

密を避けた陸上運動 ～ 8 秒間走 & 8 秒間リレー～

日田市立高瀬小学校 岩崎 敬

<学習指導要領解説編の「体育科改定の要点」から>

③ 運動やスポーツの多様な関わり方を重視する観点から、体力や技能の程度、年齢や性別及び障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有することができるよう指導内容の充実を図ること。その際、共生の視点を重視して改善を図ること。

「小学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説体育編」 P.8 より抜粋



私なりの気になるところ

体力や技能の程度，年齢や性別及び障害の有無等にかかわらず…。 共生の視点…。

今回実践した

「8 秒間走」・・・自己の走力に合わせてスタート距離を選び、より長い距離でセーフになることを楽しむ短距離走



1 m 間隔でスタートラインをたくさん引いています。1 回セーフになると、自分でスタートラインを後ろに下げています。



自己の走力に応じてスタート地点を選び挑戦している子どもたち。

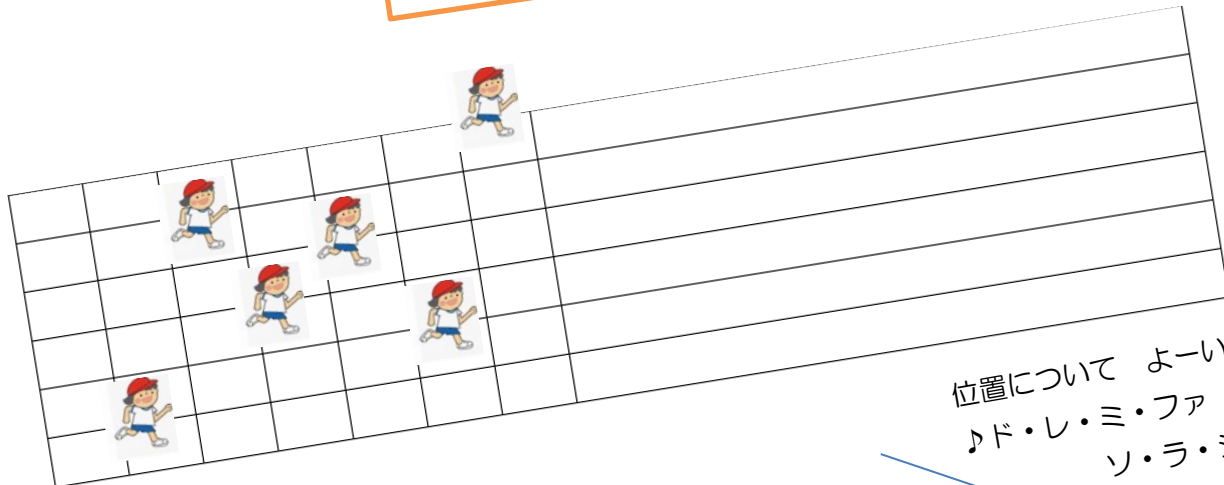


セーフ！ セーフ！ セーフ！
みんなセーフ!!
(ゴール地点に立つ担任の先生)

さすが6年生。みんなフィニッシュも
全力で駆け抜けています。

<今年の8秒間走の環境について>

担任の先生は、子どもたちの走り方を見
ながら
セーフ、アウトの判定に専念できる



位置について よーいドン
♪ド・レ・ミ・ファ
ソ・ラ・シ・ド♪

位置について よーいドン
♪ド・レ・ミ・ファ
ソ・ラ・シ・ド♪

音源 (タブレット)
→ アンプスピーカー1
ワイヤレスマイク

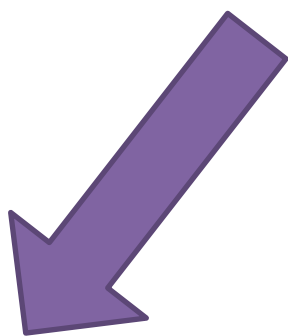
→ アンプスピーカー2

音源は2ヶ所から流しっぱなし

アプリ「GarageBand」で8秒間走の音源を制作



手が混んでいて現実的に思われないかもしれませんが、**全学年で単元を揃えているのでそれほど大変ではありません**



道具もほぼ準備したまま

2021年度(令和3年度) 高瀬小学校 体育科年間指導計画																																										
月	4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月								
週	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							
体育的行事	歓迎遠足			身体測定			新体力テスト			プール開き			夏休み・オンライン学習			プール閉め			運動会			持久走大会			身体測定			式練習														
1年	器具を使った運動遊び③ 器具を使った運動遊び④ 器具を使った運動遊び⑤			走・跳の運動遊び② 走の運動遊び⑥			水遊び 水の中を移動する運動遊び⑥ もぐる・浮く運動遊び⑥			表現リズム遊び③ リズム遊び⑥			水遊び 水の中を移動する運動遊び⑥ もぐる・浮く運動遊び⑥			体つくりの運動遊び⑤ 体ほくしの運動遊び⑤ 多様な動きをつくる運動遊び⑤			ゲーム ボールゲーム⑥ (たまごわりリサッカード)			ゲーム ボールゲーム⑥ (はしごドッジ)			走・跳の運動遊び⑥ 走の運動遊び⑥ 跳の運動遊び⑥			ゲーム 鬼遊び⑥			体つくりの運動遊び⑤ 多様な動きをつくる運動遊び⑥			ゲーム 鬼遊び⑥			体つくりの運動遊び⑤ 器械運動⑤ 走・跳の運動遊び⑥ 走・跳の運動遊び⑥ 水遊び⑥ ゲーム⑥ 表現リズム遊び⑥ 計 10.2時間					
2年	器械を使った運動遊び③ 器械を使った運動遊び④ 器械を使った運動遊び⑤			走・跳の運動遊び② 走の運動遊び⑥			水遊び 水の中を移動する運動遊び⑥ もぐる・浮く運動遊び⑥			表現リズム遊び③ リズム遊び⑥			水遊び 水の中を移動する運動遊び⑥ もぐる・浮く運動遊び⑥			体つくりの運動遊び⑤ 体ほくしの運動遊び⑤ 多様な動きをつくる運動遊び⑤			ゲーム ボールゲーム⑥ (たまごわりリサッカード)			ゲーム ボールゲーム⑥ (はしごドッジ)			走・跳の運動遊び⑥ 走の運動遊び⑥ 跳の運動遊び⑥			ゲーム 鬼遊び⑥			体つくりの運動遊び⑤ 多様な動きをつくる運動遊び⑥			ゲーム 鬼遊び⑥			体つくりの運動遊び⑤ 器械運動⑤ 走・跳の運動遊び⑥ 走・跳の運動遊び⑥ 水遊び⑥ ゲーム⑥ 表現リズム遊び⑥ 計 10.5時間					
3年	体つくりの運動遊び⑤ 体ほくしの運動遊び⑤ 多様な動きをつくる運動遊び⑤			走・跳の運動遊び② かけっこ・リレー⑤ 小型ハードル走④			水泳運動 浮いて進む運動⑥ もぐる・浮く運動⑥			表現リズム遊び③ リズム遊び⑥			水泳運動 浮いて進む運動⑥ もぐる・浮く運動⑥			体つくりの運動遊び⑤ 体ほくしの運動遊び⑤ 多様な動きをつくる運動遊び⑤			ゲーム ネット型ゲーム⑥ (テニピン)			器械運動 マット運動④ 跳び箱運動④			走・跳の運動遊び⑥ かけっこ・リレー⑤ 高跳び⑥			ゲーム ゴール型ゲーム⑥ (アイスクリムバスケッポール)			ゲーム ゴール型ゲーム⑥ (フラッグフットボール)			体つくりの運動遊び⑤ 多様な動きをつくる運動遊び⑥			ゲーム ベースボール型ゲーム④ (ティールーラー)			体つくりの運動遊び⑤ 器械運動⑤ 走・跳の運動遊び⑥ 走・跳の運動遊び⑥ 水泳運動⑥ ゲーム⑥ 表現リズム遊び⑥ 計 10.5時間		
4年	体つくりの運動遊び⑤ 体ほくしの運動遊び⑤ 多様な動きをつくる運動遊び⑤			走・跳の運動遊び② かけっこ・リレー⑤ 小型ハードル走④			水泳運動 浮いて進む運動⑥ もぐる・浮く運動⑥			表現リズム遊び③ リズム遊び⑥			水泳運動 浮いて進む運動⑥ もぐる・浮く運動⑥			体つくりの運動遊び⑤ 体ほくしの運動遊び⑤ 多様な動きをつくる運動遊び⑤			ゲーム ネット型ゲーム⑥ (テニピン)			器械運動 マット運動④ 跳び箱運動④			走・跳の運動遊び⑥ かけっこ・リレー⑤ 高跳び⑥			ゲーム ゴール型ゲーム⑥ (アイスクリムバスケッポール)			ゲーム ゴール型ゲーム⑥ (フラッグフットボール)			体つくりの運動遊び⑤ 多様な動きをつくる運動遊び⑥			ゲーム ベースボール型ゲーム④ (ティールーラー)			体つくりの運動遊び⑤ 器械運動⑤ 走・跳の運動遊び⑥ 走・跳の運動遊び⑥ 水泳運動⑥ ゲーム⑥ 表現リズム遊び⑥ 計 10.5時間		
5年	体つくりの運動遊び⑤ 体ほくしの運動遊び⑤ 多様な動きをつくる運動遊び⑤			陸上運動 短距離走・リレー⑤ ハードル走④			水泳運動 クロール⑥ 平泳ぎ⑥			表現リズム遊び③ リズム遊び⑥			水泳運動 クロール⑥ 平泳ぎ⑥			体つくりの運動遊び⑤ 体ほくしの運動遊び⑤ 多様な動きをつくる運動遊び⑤			ゲーム ネット型ゲーム⑥ (テニピン)			器械運動 マット運動④ 跳び箱運動④			走・跳の運動遊び⑥ 動きを高める運動④			ゲーム ゴール型ゲーム⑥ (アイスクリムバスケッポール)			ゲーム ゴール型ゲーム⑥ (フラッグフットボール)			体つくりの運動遊び⑤ 多様な動きをつくる運動遊び⑥			ゲーム ティーボール④			体つくりの運動遊び⑤ 器械運動⑤ 陸上運動⑤ 水泳運動⑥ ボール運動⑥ 表現リズム遊び⑥ 計 9.0時間		
6年	体つくりの運動遊び⑤ 体ほくしの運動遊び⑤ 多様な動きをつくる運動遊び⑤			陸上運動 短距離走・リレー⑤ ハードル走④			水泳運動 クロール⑥ 平泳ぎ⑥			表現リズム遊び③ リズム遊び⑥			水泳運動 クロール⑥ 平泳ぎ⑥			体つくりの運動遊び⑤ 体ほくしの運動遊び⑤ 多様な動きをつくる運動遊び⑤			ゲーム ネット型ゲーム⑥ (テニピン)			器械運動 マット運動④ 跳び箱運動④			走・跳の運動遊び⑥ 動きを高める運動④			ゲーム ゴール型ゲーム⑥ (アイスクリムバスケッポール)			ゲーム ゴール型ゲーム⑥ (フラッグフットボール)			体つくりの運動遊び⑤ 多様な動きをつくる運動遊び⑥			ゲーム ティーボール④			体つくりの運動遊び⑤ 器械運動⑤ 陸上運動⑤ 水泳運動⑥ ボール運動⑥ 表現リズム遊び⑥ 計 9.0時間		

今年度は、これに「8秒間リレー」という仲間と一緒にやる運動に発展させ、

共生の視点 を盛り込んだ学びへ

※ここでいう「共生」とは・・・「仲間の考えを受け入れる」など

8秒間でゴールする (個人的技能) + バトンパス = 共生の教材化へ

学習指導要領解説体育編の「知識及び技能」のリレーの例示を確認すると

低学年：「…バトンの受け渡しをしたりして走ること。」

中学年：「…タイミングよくバトンの受け渡しをすること。」

高学年：「…減速の少ないバトンの受け渡しをすること。」

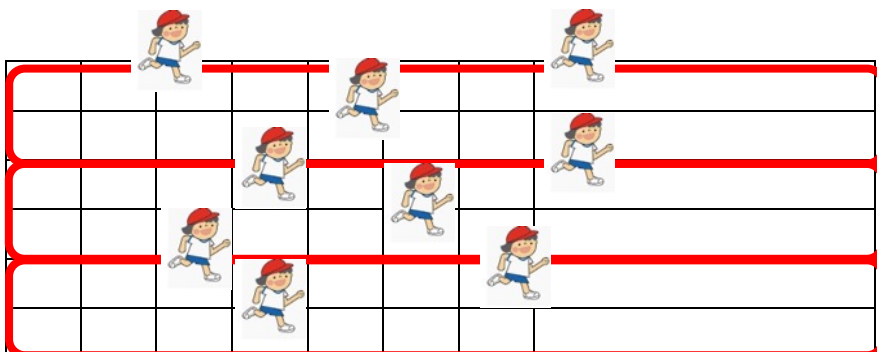
「小学校学習指導要領（平成29年告示）解説体育編」P.88, 131より抜粋

今回使ったビニールホースのリング型バトン



子どもにとってつかみやすく、私も授業前後の消毒がしやすいです。

バトン受け渡しで密にならないよう3人チームで、各チーム2レーン使用





どのチームが一番先にゴールに間に合うか？

より遠くからゴールできるようになるか？

各学年、それぞれの発達段階に応じ、工夫しながらチャレンジしています



バトンを持ち替えない6年生のチーム

リレー2時間目にして、「タイミングのよいバトンパス」が出来はじめた4年生のチーム（連続写真）



よっしゃー!!

授業者側のねらいは「同調して走る」

具体的には、受け手が渡し手のトップスピードに合わせて走る

そのために、各チームの子どもたちが考えたそれぞれの解決方法でチャレンジしていく

(※こちら側が持つ答えを今は言わないよう我慢しています)

セーフ!!

**感染症対策、共生の視点も大切にしながら、
学びのプロセスを大切にしたい授業へ**