

持久力を高める学習指導案

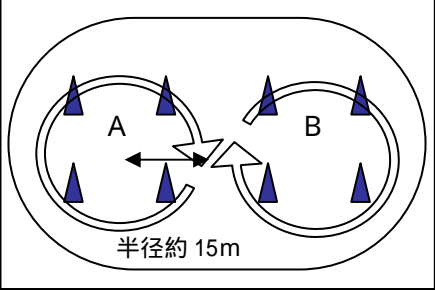
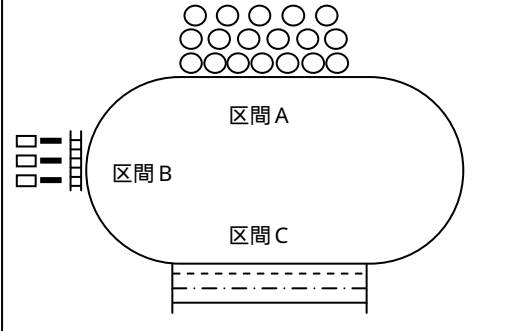
1. 学習名 エンジョイ持久走! [体づくり運動(体力を高める運動)]

2. 対象学年 6年生

3. 本時の目標

・走りのペースと心拍数の関係を理解し, 10分間走り続けることのできるペースを見つけることができる。

4. 本時の展開

	学習活動	教師の支援(場の設定・用具・ルールなど)
はじめ	1. 準備およびオリエンテーション ・準備運動を行う。 ・脈拍のとり方を知る。	・オリエンテーションで自分のペースで走り続けることの大切さを伝え, ペースづくりの学習の動機づけを行う。 ・ストレッチ体操のあとに連続馬跳びを10回行わせ, 脈拍を20秒間測定させ, その値を3倍させる。(1分間の心拍数を算出) ・授業前に教室で安静時の心拍数を測定しておき, その値との比較から運動と心拍数との関係を把握させる。(脈拍は中指と薬指の2本でとる)
	2. 課題を把握する。 自分のペースで楽しく走り続けよう	・小黒板を活用して, 学習のめあてを確認する。 ・学習の流れや学習の仕方について説明する。
主運動	3. 小さなスペースでの「ミニ持久走」を行う。	・児童をA・Bの2チームに分ける。 ・下図のようにコーンを配置し, Aチーム・Bチームともに時計回りで6分間走を行う。  ・走っている時, 友達と会話してもよいこと, 違うチームの友達とすれ違う際にハイタッチをしてもよいことなどを伝える。 ・音楽をかけるなど, リズムよく走らせるための工夫をする。
	4. 「サーキット持久走」を行う。	・途中30秒間の「がんばりタイム」(ペースアップを指示する)や「スキップタイム」(スキップで走るよう指示する)などを設ける。 ・走った後に各自で脈拍をとらせ, 心拍数と走りの感じをもとに, 自分の体の変化について考えさせる。 ・下図のコースで10分間走を行う。 ・ABCすべての区間で3つのコースを作り, どのコースを走るかは児童に選択させる。(1周ごとに変えてよい)  A: 輪の間隔(歩幅)を変える(広い・ふつう・せまい) B: リズミカルにひざを上げる(ハードル, ミニハードル, ラダー) C: 走り方(ステップ)を変える(サイドステップ, クロスステップ, スキップ)
おわり	5. 学習のふりかえりをする。 6. 後片付けをする。	・走り終わった後に各自で脈拍をとらせ, 簡単な整理運動を行わせる。 ・ふりかえりを「学習カード」に記入させる。 ・運動後の心拍数やそのときの体の気づきを記入できる学習カードを用意する。 ・今日の気づきや感想を発表させ, 交流する。