

1 単元について

対 象 学 年	中学校 第1学年
学 習 指 導 要 領	C 陸上競技
単 元 名	「長距離走」 （全8時間）
単 元 目 標	<p>(1) 技 能（運動の技能） 目標記録達成のための安定したペース配分を考え、2000mを走りきることができる。</p> <p>(2) 態 度（運動への関心・意欲・態度） 互いの努力や練習の成果を認め合いながら、協力して練習や競技ができる。また、勝敗に対して公正な態度がとれ、体調や服装、練習会場などの安全を確かめ練習や競技ができる。</p> <p>(3) 学 び 方（運動についての思考・判断、運動についての知識・理解） 自己の能力に適した課題をもち、「より速く走る」ことができるための練習の仕方や競技の仕方を工夫することができる。</p>
配 慮 事 項	<p>基礎的・基本的な内容の確実な定着の工夫 単元指導計画の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・単元の導入（計画会）では、陸上競技が体格や体力などの身体的条件の影響を受けやすいことを配慮し、個人の記録の伸び（記録会・中間記録会・競技会）を課題とすることを説明し、学習の見通しをもたせるとともに意欲化を図る。 ・個人的スポーツの特徴をもつ長距離走の単元において、相互援助活動を活発にし課題追求を主体的・継続的にできるようにするために、単元の最後に班対抗の競技会を位置付ける。 ・ペース走において200m毎のペースをグラフ化することで、ペース配分を考えた走りができるようにする。 <p>単位時間の工夫</p> <p>計画の場面 全体計画会では、めざす姿をタイムやグラフで明確に提示する。 グループ計画会では、個人課題（目標記録、ペース配分など）が個の実態に合っているか検討する。 意図的なペアとなるようリーダーと相談する。</p> <p>展開の場面 課題を明確にしたり「記録の伸び」と「ペース配分」を毎時間確認したりできるように学習カードを工夫する。 援助の必要な生徒にはリーダーやPOをペアとし、励ましの声や伸びを認める声を積極的にかけるように指示する。</p> <p>評価の場面 個の実態に合った記録の伸びやペースの安定について振り返る。</p>
参 考 資 料	<p>資料1：学習カード・・・個人のめあてをもたせるために使用 資料2：POカード・・・課題達成度（技能）の記録として使用 資料3：MOカード・・・規範生成度（態度）の記録として使用 資料4：得点表及び早見表・・・技能のできばえを評価したり個人のめあてをもたせるために使用</p>

2 単元の評価規準

	ア 運動への関心・意欲・態度	イ 運動についての思考・判断	ウ 運動の技能	エ 運動についての知識・理解
内容のごまとのま評り価規準	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に進んで取り組もうとする。また、互いに協力して練習や競技をしようとし、勝敗に対して公正な態度をとろうとともに、練習場の安全や体の調子など、健康・安全に留意して練習や競技をしようとする。	自分の能力に適した課題を持ち、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。	陸上競技の選択した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、競技したり記録を高めたりすることができる。	陸上競技の選択した種目の特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方などを理解するとともに、競技や審判の方法を理解し、知識を身に付けている。
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・全力を出して競争したり、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。 (楽しさ体験) ・互いに協力し、励まし合いながら進んで練習や競技を行おうとする。 (社会的態度) ・勝敗や記録の結果を受け入れようとする。 (社会的態度) ・体の調子や練習場の安全を確かめるなど、練習をする上での健康・安全に留意しようとする。 (安全な態度) 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の能力に適した目標記録や課題を設定している。 (課題達成) ・課題解決のために効果的な練習の仕方を選んだり、記録の向上に合わせて効果的な練習の仕方や競技の仕方を選んだり見付たりしている。 (課題達成) ・仲間との教え合いを工夫している。 (課題達成) ・記録の伸びやペース配分について、記録表をもとにして正しく評価している。 (評価) 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の能力に適したペース配分を考え、全体を走りきることができる。 (技能向上) ・ペース配分、腕の振り、呼吸法などを工夫し、ペースを安定させて走りきり、記録を伸ばすことができる。 (技能向上) 	<ul style="list-style-type: none"> ・長距離走の特性や学習の進め方、自分の能力に適した課題の選び方、それに合わせた練習や競技の仕方を知っている。 (運動・安全) ・長距離走の事故防止の心得や安全な行動の仕方を知っている。 (運動・安全) ・長距離走のルール、競技や審判の方法を知っている。 (運動・安全)

	ア 運動への関心・意欲・態度	イ 運動についての思考・判断	ウ 運動の技能	エ 運動についての知識・理解
単位時間における具体的な評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・事故防止のために体の調子や練習場の安全を確かめようとする。 ・仲間と協力して、支え合ったり、励まし合ったりして苦しさを克服し、進んで運動に取り組もうとする。 ・安定したペース配分で走り、目標記録を達成することや記録の伸び、順位を競い合う長距離走の喜びを味わおうとする。 ・競技会での記録や順位を受け入れたり、互いの努力や練習の成果を認め合おうとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・記録が伸びるように、仲間との教え合いや、励まし合いを工夫している。 ・記録の伸びやペース配分について、記録表をもとにして正しく評価している。 ・ペース配分を考え、走法を工夫して走りきることができるよう、自分の能力に適した課題をもっている。 ・最終競技会でグループ優勝をめざし、自分の能力に適した課題をもっている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・練習において設定した距離を目標のペースに近づけて走ることができる。 ・四歩一呼吸のリズムや目印間（10m）の歩数を工夫したり、通過記録を参考にしたりして、ペースを安定させて走りきることができる。 ・2000mの記録を伸ばし目標記録を達成するために、自分に合ったペース配分を身に付け、安定して走りきることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・長距離走の楽しみ方、学習の進め方を知っている。 ・健康観察、持ち物、練習場の安全などの健康安全・事故防止のための留意点を理解している。 ・長距離走のルールや学習カードの活用の仕方を知っている。

3 指導と評価の計画(全14時間)

(1) 評価規準を盛り込んだ単元指導計画

1年女子 バレーボール

単元指導計画

西濃地区I中学校

時間	過程	学習内容		評価の観点及び方法												
		運動の側面	集団の側面	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解									
1	計	カバーの動きを身に付け相手コートに体を向けて返すことで、ボールを整え3本以内で送り合返すゲームができる。	進んで動きを示したり、コート内で声をかけ合ったりすることで教え合い励まし合って活動できる仲間になる。	・バレーボールの楽しさや喜びを味わおうとする。 (学習カード・観察)			・ゲームの様相の発展過程を理解し、上達のための学習の進め方を理解している。 (学習ノート)									
2	展 開	基礎技能を身に付けることができる。 ・オーバーハンドパスやアンダーハンドパスの手の形や構え方 ----- 相手コートに返し合うゲームができる。 ・ボール下への入り方 ・オーバーとアンダーの使い分け ----- 助け合って返し合うゲームができる。 ・カバーリングの動き方 ----- 3本以内で送り合返すゲームができる。 ・1本目をコート中央に高く上げる ・2本目はオーバーハンドパスで柔らかく整える ・3本目は相手コートに体を向けて確実に返す ----- リーグ戦 ・学習の成果の発揮 ・3本以内で送り合返すゲームができる	リーダーの指示でまともな活動できる仲間になる。 ・自分の係の仕事の果たし方 ・リーダーの活動の指示 ・一人一人の参加態度	・施設や用具、危険なプレーをしないなど、安全に気を付けようとする。 (MOカード・観察)	・練習やゲームからグループや個人の目標を明らかにすることができる。 (学習ノート・観察) ・グループの課題に合った練習方法を選択することができる。 (学習ノート・観察)	・前後左右に移動してボールの下に入り、方向を定めたオーバーハンドパスとアンダーハンドパスができる。 (POカード・観察)	・課題達成のための練習計画の立て方や練習方法を知っている。 (学習ノート・観察) ・リーグ戦の運営やルール審判の方法を知っている (観察)									
3			進んで動きを示したり、コート内で声をかけ合ったりすることで、協力し合って学習できる仲間になる ・アドバイスの仕方 ・励ましの仕方 ・援助に対する応え方	自分の係の役割を責任をもって果たそうとする。 (MOカード・観察)		・オーバーハンドパスとアンダーハンドパスの使い分けができる。 (POカード・観察)										
4								・グループや個人の課題を意識してアドバイスしたり、励まし合ったりできる。 (MOカード・観察)	・ボールを受ける人を囲むようにカバーに動くことができる (POカード・観察)							
5										・グループの課題に合った練習方法を選択することができる。 (学習ノート・観察)	・1本目をコート中央に高く上げ、2本目はオーバーハンドパスで柔らかく整える。3本目は相手コートに体を向けて確実に返すことができる。 (POカード・観察)					
6												・リーグ戦の運営やルール審判の方法を知っている (観察)				
7													・バレーボールの審判をすることができる。 (観察)			
8														・バレーボールの審判をすることができる。 (観察)		
9															・バレーボールの審判をすることができる。 (観察)	
10																・バレーボールの審判をすることができる。 (観察)
11																
12	・バレーボールの審判をすることができる。 (観察)															
13		・バレーボールの審判をすることができる。 (観察)														
14			個人のみまりの守りぶり 仲間としての心の結び付き	・仲間の努力を具体的な姿で振り返り、認め合おうとする。 (学習ノート・観察)	・目指すゲームの様相になれたか、目指す仲間の姿になれたかを振り返ることができる。 (学習ノート)											
14			評価	リーグ戦成績(勝敗・順位) 課題達成度 ・グループ成績(返球率・三本返球率) ・個人成績(パス成功率)												

(2) 従前の単元指導計画

陸上競技 長距離走 単元指導計画

J 中学校

時 間	過 程	学 習 内 容		学 習 活 動	教 師 の 指 導	
		運 動 の 側 面	集 団 の 側 面	運 動 の 側 面 ・ 集 団 の 側 面	運 動 の 側 面	集 団 の 側 面
1	計 画 会	ねらい 目標記録達成のための安定したペース配分を考え、2000mを走りきることができる。	ねがい 互いの努力や練習の成果を認め合いながら、協力して練習や競技ができる。	・単元の見直しをもつ。(ねらい・ねがい・計画) ・グループ編成 グループ間等質、グループ内異質 ・グループで学習計画を立てる。 役割分担、グループのきまり 等	・ペース配分の大切さや、走法の工夫の必要性を昨年度の記録、グラフを用いて説明する。	・長距離走の特性から、グループやペアの支援が苦しさを克服したり、記録の向上につながることを話す。
2	記 録 会	自分のペースで2000mを走りきることができる。 ・自己の能力を知り、自分に合った課題をもつ。	指示に従い、そろって活動することができる。	(記録会) ・前単元のグループで臨時に活動する。 ・グループ内でペアを作り、2000mを測定する。 ・記録会の記録から、目標記録とペースを設定する。	・通過タイムの記入漏れが無いようグループで確認しながら行う。 ・課題を明らかにするために、学習カードのペースグラフに着目させる。	・素早く集合したり、係の仕事が確実にできているグループのリーダーの働きかけや係の動きをほめ、全体に広める。
3	前 半	【ペース走】 一定の距離(200m)をペースを安定させて走ることができる。 (ペース感覚をつかむ)	指示に従って、そろって活動することができる ・気持ちをそろえての活動 ・安心して活動できるグループの雰囲気	【1時間の流れ】 ・点検活動 体調、持ち物 ・準備運動 グランド2周、体操、ダッシュ2本 ・全体計画会 課題とポイントを確認する 目指す仲間の姿を確認する ・班計画会 個人課題を確認する ペース、ペア等を確認する ・練習 互いの課題を意識し、評価しながら練習する。	きまり1 (維持的内容) ・チャイム席 ・10秒集合 ・話を聞く態度 ・グループでまとまった行動	・目標としたペースとのズレが少なくなるよう1本1本学習カードに記入し確認するよう指示する。 ・無理なペース設定にならないよう確認する。
4	練 習	【ペース走】 一定の距離(200m、400m、600m)をペースを安定させて、走ることができる。	課題、ポイントにそって援助活動(教え合い、励まし合い)ができる ・うまくできない仲間への援助活動 ・一人一言アドバイスの徹底	・班計画会 個人課題を確認する ペース、ペア等を確認する ・練習 互いの課題を意識し、評価しながら練習する。	きまり2 (融和的内容) ・相互援助活動 ・賞賛、激励 ・協力的態度 ・練習への参加の様子	・1周目のペースが全体に大きな影響を与えることを話し、1周目のペースの安定に注目させる。
5	中 間 記 録 会	【中間記録会】 2000mをペースを安定させて走りきることができる。 ・自己新記録を目指そう!	競技会の優勝を目指して、お互いの成果を要求し合うことができる。 ・技能に応じた成果の要求	(ペース走) 自分の設定したペースで走る 200m×10 (ペース走) 200m×3+400m×2+600m×1本 (中間記録会)...2000m測定 (ペース走) 新しい目標とするペースで行う 200m×5+400m×1+600m×1 (最終競技会)...2000m測定	きまり3 (団結的内容) ・成果の要求 ・意欲的な練習への取り組み	・設定したペースを意識させるために、通過タイムとそのズレを大きな声で伝えることを徹底する。 ・1周走ってペースを確認しスタートする。 ・目標ペースの設定が的確か確認する。 ・ペース安定の方法について適切に助言していく。
6	後 半 練 習	【ペース走】 新しい目標ペースを掴み一定の距離を安定して走ることができる。	競技会の優勝を目指して、お互いの成果を要求し合うことができる。 ・技能に応じた成果の要求	・反省会 課題の達成度を振り返る	きまり3 (団結的内容) ・成果の要求 ・意欲的な練習への取り組み	・設定したペースを意識させるために、通過タイムとそのズレを大きな声で伝えることを徹底する。
7	最 終 競 技 会	【最終競技会】 2000mをペース配分を考え、安定させて走りきることができる。	社会的発達を評価し合う ・グループの心情的結合度 ・個人のきまりの守りぶり	・POカード、個人ノートを集計・整理し、運動の側面の課題の達成度について振り返る	・MOカード、個人ノートを集計・整理し、集団の側面の心の結びつきについて振り返る	・最後の一人がゴールするまで応援できるよう、教師が率先して声を出す。
8	反 省 会	運動習熟を評価し合う。 ・競技会グループ順位 ・競技会個人成績、ペース	社会的発達を評価し合う ・グループの心情的結合度 ・個人のきまりの守りぶり	・POカード、個人ノートを集計・整理し、運動の側面の課題の達成度について振り返る	・MOカード、個人ノートを集計・整理し、集団の側面の心の結びつきについて振り返る	・競技会の結果はもちろん、ペース配分を考えて走ったことで記録を伸ばした生徒の事実を紹介する。 ・グループ結成からの活動を振り返り、心に残る仲間の姿を交流し、個々の努力や成長を認める。

4 単位時間の授業展開例

(1) 本時のめあて

技能：一定の距離（200m、400m、600m）をペースを安定させて走ることができる。

態度：指示に従って、そろって活動することができる。

学び方：安定したペースで走るために、走り方や援助の仕方を工夫することができる。

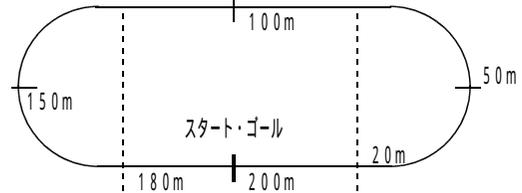
(2) 本時の位置

4 / 8 時

(3) 展開案

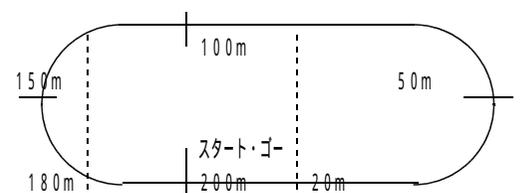
陸上競技 長距離走 第4時の展開

J中学校

時 間 程 度	学 習 内 容		学 習 活 動		教 師 の 指 導	
	運 動 の 側 面	集 団 の 側 面	運 動 の 側 面 ・ 集 団 の 側 面		運 動 の 側 面	集 団 の 側 面
8 分 画	<p>準備</p> <ul style="list-style-type: none"> 会場の準備 準備運動 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 一定の距離をペースを安定させて走ることができる。 </div> <ul style="list-style-type: none"> G課題、個人課題と学習ポイントの確認 	<ul style="list-style-type: none"> 助け合いながら準備する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 指示に従って、そろって活動することができる。 </div> <ul style="list-style-type: none"> めざす仲間の姿の確認 	<ul style="list-style-type: none"> 役割ごとに、効率的に会場を準備する。 準備運動（600m+体操+ダッシュ）をする。 本時の課題、学習内容、ポイントを聞く。 リーダーの司会でグループごとに計画会を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> Lは全体の様子を見て指示を出す。 体操係の指示で丁寧に体操を行う。 めざす仲間の姿を聞く。 	<ul style="list-style-type: none"> 会場準備、準備運動の様子を見届け、円滑に進んでいないグループのリーダーに指示する。 【知・理】会場準備、準備運動の仕方を知っている。 前時とのつながりから本時めざす走り方と練習のポイントの説明（示範）する。 課題やペースの設定が間違っていないか巡視し訂正する。 Y男やA男、2グループの計画会を巡視し、記録とグラフからめざす走りを再確認する。 【関・意・態】安定したペースで走ることができるよう、自分に適した課題をもって楽しさや喜びを味わおうとする。 	<ul style="list-style-type: none"> 前時の学習で見られたリーダーの的確な指示とそれに応えて素早く行動できたグループの呼応の関係を紹介し、本時めざす仲間の姿を具体的に示す。
3 分 開	<p>200mごとのラップタイムを測定し、目標ペースを掴むことができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> 目標タイムとの差を確認しながら走ることができる。 <p>200mの練習で掴んだ目標ペースで400mを走ることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> 腕振りリズム、呼吸リズム、歩数など工夫してペースを掴むことができる。 <p>600mを目標のペースで安定して走ることができる。</p>	<p>リーダーはグループの状況を見て指示を出すことができる。</p> <p>リーダーの指示に素早く反応することができる。</p> <p>素早くまとまって行動することができる。</p>	<p>目標ペースを意識して200mを3本走る。</p>  <ul style="list-style-type: none"> 200m走で掴んだペースを意識して400mを2本走る。 目印や100m、200mの通過タイムからペースを考えて走る。 1本目が終わったら、ペアで互いのペースについて交流する。 200m走、400m走で掴んだペースを意識して、600mを1本走る。 200m、400mの通過タイムを意識する。 <p>目標ペースと実際のペースとのズレを指摘しながら練習する</p> <p>L：測定や記入、交代がスムーズに行えるよう指示する。 MO：学習態度の観察</p> <p>互いのがんばりに励ましの声を掛け合いながら最後まで走りきる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ゴール直前でペースを落としたり、上げたりして目標ペースに合わせようとする生徒には、「安定したペース」の意味を再確認する。 ペースがバラバラな生徒には、50m間隔の目標通過タイムを提示し、それを意識して走るようにアドバイスする。 それでもペースが安定しなければ、伴走をしてペースの取り方を確認していく。 【思・判】安定したペースで走るための工夫をしている。 【知・理】練習の方法を理解し、学習を進めている。 1周目のペースが速くなり後半ペースが落ちてしまう生徒には、人についていけないようにすることと50mの通過タイムを意識するようにアドバイスする。 ペアに目標タイムとのズレを大きな声でかけさせる。 【技能】練習において設定した距離(600m)を目標のペースに近づけて走ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ペース掴みに関わる声や目標タイムと通過タイムのズレを大きな声をかけ合っているペアを紹介し全体に広める。 Y男のペアがどのように関わっているか観察し、声のかけ方や伴走についてアドバイスする。 【知・理】ペースを安定させるための目印等の使い方やアドバイスの仕方が分かる。 【関・意・態】教え合ったり、励まし合ったりして進んで運動に取り組もうとしている。 なかなかアドバイスの声がかけれない生徒には「いつ」「どこで」「どんな」声をかけたらよいか具体的に指示し、できるまで見届けをする。 【思・判】記録が伸びるように、仲間との教え合いや励まし合いを工夫している。 	
5 分 省	<ul style="list-style-type: none"> グループ課題、個人課題についてグループで振り返る 本時の課題の達成度について振り返る。 	<ul style="list-style-type: none"> きまりの守りぶりや行動についてグループで振り返る。 本時のめざす仲間の姿について振り返る。 	<ul style="list-style-type: none"> グループごとにリーダーを中心に反省会を行う。 走った結果（記録・グラフ）をもとに、本時の成果と課題を明らかにする。 本時の学習を振り返りと次時の課題を聞く。 	<ul style="list-style-type: none"> 援助の必要な生徒の技能の伸びを確認し、認めていく。 【思・判】本時の結果から次時の課題をもつことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ペースが安定した生徒のペア活動を具体的な事実で賞賛していく。 【関・意・態】自分や仲間のがんばりから次時への意欲をもつことができる。 	

(注) 教師は毎時間4つの観点を意識しながら活動を観察しているが、本時では について重点化し必ず評価するものとする。

5 評価の実際と個に応じた指導事例

「運動技能」 の評価規準	練習において設定した距離を目標のペースに近付けて走ることができる。 (第4時間目に評価)	四歩一呼吸のリズムや目印間(10m)の歩数を工夫したり、通過記録を参考にしたりして、ペースを安定させて走りきることができる。 (第6時間目に評価)	2000mの記録を伸ばし目標記録を達成するために、自分に合ったペース配分を身に付け、安定して走りきることができる。 (第7時間目に評価)																																									
評価方法	POカード 学習カード 観察	POカード 学習カード 観察	POカード 学習カード 観察																																									
「努力を要すると判断した状況」	目標のペースより速くなったり、遅くなったりする。 1周の中でペースが上下し安定しない。	周回を重ねるとペースが安定しない。 周りのペースに惑わされて、ペースが安定しない。	前半は安定しているが、後半ペースが落ちてしまう。 ペースがバラバラになる。																																									
その要因	<ul style="list-style-type: none"> 設定したペースで走ると意識が低い。 200m走なので、体力的、精神的に余裕があり速くなる。 設定したペースが自己の実態に適していない。 目印(10m間隔のライン)の活用ができていない。 	<ul style="list-style-type: none"> 200mまでは目印の通過タイムを参考に走れるが、それ以降は参考タイムなどが決まっていない。 設定ペースが速い。 人について走っており、自分のペースを意識して走ることができない。 	<ul style="list-style-type: none"> 体調不良や持久力不足、ウォーミングアップ不足。 1周目に速いペースで走り、ペースを調整しようとする。 前半に速いペース(目標ペースタイム - 2秒以上)で周回を重ねるため、体力的に苦しくなる。 																																									
指導の手だて	<p>【手だて1】 本時の課題と目標ペースを確認し、自分の目標ペースで走りきることを再確認する。 目標ペースで走れている生徒を大きな声で認め、意識化を図る。 目標ペースがほぼ同じで、安定して走れている生徒と一緒に走らせ、ペース感覚をつかむ。</p> <p>【手だて2】 第2時記録会の記録から目標記録と目標ペースタイムを算出し直す。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>目標記録 第2時記録会タイム - 20秒~30秒 目標ペースタイム 目標記録 ÷ 10</p> </div> <p>【手だて3】 目印(10m間隔)の目標通過タイムを算出し、ペアが記録との誤差を伝える。 (20m、50m、100m、180mが有効)</p> 	<p>【手だて1】 200mを走るとき目印などを確認し、250mや300m、500mなど、その生徒が参考としている目印の目標通過タイムを設定する。また、ペアは通過タイムとの誤差を大きな声で伝える。 (例:「3秒速い、5秒遅い」、「次1分54秒」) 事前に学習カードとは別の細かいペース表を配布し、目標ペースを設定しておく。 (ペース表 例)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">距離</th> <th colspan="2">200m</th> <th colspan="4">400m</th> </tr> <tr> <th>100</th> <th>200</th> <th>100</th> <th>200</th> <th>300</th> <th>400</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>目標通過タイム</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>通過タイム</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>ペースタイム</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>誤差</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table> <p>【手だて2】 設定ペースの見直しをする。第6時の設定ペースが第4時と比べ大幅変更になっていなければ、±2秒の範囲で変更する。</p> <p>【手だて3】 教師が伴走してペースを安定させる。 教師又はペアが目印ごとの目標通過タイムと通過タイムとの誤差を伝える。</p>	距離	200m		400m				100	200	100	200	300	400	目標通過タイム							通過タイム							ペースタイム							誤差							<p>【手だて1】 ウォーミングアップを十分行う。 例: 200mジョグ+体操 5分~7分ジョグ(汗がにじむ程度) 快走50m~100m×2本 後半測定するグループは、ペアの記録を測定したり、アドバイスしたりする時間があるので、温かい格好をして、常に動いているように指示する。</p> <p>【手だて2】 競技会前に200m走を1本走り、ペースを確認する。または、快走を兼ねて、100mを2本走る。 20m、50m、100mなどの通過タイムでペースを確認する。特に、1周目の100m通過タイムをペアが確認し、誤差を伝える。</p> <p>【手だて3】 目標ペースタイムより2秒以上速いペースが2周以上続いたら、ペースを落とすように指示を出す。 第2時記録会、第5時中間記録会のペースタイムやグラフから、自分の走り方の特徴をつかみ、ペースが落ちそうな周でペアに励ましの声をかけさせる。</p>
距離	200m			400m																																								
	100	200	100	200	300	400																																						
目標通過タイム																																												
通過タイム																																												
ペースタイム																																												
誤差																																												