

<b>Teacher(s)</b>	平野 堀川 本郷	<b>Subject group and discipline</b>	保健体育	<b>Program</b>	MYP Global / STEM / Liberal Arts
<b>Unit title</b>	呼吸循環器と走りの関連とは？②（長距離走）	<b>MOIS Year</b>	2	<b>Unit duration (hrs)</b>	8

**INQUIRY: Establishing the purpose of the inquiry**

<b>Key concept ・ 重要概念</b>	<b>Related concept(s) ・ 関連概念</b>	<b>Global context ・ グローバルな文脈</b>
変化	エネルギー	個人的表現と文化的表現
<b>Statement of inquiry ・ 探究のテーマ</b>		
体力を高める方法がわかれば、効率よく心肺機能が上がり、自分に合った呼吸法やフォームも身につけられる。		
<b>ROK ・ TOK Connections</b>	<b>Knowledge Questions ・ 知識に関する問い</b>	
心拍数や呼吸法を調整しながら走り方を工夫することで、効率よく心肺機能が向上し、自分に合ったフォームが身につく。	長距離走における「上達（成長）」は、知識の獲得なのか、それとも身体の適応なのか。	
<b>Inquiry questions（代表的な問い）</b>		
<b><u>Factual ・ 事実的問:</u></b>		
走りにおいて、体力の向上を構成するものとは何か。		
<b><u>Conceptual ・ 概念的問:</u></b>		
効率的な心肺機能の向上に、呼吸法と走るフォームを変化させる必要があるのはなぜか。		
<b><u>Debatable 議論的問:</u></b>		

効率性が高い走法を実現するための練習計画とはどのようなものか。

Objectives・目標	Summative assessment・総括評価課題	
<p><b>【C iii】</b> 応用と実践</p> <p>体力を高める方法がわかれば、効率よく心肺機能が上がり、自分に合った呼吸法やフォームも身につけられる。</p>	<p><b><u>GRASPS Statement</u></b></p> <p>「あーあ、またこの時期が来たか……」</p> <p>私は走るのが苦手で、すぐに息が上がるから、正直あまり好きじゃない。</p> <p>走るのが得意な友達は「やっと来た！」なんて笑っているけど、私は全然うれしくない。</p> <p>どうしてあんなに前向きに走れるんだろう？そう思いながら、周りの友達を見ていた。</p> <p>そんな時、保健の授業で、長距離走では呼吸器や循環器が大きく関わっていると学んだ。酸素を取り込み、血液を通して全身に運ぶ仕組みを知って、「体ってすごいな」と思った。</p> <p>「もしかして、走るのが苦しいのは、体の使い方がうまくできていないだけかも？」</p> <p>そう思った私は、自分の走り方を見直してみることにしました。呼吸のリズムを意識してみたり、自分のペースで走ってみたり。すると、少しずつだけど「今日は昨日よりも息が楽だったかも」と思えるようになりました。今まで嫌いだった長距離走が、ちょっとだけ、楽しみに変わりつつあります。</p> <p>まだまだ得意とは言えないけれど、私はこれからも体のしくみにも目を向けながら、自分なりに前向きに走っていこうかな。</p> <p><b><u>Goal・目的</u></b></p> <p>体力向上・呼吸循環器機能の向上</p> <p><b><u>Role・役割</u></b></p> <p>長距離の授業を快適に過ごすことを目指す中等2年生</p>	<p>Connection between the summative assessment and the statement of inquiry</p> <p>総括評価課題と探究のテーマのつながり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力向上のメソッドがわかれば、効率的に心肺機能が向上する。</li> </ul> <p>→効果的なパフォーマンス（ベストタイム・ベストの走行距離）発揮に向けて必要な情報を習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・呼吸の仕方や自分のペースを維持できる理想の呼吸法やフォームを獲得することができる。</li> </ul> <p>→効果的なパフォーマンス（ベストタイム・ベストの走行距離）発揮に向けて必要な情報を習得し、臨んだ練習の成果を記録会で応用する。</p>

	<p><b><u>Audience・相手</u></b> 現在の自分自身</p> <p><b><u>Situation・状況</u></b> 呼吸循環器と走りの関連について学び、体力向上とともに自身に合った呼吸法やフォームを見つけ、楽しく走れるようになることを目指す</p> <p><b><u>Product/performance・成果物</u></b> ブックレット：記録会タイムとトレーニングの走行距離、振り返り</p> <p><b><u>Standard・スタンダード</u></b> <b><u>その他の総括的評価課題について</u></b> なし</p>	
<p><b>Approaches to learning (ATL)・</b></p>		
<p>自らの学習を調整しようとする側面</p>		
<p>自己管理／整理整頓・振り返りスキル ・情報ファイル／ノートを整理された論理的な状態に保つ ・学習方法の選択と使用において柔軟性を示す</p>		
<p>粘り強い取り組みを行おうとする側面</p>		
<p>コミュニケーションスキル ・自身との闘い（自分に負けない）・ペア、グループとの協力、鼓舞等 自己管理／情動スキル ・粘り強さと忍耐を示す ・前向きな思考を実践する ・セルフトーク（心の中での自分との対話）を管理する</p>		
<p><b>Learner Profile</b></p>		

振り返りができる人

### ***ACTION: Teaching and learning through inquiry***

Content Term または、小単元	Learning process		
	Learning experiences and teaching strategies・学習活動と指導のアプローチ	Formative assessment・形成的評価	Differentiation・個別最適化
Term 1 オリエンテーション 1000M/6分間走記録会①	自分の今の実力を知る（記録会）	4月実施の新体力テスト時のタイムと 今回のタイムとの比較	4月に実施した新体力テストの結果を用いて、個別で本時の目標タイム・走行距離を設定させる
Term 2 集団 ペース走①	自分の設定したペースを守って走る  （フォームの意識）	ブックレット回収  トレーニングでのペース管理、走行距離、 振り返りのチェック	・個人差を考慮した走力別グルーピングを行い、代理強化を用いた学習をすすめる。  ・バディを組ませ、教え合い学習や励まし合いなども行わせる。
Term 3 集団 インターバル走①	スピード向上&ラストスパートを意識して走る（スピード&回復力強化）	ブックレット回収  トレーニングでのペース管理、走行距離、 振り返りのチェック	・個人差を考慮した走力別グルーピングを行い、代理強化を用いた学習をすすめる。  ・バディを組ませ、教え合い学習や励まし合いなども行わせる。
Term 4 集団 ビルドアップ走①	12分で3回距離（10m or 20m）を伸ばし、スピード強化&乳酸が溜まらない体づくりを目指す	ブックレット回収  トレーニングでのペース管理、走行距離、 振り返りのチェック	・個人差を考慮した走力別グルーピングを行い、代理強化を用いた学習をすすめる。  ・バディを組ませ、教え合い学習や励まし合いなども行わせる。

Term5 個人 6分間走②	中間地点における自身の実力把握 学んだことを活かし、全力を尽くす	ブックレット回収 記録会タイム、レース展開、振り返りの チェック	走力別でバディを組ませ、教え合い学習や励まし合い、自己ベスト更新へのサポートなどを行わせる。
Term6 個人 ペース走②	自分の設定したペースを守って走る (フォームの意識)	ブックレット回収 トレーニングでのペース管理、走行距離、 振り返りのチェック	・個人差を考慮した走力別グルーピングを行い、代理強化を用いた学習をすすめる。 ・バディを組ませ、教え合い学習や励まし合いなども行わせる。
Term7 個人 インターバル走②	最後の記録会に向けたスピード向上&ラストスパートを意識して走る(スピード&回復力強化)	ブックレット回収 トレーニングでのペース管理、走行距離、 振り返りのチェック	・個人差を考慮した走力別グルーピングを行い、代理強化を用いた学習をすすめる。 ・バディを組ませ、教え合い学習や励まし合いなども行わせる。
Term8 1000/1500M 記録会	今までに行った記録会からベストなレース運びを考え実施	ブックレット最終提出(総括的評価)	走力別でバディを組ませ、教え合い学習や励まし合い、自己ベスト更新へのサポートなどを行わせる。

**Resources**

ブックレット、タイマー、アンプ、CD、コーン、ナンバーカード、ホワイトボード

**REFLECTION: Considering the planning, process and impact of the inquiry**

Prior to teaching the unit	During teaching	After teaching the unit
<p>昨年度から伝えていること、これからトライしてみたいことを理解してもらう。</p> <p>①自分に合った走りのフォームを見つける 競技中に意図的に伝えること</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 腕振り</li> <li>2. 呼吸</li> <li>3. ピッチ、ストライド</li> <li>4. 目線</li> <li>5. コーン間の歩数</li> </ol> <p>競技中にチャレンジしたいこと</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. 走行フォームの動画撮影（元気な時とペースが落ち始めた時あたり）</li> </ol> <p>②グループ走から個人走への挑戦</p> <p>リーダー、サブリーダーを中心に高い目標を立て、ペース維持や心理的効果などグループ内での相乗効果が期待できる。グループ走で培ったスキルで個人に焦点を置き、自分自身を高めることが期待できる。</p> <p>③わき腹を痛めないためのストレッチ</p> <p>ペース配分が不得意でわき腹を痛める生徒も多いため、アップ時に呼吸効率を高めるための簡単なストレッチを行う。</p>	<p>・教員側が意図的に伝えたことを、生徒は意識的に取り組もうとしている。その結果、意識したことを振り返りにも反映できるようになる。</p> <p>・自分の走りを視覚化（映像の見直し）し、今まで得てきた知識をもとに周囲にアドバイスができるようになる。</p> <p>・自分に合った走り方を意識して確立させていき、呼吸や心拍の変化と走り方の関係についての理解を深められるようにする。</p>	