

# 3～6年生用「陸上運動」の学び方

## ポイント

- 課題解決に向けて、積極的に取り組みましょう。
- 準備や移動を素早く行い、運動時間を確保しましょう。
- 仲間との関わり合いを大切に、協力して学習を進めましょう。

## 準備をしよう 準備運動 → 陸上運動セットメニュー

いつもの準備運動に加えて、動きづくり、姿勢づくりのセットメニューを行いましょう。

## 学習の見通し

### 学習課題をつかもう

今日は何がわかり、何ができるようになることをめざすのか。どのような学習活動を行うのか。

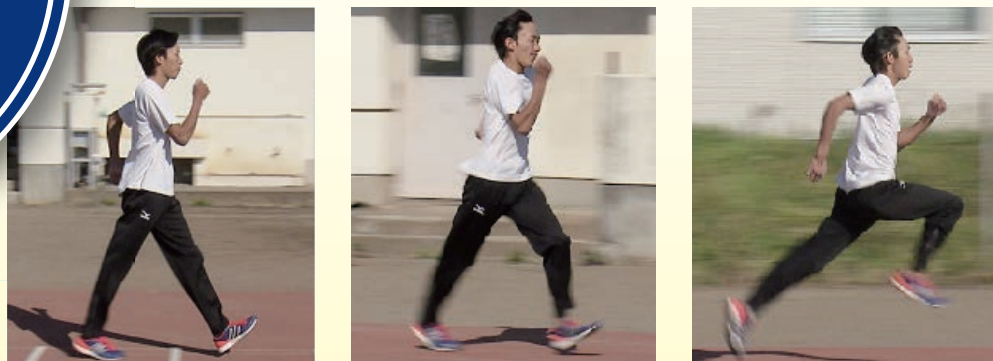
短い時間で、学習課題、学習活動、気を付けることなどを確認しましょう。



## 学習課題の解決

### 課題を解決しよう

一人一人の体力や技能に応じた場で、課題に向けて取り組みましょう。



#### 歩のポイント

- 下を向いて歩かない
- 背筋を伸ばして歩く
- 腕を前後に大きく振る



〈先生へ〉 ■陸上運動系「走運動」指導の手引き（平成27年 岩手県教委）

■岩手っ子体力アップ運動小学校体育科指導資料ハンドブック（平成21年 岩手県教委）を参考にしてください。

#### 基礎的な技能を身に付ける運動

- 姿勢づくり
- スタート
- 歩から走へ

#### 課題解決に向けて

- 8秒間走
  - ぐるぐるバトンパス
- ポイントを明確にし、グループで学習を進める。

#### まとめの運動

- まとめの短距離走やリレー
- 学習した内容が身に付いたか確かめる。

## 学習の振り返り

### 学習を振り返ろう

今日は、何がわかって、何ができるようになったのか。これから、どのような課題に取り組みたいか。

本時の学習課題に沿って、振り返りをしましょう。

技能以外の観点についても、振り返りましょう。 ○楽しかったこと ○友だちと協力したこと ○工夫したこと など