保健体育科　学習指導案

日　時　　平成１６年１０月　６日（水）５校時
学　級　　２年Ｂ組(男子１３名　女子１５名　計２８名)
指導者　　小　林　宏　典

１　単元（題材）名　　陸上競技　「長距離走」

２　単元について

（１）教材観

陸上競技「長距離走」は、ある一定の長い距離を速く走り通し、記録の向上をねらったり、競技したりすることがねらいである。長い距離を走るためには無駄な力を抜いた軽快な走り方や、自己に適したペースで走ることも必要である。これらの技能を身につけさせるためには、走り方やペース配分に伴う体の状態に気付くことが必要である。

さらに、人間の体の動きを保健分野と関連させて学習できる単元であると考えている。（指導要領（平成１０年１２月）中学校保健体育科総説改定の趣旨の中に記載されている「体育と保健をより一層関連させて指導できる」)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る。

（２）生徒観

昨年度はこの単元を４月下旬に８時間設定で実施した。ロードで 1,8ＫＭの記録測定をし、計算式を使い 200Ｍトラックでのペース走を学習の山場にした。入学まもないためか、学習のねらいを理解できず、当初個人のペースを強く意識して学習に臨めた生徒が３分の１程度であた。学習後半ようやくペースを意識して走り、「ゆっくり走ってもいいんだ」、「これくらいのペースであれば続けて走れそうだ。」、「楽しくなった。」という意見もでてきた。

記録向上をねらうためのトレーニング方法であるペース走はなかなか体に身につかないという反省から、この度心拍計を活用し「各自のペースに応じたトレーニング」のあり方について紹介したいと思っている。

学習に対する向上意識が高い学級で、仲間と協力して教え合い等する様子が随所に見られる。部活動においても積極的に参加する生徒が多く、部活動の目標達成には体力の向上が不可欠であると子ども達が良く意識している。

2 年生の体力要素を見てみると以下の通りである。（平成１６年度の新体力テスト結果）

全国比	優れている	劣っている	A	B	C	D	E
男　子	上体・長座・反復・持久・ｼｬﾄﾙ・立ち幅・ボール	握力・５０Ｍ	5	5	11	3	1
女　子	握力・上体・反復・ｼｬﾄﾙ・	長座・持久・５０Ｍ・立ち幅・ボール投	6	8	6	2	1

保健体育アンケート調査は次の通りである。（２年Ｂ組２８名）４…好き⇒１…嫌い

質問項目		4	3	2	1
保健体育の授業は好きですか	全体	１０	１０	7	
陸上競技長距離走は好きですか	全体	3	9	１１	4

保健体育の学習についてはおおむね好きである生徒が２０名である。その理由は自分の目標に合わせて学習できる・自分の体のことがわかる・動きながらいろいろ勉強ができるとい

う意見が多い。
　陸上競技長距離走では半数以上の生徒が嫌いであると回答している。その理由は苦しくなる、具合が悪くなって倒れそうになる。同じ所をぐるぐる回っているのが嫌い、体が痛くなる等、良いイメージで捉えていない。苦しい学習をいかに楽しく設定するかが鍵のように思われる。楽しいとは、体のためになる、ゆっくり走っても良い、走力で順位がつかない等の要素ととらえ、自分の能力に応じたペースで走ることを通して、さらに記録を伸ばしたり健康で豊かな生涯を生きるためさらには走ることが好きになる授業提案したいと考える。

（３）指導観
　長距離走の指導にあたっては、保健分野と関連させながら進めていくことにより身体のメカニズムにもふれ、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も培っていきたいと考えている。また、記録の向上を目指すためのトレーニング方法として体育の資料等にもあげられているイーブンペース走・ビルドアップ走・タイムトライアルをはじめ、近年陸上界でも実践されているＬＳＤ（ロング・スロー・ディスタンス）や心拍数計（ハートレートモニター）を活用し、苦しいと思われがちな長距離の学習を科学的にせまりたいと考えている。

（４）教科における最終的な願い（生き方）に対する指導観
　上記で述べたように、最大の願いは「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。」である。健康はあたりまえのようにあるものと錯覚している生徒が多いように思われるが、適度な運動により健康が保たれること、自然治癒力・回復力・適応能力を高め生涯にわたり豊かで健康な生活を営むこと、さらには疾病にかかりにくい身体の育成を目指すためにも、この単元を嫌いにさせず、積極的に走運動に親しむ資質や能力を高めるよう魅力のある授業を提案したい。

３　単元（題材）目標
　【関心・意欲・態度】
・お互いに観察したり、記録を取るなど協力しながら学習に取り組むことができる。
・競争や記録の向上に関心を持ち学習に取り組もうとする。
　【思考・判断】
・自己の能力に適したペースを意識し、練習に取り組むことができる。
・身体のしくみを考え、練習や競技に取り組むことができる。
・話し合い活動やお互いの評価活動から行動や練習を判断しておこなうことができる。
　【技能・表現】
・自分の能力に適したペースで長く走ることができる。
・記録を向上させるために、自分の体をコントロールして同じペースで長く走ることができる。
　【知識・理解】
・長く走ることで生じるからだの変化についての知識を身につけ活用できる。
・トレーニング方法や競技会のルールなど知る。

4　単元（題材）の指導計画と評価規準

時	指導目標	関心・意欲・態度	思考・判断	技能・表現	知識・理解
1	長距離走の学習の観点を知り、単元の流れを確認すると共に、機器の操作法について理解させる。	ハートレートモニターの操作法について意欲的に学び活用することができる。			長距離走の練習方法を知り,まとめることができる。
2	自分の能力を出しきるようなｳｫｰﾐﾝｸﾞｱｯﾌﾟを実践させる。		自分の最高の力を発揮するためのｳｫｰﾐﾝｸﾞｱｯﾌﾟと測定後のｸｰﾘﾝｸﾞﾀﾞｳﾝを工夫して行うことができる。		
3 本時	有酸素運動と心拍数の関係から、適正な運動強度でトレーニングすることにより自己記録の向上や体脂肪の燃焼など幅広い効果が期待できることを知り、１４５拍／分という数字に着目しながらスピードをコントロールできる技能を高める。			・１４５拍／分というキーワードを理解し、仲間の支援を受けながら指定した半分程度の周回をスピードコントロールして走ることができる。	・持久力と心拍数の関係について、酸素という用語を用いながらまとめることができる。
4	適正な運動強度で走れるようスピードをコントロールしながら長く走ることができるようになる。			指定した運動強度で長い距離を走ることができる。（７割程度）	
5	適正な運動強度で走れるようスピードをコントロールしながら長く走ることができるようになる。		自己のペースにおける適正な自己評価を学習カードでおこなうことができる。	指定した運動強度で長い距離を走ることができる。（７割以上）	
6	積極的にｳｫｰﾐﾝｸﾞｱｯﾌﾟをすることにより自己記録を向上させる	自己記録向上のため意欲的にｳｫｰﾐﾝｸﾞｱｯﾌﾟすることができる。			

5　本時の指導

（１）目標

有酸素運動と心拍数の関係から、適正な運動強度でトレーニングすることにより自己記録の向上や体脂肪の燃焼など幅広い効果が期待できることを知り、１４５拍／分という数字に着目しながらスピードをコントロールし走ることができる技能を高める。

（２）本時の評価の観点と具体の評価規準

観　点	評価規準	具体の評価規準		
		Ａ　（十分満足できる）	Ｂ　（おおむね満足できる）	Ｃと判断される生徒の支援
知識・理解	・持久力と心拍数の関係について、酸素という用語を用いながらまとめることができる。	・既習している用語を活用し、有酸素運動と心拍数の関係についてまとめることができる。	・持久力と心拍数の関係について、酸素という用語を用いながらまとめることができる。	・支援カードを活用し有酸素運動と心拍数の関係についてまとめたものを準備する。
技能・表現	・１４５拍／分というキーワードを理解し、仲間の支援を受けながら４周程度体をコントロールして走ることができる。	・１４５拍／分というキーワードを理解し、数字に着目しながら体をコントロールし８周走ることができる。	・１４５拍／分というキーワードを理解し、仲間の支援を受けながら４周程度体をコントロールして走ることができる。	・自分の能力に応じた走りをすることが大切であること支援カードを再度説明したり説諭を通じて理解させる。

（３）指導の構想

・一人ひとりの適正な運動強度の違いに気づき、協力しながら学習を進める。

・ハートレートモニターを活用し、体に対する負荷を数字で理解する。

（４）展　開

過程	学習の流れと主要発問	生徒の学習	教師の支援（○）評価（□） 留意点（・）
想起 課題把握 十五分	１．集合・整列・挨拶 （健康と準備物確認） ２．ｳｵｰﾐﾝｸﾞｱｯﾌﾟ ３．学習内容の確認 なぜ、同じペースで走っているのに心拍の数が違うのか。	１.班でチェックし報告する ２.班ごとに２００Ｍトラックを３周走る。 （１周８０秒ペース） ３.個人の予想、班の話し合い活動。	１・ﾊｰﾄﾚｰﾄﾓﾆﾀｰの操作法をここで確認をする。 ・ｳｵｰﾐﾝｸﾞｱｯﾌﾟ開始時にはﾊｰﾄﾚｰﾄﾓﾆﾀｰを起動させる。 ２・急激なペースの上げ下げをせず。指定された秒で走る ３（知）学習カード記載状況 ・なぜ、同じペースで走っているのに心拍数が違うのか。既習の用語を用いまとめることができる。 （○）支援カードの配布

エアロビックゾーン（１４５拍／分）で走ってみよう。

過程	学習の流れと主要発問	生徒の学習	教師の支援（○）評価（□） 留意点（・）
課題追求 二十八分	４．課題の追求 ２００Ｍトラックを活用し、心拍数と各自のタイムを記録する。	４.ペアを組み、各自８分間走る。 ・周回タイムの記録 ・心拍数の確認 ・激励等	４・±５拍／分は許容範囲であることを確認する。 ・急激なペースの上げ下げをしないことを確認する。 ・記録集計のため協力して取り組むことを確認する。 （技能・表現）学習カード記載状況及び観察

	【Ａ】	【Ｂ】	【Ｃ】
3	・既習している用語を活用し、有酸素運動と心拍数の関係についてまとめることができる。	・持久力と心拍数の関係について、酸素という用語を用いながらまとめることができる。	・支援カードを活用し有酸素運動と心拍数の関係についてまとめたものを準備する。
4	・１４５拍／分というキーワードを理解し、数字に着目しながら体をコントロールし 8 周走ることができる。	・１４５拍／分というキーワードを理解し､仲間の支援を受けながら４周程度体をコントロールして走ることができる。	・自分の能力に応じた走りをすることが大切であること支援カードを再度説明したり説諭を通じて理解させる。

過程	学習の流れと主要発問	生徒の学習	教師の支援（○）評価（□） 留意点（・）
	５．課題追求の評価 （振り返り）	５.取り組みの成果をペアで確認する。 ・周回タイムの記録 ・心拍数の確認等	走った後は３０秒ジョギング ５・ペアでの確認　１分３０秒 ・個人のまとめ　１分３０秒
まとめ 七分	６．学習課題のまとめ ７．整理体操と健康観察 ８．挨拶・後始末	６．振り返りと補充学習 ・１４５拍／分で走ることができたか全体で確認する。 ・なぜ、この数字にこだわるのかを補充学習する。	６・健康であるための一つの視点であることを説明する。 ・(○）支援カードを配布し補充学習をする。