

単元 「C 71 陸上競技 競走（短距離走）」

1 単元目標

- (1) 自己の能力に応じて短距離走の技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。
(技能の内容)
- (2) 互いに協力して練習や競技ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習や競技ができるようにする。
(態度の内容)
- (3) 自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方や競技の仕方を工夫することができるようにする。また、競技会の企画や運営ができるようにする。
(学び方の内容)

2 単元の評価規準

I 運動への関心・意欲・態度

陸上競技の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるよう互いに協力して進んで練習や競技に取り組みもうとするとともに、勝敗に対して公正な態度をとろうとする。また、体の調子や活動場所及び器具など、健康・安全に留意して練習や競技をしようとする。

- ① 全力をつくして競争したり、記録を向上させたりする陸上競技の楽しさや喜びを味わおうとする。
- ② 練習や競技で、よりよい記録ができるように、互いに励まし合ったり、協力をしたりしようとする。
- ③ 自分や仲間の勝敗や記録の結果を受け入れようとする。
- ④ 体の調子を確かめ合ったり、練習や競技場所及び器具の安全を確かめたりするなど、健康・安全に留意しようとする。

II 運動についての思考・判断

自分の能力に応じた課題を設定し、その解決を目指して、練習の仕方や競技の仕方を工夫している。

- ① 自分の能力に応じた目標記録や課題を設定している。
- ② 課題解決に必要な、合理的な練習や競技の方法を選んだり、見付けたりしている。
- ③ 課題の達成状況をとらえ、練習や競技の仕方を見直したり、新しい課題を選んだりしている。

III 運動の技能

短距離走の種目の特性に応じた技能を身に付けるとともに、その技能を高め、競技をしたり記録を高めたりすることができる。

- ① 自分の能力に応じた技能で、特定の短い距離をより速く走ったりすることができる。
- ② 短距離走の特徴的な動きを身に付け、競技したり記録を高めたりすることができる。
- ③ 短距離走に必要なスタートや加速疾走ができる。

IV 運動や安全についての知識・理解

短距離走の特性や技術の構造、合理的な練習方法、正しい競技方法、競技規則や審判法及び競技会の企画や運営の方法を理解し、知識を身に付けている。

- ① 短距離走の特性や技術の構造について、言ったり、書き出したりして、自己の課題解決のための練習方法や学習の進め方について、具体例を挙げている。
- ② 短距離走のルール、審判法について、言ったり、書き出したりしている。
- ③ 競技会の企画・運営の方法について、具体例を挙げている。

3 評価規準例「陸上競技 競走（短距離走）」

	A 十分満足	B おおむね満足	C 努力を要する
I 関心・意欲・態度	<p>①陸上競技の特性に強い興味や関心を持ち、自己の能力にあった目標を定め、自ら進んで陸上競技の楽しさや喜びを味わおうとする。</p> <p>②互いの動きを評価し、自ら進んで助言をしたり、励まし合うなど、仲間と協力して記録の計測や練習に取り組もうとする。</p> <p>③記録の計測や勝敗に対して公正な態度がとれ、結果を客観的に受け入れたり、仲間を尊重しようとする。</p> <p>④自分や仲間の体調を考慮したり、常に練習場所や用具・器具などの安全に細心の注意を払うなど、健康・安全に留意して運動を行おうとする。</p>	<p>①陸上競技の特性に興味、関心を持ち、自己の能力にあった目標を定め、陸上競技の楽しさや喜びを味わおうとする。</p> <p>②互いの動きを評価し、気付いた点を指摘し合いながら、記録の計測や練習に取り組もうとする。</p> <p>③記録の計測や勝敗に対して公正な態度がとれ、その結果を受け入れようとする。</p> <p>④体の調子を確かめ合ったり、練習場所や用具・器具などの安全を確かめながら運動を行おうとする。</p>	<p>①教師や仲間の助言を受けて、自己の目標を定め、陸上競技の楽しさや喜びを味わおうとする。</p> <p>②仲間からの指摘や励ましを受けて、記録の計測や練習に取り組もうとする。</p> <p>③教師や仲間の助言を受けて、自分や仲間の記録や勝敗を受け入れようとする。</p> <p>④教師や仲間の助言を受けて、練習場所や用具・器具などの安全を確かめて運動を行おうとする。</p>
II 思考・判断	<p>①自己の能力を向上させるための課題を明らかにした上で、目標記録を設定している。</p> <p>②課題解決のための効果的な練習方法について、各種の資料を活用し、自ら考えたり助言を受けながら選んだりしている。</p> <p>③練習の成果や課題の達成状況を仲間と確かめ合い、新たな課題の解決に向けて、練習方法に修正を加えながら見直しを立てて取り組もうとする。</p>	<p>①自己の能力に適した目標記録や課題を設定している。</p> <p>②課題解決のために効果的な練習方法を選択したり、技能ポイントを意識して練習方法を選んだりしている。</p> <p>③練習の成果や課題の達成状況をとらえ、練習方法を見直したり、新しい課題を選んだりしている。</p>	<p>①教師や仲間の助言を受けて、自己の能力に適した目標記録や課題を設定している。</p> <p>②教師や仲間の支援を得て、課題解決のための練習方法を選んだりしている。</p> <p>③教師や仲間の助言を受けて、練習方法を見直したり、新しい課題を選んだりしている。</p>
III 運動の技能	<p>①短距離走の特性に応じた高度な技能で練習や競技をすることができる。</p> <p>②自己の能力に適した合理的なピッチとストライドの組み合わせを見付け、フォームを意識して練習や競技をすることができる。</p> <p>③スタート技術に優れ、スムーズな流れで加速疾走に移行し、最高速度を維持することができる。</p>	<p>①短距離走の特性に応じた技能で練習や競技をすることができる。</p> <p>②自己の能力に適したピッチとストライドの組み合わせを見付け、練習や競技をすることができる。</p> <p>③スタートから加速疾走までの一連の動作をスムーズに行うことができる。</p>	<p>①教師や仲間の支援を受けて、練習や競技をすることができる。</p> <p>②教師や仲間の助言を受けて、自己の能力に適したピッチとストライドの組み合わせを見付けることができる。</p> <p>③スタートからゴールまで走りきることができる。</p>
IV 知識・理解	<p>①運動技能を向上させるための適切な練習方法や技能ポイント、運動の特性を詳しく説明できる。</p> <p>②計測の仕方や審判法、競技規則を詳しく説明できる。</p> <p>③競技会をスムーズに運営するための方法を熟知している。</p>	<p>①運動技能を向上させるための適切な練習方法や技能ポイント、運動の特性を言ったり書き出したりしている。</p> <p>②計測の仕方や審判法、競技規則を理解している。</p> <p>③競技会の企画・運営方法について、具体例を挙げている。</p>	<p>①練習方法や技能ポイント、運動の特性などを知っている。</p> <p>②計測の仕方や審判法、競技規則を部分的に知っている。</p> <p>③競技会の企画・運営方法を部分的に知っている。</p>

4 評価規準の評価観点例「陸上競技 競走（短距離走）」

	A 十分満足	B おおむね満足	C 努力を要する
I 関心・意欲・態度	<p>①ア前向きに楽しみながら練習している姿がみられる。 イ練習をしている姿に熱意と高い意欲が感じられる。</p> <p>②ア自ら進んで仲間にアドバイスをしている。 イ仲間と協力し、励まし合いながら意欲的に計測や練習をしている。</p> <p>③ア自己の記録を客観的に受け入れ、仲間を尊重している。</p> <p>④ア自分や仲間の体調に細心の注意を払っている。 イ用具に不具合がないか確かめたり、走り出す前に声をかけるなど、安全に対する配慮がしっかりできている。</p>	<p>①ア楽しそうに練習している姿がみられる。 イ練習をしている姿に意欲が感じられる。</p> <p>②ア仲間の動きを見て、アドバイスをしている。 イ仲間と声をかけ合いながら計測や練習をしている。</p> <p>③ア記録の計測や勝敗に対して公正な態度がとれる。</p> <p>④ア自分や仲間の体調に気を遣っている。 イ走路やスターティングブロックなどの安全に気を配っている。</p>	<p>①ア教師や仲間に促されて、楽しく練習しようとしている。</p> <p>②ア教師や仲間に促されて、練習や記録の計測をしようとしている。</p> <p>③ア教師や仲間に促されて、記録の計測や勝敗に対して公正な態度がとれる。</p> <p>④ア教師や仲間に促されて、安全に気を配っている。</p>
II 思考・判断	<p>①ア自己の能力をさらに高めることを念頭に置いて、目標記録を設定している。</p> <p>②ア自己の課題を解決するための効果的な練習方法を考えることができる。 イ課題を解決するために資料を活用するなど、正しい練習方法を選択することができる。</p> <p>③ア練習の成果や課題の達成状況を仲間と確かめ合った上で、客観的にとらえている。 イ練習方法に修正を加えながら、見通しを立てて取り組んでいる。</p>	<p>①ア自分にあった目標記録や課題を設定している。</p> <p>②ア自己の課題を見付けて、練習方法を考えることができる。 イ課題を解決するための練習方法を選択することができる。</p> <p>③ア練習の成果や課題の達成状況を自ら客観的にとらえている。 イ練習方法に修正を加えている。</p>	<p>①ア教師や仲間に促されて、目標記録や課題を設定している。</p> <p>②ア教師や仲間の支援を受けて、練習方法を選択することができる。</p> <p>③ア教師や仲間の助言を受けて、練習方法に修正を加えている。</p>
III 運動の技能	<p>①ア安定した基本姿勢がとれる。 イ腰を高く保ち、しっかり地面を押して走ることができる。</p> <p>②ア加速やスピード維持のための理想的なピッチとストライドの組み合わせを身に付けている。</p> <p>③ア加速がスムーズで最高速度を長く維持できる。 イスタートダッシュが反応よく力強くできる。</p>	<p>①ア基本姿勢を意識できる。 イしっかり地面を押して走ることができる。</p> <p>②ア自己の能力に適したピッチとストライドの組み合わせを身に付けている。</p> <p>③ア低い姿勢からスムーズに加速している。 イスタートダッシュが力強くできる。</p>	<p>①ア基本姿勢が不安定である。</p> <p>②ア走るたびにピッチとストライドの組み合わせにばらつきがある。</p> <p>③アスタートからゴールまで走りきることができる。</p>
IV 知識・理解	<p>①ア自分に合った練習方法を学習カードに詳しく書き出している。 イ技能ポイントや運動の特性を説明することができる。</p> <p>②ア正しい計測方法を説明することができる。 イ小テストを行い、競技規則を熟知しているか確認する。</p> <p>③ア競技会をスムーズに運営するために、詳細な企画・立案ができる。</p>	<p>①ア自分に合った練習方法を学習カードに書き出している。 イ技能ポイントや運動の特性を自分なりにまとめている。</p> <p>②ア正しい計測方法で記録を計っている。 イ小テストを行い、競技規則の理解状況を確認する。</p> <p>③ア競技会をスムーズに運営するための企画・立案ができる。</p>	<p>①ア技能ポイントや運動の特性を、仲間の助言を受けながらまとめている。</p> <p>②ア正しい計測方法を仲間に教えてもらいながら記録を計測している。</p> <p>③ア教師や仲間の助言を受けて、何とか競技会の企画・運営ができる。</p>

5 指導と評価の計画例「陸上競技 競走（短距離走）」＜2年生（15時間）＞

時間	ねらい・生徒の学習の活動	具体の規準・方法	学習活動における評価の観点
はじめ (1時間)	<ol style="list-style-type: none"> 短距離走の特性や学習の仕方を理解する。 自分の能力に応じた目標記録や課題を設定する。 学習カードの活用の仕方を理解する。 	I-① 行動観察 II-① 学習カード IV-① 学習カード	<ul style="list-style-type: none"> 短距離走の特性に興味を持ち、楽しさや喜びを味わおうとしている。 自己の目標記録や課題を設定しようとしている。 学習カードの活用方法を理解しようとしている。
なか 1 (4時間)	ねらい1（今ある能力で工夫） <ol style="list-style-type: none"> 走りの基本動作を練習する。 仲間と互いにフォームチェックをしたりして、教え合う。 スタートや加速疾走の練習を行う。 安全に練習が行えるように、競技場所や器具の安全点検を行う。 	II-② 行動観察 III-① 行動観察 I-② 行動観察 III-③ 行動観察 I-④ 行動観察	<ul style="list-style-type: none"> 自己の課題を見つけて、練習しようとしている。 短距離走の動きのポイントを身に付けようとしている。 互いに励まし合ったり、協力したりしようとしている。 スムーズなスタートや加速疾走ができるように練習しようとしている。 走路やスターティングブロックの安全に気を配ろうとしている。
なか 2 (4時間)	ねらい2（高まった能力に合わせて） <ol style="list-style-type: none"> フォームを意識しながら、短い距離の全力疾走を行う。 現状を把握するために、タイムを計測する。 より速く走るために、新しい練習方法や課題を設定する。 短距離走のルール、審判法について、理解する。 	III-② 行動観察 I-③ 行動観察 IV-② 行動観察 学習カード I-② 行動観察 II-③ 行動観察 IV-① 学習カード IV-② 学習カード 小テスト	<ul style="list-style-type: none"> 自己の能力に応じた技能で、特定の短い距離を速く走ろうとしている。 自分の設定した目標記録に対する達成状況を把握しようとしている。 正しい計測方法を理解しようとしている。 よりよい記録ができるように、互いに励まし合おうとしている。 自己の課題の達成状況をとらえ、練習方法を見直したり、新しい課題を選んだりしている。 短距離走のルール、審判法について、言ったり、書き出したりしている。
なか 3 (4時間)	ねらい3（さらに進んだ能力で） <ol style="list-style-type: none"> 短距離走の合理的なフォームを身に付けるために、リラックスした状態で加速度走を行う。 競技会（記録会）を実施する。 競技会の企画・運営を行う。 	III-③ 行動観察 I-① 行動観察 I-② 行動観察 IV-③ 行動観察 学習カード	<ul style="list-style-type: none"> 腰の高いリラックスしたフォームで徐々にスピードを上げて走ろうとしている。 自己の目標記録を達成するために、意欲的に記録会に参加しようとしている。 よりよい記録ができるように、互いに励まし合おうとしている。 競技会の企画・運営の方法について、具体例を挙げている。
まとめ (2時間)	自己の学習カードの記録を手がかりにしながら、学習を振り返り、学習全体のまとめをする。 <ol style="list-style-type: none"> 楽しかったこと、楽しくなかったことやその理由。 活動の進め方や工夫の仕方はどうだったか。 技能や記録はどう伸びたか。 	学習カードやテスト項目、さらに毎日の評価記録簿から総括的な評価をする。	行動観察などから関心・意欲・態度の項目として次のことを評価する。 <ol style="list-style-type: none"> 学習の準備や片付けをしていたか。 短距離走に適した準備運動を行おうとしていたか。 健康・安全に留意して練習や計測をしていたか。

評価観点	方法	具体の規準	項目番号	観点別評価項目 (具体例)	評価結果			備考		
					評価	〇&×	特記事項	評価点	評価倍率	割合%
I 関心・意欲・態度	行動観察	I-①	1	楽しそうに練習している姿がみられる。	A	B	C		× 1	25%
		I-①	2	練習をしている姿に意欲が感じられる。	A	B	C		× 1	
		I-①	3	より速く走るための技術の習得に関心が高い。	A	B	C		× 1	
		I-②	4	仲間と声をかけ合いながら計測や練習をしている。	A	B	C		× 1	
		I-②	5	協力して授業に参加し、お互いに競い合うことができる。	A	B	C		× 1	
		I-③	6	記録の計測や勝敗に対して公正な態度がとれる。	A	B	C		× 1	
		I-④	7	自分や仲間の体調に気を遣っている。	A	B	C		× 1	
		I-④	8	走路や器具などの安全に留意して活動できる。	A	B	C		× 1	
合計										
II 思考・判断	行動観察・学習ノート	II-①	9	自分にあった目標記録を設定している。	A	B	C		× 1	25%
		II-②	10	自分の課題を見つけて、練習方法を考えている。	A	B	C		× 1	
		II-②	11	課題を解決するための練習方法を選んでいる。	A	B	C		× 1	
		II-③	12	練習方法に修正を加えている。	A	B	C		× 1	
		II-③	13	練習の成果や課題の達成状況を客観的にとらえている。	A	B	C		× 1	
合計										
III 運動の技能	行動観察	III-①	14	腰を高く保った基本姿勢を意識することができる。	A	B	C		× 1	25%
		III-①	15	地面をしっかりとらえることができる。	A	B	C		× 1	
		III-①	16	接地した足にスムーズに上体を乗せることができる。	A	B	C		× 1	
		III-②	17	力まずに、身体のブレがなく走ることができる。	A	B	C		× 1	
		III-③	18	正確なピッチとストライドで走ることができる。	A	B	C		× 1	
		III-③	19	スタートダッシュが力強くできる。	A	B	C		× 1	
	テスト	III-全	20	最高記録を評価表で確認する。	A	B	C		× 2	
合計										
IV 知識・理解	行動観察・学習ノート	IV-①	21	自分に合った練習方法を学習カードに書き出している。	A	B	C		× 1	25%
		IV-①	22	技能ポイントや運動の特性を自分なりにまとめている。	A	B	C		× 1	
		IV-②	23	正しい計測方法で記録を計っている。	A	B	C		× 1	
		IV-③	24	競技会をスムーズに運営するための企画・立案ができる。	A	B	C		× 1	
	テスト	IV-全	25	小テスト	A	B	C		× 10	
合計										
総合計										

総時間数 () 時間 , 欠席時間数 () 時間 , 見学時間 () 時間

特記事項

評価シート 陸上競技 競走（短距離走） 2年生（15時間）

総時間数（ ）時間、 欠席時間数（ ）時間、 見学時間（ ）時間

評価観点 評価方法 具体の規準 項目番号	I 関心・意欲・態度 行動観察								II 思考・判断 行動観察・学習ノート					III 運動の技能 行動観察							IV 知識・理解 行動観察					合計 得点	
	I-①	I-①	I-①	I-②	I-②	I-③	I-④	I-④	II-①	II-②	II-②	II-③	II-③	III-①	III-①	III-①	III-②	III-③	III-③	III-全	IV-①	IV-①	IV-②	IV-③	IV-全		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		
	観 点 別 評 価 項 目 （ 具 体 例 ）	楽 し そ う に 練 習 し て い る 姿 が み ら れ る。	練 習 を し て い る 姿 に 意 欲 が 感 じ ら れ る。	心 が 高 い。 よ り 速 く 走 る た め の 技 術 の 習 得 に 関 心 が 高 い。	仲 間 と 声 を か け 合 い な が ら 計 測 や 練 習 を し て い る。	協 力 し て 授 業 に 参 加 し 、 お 互 い に 競 い 合 う こ と が で き る。	記 録 の 計 測 や 勝 敗 に 対 し て 公 正 な 態 度 が と れ る。	自 分 や 仲 間 の 体 調 に 気 を 遣 っ て い る。	走 路 や 器 具 な ど の 安 全 に 留 意 し て 活 動 で き る。	自 分 に あ っ た 目 標 記 録 を 設 定 し て い る。	自 分 の 課 題 を 見 付 け 、 練 習 方 法 を 考 え て い る。	課 題 を 解 決 す る た め の 練 習 方 法 を 選 ん で い る。	練 習 方 法 に 修 正 を 加 え て い る。	練 習 の 成 果 や 課 題 の 達 成 状 況 を 客 観 的 に と ら え て い る。	腰 を 高 く 保 つ た 基 本 姿 勢 を 意 識 す る こ と が で き る。	地 面 を し つ か り と ら え る こ と が で き る。	接 地 し た 足 に ス ム ー ズ に 上 体 を 乗 せ る こ と が で き る。	力 ま ず に 、 身 体 の プ レ イ が な く 走 る こ と が で き る。	正 確 な ピ ツ チ と ス ラ イ ド で 走 る こ と が で き る。	ス タ ー ト ダ ッ シ ュ が 力 強 く で き る。	最 高 記 録 を 評 価 表 で 確 認 す る。	自 分 に 合 っ た 練 習 方 法 を 学 習 カ ー ド に 書 き 出 し て い る。	技 能 ポ イ ン ト や 運 動 の 特 性 を 自 分 な り に ま と め て い る。	正 し い 計 測 方 法 で 記 録 を 計 っ て い る。	企 画 ・ 立 案 で き る。		競 技 会 を ス ム ー ズ に 運 営 す る た め の 企 画 ・ 立 案 で き る。
実施月／日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/			
No. 組・番 氏名																											
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
6																											
7																											
8																											
9																											
10																											
11																											
12																											
13																											
14																											
15																											
16																											
17																											
18																											
19																											
20																											

⑥ II 集団評価シート例(20人用)「陸上競技 競走(短距離走)」

体育授業 記録シート

年 組		実施月日 月 月 日	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮
種目名()			月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
No.	組・番 氏 名	評価項目番号															
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	
22																	
23																	
24																	
25																	
26																	
27																	
28																	
29																	
30																	
31																	
32																	
33																	
34																	
35																	
36																	
37																	
38																	
39																	
40																	

観点別評価項目「陸上競技 競走(短距離走)」 2年生(15時間)

評価観点	方法 具体の 規準	項目 番号	観点別評価項目(具体例)
I 関心・意欲・態度	行動観察	I-① 1	楽しそうに練習している姿がみられる。
		I-① 2	練習をしている姿に意欲が感じられる。
		I-① 3	より速く走るための技術の習得に関心が高い。
		I-② 4	仲間と声をかけ合いながら計測や練習をしている。
		I-② 5	協力して授業に参加し、お互いに競い合うことができる。
		I-③ 6	記録の計測や勝敗に対して公正な態度がとれる。
		I-④ 7	自分や仲間の体調に気を遣っている。
		I-④ 8	走路や器具などの安全に留意して活動できる。
II 思考・判断	行動観察・学習ノート	II-① 9	自分にあった目標記録を設定している。
		II-② 10	自分の課題を見付けて、練習方法を考えている。
		II-② 11	課題を解決するための練習方法を選んでいる。
		II-③ 12	練習方法に修正を加えている。
		II-③ 13	練習の成果や課題の達成状況を客観的にとらえている。
III 運動の技能	行動観察	III-① 14	腰を高く保った基本姿勢を意識することができる。
		III-① 15	地面をしっかりとらえることができる。
		III-① 16	接地した足にスムーズに上体を乗せることができる。
		III-② 17	力まずに、身体のブレがなく走ることができる。
		III-③ 18	正確なピッチとストライドで走ることができる。
	III-③ 19	スタートダッシュが力強くできる。	
テスト	III-全 20	最高記録を評価表で確認する。	
IV 知識・理解	行動観察	IV-① 21	自分に合った練習方法を学習カードに書き出している。
		IV-① 22	技能ポイントや運動の特性を自分なりにまとめている。
		IV-② 23	正しい計測方法で記録を計っている。
		IV-③ 24	競技会をスムーズに運営するための企画・立案ができる。
	テスト	IV-全 25	小テスト

総時間数 () 時間 , 欠席時間数 () 時間 , 見学時間 () 時間