


取組・活動名		男衾中学校卒業生 設楽悠太選手の陸上教室				
校種・学年		中学校・第3学年			教科等	保健体育
カテゴリー	歴史・意義	アスリート	多様性	日本人	時間・学期等	1時間 1学期(7月)
	国際感覚	ボランティア	伝統・文化	(その他)	準備等	体育着
プログラムのねらい						
<ol style="list-style-type: none"> 1 設楽選手の陸上指導を通して、正しい走り方を学ぶことで走力や持久力を高める。 2 マラソン日本新記録のスピードに触れ、東京2020オリンピック・パラリンピックに向ける意識を高める。 3 世界で活躍している先輩から「夢は叶う」を信じて、夢の実現に向けて諦めない心や日々努力することの大切さを学ぶ。 						
児童・生徒の実態						
<p>○運動部の入部率は毎年度、90%以上であり、運動に対して意欲的に取り組む生徒が多い。校内ロードレース大会では毎年度ほぼ全員が参加し、完走している。</p> <p>○毎年度、立ち幅跳びや50m走の結果は、ほとんどの学年が県平均を上回っている。これが本校の新体力テストの特徴の一つである。また総合評価A+Bは約70%、A+B+Cは約90%以上を保持している。</p> <p>○地域の「男衾地区のアスリートを応援する会」が作成した、国内や世界で活躍するアスリートの横幕を学校内外に取り付けている。その横幕が生徒の憧れとなっており、地域住民同様、生徒はその先輩方を本校の自慢の一つとして捉えている。また、「夢は叶う」をスローガンに日々部活動や学習に努力することを心がけている。</p>						
						
プログラムと既存の学習との関わり						
<p>○日本新記録を樹立した設楽選手の走り方を実際に見たり、指導されたりすることで、走り方のコツやリラックスした走り方のポイント、体の使い方等を学ぶことができる。運動の基本である「走る」ことを学ぶことを通して、運動全般に活かし、運動能力向上につなげていけると考える。さらに、自分の目標に向けて惜しみない努力をしてきたことで夢を実現できたことを学び、希望する進路に向けての意欲高揚につながっていくと考える。</p>						

指導計画・評価

(1) 教科 保健体育『陸上競技』

(2) 【指導計画】

〈1学期〉

- ・新体力テストの持久走の目標タイムを設定する。
- ・課題である持久力の向上に取り組む。グリーンロードと呼ばれる校舎周り約1周400mのコースを整備し、部活動や休み時間に自由に走れるようにする。部活動では、600mコースや3.5kmコースも使用する。
- ・「設楽選手の陸上教室」を開催し、日本新記録を樹立した設楽悠太選手から長距離の走り方を学ぶとともに、生き方を知り、希望する進路の実現に生かせるようにする。

〈2学期〉

- ・校内ロードレース大会の目標タイム達成に向けて、設楽選手から学んだ走り方のポイントを生かす。
- ・タイムを縮めるために工夫・改善策を仲間と共に考え、挑戦し続ける。

〈3学期〉

- ・設楽選手から自分の目標に向けて惜しみない努力をしてきたことで夢を実現できたことを学ぶことにより、希望する進路に向けての意欲高揚につなげる。

(3) 【評価】

《知識及び技能》

指導された技術に対して部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として持久力を高めることができることを理解する。

《思考力、判断力、表現力等》

走り方を実際に見たり、指導されたりすることを通して、走り方のコツやリラックスした走り方のポイント、体の使い方等を考え、相手にわかりやすい言葉や表現を工夫して、伝えることができる。

《学びに向かう力、人間性等》

国内や世界で活躍している先輩方の生き方を自分たちの生き方と関連付けて、自分の将来（今後）に生かしていこうとする。

本時の学習指導

(1) 本時の目標

設楽選手の走り方を見たり、指導を聞いたりすることを通して、走り方の技術を知ることができる。

(2) 展開

① 整列・ランニング・準備運動・集合

- ・ラジオ体操の一つ一つの動きを大きく体を動かすことや、指先まで伸ばすことを継続して毎時間意識させていく。
- ・男女別のグループごとに、元気よく声を合わせて、列をそろえて呼吸を整えながら集団走を行わせる。
- ・素早く集合し、体育係の号令で整列させる。



本時の課題

設楽選手の走り方を見たり、指導を聞いたりすることを通して、走り方の技術を知ろう。

② 設楽選手の試走をみて走り方のポイントを考える。

<見るポイント>

- a 走る姿勢
- b 足の接地
- c 呼吸の仕方

- ・教師の方から予め走り方のポイントを知らせる。
- ・ポイントがわかりやすいように、陸上部の生徒と一緒に走ってもらう。



③ グループで走りのポイントを話し合う。

- ・生徒代表の走り方と比較して気付いたことを話し合わせる。
- ・3つの走り方のポイントを中心に考えさせる。
- ・話し合いが進まないグループには設楽選手からアドバイスをしてもらう。



④ 仲間と共に走り方のポイントに気を付けて走る。

- ・自分たちで気付いた走り方のポイントを意識して試走させる。
- ・ペアの走り方を見て、できばえを知らせ、できていないポイントをアドバイスさせる。
- ・設楽選手から指導してもらった走り方のポイントを全員で共通理解する。



⑤ 日本新記録を出したときのスピードで設楽選手と一緒に走る。

- ・走力が高い生徒代表に設楽選手と一緒に走らせることによって、日本新記録のスピードを実感させる。
- ・日本新記録を樹立した設楽選手の走る様子を見て、走るポイントを確認させる。
- ・設楽選手の日本新記録を樹立するまでに積み重ねてきた努力を感じとらせる。



⑥ まとめをする。

- ・学習を振り返り、指導していただいた走り方を校内ロードレース大会に活かせるよう、ワークシートにまとめさせる。
- ・設楽選手が目標に向けて惜しみない努力をしてきたことで夢を実現できたことを知り、希望する進路の実現に生かしていこうという意欲を持たせる。



成果	おすすめポイント
<p>○走り方のポイントを知り、校内ロードレース大会の走り方の改善が見られた。</p> <p>○新体力テストの持久走がほとんどの学年で県平均を上回ることができた。</p> <p>○3年生の生徒の中には、進学に向けての期待が一層高まった。</p>	<p>○世界で活躍する選手と交流することでオリンピック・パラリンピックの関心意欲が高まる。</p>
	<p>“次代に語り継ぐ”ポイント</p> <p>○夢の実現に希望を持たせることができる。</p>