

体育科における評価のポイント

- 運動に親しみ 体力の向上を図る 指導と評価の工夫 -

理論編

- 1 体育科の目標
- 2 体育科で育成する資質・能力
- 3 評価の観点

実践編

- 1 授業の改善に向けて
- 2 指導計画・評価計画の作成
- 3 実践を通して明らかになったこと

資料編

- 1 指導計画・評価計画・指導事例
- 2 ワークシート例
- 3 その他
- 4 参考文献

参考文献

小学校学習指導要領
小学校学習指導要領解説体育編
文部科学省ニュース
文部科学広報
国立教育政策研究所教育課程研究センターより
京都府教育委員会 小・中学校授業改善ハンドブック
- 授業改善・評価に関する指導資料集 - より
株式会社ぎょうせい発行「新小学校教育課程講座体育」より
インターネットより「脈拍測定」: 国立循環器病センター等より

理論編

1 体育科の目標

(1) 教科としての目標

心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。

この目標は、各部分の目標が相互に密接な関連をもちつつ、体育科の究極的な目標である「楽しく明るい生活を営む態度を育てる」ことを目指すものです。

(2) 現状と課題

ア 《運動に興味をもち活発に運動をする者とそうでない者に二極化》

イ 《生活習慣の乱れやストレス及び不安感が高まっている》

心と体をより一体としてとらえ、運動領域と保健領域を一層関連させて指導することが重要です。

(3) 具体的目標

運動に親しむ資質や能力の育成

健康の保持増進

体力の向上

(4) これからの体育学習は

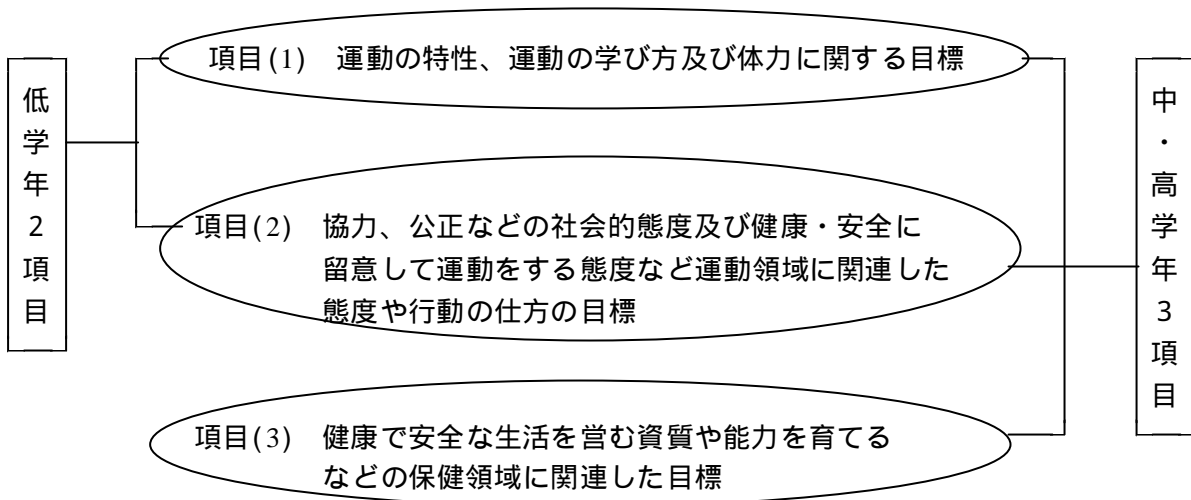
ア 教師の指導の基、児童の自発的・自主的活動を基調として授業に取り組みさせます。

イ 教師は、児童が学習によってどう変容し進歩したかを把握し、学習指導の確認や改善に利用していくというサイクルを確立させ、児童自身に学習の成果や改善、努力すべき問題点を理解させます。

ウ したがって、学習活動の中で、児童の行う自己評価・相互評価の活動を積極的に取り入れる必要があります。

2 体育科で育成する資質・能力

学年目標の構成



各学年の目標

【第 1 学年及び第 2 学年の目標】

- (1) 基本の運動及びゲームを簡単なきまりや活動を工夫して楽しくできるようにするとともに、体力を養う。
- (2) だれとでも仲よくし、健康・安全に留意して運動をする態度を育てる。

【第 3 学年及び第 4 学年の目標】

- (1) 各種の運動の課題をもち、活動を工夫して運動を楽しくできるようにするとともに、その特性に応じた技能を身に付け、体力を養う。
- (2) 協力、公正などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意して最後まで努力する態度を育てる。
- (3) 健康な生活及び体の発育・発達について理解できるようにし、身近な生活において健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

【第 5 学年及び第 6 学年の目標】

- (1) 各種の運動の課題をもち、活動を工夫して計画的に行うことによって、その運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、その特性に応じた技能を身に付け、体の調子を整え、体力を高める。
- (2) 協力、公正などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を育てる。
- (3) けがの防止、心の健康及び病気の予防について理解できるようにし、健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

3 評価の観点

(1) 指導と評価の一体化

平成 12 年 12 月の教育課程審議会からの答申では、「学校の教育活動は、計画・実践・評価という一連の活動が繰り返されながら、児童生徒のよりよい成長を目指した指導が展開されている」と述べられています。単元指導終了時に評価を行うのではなく、1 時間ごとの児童の実現状況を的確に評価し、その評価結果を指導に生かすことが大切です。評価の結果によって後の指導を改善し、さらに指導の成果を再度評価するという、指導に生かす評価を充実させること（指導と評価の一体化）で、指導の質を高めることが一層重要です。

(2) 観点別学習状況の評価

評価については、単に技能や知識の量のみをとらえるのではなく、基礎的基本的な内容を確実に身に付け、自ら学び自ら考える力などの「生きる力」がはぐくまれているかどうかによって評価する必要があります。実際の評価は、このことを踏まえ適切な評価方法の工夫が必要です。そのためには、観点別学習状況の評価を基本とした評価方法を発展させ、目標に照らしてその実現状況を見る評価が一層重視されるとともに、児童一人一人のよい点や可能性、進歩の状況など、個人の特徴として評価する個人内評価の工夫が必要となります。

(3) 体育科における評価の観点及びその趣旨

運動や健康・安全への 関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての 思考・判断	運動の技能	健康・安全について の知識・理解
進んで楽しく運動をしようとする。また、身近な生活における健康・安全に関心を持ち、進んで学習に取り組もうとする。	運動の課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。また、身近な生活における健康や安全について、課題の解決を目指して考え、判断している。	運動の楽しさや喜びを味わうために必要な動きや技能を身に付けている。	身近な生活における健康・安全に関して、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。

(4) 学年における評価の観点を趣旨 - (例) 第 5 学年及び第 6 学年 -

ア 運動領域

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
第 5・6 学年	進んで運動の楽しさや喜びを求めるとともに、協力、公正などの態度を身に付け、健康・安全に留意して運動をしようとする。	運動の特性に応じた自己の課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。	自己の能力に応じた課題を理解して、運動を行うとともに、運動の特性に応じた技能を身に付けている。

イ 保健領域

	健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
第 5 学年	心の健康やけがの防止について関心を持ち、自ら健康で安全な生活を実践するため、進んで学習に取り組もうとする。	心の健康やけがの防止について、課題の解決を目指して考え、判断している。	心の健康及びけがの原因とその防止について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。
第 6 学年	病気の予防について関心を持ち、自ら健康的な生活を実践するため、進んで学習に取り組もうとする。	病気の予防について、課題の解決を目指して考え、判断している。	健康の保持増進に必要な生活行動及び病気の起こり方とその予防について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。

(1) ねらいを明確に

学習活動における具体の評価規準は、「おおむね満足できる」状況（B）を示しており、目標に対してどの程度実現していれば、（A）や（C）とするのかを決める必要があります。

(2) 留意すること

ア 評価する観点を1時間で1観点程度に絞り込んでおきます。そのため授業の流れの計画づくりが大切です。

イ 評価方法を工夫して、他の観点についても評価できれば盛り込むことも可能です。また、評価規準と合わせてどのような方法で評価するのかという点を、事前に決めておくことが大切です。

ウ 児童に意欲的に授業に取り組ませるには、評価規準を事前に知らせたり、目標をもたせるための評価場面設定や観点の絞り込み、Cと評価した児童への指導を考えておきます。

エ 定期的な規準の修正・更新、評価を位置付けた研究授業の実施及び事前・事後検討会の設定、授業の反省、学習カードやワークシートなど評価方法の工夫が重要です。

オ 観点別評価は

(ア) 「運動や健康・安全への関心・意欲・態度」

児童の取組状況を児童の自己評価や相互評価、教師の観察記録、学習カードや感想などを通してまとめます。

(イ) 「運動や健康・安全についての思考・判断」

考えさせたり工夫できる箇所を明確にするよう学習カードやワークシート、練習や試合での様子、自己評価などを通して児童がそれぞれの方法で思考したり判断したりする状況をまとめます。

(ウ) 「運動の技能」

実技テストや練習、試合場面での観察などを通して、児童に運動の楽しさや喜びを味わうために必要な動きや技能が備わっているかをまとめます。

(エ) 「健康・安全についての知識・理解」

学習カードやワークシート、テストなどを通して、児童が課題の解決に役立つ知識を身に付け理解しているかをまとめます。

2 【指導計画と評価計画の作成】

2 - 1 単元指導計画と評価計画

(1) 単元

体づくり運動（持久走） - 6年生 -

(2) 単元設定の理由

心肺機能の発育発達及び動きを持続する能力を高めることをねらいとし、体づくり運動の体力を高める運動にある「5～6分間程度の全身運動・無理のない速さでの持久走」として設定した。学校行事等での持久走の取組、小学校体育連盟等の駅伝競走大会に向けた取組の一環としても役立ち、生涯スポーツとして親しまれる一助としたい。児童の体力の発達状況から、陸上運動と組み合わせて実施するよう計画した。

(3) 運動の特性

一般的に持久走は、自己に適した速さで長い時間（距離）を走り続け、走り方やペース配分に伴う体の状態に気付き、それに応じた走り方やペースを体得していく過程、及び走り終わったときの達成感や爽快感を味わうことが楽しさにつながる運動である。ともすれば競争になり自分の能力以上に無理をしてしまい、そのことから苦しくて嫌な種目ととらえてしまっている児童もいる。体力の向上と生涯体育につなげるよう、競争ではなく自己に合ったペースを基に行い、めあてを達成させていくことで意欲的な取組になると考えられる。

(4) 学習のねらいと筋道

ア 学習のねらい

- (ア) 無理のない速さで、5分～6分間程度のペース持久走を楽しくできるようにさせる。
- (イ) 自己に合った速さを理解し、走るペースを速めたり距離を伸ばしたりできるようにさせる。

イ 学習の道筋

- (ア) 「ねらい1」...無理のない速さで、ペース持久走を楽しませる。
- (イ) 「ねらい2」...自己に合ったペース配分を工夫し、トータルタイムの短縮に挑戦させる。

(5) 単元目標

運動を楽しみながら自己の設定ペースで長い時間（距離）を走ろうとする。
(運動への関心・意欲・態度)
自己設定の目標タイムと実際のタイムを分析し、自己に合ったペースづくりを工夫している。
(運動についての思考・判断)
持久走の特性を理解し、自己の体力に応じた走り方を身に付けることができる。
(運動の技能)

(6) 単元指導計画（3時間扱い＝15分×9構成）

- 第1段階...持久走の学習のねらいや記録の取り方について学び、600mを測定する。
- 第2段階...600m走の記録から自己の1500m予測タイムを設定する。走り終えた後、予測タイムと実際のタイムを比較し、また、1周ごとのペース配分も分析する。
- 第3段階...前時の分析から自己に合ったペースや予測タイムを設定し、設定タイムを守るように走る。走法や呼吸法を含めペース配分を工夫し、トータルタイムの短縮に挑戦させる。
- 第4段階...自己の体力の高まりを確認し、設定したペースに合わせて楽しみながら走る。自己の結果を振り返るとともに、ペアや全体で相互評価をする。

(7) 評価の視点

ア 行動を観察して

- (ア) 一定の速さで走ろうとしているかを観察し、評価します。大きく変動する児童には個別に指導を行います。
- (イ) 走り終えたときの疲労度等を観察し、自己の体力に応じたペースが見つけられているかを評価します。著しく合っていないと判断できる児童には個別に指導します。
- (ウ) ペアの児童が走っている間に、目標設定タイムを守らせるよう適切な指示や記録ができていないかを評価します。

イ 自己評価（ワークシートから）

時間を追ってペースが速くなったり、距離が伸びたり、意識的にペースに変化が付けられているかを読み取ります。

ウ 相互評価（ワークシートから）

ペアの児童の活動に対して、適切な意見を記入しているかを読み取ります。

2 - 2 【学習計画の組み立て】

(1) 学習の進め方

児童の発育体力状況と運動量から判断し、1単位時間45分を15分間単位の3分割構成として計画していきます。

(2) 時間配分のしかた

ア 7時間配当の中で体づくり運動と陸上運動を以下の表のように扱います。

イ 体づくり運動は、3時間配当分を(15分×9構成)として組み立てていますが、3・4・7時間目は2構成30分間(15分×2構成)とします。

時数 単位時間	1	2	3	4	5	6	7
15	体づくり運動「ねらい1」		運動「持久走」 「ねらい2」				「持久走」 「ねらい2」
30							
45	陸上運動(短距離走、ハードル走、走り高跳、走り幅跳)のまとめとして、児童が種目選択し、記録測定等の取組を行います。						

留意点 単位時間の前半で持久走を行ってから陸上運動を行います。

陸上運動単元目標

陸上運動の楽しさや喜びを求めて進んで取り組んだり、勝敗に対して正しい態度が取れ、安全に留意し運動を楽しもうとする。 (運動への関心・意欲・態度)

自分の力に合った課題の解決を目指して、練習の仕方を工夫している。

(運動についての思考・判断)

競技種目の特性に応じた技能を身に付け、記録に挑戦することができる。

(運動の技能)

2 - 3 各 段 階 の 指 導 と 評 価 計 画

段 階	指 導 過 程 と 指 導 内 容	学 習 活 動	学 習 活 動 に お け る 具 体 の 評 価 規 準 等		
			評 価 規 準 (観 点) 評 価 の 方 法	十 分 に 満 足 可 き と 判 断 さ れ る 状 況	努 力 を 要 す る 状 況 へ の 手 立 て
第1段階 15分	(課題把握) 学習のねらいと道筋を理解し、学習の進め方について見通しをもたせる。	現在の自己の体力を知る。 体づくりの必要性を知る。 自己の体力に合った課題をもち、学習計画を立てる。	持久走に関心を持ち、進んで計画を立て運動しようとしている。 (関心・意欲・態度) 個人ペース表等ワークシート、体力テスト個人票	今までの経験を踏まえ、自己の体力を理解し適切なペース設定により運動することができる。	平均的なペースや昨年までの記録を基に、学習の見通しがもてるよう指導する。
第2段階 15分 (本時) 30分・	(課題追究) 「ねらい1」 無理のない速さで、ペース持久走を楽しませる。	繰り返し体力を高める運動に取り組み、自己に合ったペースを見つける。	運動を楽しみながら自己の設定ペースで長い時間(距離)を走ろうとする。 (関心・意欲・態度) 行動観察・ワークシート	教師の指導や友達のペースを参考に、質の高いペース配分を意識的に設定できる。	走り始め・中間・ラストスパートの区別を意識してペース配分をするよう指導する。
第3段階 30分・ 15分	(発展・深化) 「ねらい2」 自己に合ったペース配分を工夫し、トータルタイムの短縮に挑戦させる。	互いに協力して、自己の工夫したペース設定が守れるように走る。	自己の体力に合ったペースづくりを工夫している。 (思考・判断) ワークシート 自己の体力に応じてペース配分し、最後まで走ることができる。 (運動の技能) 行動観察	自己の体力に挑戦するペース設定が計画でき、ペア相手に適切な指示が出せる。 自己の体力から高い目標をもってペース配分を組み立て、走りきることができる。	体力の似通った友達のペース設定を参考にさせて、一定の無理のない設定で走るよう指導する。 VTRで自己の走る状況を確認させ、フォームやペース設定の乱れを指導する。
第4段階 30分・	学習を振り返り、まとめさせる。	自己の体力の高まりに合わせてペースで楽しく走る。 学習したことを発表しあう。	自己の体力に挑戦する楽しさが分かり、ペース配分を設定して走ろうとする。 (思考・判断) (運動の技能) 行動観察・ワークシート	自己の高まった体力の変容を理解したペース設定ができる。 めあてを達成した理由を分析的確に発表することができる。	ワークシートや友達のアドバイスを振り返るよう指導する。

2 - 4 本時の展開(第2段階)

(1) 本時の目標 運動を楽しみながら自己の設定ペースで長い時間(距離)を走ろうとする。
(運動への関心・意欲・態度)

(2) 本時の展開

過程	指導内容	指導形態	主な学習活動	指導上の留意点	教材・教具等	評価
導入	<ul style="list-style-type: none"> 準備体操をさせる。 本時のめあてを説明する。 	一斉	<ul style="list-style-type: none"> 準備体操をする。 本時のめあてを聞く。 	<ul style="list-style-type: none"> 児童の様子を確認する。 ワークシートをもたせ、ていねいに分かりやすく説明する。 	ワークシート 筆記用具 コーナークッション	
<p>第1段階のタイムから自分の予想設定タイムを考え、走ったタイムの結果を分析しよう</p>						
展開	<ul style="list-style-type: none"> ペースを確認しながら走らせる。 本時の目標ペースを設定させる。 ペースランニングの記録測定をさせる。 陸上運動の練習をさせる。 	<p>個人</p> <p>個人ペア</p> <p>個人ペア</p> <p>個人</p>	<ul style="list-style-type: none"> グラウンド2周をペースを確認しながら走る。 自己の体力に応じた目標ペース設定を考え用紙に記入する。 ペアで相談し、走者と記録者に分かれ、交代する。 ワークシートの項目に沿って書き込みをする。 選択した種目の練習をする。 	<ul style="list-style-type: none"> 体調を確認するよう指導する。 10周走ることを意識して行わせる。 適切なタイム設定になっているかペアで確認させる。 指導が必要な児童の記入を点検し、ねらいを理解しているか確認する。 記録者に大きな声でいろいろな指示を多く出すよう、繰り返し指導する。 ペア相手へのアドバイス等もていねいに記入するよう指導する。 自分の結果が分析できていない児童には助言し、活動を振り返らせる。 種目の特性に応じた技能を高めるよう指導する。 持久走後なので体調に変化がないか注意して全体を見る。 	<p>ストップウォッチ 放送器具 カセットテープ メガホン</p> <p>種目用具</p>	<ul style="list-style-type: none"> 運動を楽しみながら自己の設定ペースで長い時間(距離)を走ろうとする。 (関心・意欲・態度) 行動観察・ワークシート
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> 本時の振り返りをさせる。 片付けの指示をする。 次時の予告をする。 	一斉	<ul style="list-style-type: none"> 感想や気付いたことを発表する。 整理体操をする。 用具の片付けを協力して行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 気付いたことを発表させ、整理して全体のものになるよう指導する。 		

「児童の走り終える時間を予測して」カセットテープに1秒ごとのタイムを吹き込んでおきます。ストップウォッチは、ペアの数だけ用意します。(できれば1人に1個が望ましい)
雨天時には、体育館等での実施も想定して作成します。

2 - 5 単元終了後の【評価記入例】

《参考資料として》

4月実施の体力テスト結果		
シャトルランテスト		総合評価
94回	10点	A

児童名 ()

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
児童の状況	<p>運動能力は高くペースメーカー、ムードメーカーとしての役割も期待できる。</p> <p>一回目に設定したペースは、安易に楽しみながら走れるペース設定をし、昨年度の自分を乗り越えようという意欲は感じられなかった。</p> <p>また、相互評価を受けた後のペース設定に意欲的な改善がみられず、友達からのアドバイスに応じているとはいえない。評価はCとした。</p> <p>後半の取組では、5年時や体力テストの結果を踏まえ、体力を高められるペース設定となるよう指導・助言した。</p> <p>結果、4回目では自己の力に見合うがんばった走りをする事ができた。評価はBとした。</p>	<p>第2段階まで</p> <p>「ワークシート」の自己評価欄から、ペース配分が遅かったと反省していることが記述から確認できた。また、記録の記述から、9週目までは楽に走れるペース設定にし、最終周のみ速いペースでスパートをかけるという設定をしていた。この段階では評価はCとした。</p> <p>第3段階</p> <p>教師の指導や相互評価から、5年時の記録や、体力テストの結果を振り返り、ペース設定の工夫改善に努めた。「ワークシート」では、4回目のランニングの自己評価得点を100点、自由記述では「自分らしい走りができる」と振り返っている。今回のペース設定の負荷は、本人の体力から判断して少し低いかもしれないが評価はAとした。</p>	<p>「ワークシートのランニングフォーム研究」では、自分の走りを的確に分析ができていた。さらに、腕の振りを一定にするよう意識して走ったことを、全体のまとめで発表することができた。また、走っている自分のビデオを見て、次時からの走りに生かすことができた。評価はAとした。</p> <p>ペース配分グラフから、設定したタイムを守って走った結果が読みとれる。</p> <p>4回目の記録用紙の記述から、前半は安定したペースで走り、後半は周回ごとにペースを上げていくペース配分で、自己のベストの走りができることを確認できていた。評価はAとした。</p>
評価	B	B	A
評定	2 (3段階評定)		

3 実践を通して明らかになったこと

(1) 授業改善のねらい

成 果

児童が一定の距離を走り、教師がタイム測定を行うだけの授業から、ワークシートを効果的に活用させ、めあてを持たせることで『自己のペースを計画・工夫する』・『ラップタイムをグラフ化し自己のペースを確認後、また計画する』・『ペアの走りに注目しアドバイスする』等、児童の関心・意欲や思考・判断を高められました。

フォームを意識させ、呼吸の仕方を工夫させることで、長い距離を走ることに自信をもった児童もいます。

児童にワークシートの記入内容について、視点や具体例を示してより分かりやすく指導することにより、内容豊かなものにすることができました。相互評価欄のペアからの記述で、自己の結果も踏まえたアドバイスが書けるようになった児童もいました。

「先生からのアドバイス」の内容に、『児童の資質・能力を伸ばそう』・『ねらいに沿う活動をさせよう』とする内容を記述し、児童の感心・意欲や思考を高められました。

課 題

児童個々の体力状況差があり、時間内にワークシートの記入ができず、授業後の休み時間等に記入する場合もありました。また、計画づくりを家庭学習の課題とした場合もありました。児童の状況から指導計画を細かく立てておく必要があります。

第2段階までの学習活動で、各週の目標設定ラップタイムを守ることを優先し、計測点付近で止まるなどして調節する児童がいたので、全ての児童に学習内容を分かりやすく具体的に説明することの難しさを再確認しました。

(2) 児童の変容に向けて

成 果

5年生時と比較して、段階の進行とともに自己に合った安定したペースで走れるようになり、また、計画的に後半のペースをあげてトータルタイムの短縮に挑戦できた児童がいました。

第1、2段階では、ペアの記録を記入しながら「ちょっと速い」・「遅れている」の声掛けから、第3、4段階では「少し速くして」・「遅れているからがんばって」・「この1周が終わったら次から少しずつペースをあげる」と、必要に応じたアドバイスの声掛けができるようになっていきました。

口数が少なく日頃はおとなしく見られていた児童が、黙々と走る姿に他の児童が声援を送る光景が見られ、学級集団の高まりに役立ちました。

間近に迫った地区小学生駅伝大会に向けての練習を、業間や放課後に積極的に取り組む姿が見られるようになりました。

課 題

学習前のアンケートで、「運動は好きだが、持久走は好きではない」と全員が答え、学習を終えての感想でも「好きになった」という児童はありませんでした。短期間の取組で求めるには無理があり、6箇年を見通した計画が必要と考えます。

児童の中には、「運動に親しむ資質や能力を育てる」ことをねらいとした授業内容と、目前に結果が求められる駅伝大会に向けた練習を同時期に実施したことで、ペースランニングのねらいとするタイム設定づくりに苦勞する児童も見られました。

天候によっては体育館でも実施できるよう、他学年と調整等が必要でした。

児 童 の 感 想

A : わたしは走るのがあまり好きではありません。なぜかと言うと、走るとすぐしんどくなるからです。

駅伝に出たときは、好きだとかきらいだとかなしにふつうに走れたけど、練習とかはしんどくなるのでいやです。

ペースランニングは、タイムに合わせるのがむずかしかったけど、ふつうのランニングよりはましかなと思いました。トータルタイムの設定時間が分からなくて、どのくらいで走ればいいのか迷ったり、設定したタイムより遅かったり速かったりしたけど、ふつうのランニングより楽に走れたので、ペースランニングはマラソンよりはいいと思います。

B : 私は、ペースランニングはあまり好きではありません。でも、業間マラソンよりは好きです。理由は、決めたタイムが少し遅かっても業間マラソンみたいに速く走ろうと思わなくていいからです。それと業間マラソンは、ペースランニングみたいにタイムが決まっていけないので、最初速く走りすぎると後でえらくなって走るのが遅くなったりするけど、ペースランニングはタイムが決まっていたので、だいたい同じペースで走れるようになったと思うので、駅伝にも少しは役立ったと思います。

C : 私は5年生の頃走るのが苦手でしたが、駅伝に向けてがんばりました。練習の時よりはだいぶ速くなったけど、やっぱりタイムが遅く悔しいときがありました。

6年で駅伝をする前にペースランニングで走力が付けられ、5年生の時より楽に走れて、速くなったのかなぁという気もします。ペースランニングは、自分に合ったペース（マイペース）で走れるのでとても楽でした。自分のペースより少し速いと、たくさんの走力が付くので、ペースランニングの時はなるべくマイペースより少し速いくらいのペースで走りました。ペースランニングをして駅伝で良い結果が出たのでよかったです。

D : 私は走るのが嫌いです。だから今回のペースランニングも嫌いでした。

なぜかと言うと、同じペースで走らないといけなかったり、自分が決めたペースで走らないといけないし、えらいから嫌いです。

けど、よかったと思ったのは、スプリットタイムの記録やグラフで自分の設定したのと実際に走ったのと比べられるのがいいと思いました。

業間マラソンとペースランニングだったら、業間マラソンの方がいいです。それは自分がえらかったりしたら、ちょっとペースを落としたりできるからです。

資料編

評価計画作成の参考に

【「A 体づくり運動」の評価規準】

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
自分の体に関心をもち、体ほぐしの運動や体力を高める運動に進んで取り組もうとする。また、互いに協力し、安全に気を付けて運動をしようとする。	体ほぐしの行い方や体力の高め方を考えたり、自己の体や体力の状態に応じて、その行い方を工夫している。また、ねらいをもってそれにふさわしい運動を工夫している。	体力を高める運動のねらいに合った動き（動作）ができる。

【「A 体づくり運動」の評価規準の具体例】

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
<ul style="list-style-type: none"> ・体を動かす楽しさや心地よさを分かって進んで取り組もうとする。 ・計画的に体力を高めていくよさを分かって進んで取り組もうとする。 ・運動のねらいが達成できるように、互いの体の状態に気付こうとしたり、計測・記録などの役割を分担しようとする。 ・互いに励まし合ったり、力を合わせたりしようとする。 ・運動をする場や用具などの安全に気を付けようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・手軽な運動や律動的な運動が体ほぐしのねらいにどのように役立つかを考えたり、自己の体の状態に合わせた体ほぐしの行い方を考えている。 ・意図的・計画的に行う運動が、体の柔らかさや巧みな動き、力強い動きや動きを持続する能力を高めることに役立つことが分かっている。 ・ねらいに合った運動を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体の柔らかさや巧みな動き、力強い動きや動きを持続する能力を高める運動ができる。

ワークシート 「ペースランニング」記録用紙

児童が記入しやすい
用紙サイズに！

年 組 名前 ()

平成 年 月 日 校時 天候 第 回目

走るきより 運動場トラック m x 周 = m

走る前の体の調子

脈はく数の測定 走る前 走った後 (2.0秒 x 3倍)

ペース設定・記録表

周回数	目標設定タイム		本時の記録			パートナーからのアドバイス
	ラップタイム (1周毎)	トータルタイム	トータルタイム	ラップタイム (1周毎)		
1	秒	分 秒	分 秒	秒		
2	秒	分 秒	分 秒	秒		
3	秒	分 秒	分 秒	秒		
4	秒	分 秒	分 秒	秒		
5	秒	分 秒	分 秒	秒		
6	秒	分 秒	分 秒	秒		
7	秒	分 秒	分 秒	秒		
8	秒	分 秒	分 秒	秒		
9	秒	分 秒	分 秒	秒		
10	秒	分 秒	分 秒	秒		

自己評価を書こう

今日のわたしのランニングは _____ 点です。

その理由は _____

()さんへ ()からのワンポイントアドバイス 相互評価

がんばっていたこと _____

工夫すればいいこと _____

ラップタイムグラフ

目標設定タイムを赤で、本時の記録を黒で記入しよう

秒	例											
		60										
	50											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

グラフを見て感想と次回のラップタイム設定を工夫しよう。

感想

次回タイム設定

曜日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
秒										

丁寧な記入を求めたり、考える力の育成をめざすなら 宿題に
アドバイスが良いと、児童に大きな変容が！

先生からのアドバイス【指導と評価の一体化を意識した記述に】

体 育 学 習 ア ン ケ ー ト



月 日 年 組 なまえ ()

体を動かすことは、好きですか？

【 _____ 】
スポーツの中では、どんな運動が好きですか？（3つ選びましょう）



【 _____ 】【 _____ 】【 _____ 】

それぞれのスポーツを選んだ理由は？（3つとも書きましょう）

【 _____ 】
【 _____ 】
【 _____ 】

マラソンや持久走（駅伝など）は、好きですか？きれいですか？
理由をつけて書きましょう。

『



児 童 の 感 想 文

自 己 評 価 カード

- ・ランニングフォーム研究
- ・長い時間、自分に合ったペースで走ろう



月 日 年 組 なまえ ()

頭（どこを見て走っていますか？）

手・腕（自分の振り方はどうですか？）

足（ピッチ走法・ロングストライド走法、歩幅はどれくらいですか？）

上半身（姿勢はどうですか、直立・前傾・後傾？）

呼吸（リズムの取り方はどうですか？）

1500m走のベストタイムはどうでしたか？ _____ 分 _____ 秒

平均すると1週のラップタイムは _____ 秒だった

ペース設定のしかたや長い距離を走るためのポイントをまとめましょう。



学 習 評 価 カ ー ド

自分のがんばりについて (A:満足 B:普通 C:不十分) で印をつける。

がんばりは?	評 価	理 由
積極的に運動できた	A B C	
友達への応援・アドバイスができた	A B C	
準備体操や体調管理に気をつけ、けがも無く安全にできた	A B C	
苦しいときも、自分なりにがんばった	A B C	
ペース設定がうまくできた	A B C	
ペースランニング記録・グラフが正しく記入できた	A B C	
自分がめあてとするペースで走れた	A B C	

ペアの相手のがんばりについて
ワンポイントアドバイスをもとにして
()さんへ ()から



がんばりは?	点 数	理 由
ペースをつかむことができていたか	点	
少し速いペースに挑戦することができていたか	点	
ペアと協力して活動することができたか	点	

児童・生徒の体力向上に向けた取組の必要性

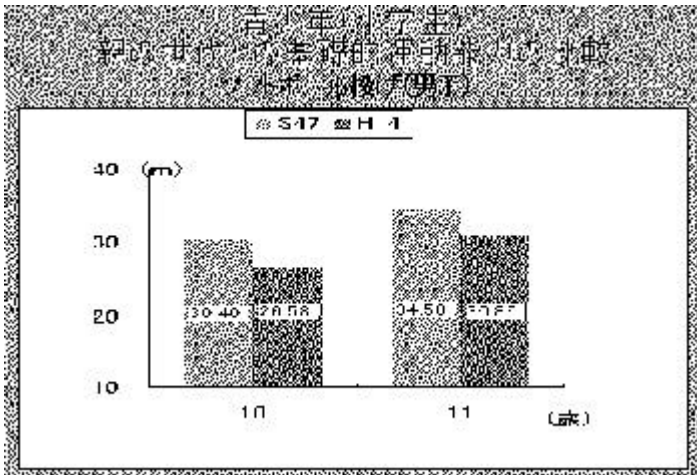
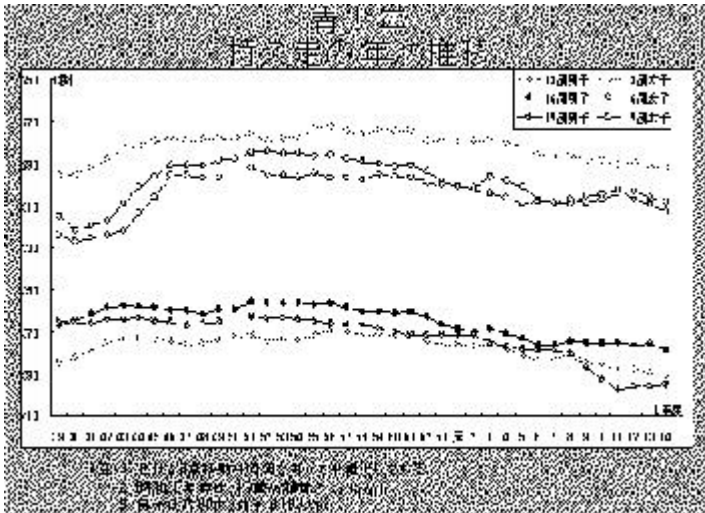
- ・文部科学省「スポーツ振興基本計画」 2000年より
- ・中央教育審議会「子どもの体力向上のための総合的な方策について」答申

ア 子どもの体力の現状

昭和60年ごろから体力・運動能力の低下傾向が続くとともに肥満傾向の割合が増加し、将来の生活習慣病への危険性が高まっている。

イ 子どもの体力の低下の原因

- 外遊びやスポーツの重要性の軽視など国民の意識
- 子どもを取り巻く環境の問題
- ・生活が便利になるなどの子どもの生活全体の変化
- ・スポーツや外遊びに不可欠な要素（時間、空間、仲間）の減少 など
- 就寝時刻の遅さ、朝食欠食や栄養のバランスのとれていない食事など子どもの生活習慣の乱れ



調査結果からみた特徴
【青少年期の10年前及び20年前との基礎的運動能力の比較】

12歳から19歳までの「50m走」・「持久走」及び「ハンドボール投げ」について、現在・10年前・及び20年前と比較すると、いずれのテスト項目においても現在が下回っており、各テスト項目のピーク時を比較すると、ほとんどのテスト項目において、20年前から10年前、さらに10年前から現在の方が、低下度合が著しい。

脈 拍 数 と 運 動 強 度 の 目 安

【カルボネン法では】

$$\text{目標脈拍数} = (\text{最高脈拍数} - \text{安静時脈拍数}) \times \text{運動強度} + \text{安静時脈拍数}$$

最高脈拍数（推定）は：《220 - 年齢》で求めます。

安静時脈拍数は：目覚めの状態、あるいは安静時の状態で1分間測ります。

運動強度は：例えば50%ならば0.5、60%ならば0.6となります。

発達年齢 5 ~ 10 歳 = 1分間の安静時脈拍数 約75 ~ 100回

“ 11 ~ 14 歳 = “ 約70 ~ 90回

エアロビックゾーンとは：通常、220 - 年齢 = 予測最高脈拍数となり、予測最高脈拍数の60% ~ 80%となる運動が健康維持に適した強度の運動といい、その運動範囲をエアロビックゾーンといいます。

一応の目安ですから、実際の適性度はその人の体力レベルにより異なります。

普段あまり運動していない場合は、60%でもきつく感じるかもしれません。

運動強度の具体的な感じ方の一例（12歳 - 安静時脈拍数80の場合）

強度の割合	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%
強度の感じ方	最高にきつい	非常にきつい	きつい	ややきつい	やや楽である	楽である	非常に楽だ	最高に楽だ	座位と同様
脈拍数（10歳代）	約208	約195	約182	約167	約157	約144	約131	約118	約106
その他の感覚	からだ全体が苦しい。	若干言葉が出せる。息がつまる。	続かない、やめたい、のどがかわく、がんばるのみ。	どこまで続くか不安、緊張、汗びっしょり。	永く続けられる。充実感、汗が出る。	汗が少し出る程度、フォームが気になる、物足りない。	楽しく気持ち良いが、まるで物足りない。	じっとしているより動いた方が楽。	安静。

この感じ方は一例であり、運動のしかたや運動量により感じ方が異なります。

ペースランニングは、40% ~ 60%上昇の運動程度を実践させるのが望ましいと考えます。

ペース設定目安表（例） < 同じスプリットタイムを守って走る場合 >

距離		100m	200m	300m	400m	500m	600m	700m	800m	900m	1000m	1100m	1200m	1300m	1400m	1500m
ス プ リ ッ ト タ イ ム / ラ ッ プ タ イ ム	2 3 秒	23"	46"	1'09"	1'32"	1'55"	2'18"	2'41"	3'04"	3'27"	3'50"	4'13"	4'36"	4'59"	5'22"	5'45"
	2 5 秒	25"	50"	1'15"	1'40"	2'05"	2'30"	2'55"	3'20"	3'45"	4'10"	4'35"	5'00"	5'25"	5'50"	6'15"
	2 8 秒	28"	56"	1'24"	1'52"	2'20"	2'48"	3'16"	3'44"	4'12"	4'40"	5'08"	5'36"	6'04"	6'32"	7'00"
	3 0 秒	30"	1'00"	1'30"	2'00"	2'30"	3'00"	3'30"	4'00"	4'30"	5'00"	5'30"	6'00"	6'30"	7'00"	7'30"
	3 4 秒	34"	1'08"	1'42"	2'16"	2'50"	3'24"	3'58"	4'32"	5'06"	5'40"	6'14"	6'48"	7'22"	7'56"	8'30"
	3 8 秒	38"	1'16"	1'54"	2'32"	3'10"	3'48"	4'26"	5'04"	5'42"	6'20"	6'58"	7'36"	8'14"	8'52"	9'30"
	4 0 秒	40"	1'20"	2'00"	2'40"	3'20"	4'00"	4'40"	5'20"	6'00"	6'40"	7'20"	8'00"	8'40"	9'20"	10'00"
	4 2 秒	42"	1'24"	2'06"	2'48"	3'30"	4'12"	4'54"	5'36"	6'18"	7'00"	7'42"	8'24"	9'06"	9'48"	10'30"