

学年

教科等

単元等

活用アプリ

小5-中3

保健体育

陸上競技「ラップタイムを記録してペースを確認」

表計算ソフト

授業  
内容

ラップタイムを記録し、一定のペースで走れたか振り返り、次につなげる

準備：

- ・表計算のテンプレートの「まとめ」シートに「持久走で走る距離」「1週の距離」を入力する。
- ・子供たちにテンプレートファイルをコピーして配付する。

授業の流れ：

1. （準備）各自で記録用のテンプレートファイルを開く。「まとめ」シートに、名前や試走の結果、目標などを入力する。
2. （1日目シート：記録を取る）「1日目」シートを開き、その日の日付や体調、今日のめあてなどを入力する。ペアになり、お互いのタイムを1周ごとに記録する。2回目の記録も同様に入力する。  
※相手のタブレットのテンプレートにタイムを入力する、または、プリントなどに書く。
3. （1日目シート：振り返り）1周ごとのタイム（ラップタイム）を見て、ペース配分ができていたか確認する。気付いたことなど振り返りを入力する。その日の1回目または2回目の記録のよい方を「本日の結果」に入力し、「まとめ」シートに記録が反映されていることを確認する。
4. 次の授業以降は「〇日目」シートに同様に入力する。  
振り返りの際は、「まとめ」シートで前回の記録と比較して、次回工夫したいことなど振り返りを入力する。最終日には、最終日の記録を入力後に「まとめ」シートで全体の記録を見て、「まとめ」シートの振り返りを入力する。

サポーター  
おすすめ  
ポイント

- ・参考となる記録を入力しグラフを確認することで、一定のペースで走れているか視覚的に確認することができます。
- ・前回の記録やその日の自分の体調なども意識しながら、目標を決めて取り組むことができます。
- ・毎回の記録が残るため、持久走の取り組み全体を振り返ることができます。

毎回の記録シート（〇日目シート）の入力例



「まとめ」シートの入力例

