

## 第6学年3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争したり、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。第5学年のハードル走でも同じ高さのハードルを使用していたこともあり、走り越すことはできていた。しかし、第1ハードルを決めた足で走り越したり、3歩または5歩の一定のリズムで走り越したりすることができない児童が多い。また、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。そして、ハードルに足が引っかかりたくないため、高く走り越えている児童も半数いることから、児童の恐怖心を和らげることが必要だと考える。

#### (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、全員が肯定的に答えている。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「練習する」、「頑張る」、「努力する」と抽象的に答えている児童が半数いる。その他には、「動画を参考にする」、「自分の動きを撮影して確認する」など課題解決のためにICT機器を活用すると答えている児童も数名いる。

ハードル走の学習では、「タイムを縮めたい」、「速く走り越せるようになりたい」という思いをもつ児童が多く、自身の記録に挑戦することに興味があることが分かる。また、「失敗しないでやりたい」「安全に走り越したい」など恐怖心を抱いている児童が数名いることも分かった。

アドバイスし合ったり、話し合ったりする学習は、「仲のよい仲間とならできる」と答えた児童が最も多い。

#### (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8割の児童が、体育の学習について「好き」、「どちらかというと好き」と答えている。体育学習、休み時間で運動の楽しさを感じている児童が多いことが分かる。しかし、体育の学習が「どちらかというと嫌い」と感じている児童が7名いる。ハードル走については、好きと答える児童が約半数にとどまることから、運動領域によって好き嫌いが分かれている。

ハードル走を好きと答える理由に、「走るのが好き」、「走り越すのが好き」などを挙げる児童が多く、嫌いと答える理由に、「怪我をしたことがあるから」、「怪我が怖いから」「足をぶつけると痛いから」など怪我、痛みから恐怖心を抱いていることが分かる。ハードル走の運動の楽しさを味わわせるためには、児童の恐怖心を和らげる手立てが大切になってくると考える。

#### 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>

##### ○児童の実態に合わせた学習過程の工夫

本学級の児童は「速く走り越したい」「タイムを縮めたい」という願いをもっている。しかし、怪我への恐怖心や不安感、苦手という理由から約半数の児童がハードル走を嫌いと答えている。そこで、本単元はハードル走の機能的特性を十分に味わえるように、始めに6チームによる競争を行い、仲間と一緒に、ハードル走を十分に楽しめるようにする。その後、競争の中で気付いたり、教えてもらったりした自身の課題を解決していく学習にしていく。単元を通して、得意な児童から苦手な児童までバランスよく構成した6人1組のチームで活動する。チームごとにレーンを用意し、競争をしたり、課題解決の練習をしたりしながらチームの仲間と高め合う学習ができるようにしたい。

学習活動①では、「チームで競争を楽しむ」時間とする。本学級の児童は怪我への恐怖心や不安感、苦手という理由から約半数がハードル走の楽しさに触れることができていない。そのため、「もっと走りたい」、「楽しい」と思えるように、単元の前半にチーム全員の合計得点をクラスで競う活動を行う。40mハードル走と40mのタイム差を得点化し、競争を行う。得点化することで、苦手な児童が「チームのために貢献できた」、「自分の走りで得点が追加された」と達成感や成就感を味わうことができ、得意な児童も「もっと速く走りたい」、「あと少し速ければ得点が増える」などと、よりよい記録を目指すことができるだろう。また、チームへの所属感が生まれ、協力、関わり合いにもつながると考える。

学習活動②では、「自分の課題に合った練習の方法や場を選択し、自分の記録に挑戦して楽しむ」時間とする。それぞれに合った場を選択し、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、ハードルを走り越える楽しさを味わえるようにしたい。

##### 【得点について】

得点	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
40m走	1.2秒	1.2秒以上	1.4秒以上	1.6秒以上	1.8秒以上	2.0秒以上	2.4秒以上	2.8秒以上	3.2秒以上	3.6秒以上
との差	未満	1.4未満	1.6未満	1.8未満	2.0秒未満	2.4未満	2.8未満	3.2未満	3.6未満	

40mハードル走平均－40m走平均＝タイム差平均

$$9.66 - 7.69 = 1.97$$

- ・タイム差平均の小数第二位を四捨五入した2.0秒を中間である5点とする。
- ・5点～1点は、苦手な児童もチームに貢献できたと実感できるように0.4秒間隔で得点を下げる。
- ・6点～10点は、40m走のタイムに近ければ近いほどタイム差を縮めることが難しいため、0.2秒間隔で得点を上げていく。
- ・全て通常のハードルで競争したら+1点

【競争の方法】

- ・ 40mにハードルを4台置く。(アプローチ12m)
- ・ 自分に合ったインターバルを選ぶ(5m、5.5m、6m、6.5m)
- ・ ハードルの高さは下から2段目で統一する。
- ・ ハードルの種類を選ぶ(通常、ゴム、フレキシブルなど)
- ・ 40m走とのタイム差を基にした得点の合計をチームで競う。

【役割、ローテーション】

スターター



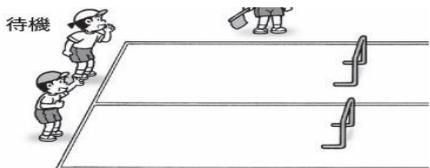
- ・ アドバイザーは走者がゴール後、良かった点や改善点を伝えてから計測に移る。
- ・ アドバイザーの見る位置は、コース横またはゴール付近とする。

○主運動につながる運動の工夫

児童が運動の機能的特性を十分に味わえるように、主運動につながる運動を行う。ここでは、「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こと。」ということに重点を置きたい。

まず、リズム感覚を身に付けられるようにミニハードルを用いた運動を行う。「トン、イチ、ニ、サン」の声を出しながらリズムを体に覚えさせながら3歩または5歩で走れるように声をかける。

次に、第1ハードルで踏切り足が合うように、スタートから全力でダッシュをして第1ハードルを走り越す運動を行う。合わない児童には、スタート時の足を逆にすることや、第1ハードルまでの歩数を数えるように声をかける。第1ハードルの足が合わないと1台目以降のハードルをリズムカルに走り越すことが難しくなるため、このような主運動につながる運動を十分に行っていきたい。

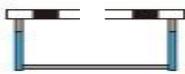
主運動につながる運動	運動の詳細
リズミカルミニハードル 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ミニハードルを走り越えて、リズムカルに走り越える感覚をつかむ。</li> <li>・ 「トン、イチ、ニ、サン」と声を出しながら走り越えていく。</li> <li>・ インターバルは5m、5.5m、6m、6.5mとする。</li> </ul>
全力第1ハードル 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 第1ハードルを全力で走り越える。</li> <li>・ 児童の技能の習得状況によっては、2台目～4台目まで置く。</li> <li>・ インターバルは5m、5.5m、6m、6.5mとする。</li> <li>・ 決めた足で踏み切る。</li> </ul>

## 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>

### ○運動の楽しさを感じるための用具の工夫

児童の実態や様子を見ると、様々な運動を行う体育学習や、休み時間の外遊びなど、運動が好きな児童が多くいる。一方、ハードル走は「怪我をしたことがある」、「足をぶつけると痛い」など恐怖心を抱いていることで、運動することに後ろ向きな児童が多い実態である。よって、恐怖心を和らげるために、やさしい場や用具を選択できるようにする。自分に合った用具で活動することで、ハードルを走り越す楽しさ、できた喜びを感じられるようにしていきたい。

用具	設置の理由
フレキシブルハードル 	ハードルに引っかかる怖さを軽減するために設置する。
スポンジ付きハードル 段ボール製ハードル ゴム製ハードル 	ハードルに引っかかった時の痛みを軽減するために設置する。痛みが少ないことで恐怖心を和らげることができる。
ミニハードル 	高いハードルを走り越えることが難しい場合でもリズムカルに走り越える感覚をつかむために設置する。

### ○積極的に学び合うためのアドバイザー

チームの中の役割であるアドバイザーをローテーションで配置する。掲示物や学習カードから得られる情報を基に見合う視点を持ち、チームの勝利のために教え合えるようにする。アドバイスを伝える相手を決め、仲間の良かった点や改善点を伝える。そうすることで、自分では気付かない課題が分かったり、関わり合う機会が増えたりすると考える。学習活動①では、自分の決めた振り上げ足で走り越えているか、リズムカルに走り越えているか、などを伝え合うことで、自らの課題はどのようなことなのか分かるようにしたい。学習活動②では、競争で見付けた課題を解決するために、アドバイザーに見てもらったり、教えてもらったりして、自分だけでは気付かないことに目を向けられるようにしていきたい。

### ○関わり合いを充実させるための視点の明確化

アドバイスするときに、ハードル走のポイントを理解できず、仲間に何を伝えればよいのか分からない児童のために、ポイントを示した掲示物を設置する。「第1ハードルを全力で走り越す」、「3歩または5歩のリズムで走る」、「決めた足で踏み切る」と明確にすることで関わり合い、教え合いが活性化する手立てとなるだろう。また、このよい動きのイメージが共有できるような共通言語を決め、学習の中で繰り返し用いていく。そうすることで、自分の課題や仲間へのアドバイスする内容が明確になっていくと考える。

## 5 単元目標

- (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を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付け、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
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。	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。	①ハードル走に積極的に取り組もうとしている。 ②準備や片付けなどで、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 (本時)	5	6	7
0  45	オリエンテーション ・学習過程や約束の確認 ・準備や片付けの仕方 ・つながる運動 ・タイム計測 ・振り返り	準備運動、主運動につながる運動 等					
		学習活動① チームで競争して楽しむ。		学習活動② 自分の課題に合った練習の方法や場を選択し、自分の記録に挑戦して楽しむ。			
							まとめ
知・技			② (観察)		③ (観察)	④ (観察)	① (カード・観察)
思・判・表				② (カード・観察)	① (カード・観察)		② (カード・観察)
態度	①④ (観察)	② (観察)				③ (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】</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>3 準備運動を行う。 ○ストレッチ</p> <p>○主運動につながる運動</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>リズムカルミニハードル 全力第1ハードル</p> </div> <p>4 タイム計測を行う。</p> <p>5 整理運動を行う。</p> <p>6 学習の振り返りをし、次時の見通しをもつ。 ・タイムを縮めたい ・3歩のリズムで走り越えたい</p> <p>7 協力して後片付けを行う。</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、児童と一緒にいき、注意する点について説明する。</p> <p>○怪我を防ぐために、特に使用する部位を意識させながら、教師が主体となって行う。</p> <p>○インターバルを3歩または5歩で走り越せるように「トン、イチ、ニ、サン」と口伴奏をしながらリズムをつくるよう声をかける。</p> <p>○第1ハードルまでの間を全力で走る感覚が身に付くようにするために、スピードを落とさないように声をかける。</p> <p>○単元の基準となるタイムのため教師が計測する。</p> <p>◇ハードル走に積極的に取り組もうとしている。 【態度①】</p> <p>○特に使用した部位を意識させながら、教師が主体となって行う。</p> <p>○次時では、競争することを伝え、勝つためにはどうすべきか問いかける。</p> <p>○安全に片付けができるように、それぞれの場所を見ながら声をかける。</p> <p>◇場や用具の安全に気を配っている。 【態度④】</p>
なか①	<p>1 学習の場づくりを行う。</p> <p>2 準備運動を行う。 ○ストレッチ</p>	<p>○周囲に気を付けて、安全に準備できるように、声かけをする。</p> <p>◇準備や片付けなどで、役割を果たそうとしている。 【態度②】</p> <p>○怪我を防ぐために特に使用する部位を意識させながら、教師が主体となって行う。</p>

○主運動につながる運動

リズムカルミニハードル  
全力第1ハードル

○インターバルを3歩または5歩で走り越せるように「トン、イチ、ニ、サン」と口伴奏をしながらリズムをつくるよう声をかける。

○苦手な児童が焦らずリズム感覚を身に付けられるように、少しずつ速くしていったよいことを伝える。

○自分が決めた振り上げ足になるようにスタートの足を確認するように声をかける。

○仲間が決まった振り上げ足で走り越えているかを伝えるために、足首の印を確認するように声をかける。

3 学習活動①の確認をする。

学習活動①

自分の記録に挑戦して楽しもう。

【予想される児童のめあて】

- ・得点を多くとって勝ちたい。
- ・チームで協力して勝ちたい。
- ・前回よりも上手く走り越えたい。

○記録を正確、公平に測定できるように、測定の方法、正しいストップウォッチの使い方について確認をする。

○チームで協力して行うために、役割分担を確認するようにする。

○仲間の良い点や改善点を伝えるように声をかける。

○自分に合ったインターバルやハードルを選ぶように声をかける。

○隣のレーンと一斉にスタートしているチームがあった場合、周りにも一斉にスタートして競争することが広がるような声かけをしていく。

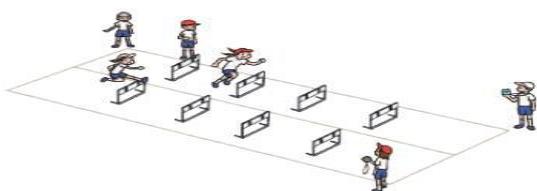
◇第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えることができる。 【知・技②】

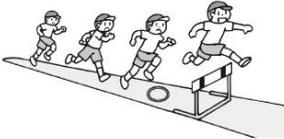
◇自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたことを他者に伝えたりしている。 【思・判・表②】

4 チームの競争をする。

【競争の行い方、役割分担】

- ・走者、スターター、計測者、アドバイザー、移動・ハードル直し2名
- ・40mにハードルを4台置く。
- ・自分に合ったインターバルを選ぶ(5m、5.5m、6m、6.5m)
- ・ハードルの種類を選ぶ(通常、ゴム、フレキシブルなど)
- ・40m走とのタイム差で得点を競う。
- ・高さは下から2段目とする。



	<p>5 整理運動を行う。</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"> <li>・皆で得点を重ねて、勝つことができた。</li> <li>・友達が「トン、イチ、ニ、サン」と言ってくれたおかげでリズムカルに走り越えることができた。</li> <li>・低く走り越えたらタイムが縮まった。</li> </ul> <p>7 協力して後片付けを行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○特に使用した部位を意識させながら、教師が主体となって行う。</li> <li>○各チームの得点を発表する。</li> <li>○チーム対抗戦の記録を掲示しておくことで、自分やチーム、他チームの記録の伸びを確かめることができるようにする。</li> <li>○次時の学習に見通しをもつことができるように学習過程を示した掲示物を使いながら説明する。</li> <li>○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。</li> </ul>
<p>な か ②</p>	<p>1 学習の場づくりを行う。</p> <p>2 準備運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ストレッチ</li> <li>○つながる運動</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>リズムカルミニハードル 全力第1ハードル</p> </div> <p>3 学習活動②の確認をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>学習活動② 自分の課題に合った練習の方法や場を選択し、自分の記録に挑戦して楽しもう。</p> </div> <p>4 自分の課題に合った練習の方法や場を選択し、練習する。</p> <p>【予想される児童のめあて】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○第1ハードルを全力で走り越す。</li> <li>・歩数を合わせて決まった足で走り越したい。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○周囲に気を付けて、安全に準備ができるように声かけをする。</li> <li>○怪我を防ぐために、特に使用する部位を意識させながら、教師が主体となって行う。</li> <li>○インターバルを3歩または5歩で走り越せるように「トン、イチ、ニ、サン」とロ伴奏をしながらリズムをつくるよう声をかける。</li> <li>○周りの児童にも「トン、イチ、ニ、サン」と声かけさせることによって学級全体でリズム感覚が身に付けられるようにする。</li> <li>○自分が決めた振り上げ足になるように、スタートの足を確認するように声をかける。</li> <li>○場の必要感が生まれるように、どのような課題を解決できる場なのかを確認する。</li> <li>○ハードルに引っかかることへの恐怖心がある児童には、やさしい場や用具で練習するように声をかける。</li> <li>○課題を見付けやすくするために、ハードル走のポイントを示した掲示物を設置する。</li> <li>○いつも同じ歩数になるように、第1ハードルまで何歩で到達するかを数えさせる。</li> </ul>

○振り上げ足を真っ直ぐに振り上げる。

- ・キック板を蹴るようにして、振り上げ足を伸ばしたい。

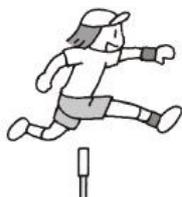


○3歩のリズムで走り越す。

- ・ミニハードルを使い、「トン、イチ、ニ、サン」と言いながら走り越したい。



○決まった振り上げ足で走り越す。



○試しの場で実際に走る。

5 チームごとに記録を測定し、それぞれの目標記録に挑戦する。

6 整理運動を行う。

○第1ハードルの振り上げ足が変わってしまう児童には、スタートで踏み出す足を逆にするように助言する。

○振り上げ足を真っ直ぐ振り上げるためにキック板を使用するように声をかける。

○振り上げ足を真っ直ぐ振り下ろすことを意識できるようにレーン中央に線を引いておく。

○リズムが一定になるように、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。

○決まった振り上げ足で走り越せているかを確認するために足についている印を見てチームの仲間に伝えるように声をかける。

○自分の動きを確認するために、必要に応じて仲間に撮影してもらうように声をかける。

○ポイントを伝えるために、必要に応じて掲示物を確認するよう声をかける。

◇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】

◇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】

◇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】

○役割分担をし、協力して取り組むように声をかける。

○技能が高まった児童には、高さや踏切の位置にも目を向けるように助言する。

◇仲間の考えや取組を認めようとしている。

【態度③】

○特に使用した部位を意識させながら、教師が主体となって行う。

	<p>7 学習の振り返りをし、次時の見通しをも</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・目標記録を達成できました。</li> <li>・3歩のリズムで走り越えることができていたよ。</li> <li>・振り上げ足が真っ直ぐで、バランスよく走っていたよ。</li> <li>・もっと低く走り越すとタイムが縮まると思うよ。</li> <li>・第1ハードルを減速せずに走り越えていたよ。</li> </ul> <p>8 協力して後片付けを行う。</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>○次時の課題を見付けられるように、ハードル走のポイントについて確認する。</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。 <b>【知・技①】</b></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。 <b>【思・判・表②】</b></p> <p>○安全に片付けを行えるように、それぞれの場所を見ながら声をかける。</p>
ま と め	<p><b>【チームで競争】</b> 児童一人一人のハードル走の技能が高まり、もう一度チームで競争がしたいという意欲が生まれたら、単元の終末に競争の時間を設定する。</p> <p><b>【学習のまとめ】</b></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。</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、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、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たか。</p>	