

中学校2学年・C 陸上競技 「長距離走」

使用機器：タブレット 使用機能：カメラ機能

〈ICT活用のポイント〉

- ①授業での活用のポイントや内容を明確にすることで、生徒は無理なくICT機器の活用ができ、効率的に使用することができる。
- ②過去の記録や練習内容などを自分のタイミングで確認することができ、よりよい話し合いができる。

1 題材の目標

自己の課題や設定目標に応じた練習方法を選択している。

2 題材の評価規準



知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <p>①各種目において用いられる技能の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>②それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なることについて、言ったり、書き出したりしている。</p>	<p>○技能</p> <p>①腕に余分な力を入れないで、リラックスして走ることができる。</p> <p>②自己に合ったピッチとストライドで、上下運動の少ない動きで走ることができる。</p> <p>③ペースを一定にして走ることができる。</p>	<p>①提供された練習方法から、自己の課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を選んでいる。</p> <p>②体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や競争を行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p>	<p>①陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②用具等の準備や後片付け、記録などの分担した役割を果たそうとしている。</p> <p>③健康・安全に留意している。</p>

3 題材について

本題材は、ICTの基本的な機能である「記録を残す」「データを活用する」といった比較的生徒は誰もが使える機能を使用した題材である。毎回の健康状態や脈拍を記録することで過去の記録を活用し、自分の体調を考えながらその日の目標設定を行うことができる。また、自分の走りを映像や画像に残すことで視覚的に技能の習得をすることが考えられる。今後は、データを残すことで学年が変わっても自分の記録を検索し、確認することなどができる活用も考えられる。

4 指導と評価の計画（10時間）

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
学習の流れ	0	授業オリ 【復習】 ・特性 ・行い方 ・安全面 ・高まる体力 ・昨年度の実績 ＊1年時の学習カード ↓ 授業の見通しと目標設定 ↓ 試しの2000m TT① ペア学習	ストレッチ 補強運動 あいさつ 健康観察 用具の準備 ねらいや目標の確認 ミーティング									
	50	授業の進め方 ・チーム決め ICTの使い方 ペース走① ・一定ペースで走る。 ICT ペース確認 ↓ 600m 1000mの2回分けて走る。	ビルドアップ走① ・スピード持久力を高める 1000m インターバル走① ・スピード持久力を高める ・トラックの直線ダッシュでカーブがジョグ 200m5周	追い抜き走① ・スピード持久力を高める 1000m レペテーション走① ・酸素負債能力を高める ・200mダッシュの100m休憩×5本 ICT走り方撮影	2000m TT② ・個人目標を立てさせる ・一定のペースで走る意識 ・ICTを活用しペースを確認 ＊ペア学習	自己分析・課題確認 ・データをもとにして、自己の走り方を分析 ・課題解決できるような、自己の走りの意識ポイントや練習方法を考える。	自己の課題・練習確認 自己の走り方の課題確認をして本時の練習の目的と練習方法の確認 ＊ただし、グループでの練習 ○ペース走 【参考練習】 ○インターバル走 ○レペテーション走 ○ビルドアップ走 ○追い抜き走 ＊運動強度、頻度については自己の体力に応じて決定する ＊200mと300mトラックを使用する 練習の反省・次回の練習確認 自己の走り方の確認や分析などから本時の練習の振り返り、次回の練習につなげる。	2000m TT④ ・個人目標を立てさせる ・一定のペースで走る意識 ・ICTを活用しペースを確認 ＊ペア学習				
		学習カードへの記入 振り返り まとめ										
評価機会	知		(①)					②				総合的な評価
	技		(②)	①			③					
	思							①	(①)	②	(②)	
	態	③		(①)	②							

5 ICTの効果的な活用について

陸上競技「長距離走」では、毎回の授業の中で健康状態や安静時の脈拍等をICTに記録したことで過去の自分の状態と比較することができた。データを活用した話合いでは、自他の課題についてよりよい話合いができていた。また、走るフォームを動画や静止画で記録することで前時との比較や仲間との比較ができ技能の習得にもつながっていた。

ICTを活用することで自分の見たいタイミングで記録を確認することができ、自分の動きについて視覚的に評価することで運動が苦手な生徒にも自分に合った目標を設定しやすくなり意欲的に授業に取り組む姿を見ることができた。また、技能の習得にもつながることが確認できた。一方で、ICTの操作が苦手な生徒にとっては、記録の入力や画面操作に時間が取られてしまう生徒もいた。保健体育においては、ICTの使える場所の整備や活用方法などまだまだ、多くの課題があると感じた。また、教師もICTを使用する目的を明確にしないと生徒にとっても不便利な道具になってしまう。示す内容も含めて事前の準備は今まで以上に必要だと感じた。



目標を設定しやすくなり意欲的に授業に取り組む姿を見ることができた。また、技能の習得にもつながることが確認できた。一方で、ICTの操作が苦手な生徒にとっては、記録の入力や画面操作に時間が取られてしまう生徒もいた。保健体育においては、ICTの使える場所の整備や活用方法などまだまだ、多くの課題があると感じた。また、教師もICTを使用する目的を明確にしないと生徒にとっても不便利な道具になってしまう。示す内容も含めて事前の準備は今まで以上に必要だと感じた。