで、自己やグループが分担された役割を果たそうとすることができるようにしましょう。また、チームでの練習などの際に、場の危険物を取り除くなど安全に気を配ることができるようにしましょう。