

段 階		短 距 離 走				4 0 0 M 距 離 選 択 リ レ ー								
学 習 内 容 (運 動 面)		【3短距離走(1)】 低い姿勢から素早く 飛び出すスタートを しよう!		【4短距離走(2)】 素早い飛び出しから 加速し腕を大きく振 って中間疾走をしま う!		8.練習の成果を發揮し最高記録が出るように全力で走ろう!								
						7.2人のスピードを落とさずにバトンパスをして、記録 を伸ばそう!								
						6.ダッシュマークの位置を調整しゾーン内でパスをしよう!								
						5.後ろを振り返らずに合図でバトンパスをしよう!								
< 1時間ごとの点検の ポイント >		スタートブロックを強く蹴って1歩目でヒモ を踏んでスタートできる。 上体がすぐに起きあがることなく、ヒモを見 て素早く低い姿勢で力強くスタートすること ができる。(30mダッシュ) 肘を意識し、大きく腕を振り中間を走り抜ける ことができる。(120~150m走)				後ろを振り返らずにスタートし、合図で手を上げてバトン をもらうことができる。 ダッシュマークの位置を見つけ調節することができる。 テイクオーバーゾーン内でバトンパスができる。 審判の仕方がわかっていてしっかり活動ができる。 (スターター・監察・計時)。 2人のスピードを落とさずにバトンパスができる。 自分の選択距離を全力で走りきり記録の更新に貢献できる。								
時 間 月 日		第3時 月 日		第4時 月 日		第5時 月 日		第6時 月 日		第7時 月 日		第8時 月 日		個人合計
番号	名 前		走行距離		記 録									
1走			M											点
2走														
3走														
4走														
5走														
グループの合計 (1時間の小計)			x x		x x									
本時の記録						秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	最高タイム	秒
前時との差						+ - 秒	+ - 秒	+ - 秒	+ - 秒	+ - 秒	+ - 秒	+ - 秒		
次回目標記録						秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒		
POの反省 (1時間の活動の様子を見 ての感想や気が付いたこと やグループの仲間に提案し ていきたいことなど)														

【評価の仕方】
3点...できる
2点...もう少し
1点...できない

反省会でPO日
を中心に今日返
の姿を振り返り
合評し合
いましょう

6 学習カードの活用の仕方と評価への生かし方 (POカード)

運動面の学習内容を段階的に示すことでこの単元における学習の流れや高めていかなければならない技術を明確に提示する。また、バトンパスの上達によって記録を伸ばすことが重要であることを理解させるために、POカードにおいてもバトンパスの上達の段階を示す。

陸上競技(短距離走・リレー)『最高タイムを出すために』POカード G 係氏名 _____

1時間の中で特にPOが意識できるように点検のポイントとして記載する。
グループ会では、POの進行で、このポイントにしたがって計画や反省を行う。

走順や距離については、短距離走の学習グループでの記録をもとに話し合いで決めさせる。
走る距離や走順についてはグループでの特長を最大限に生かして組みやすいように記載する。

毎時間の記録を確実に記入(1/10秒)させ(技能の評価)、記録に対する意識を高める。また、本時の記録から次時の記録の目標を立てる際(思考・判断)についても注意深く観察する。

段階	短距離走		400M距離選択リレー				個人合計
学習内容(運動面)	【3短距離走(1)】 低い姿勢から素早く飛び出すスタートをしよう!	【4短距離走(2)】 素早い飛び出しから加速し腕を大きく振って中間疾走をしよう!	8. 練習の成果を発揮し最高記録が出るように全力で走ろう! 7. 2人のスピードを落とさずにバトンパスをして、記録を伸ばそう! 6. ダッシュマークの位置を調整しゾーン内でパスをしよう! 5. 後ろを振り返らずに合図でバトンパスをしよう!				
<1時間ごとの点検のポイント>	スタートブロックを強く蹴って1歩目でヒモを踏んでスタートできる。上体がすぐに起きあがることなく、ヒモを見て素早く低い姿勢で力強くスタートすることができる。(30mダッシュ) 肘を意識し、大きく腕を振り中間を走り抜けることができる。(120~150m走)		後ろを振り返らずにスタートし、合図で手を上げてバトンもらえることができる。ダッシュマークの位置を見つけ調節することができる。テイクオーバーゾーン内でバトンパスができる。審判の仕方がわかっていてしっかり活動ができる。(スターター・監察・計時)。2人のスピードを落とさずにバトンパスができる。自分の選択距離を全力で走りきり記録の更新に貢献できる。				反省会でPOを中心として今日の姿を振り返って評価しましょう
時間 月 日	第3時 月 日	第4時 月 日	第5時 月 日	第6時 月 日	第7時 月 日	第8時 月 日	点
番号 名前	走行距離		記録				
1走		M					
2走							
3走							
4走							
5走							
グループの合計 (1時間の小計)		x		x			
本時の記録			秒	秒	秒	秒	最高タイム
前時との差			+ 秒	+ - 秒	+ - 秒	+ - 秒	
次回目標記録			秒	秒	秒		
POの反省 (1時間の活動の様子を見ての感想や気が付いたことやグループの仲間に提案していきたいことなど)							

反省会では、POの進行で、点検のポイントにして反省を行う。反省の仕方は3段階で最終的に得点を出すが、評価の1つの目安として、単元の振り返りの際には、各グループの学習に対する取り組みの高まりを確認する資料として活用する。(個人の技能の評価)

グループの練習の姿と記録の伸び(技能の評価)とを関連づけ、記録の伸びの要因を明確にする。また、記録の伸びを認め、価値付ける。