

長距離走 単元計画 高等学校1年生

時数	活動内容	使用するICT機器	ICT機器を活用した学習内容	資料
0	体育理論	<ul style="list-style-type: none"> PC プロジェクター 	<ul style="list-style-type: none"> 体力の構成要素 心拍数別トレーニング効果 トレーニング方法 	<ul style="list-style-type: none"> プリント①
1	20分間走	<ul style="list-style-type: none"> PC プロジェクター 	<ul style="list-style-type: none"> 目標心拍設定と振り返り 	
2	タイムトライアル (グループ分け)	<ul style="list-style-type: none"> PC プロジェクター 	<ul style="list-style-type: none"> 目標心拍設定と振り返り 一定のペースで走る意味 	
3	グループプランニング	<ul style="list-style-type: none"> PC プロジェクター 	<ul style="list-style-type: none"> 目標心拍設定と振り返り 	
4	グループプランニング	<ul style="list-style-type: none"> PC プロジェクター 書画カメラ HRモニター (1台) 	<ul style="list-style-type: none"> ラップタイム確認 目標心拍設定と振り返り 心拍推移の確認 ウォーミングアップの意義 	<ul style="list-style-type: none"> パワーポイント① プリント②～④ 写真①～⑦ 動画①～④
5	タイムトライアル	<ul style="list-style-type: none"> PC プロジェクター HRモニター (1台) 	<ul style="list-style-type: none"> 目標心拍設定と振り返り 心拍推移の確認 ランニングエコノミー 	
6	自己の課題に応じた ランニング	<ul style="list-style-type: none"> PC プロジェクター 書画カメラ HRモニター (1台) 	<ul style="list-style-type: none"> 目標心拍設定と振り返り 最大酸素摂取量 	
7	自己の課題に応じた ランニング	<ul style="list-style-type: none"> PC プロジェクター 書画カメラ HRモニター (1台) 	<ul style="list-style-type: none"> 目標心拍設定と振り返り LT値 	
8	タイムトライアル	<ul style="list-style-type: none"> PC プロジェクター HRモニター (1台) 	<ul style="list-style-type: none"> 目標心拍設定と振り返り 筋繊維組成 	
9	タイムトライアル	<ul style="list-style-type: none"> PC プロジェクター 	<ul style="list-style-type: none"> 目標心拍設定と振り返り 全身持久力と各競技との関係性 	
10	20分間走	<ul style="list-style-type: none"> PC プロジェクター 	<ul style="list-style-type: none"> 強歩大会説明 強歩大会の戦略 	