

育成を目指す資質・能力

【知識及び技能】自己に適したペースを維持して、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競走したりできる。

【思考力・判断力・表現力等】動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。

【学びに向かう力、人間性等】陸上競技に自主的に取り組むとともに、ルールやマナーを大切にしようすることができる。

ICT活用のポイント

○既習の長距離走等のタイムをもとに、表計算ソフトを活用して、自己のペース走のタイムを設定し、目標タイムに近づけるようにする。

○表計算ソフトに入力したラップタイムをもとに、1周ごとのペースをペア同士でアドバイスし合い、目標タイムに近づけるように工夫する。

○表計算ソフトに記録されたラップタイムやゴールタイム・グラフを活用して、自己の成果や課題を振り返り、新たな課題をつかむ。

【つかむ】

本単元までの長距離走(ペース走・時間走・新体力テスト)の学習をもとに、自己のペース走の設定タイムや走り方などの目標を立てる

【追究する】

ペア学習で長距離走(ペース走・時間走)に取り組み、ペースや走り方をアドバイスし合い、目標タイムに近づける

【まとめる】

記録したラップタイムやゴールタイム・グラフを活用して、自己の走りを振り返る

事例の概要

【事例におけるICT活用の場面①】

○既習の長距離走等のタイムやデータをワークシートに入力し、計算式により表示されたこれまでのペースや数値を活用して、本単元での自己の2000m走のペースを考える。また、ICTによる記録の蓄積を活用して、必要に応じて目標を修正するなどの、単元の見通しをもつ。

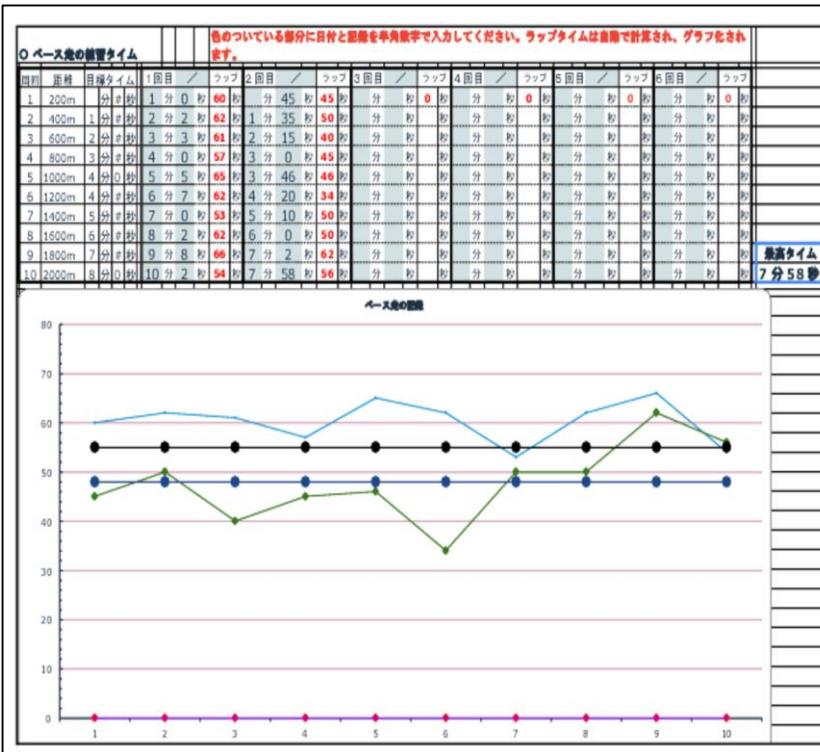
○2000mのペース走において、ペア学習で、1周200mごとの通過タイムを表計算ソフトに入力し、計算式により表示されたラップタイムのデータをもとに、ペースや走り方に対して応援や修正などをアドバイスし合い、目標タイムに近づけるようにする。

【事例におけるICT活用の場面②】

○ペア学習で入力したペース走のラップタイム・ゴールタイム、自動表示される1周ごとのグラフをもとに、自己の走りを振り返るとともに、次時のペース走への修正を行う。

【事例におけるICT活用の場面①】

中学生の練習メニューは非常に多岐にわたります。少しでもいいです。体力向上に役立つメニューをいくつか紹介します。			
<目標タイムの設定> 色のついていない部分に半角数字で入力してください。			
今年2000m走のタイム	9分30秒	⇒	57秒
今年1500m走のタイム	6分30秒	⇒	52秒
今年12分間走の距離	2500m	⇒	57秒
今年ロード走のタイム	14分50秒	⇒	59秒
目標タイムを入力しよう	A	55秒	色のついていない部分に半角数字で入力してください。下の方に目標タイムが表示されます。確認しましょう。
目標タイムを修正しよう	A'	48秒	設定した後、ペースの修正が必要なら、色のついていない部分に、修正したペースを半角数字で入力してください。(はじめは目標タイムAが自動的に入力されます。)
○トラック10周の通過タイムの目安			
周回	距離	目標通過タイム(A)	修正した目標通過タイム(A')
1	200m	1分55秒	1分48秒
2	400m	2分50秒	2分36秒
3	600m	3分45秒	3分24秒
4	800m	4分40秒	4分12秒
5	1000m	5分35秒	5分0秒
6	1200m	6分30秒	6分48秒
7	1400m	7分25秒	7分36秒
8	1600m	8分20秒	8分24秒
9	1800m	9分15秒	9分12秒
10	2000m	10分10秒	10分0秒
ペース走目標タイム	⇒	9分10秒	8分0秒
上下両側の内陸走は目標タイムより算出した目標距離です。			
○12分間走の目標距離			
12分間走の目標距離 (720÷A) × 200m	⇒	2618m	⇒ 13周 18m
修正ペースでの目標距離	⇒	3000m	⇒ 15周 0m
○校内ロード走(3000m)の目標タイム			
校内ロード走の目標タイム A×15周	⇒	13分45秒	
修正後の目標タイム A'×15周	⇒	12分0秒	



【活用したソフト】
○表計算ソフト

○長距離走、特にペース走の学習においてのICTの活用は、ストップウォッチを多数必要としたり、周回を確認したり、ラップタイムを計算したり、記載したりという煩雑さをクリアし、学習を深めることができる。

【事例におけるICT活用の場面②】



【本単元及び本時の授業でのICT活用の利点】

- 個々の過去のタイムやデータを活用し、本ソフトで、自動的に1周ごとの目標ペースが容易に設定・修正できることは、自己に適したペースの追究にとっても有意義である。
- 通過タイムを入力すると、自動的にラップタイムが表示されるため、ペア生徒の運動観察の時間やアドバイスの機会が増えるなど、教え合って取り組む学習にとっても効果がみられた。
- ペアの生徒は、ICTの活用により、従来の学習よりも、正確にペースを伝えられるとともに、的確なアドバイスをすることができた。
- 入力したラップ・ゴールタイムは、すぐにグラフ化され、振り返りや目標の修正を行うために、有効であるとともに、記録を蓄積できるという点でとても利点があった。