

# 保健体育科学習指導案（2限）

授業者 高田光代 石口雄二

クラス 1年AB組 女子40名

場所 グランド

1. 単元 陸上競技 みんなで走り科学する短距離走 ー身体感覚からのアプローチー

## 2. 教材観

走るということは運動の基本である。そして、小さな子どもから大人まで、日常生活の中で何気なく行っている動作である。しかし、最近の子どもの走り方を見ていると腕の振りがバラバラであったり、まっすぐ走れていなかったり、身体のバランスがうまくとれていないのではないかとといった状況がある。この背景には、日常生活や日々の遊びが変化してきたことがあるだろうが、もっと効率のよい走り方を身につければ、短い距離を素早く走ったり、長く走ったりすることがもっと楽に気持ちよく行えるはずである。さらに、運動の基本である走りが効率よく行われれば、様々な運動がより効率よく行えるようになっていくはずである。

陸上競技の世界では、これまで速く走るための身体技術が、思い込みによって間違っ受け止められてトレーニングされてきた事実がある。しかし、バイオメカニクスでの研究や研究者と選手・監督の取り組みによって、これまでの腕振りやキックからの踵の引きつけ、もも上げ、振り出しといった技術についての再確認が行われ、この十数年の間に地面のとらえ方や身体の使い方などが見直され、新たなフォームや個々の選手にあった身体の使い方が研究されている。

走るという動作は一見単純であるが、トップアスリートはその中に多くの技術を見つけ出し、自分のものとしている。しかし、その技術はトップアスリートだけのものではなく、生徒にとっての技術にもなるはずである。

そこで、今回の授業では、短距離走という単純な走りの中で、現在短距離走で重要と考えられている腸腰筋を使うドリルや重心の乗せ方など股関節の使い方を意識することからトップアスリートの技術にせまるような身体感覚を探ることを考えた。「今どこがどう動いてる?」「どこを意識して走ったら、どう変わった」というように生徒が自分の身体の感覚を探りながら、速く効率よく走るための技術を個々の身体感覚で実感できるような働きかけをしてみたい。また、授業の中では、ペアを中心に活動し、お互いの走りを観察したり、その感覚を交換したりする中で、個々の身体感覚がひろがるような働きかけをしてみたい。

## 3. 単元の評価規準

### ①関心・意欲・態度

ア) 身体感覚を探ったり、技能を高めたりすることの楽しさや喜びを味わおうとしている

### ②思考・判断

ア) 自分の身体の感覚を探り、技能との関係を考えている

イ) 自分や周りの人の走りについて観察し、違いなどアドバイスすることができる

### ③技能

ア) 走り方の技術を、自分の身体で感じ、身体感覚として表現できる

イ) 周りの人の身体感覚に、自己の感覚を重ねて考えたり、比較したりすることができる

### ④知識・理解

ア) 効率よい走りの技術や練習の仕方を知っている

## 4. 単元計画（本時は第7時間目）

時間	内 容	評価基準	評価方法
1	オリエンテーション		観察
2	試しの50m走（歩幅・歩数）	①ーア	観察
3	自分の走りの分析	④ーア	学習ノート
4	正しい歩きから走ることへ	①ーア	観察 学習ノート
5～7	中間走での重心の移動と地面のとらえ方	②ーア,イ	
8	スタートを考える	③ーア,イ	
9～10	ペアごとの選択練習	④ーア	
11	50m走（歩幅・歩数）	①ーア	観察
12	まとめ	②ーア ④ーア	学習ノート

## 5. 本時のねらい

①線踏み走を行う中で、重心を蹴り足に乗せる感覚、足首や足裏の感覚を探り、そのことを意識することによって身体の感覚の変化を実感したり、ストライド・ピッチへの影響を実感したりすることができる

②周りの人の感覚や方法を受け止め、アドバイスし合い、自分でも試してみることができる

## 6. 授業展開

	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	評 価
導 入	○練習場の準備 ○集合・出欠点呼 ○本時内容の確認 ○準備運動	○安全に確実に準備する ○健康観察・見学者への指導 ○本時の学習課題を把握させる ○十分にできているか	
展 開	○線踏み走 ・重心の移動を考える ○8秒間走	○目的が理解できているか ○身体感覚を探りながら練習しているか ○観察し、互いにアドバイスできているか	②ーイ ③ーア
ま と め	○本時の反省、次時への課題 ○整理運動 ○片付け	○探った感覚を発表させる ○十分にできているか ○協力してできているか	