

第5学年1組 体育科学習指導案

1 単元名 ハードル走

2 運動の特性

ハードル走は、一定の間隔に並べたハードルをリズムカルに走り越しながら、ルールを定めて仲間と競走したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したりすることが楽しい運動である。

3 児童の実態

(1) 知識・技能の状況について

実態調査では、下から2番目の高さのハードルを使用した。4学年の小型ハードル走の学習で使用していたハードル(1番低い)やミニハードルよりも高くなったことで、ハードルを走り越すのではなく、ぶつからないようにハードルの手前で高く走り越したり、足を横から回して走り越したりしている児童が多い。また、足を振り上げ、着地をする際に、体の軸がずれて減速したり、リズムが不規則になったりする児童が多い。ハードルに合わせて小刻みに走る様子も見られ、自分に合ったインターバルを全力で走ることができていない様子が多く見られた。ハードルの1台目は半数以上の児童が全力で走って越えていた。ただ、走りながら越すことができない児童が1名おり、全てのハードルの手前で止まり、またぎ越して進んでいた。ハードルを走り越すことが難しく、怪我をしないか心配という思いをもっている。

(2) 思考・判断・表現の状況について

自分に合っためあてをもつことができるかについては、肯定的に答えている児童が8割以上いる。めあてを達成したり、解決したりするためにどうするかという質問に、多くの児童が「練習する」「努力する」と答えている。課題解決のために、どのような活動をしていけばよいのか具体的な見通しをもつことができないことがうかがえる。

ハードル走の学習では、多くの児童が、「速く走り越せるようになりたい」「きれいに走り越せるようになりたい」という思いをもっており、自分の記録を縮めることに興味があることがわかる。

ハードル走の実態調査では、仲間の走りを応援したり、終わった後も一緒に横で走ったりするなど、仲間と一緒に楽しく活動していきたいという思いが感じられた。仲間の良い動きを称賛することについても、誰とでもできると考えている児童が多い。しかし、自分の考えを伝えたり、アドバイスしたりする活動については、何を伝えたらよいのかわからない、または自信がないと、苦手意識をもつ児童が多い。

(3) 主体的に学習に取り組む態度の状況について

本学級の児童は、概ね体育の学習が好きだと答えている。運動が好きで、遊びや習い事、今までの学習経験から楽しさを感じている児童が多いことがわかる。しかし、体育の学習が嫌いだと感じている児童が3人いる。さらに、ハードル走については、好きと答える児童が6割程度にとどまることから、運動の領域によって好き嫌いが分かれることがわかる。

ハードル走を好きと答える理由に、「楽しい」「走るのが好き」「高く走り越せる」などを挙げてい

る児童が多く、嫌いと答える理由に、「走り越すのが好きではない」「難しい」などを挙げている児童が多い。ハードル走で楽しい、または、楽しくないと思うときの理由では、ハードルを上手に走り越せたかどうかが児童の意欲に大きく影響していることがわかる。また、転んで怪我をしないかと心配している児童もいた。そして、実態調査において、ハードルを「走り越す」ではなく、「跳ぶ」と書いている児童が多いことから、ハードルが高い障害物だというイメージをもっていることがうかがえ、リズムカルに走り越す面白さを味わっていないことが考えられる。

4 研究の視点と学習の手立て

(1) 市教研体育部の研究主題

生涯にわたって健康を保持増進し、運動に親しむ子どもを育てる体育学習

(2) 研究の視点と手立て

視点1 課題を見付け解決できる学習過程の工夫と指導内容の明確化

<手立て>

○児童の願いや実態に合わせた学習過程の工夫（ねらいの一本化とオリエンテーションの充実）

本学級の児童は、ハードルを速く、きれいに走り越したいという願いをもつ児童が多い。しかし、実態調査から、自分の課題を的確に把握し、解決の見通しをもって練習する児童は少ない。全力でハードルを走り越す、課題を解決して記録を伸ばす、といったハードル走の機能的特性を十分に味わっているとは言い難い。

そこで、単元を通して「スピードの追求」をテーマとして設定し、自分の記録に挑戦するということをねらいとして学習を進めていきたい。ねらいを達成型の一本にすることで、その時間に行うべきことが明確になり、活動への見通しをもって取り組むことができるのではないかと考えた。

自分の力を把握し、これができるようになりたいという思いをもつことができるように、運動との出会いであるオリエンテーションの時間を2時間確保する。1時間目は、学習の進め方や約束を確認するとともに、40mハードル走のタイムを測定しめやす記録を設定する。めやす記録については、ハードル1台を走り越すときのタイムロス 0.3 秒と計算して、40m走のタイムに 1.2 秒（ハードル4台 $\times 0.3$ ）足したタイムとする。また、40mハードル走のタイム測定時に、自分の走りをタブレットに録画する。1時間目の自分のタイムやハードルを走り越している姿の動画を観ることで、今の力を把握し、次時のめあて設定につながると考えた。2時間目は、オリンピック選手の動画や上手に走り越す仲間の姿を見ながら、ハードルをリズムカルに速く走り越すポイントを学級全体で共有していきたい。特に、3歩または5歩で走り越していることと、自分に合ったインターバルで走り越すことができているという2点については必ずおさえるようにしたい。児童が見付けて学級で共有することで、1時間目の自分の姿と照らし合わせて自分の課題をつかんだり、ポイントを理解したりすることにつながると考える。また、練習の場を丁寧に紹介し全員でそれぞれの場を経験することで、課題解決の方法に見通しをもつことができるのではないかと考えた。

めやす記録を達成した児童には、1時間目に測定したタイムを更新していくことや、ハードルの高さを上げたり、インターバルを長くしたりすることで、児童の学びの意欲が持続するようしていきたい。また、単元後半、自分の走る姿を再度撮影し、1時間目の自分の姿と比較することで、記録の伸びだけではない、フォームやリズムなどの技能の成長を実感できるようにしていきたい。

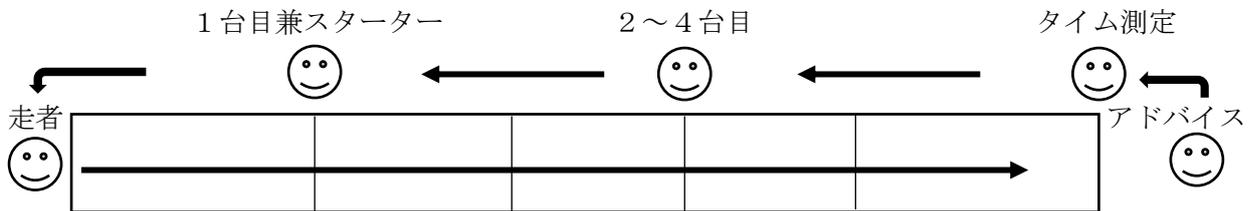
視点2 運動の楽しさや喜びを膨らませる関わり合いの工夫

<手立て>

○関わり合いのよさを感じ、皆で成長するグループ学習

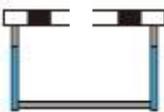
児童の実態や様子を見ていると、学級編成後であることから、固定の仲間との関わり合いが見られる。一方、年度始めから、誰に対してもお互いに認め合うことの大切さについて話をしてきたため、仲間の良いところをほめたり、認めたりすることはできつつある。しかし、アドバイスや伝え合いの活動に関しては、仲のよい仲間とならできる、もしくはできないと答える児童が多い。この背景には、何をアドバイスしたらよいのか、何を伝えたらよいのかがわからなかったり、自信がなかったりすることが原因だと考えられる。そこで、教師の意図的なグルーピングを行い、グループで練習したりタイム測定をしたりする中で、活発に関わり合う姿を目指していきたい。また、単元を通して同じグループで活動することで、仲間の動きの変化に気付いたり、安心して伝え合ったりすることも期待でき、仲間と関わり合いながら学習することの楽しさやよさを感じられるようにしたい。なお、走者は見てほしいポイントを仲間に伝えてから走ることとする。見る視点が絞られることで、アドバイスがしやすくなると考える。

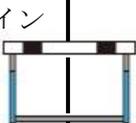
意図的にグルーピングをし、5～6人を1グループとして、全部で7グループを設定する。メンバー構成は、技能差のあるメンバーを構成する。どのグループにも、技能の高い児童がいることで、その児童の走り越し方をグループで参考にできるようにする。最初にグループで集まり、お互いのめあてを確認する。その後、下記の図のように分担をしてローテーションをしながら練習やタイム測定を行う。



○グループでの課題解決を促す用具の工夫

インターバルは、3種類（5m、5.5m、6m）の色別で示し、走者のインターバルに応じて、ハードルの横の児童がハードルを移動させる。移動がスムーズに行われるように、走者はインターバルの線と同じ色のビブスを着用する。各レーン近くには、課題解決のための以下のような練習用具を置いておき、走者の課題に合わせてグループで準備して使用できるようにしていきたい。

用具	課題解決の仕方の例
フレキシブルハードル 	<ul style="list-style-type: none"> ・第1ハードルを全力で走り越すために1台目に設置する。 ・後半のスピードが落ちて走り越せるために、4台目に設置する。 ・ひっかかる怖さを軽減するために設置する。
キック板 	<ul style="list-style-type: none"> ・振り上げ足を真っ直ぐ振り上げるために、キック板をめやすにして走り越す。 ・ハードルを低く走り越えるために、振り上げ足がキック板のある低い位置を通るようにする。

<p>お手玉</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・遠くから踏み切るために、踏み切る目安となる位置に置く。 ・どこから踏み切ったかわかるように、踏み切り位置に玉を置く。 ・着地位置がどこかわかるように、着地位置に玉を置く。
<p>ミニハードル</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・3歩のリズムを身に付けるために、高さの低いミニハードルを使用して確認する。
<p>直線ライン</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・体のバランスを取って真っ直ぐ走り越すために、ライン上を体の軸が通るようにする。

基本的には、フィニッシュ地点後の児童がアドバイスすることとするが、その他の児童も必要に応じてアドバイスをするようなグループ内での自然発生的な教え合いが生まれるようにしたい。何をアドバイスしたらよいのか、何を伝えたらよいのかわからない児童のためにも、オリエンテーション時にハードル走のポイントの共有をしっかりとしていきたい。

5 単元の目標

- (1) ハードル走の行い方を理解するとともに、自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指しながら、ハードルをリズムカルに走り越えることができるようにする。(知識及び技能)
- (2) 自己の能力に適した課題を見つけ、課題に応じた練習をし、自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたことを他者に伝えたりすることができるようにする。(思考力、判断力、表現力等)
- (3) ハードル走に積極的に取り組み、分担された役割を果たしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。(学びに向かう力、人間性等)

6 評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ol style="list-style-type: none"> ①ハードル走の行い方について、言ったり書いたりしている。 ②第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えることができる。 ③スタートから最後まで、体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ることができる。 ④インターバルを3歩または5歩で走ることができる。 	<ol style="list-style-type: none"> ①自己の能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習をしている。 ②自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたことを他者に伝えたりしている。 	<ol style="list-style-type: none"> ①ハードル走に積極的に取り組もうとしている。 ②準備や片付け、計測などで、分担された役割を果たそうとしている。 ③仲間の考えや取組を認めようとしている。 ④場や用具の安全に気を配っている。

7 指導と評価の計画

	1	2	3	4	5 (本時)	6	
0 ↓ 45	オリエンテーション ・学習の進め方と約束の確認 ・準備や片付けの仕方 ・40mハードル走のタイム測定と録画	オリエンテーション ・つながる運動 ・ハードル走のポイントを見付ける ・練習の場の選び方を知る	準備運動、主運動につながる運動 等				
			ねらい 自分の課題に合った練習をし、自分の記録に挑戦して楽しむ。			まとめ	
知・技			② (観察)	④ (観察)	③ (観察)	① (カード・観察)	
思・判・表		② (カード・観察)	① (カード・観察)		① (カード・観察)	② (カード・観察)	
態度	①④ (観察)	③ (観察)		② (観察)			

8 指導計画

	学習内容と活動	教師の指導・支援○ 評価◇
はじめ	<p>【オリエンテーション1】</p> <p>1 学習のねらいや進め方、約束の確認をする。</p> <p>2 場や用具の準備の仕方について理解し、場づくりを行う。</p>	<p>○学習の見通しをもつことができるように、オリエンテーションカードなどの資料を見せながら話す。</p> <p>○安全に場づくりをすることができるように、児童と一緒に場づくりを行い、注意する点についてしっかりと説明する。</p> <p>○インターバルに応じたハードルの動かし方を理解することができるように、実演しながら説明する。</p> <p>◇場や用具の安全に気を配っている。【態度④】</p>
1	<p>3 準備運動を行う。</p> <p>4 グループでハードル走を行う。</p>	<p>○足首等を意識することができるように、教師が主体となって行う。</p> <p>○単元を通したグループを発表し、協力して活動していけるように声をかける。</p> <p>○インターバルは5m、5.5m、6mを用意し、インターバルを変えるときは、グループで協力してハードルを移動するように声をかける。</p>
	<p>5 40mハードル走のタイム測定をし、ギガタブで自分の走りを録画する。</p>	<p>○基準となるタイムとなるため、教師が一度に複数人のタイムを測定する。</p>

	<p>6 学習の振り返りをし、次時の見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・めやす記録をクリアしたい ・今よりもタイムを縮めたい ・リズムがくずれているから、3歩のリズムにしたい <p>7 協力して後片付けを行う。</p>	<p>○タイム測定後、自分のめやす記録をカードに書くことができるように、設定の仕方を事前に伝えておく。</p> <p>○今の力を把握することができるように、自分の走っている姿を仲間に撮ってもらうように声をかける。</p> <p>◇ハードル走に積極的に取り組もうとしている。</p> <p style="text-align: right;">【態度①】</p> <p>○40m走と40mハードル走の違いに着目できるように振り返りを行う。40m走のタイムに近づけるためにはどうしたらよいか問いかけ、タイムを縮めることに意識が向くようにするとともに、学習の終わりに目指す姿を考えさせる。</p> <p>○協力して安全に片付けられるように声をかける。</p>
は じ め 2	<p>【オリエンテーション2】</p> <p>1 教室にてオリンピック選手の動画を見て、ハードル走のポイントを見つける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オリンピック選手は、3歩で走り越えているね <p>2 安全に気を付けて場や用具の準備を行う。</p> <p>3 準備運動とつながる運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・12m全力走 ・ミニハードルによるリズム走 <p>4 グループの仲間の動きを見ながら、ハードル走のポイントを見つける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スピードがなるべく落ちないように、前に走り越すイメージかな ・いつも3歩のリズムで走り越しているね 	<p>○オリンピック選手の映像資料を見ながら、この時間はハードル走のポイントを皆で見つけることを確認する。</p> <p>○安全に場づくりができるように、それぞれのレーンを見ながら声をかける。</p> <p>○足首等を意識することができるように、教師が主体となって行う。</p> <p>○12m全力走は、1台目までのスピードにつながるように、全力で走ることや歩数などを意識できるように声をかける。</p> <p>○ミニハードルによるリズム走は、3歩のリズムが意識できるように声をかける。</p> <p>○単元を通したグループで見合うことで、お互いの動きの変化に気付けるようにする。</p> <p>○上手に走り越えている仲間の動きに注目して、ハードル走のポイントを見つけることを確認する。</p> <p>○ハードル走に必要な技能の動きに目が向くように、それぞれのレーンでよい動きをしている児童を教師が称賛する。</p>

	<p>5 見付けたポイントを共有する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハードルがないときのように、全速力で走っていました ・いつも3歩のリズムで走っていました ・できるだけ低く走り越すことが大切だと思いました ・足をすばやく前に振り上げていました ・頭の位置が変わらない走り方をしていました <p>6 練習の場を確認し、課題解決のための方法を知る。</p> <p>7 学習の振り返りをし、次時の見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3歩のリズムで走れるように、ミニハードルでリズムを確認したい ・ハードルを全力で走り越せるように、フレキシブルハードルを使って練習しよう <p>8 協力して後片付けを行う。</p>	<p>○ハードル走のポイントを児童が見付けたり、グループでの認め合いが生まれるようにしたりするために、まずはグループでお互いに気付いたことを話し合うようにする。</p> <p>○ハードル走のポイントを全体で共有できるように、全体で確認し、見付けたポイントをハードル走の一連の動きの掲示物に書き込み、掲示物としていつでも見られるようにする。</p> <p>◇自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたことを他者に伝えたりしている。</p> <p style="text-align: right;">【思・判・表②】</p> <p>◇仲間の考えや取組を認めようとしている。</p> <p style="text-align: right;">【態度③】</p> <p>○場の必要感が生まれるように、児童の困り感を聞き、それぞれの場を紹介する。</p> <p>○課題解決の仕方が定着できるように、自分の課題と解決方法がリンクして考えられている児童を指名する。</p> <p>○次時からの学習に見通しをもつことができるように、道すじを示した掲示物を使いながら説明する。</p> <p>○安全に片付けができていないか、それぞれの場所を見ながら声をかける。</p>
<p>なか か 5 / 6</p>	<p>1 安全に気を付けて場や用具の準備を行う。</p> <p>2 準備運動とつながる運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・12m全力走 ・ミニハードルによるリズム走 <p>3 めあての確認をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>自分の課題に合った練習をし、自分の記録に挑戦して楽しもう。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・3歩のリズムで走れるようにしたい ・できるだけ低く走り越せるように、お手玉を使って遠くから踏み切りたい 	<p>○安全に場づくりができるように、それぞれのレーンを見ながら声をかける。</p> <p>○足首等を意識することができるように、教師が主体となって行う。</p> <p>○12m全力走は、1台目までのスピードにつながるように、全力で走ることや歩数などを意識できるように声をかける。</p> <p>○ミニハードルによるリズム走は、3歩のリズムが意識できるように声をかける。</p> <p>○自分のめあてが明確になるように、前時の振り返りからめあてを設定できるようにする。</p> <p>○練習の仕方に悩んでいる児童には、オリエンテ</p>

4 グループで協力して、自分の課題に合わせた練習を行ったり、タイム測定を行ったりする。



- ・ 1台目の足が合わないから、フレキシブルハードルにしたいな
- ・ 第1ハードルまでの歩数を数えてね



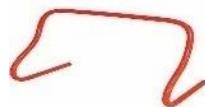
- ・ 振り上げ足が真っ直ぐか見ていてね



- ・ ぼくは、遠くから踏み切ることをめあてとしているから、お手玉の準備お願いね



- ・ 3歩のリズムで走り越せているか見ていてね



ーション時の活動を想起したり、練習の仕方の掲示物を見て活動したりするように声をかける。

○グループ内で見る視点を理解することができるように、お互いのめあてを確認する時間を確保する。

○走る前に自分のめあてや見てほしいポイントを伝えてからスタートするように声をかける。

○ハードル走のポイント理解や活発な関わり合いが生まれるように、よい動きや、よい関わり合いをしている児童を称賛する。

○フレキシブルハードルやキック板などの練習用具を使用してもタイム測定してよいことを伝え、児童がタイムに挑戦できる時間をしっかりと確保する。

○ハードルにぶつかることへの恐怖心がある児童には、高さを低くしたり、フレキシブルハードルを用意したりするように声を掛けて、安心して取り組めるようにする。

○ハードルの1台目の足が合わない児童には、歩数を数えたり、スタートの足を逆にしたりするように声をかける。

○振り上げ足が真っ直ぐ振り上げられない児童には、キック板を使用できるように声をかける。

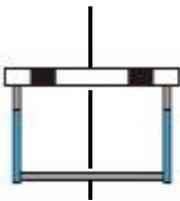
○ハードルの手前で踏み切ってしまう児童には、お手玉で踏み切り位置を示して、次はそこから少し遠い位置で踏み切るように声をかける。

○リズムが一定でない児童には、ミニハードルを使用して3歩のリズムを確認するように声をかける。

○真っ直ぐ走り越せない児童には、ハードルをずらしてライン上を体の軸が通るように走る意識ができるように声をかける。

◇第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えることができる。 【知・技②】

◇スタートから最後まで、体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ることができる。 【知・技③】

	<p>・直線ラインに合わせて、真っ直ぐ走れているか見ていてね</p>  <p>5 学習の振り返りをし、次時の見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3歩のリズムをクリアすることができたから、次は低く走り越せるようにしたいな ・まだ全力で走れないから、フレキシブルハードルを使って練習したいな ・第1ハードルまでの歩数を仲間に数えてもらって、いつでも同じ足で走り越せるようにしたいな <p>6 協力して後片付けを行う。</p>	<p>◇インターバルを3歩または5歩で走ることができる。 【知・技④】</p> <p>◇自己の能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習をしている。 【思・判・表①】</p> <p>◇準備や片付け、計測などで、分担された役割を果たそうとしている。 【態度②】</p> <p>○ハードル走のポイントを共有したり、課題解決の仕方が定着できるようにしたりするために、ポイントや課題解決に向けた振り返りを書いている児童を指名する。</p> <p>○次時の学習に見通しをもつことができるように、道すじを示した掲示物を使いながら説明する。</p> <p>◇自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたことを他者に伝えたりしている。 【思・判・表②】</p> <p>◇ハードル走の行い方について、言ったり書いたりしている。 【知・技①】</p> <p>○安全に片付けができているか、それぞれの場所を見ながら声をかける。</p>
ま と め	<p>【学習のまとめ】</p> <p>○ハードル走の行い方を理解するとともに、自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指しながら、ハードルをリズムカルに走り越えることができるようになったか。(自分の走りをギガタブで撮影)</p> <p>○自己の能力に適した課題を見つけ、課題に応じた練習の場を選んだり、自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたことを他者に伝えたりすることができるようになったか。</p> <p>○ハードル走に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができたか。</p>	