



# 玉村町立玉村中学校

## 3年保健体育の授業実践を紹介します！

単元名 陸上競技（長距離走）

### <授業のポイント>

ミニ駅伝大会に向けて、①生徒が主体的に練習に取り組めるための工夫、②運動強度を考慮した練習方法の工夫により、長距離走への意欲や充実感が高まりました。

### この授業（単元）で育成したい資質・能力

知識及び技能

思考力、判断力、表現力等

学びに向かう力、人間性等

○自己のペースに合わせて、一定のペースを保ち、力みのないフォームで走り続けることができる。  
○長距離走の特性や長距離走に関連して高まる体力について理解することができる。

○自分たちの興味・関心に合った練習方法を設定している。  
○練習の場面で、仲間のよい動きや走り方などを指摘している。

○長距離走に積極的に取り組むとともに、仲間のよさを認め合ったり、分担した役割を果たしたりしようとしている。

### <本時のねらい>

タイムが異なる集団で班を編成し、その班で練習方法を考え実践する活動を取り入れ、より効果的で効率のよい練習方法を見つけ出すことができる。

### <ポイント①生徒が主体的に練習に取り組めるための工夫>

本単元は5時間計画で、単元のゴールとしてミニ駅伝大会を設定しました。1000mのタイムトライアルの記録から班編成を行い、一人一人がどれくらい記録を縮められるか考えさせました。生徒は班ごとに目標タイムと練習方法を考え、練習に取り組みました。ここでは、長距離走が苦手な生徒への言葉掛けが見られました。

T : 目標のペースはどのくらい？

S1 : ○○です。

T : そのペースで走っていればOKだよ！  
特に○○君についていけるといいね！



1・2年次のペース走やビルドアップ走等の既習事項から練習方法を考えていました。また、教師が生徒の練習の様子をよく見ていて、生徒の努力を認める言葉をタイミングよく掛けることにより、苦手な生徒が意欲的に練習に取り組むことができました。

### <ポイント②運動強度を考慮した練習方法の工夫>

練習Ⅰでは、1000mのタイムトライアルの記録を基に、全員が同じペースで行えるような運動強度が軽い練習を設定させました。練習Ⅰの後、話し合いを行わせ、練習Ⅱを考えさせたところ、以下の会話へと発展していきました。

S2 : 練習Ⅰのペース走の60秒は少し余裕があったね。

S3 : 次のインターバル走は1周55秒にしよう。

S4 : 心拍数が○○だから、今度のタイム設定はもう少し速めよう。



<練習Ⅰ後の話し合いの様子>

★振り返りの場面では・・・

S5:ビルドアップの強度は丁度よかった。練習Ⅱでは、自分の体調に合わせて、ペースをしっかりと保って走ることができた。

練習Ⅰの後、自分たちの体調や記録から、より効果的な練習内容を選択したり、教師のアドバイスを基に練習タイムを調整したりして、努力する姿が見られました。授業の感想では、「練習はきつかったけど、最後までがんばることができた。」と充実感を感じていました。