

目標：スポーツに役立つ基礎技術（走・跳・投）の基礎を向上させる

## 6時間の授業計画 +2時間は陸上競技種目の計測 評価(1学期との比較・基礎動作)

### 1 時間目

- |   |   |     |
|---|---|-----|
| 1 | 12種類のスキルアップサーキットの設定方法の説明                  | 10分 |
|   | 走りの基礎4種類 両足とび ミニハードル 両足とびからミニハードル マーク走    |     |
|   | ジャンプの基礎4種類 両足ジャンプ 2種類 片足踏み切りジャンプ2種類       |     |
|   | 球技対応の走り4種類 スクエアー走 2人組スクエアー走 左右モモ上げ走 ジグザグ走 |     |
| 2 | 各種目の場の設定                                  | 10分 |
| 3 | 1種目ずつの実技解説                                | 10分 |
| 4 | それぞれの種目から実施 2周                            | 15分 |

### 2時間目

- |   |   |     |
|---|---|-----|
| 1 | 各種目の場の設定                                  | 5分  |
| 2 | 実技解説の補足                                   | 10分 |
| 3 | それぞれの種目から実施 2周                            | 15分 |
| 4 | ラグビーボールを使ったランニングパス<br>(持久走の基礎運動を楽しみながら導入) | 15分 |

### 3時間目

- |   |   |     |
|---|---|-----|
| 1 | 各種目の場の設定  | 5分  |
| 2 | 実技解説の補足   | 10分 |
| 3 | それぞれの種目から実施 2周  | 15分 |
| 4 | ラグビーボールを使ったランニングパス<br>(持久走の基礎運動としての往復パス走と投擲力の基礎のためのスローイング等) | 15分 |

### 4時間目

- |   |  |     |
|---|--|-----|
| 1 | 各種目の場の設定   | 5分  |
| 2 | 実技解説の補足  | 10分 |
| 3 | それぞれの種目から実施 2周   | 15分 |
| 4 | ラグビーボールを使ったランニングパス+変形スタートダッシュ<br>(持久走の基礎運動としての往復走と投擲力の基礎のためのスローイング等) | 15分 |

### 5時間目

- |   |   |     |
|---|---|-----|
| 1 | 各種目の場の設定                                  | 5分  |
| 2 | それぞれの種目から実施 2周                            | 15分 |
| 3 | ラグビーボールを使ったランニングパス+ランニングドリル               | 10分 |
| 4 | 長距離走のためのマーク走<br>(歩幅を規定して効率の良いランニングを身につける) | 15分 |

### 6時間目

- |   |   |     |
|---|---|-----|
| 1 | 各種目の場の設定                                  | 5分  |
| 2 | それぞれの種目から実施 2周                            | 15分 |
| 3 | ラグビーボールを使ったランニングパス+ランニングドリル               | 10分 |
| 4 | 長距離走のためのマーク走<br>(歩幅を規定して効率の良いランニングを身につける) | 15分 |
- (7、8時間目には50m、槍投げ、動作の評価、持久走練習へ)

