

単位時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
学習の流れ	責任 オリエンテーション 技術の名称 50m走計測	高2までの復習 リズムカルに走る 高2までの復習 ピッチ ストライド	ハードル走 「ハードルを低くリズムカルに超す」 3歩のリズム ハードリング 協力 課題の設定 運動観察の方法 50Mハードル計測			走り高跳び 「スピードのあるリズムカルな助走から力強く踏み切り、滑らかな空間動作で跳ぶ」 健康安全 リズムカルな助走 踏切 助走スピード 空間動作 走り高跳び計測			やり投げ 「短い助走からやりを前方に真っ直ぐ投げる」 クロスステップ 腕を大きく振る 課題の見直し 公正 やり投げ計測			グループ学習 グループ別に練習課題を設定し競技会に向けて練習を行う。 参画 役割を見付ける 競技会の仕方	競技会	まとめ	
	共通メニュー(準備運動、本時の学習内容の確認) ※体ほくし運動の活用														
技能	中：自分に合ったピッチとストライド 中：リズムカルな動き	中：スタートダッシュ	①3歩のリズム	②ハードリング	中：リズムカルな助走からの踏切 ③タイミングの良い踏切	④滑らかな空間動作 ⑤助走スピード	⑥クロスステップ	⑦腕を大きく振る							
	共通メニュー(整理運動、本時の振り返り、次回課題等)														
指導と評価の機会	②責任			④協力	⑤健康・安全						①公正		③参画		
	評価の機会														
知識	①技術の名称				②運動観察の方法								③競技会の行い方		
	知識														
思考・判断					②課題の設定					①課題の見直し			③役割を見付ける		
	思考・判断														
評価機会と方法	関・意・態	②				④	⑤						①	④	
	思・判				②★					①★			③★		
	技能			①	②		③	④⑤		⑥	⑦				
	知・理	①★			②★								③★		