

1 単元名 小型ハードル走

2 運動の特性

(1) 一般的特性

小型ハードル走は、一定間隔に並べられた小型ハードルを調子よく走り越えたり、仲間と競走をしたりすることが楽しい運動である。

3 仮説と学習の手立て

(1) 市教研体育部会の研究仮説

子どもが健康な生活を送ったり運動に意欲的に取り組んだりするために様々な学習の手立てを工夫すればよいだろう。

(2) 学習の手立て

<手立て1>

運動の特性を十分に検討した上で、子どもの願いを大切に学習の道すじを工夫すればよいだろう。

① 運動の特性を考えた道すじの工夫

小型ハードル走は、障害の高さが低いことでリズムを感じやすかったり、走り越す感覚を味わいやすかったりすると考える。中学年の小型ハードル走が高学年のハードル走につながることを考えると、本単元では「リズムを感じて走ること」「スピードに乗って走ること」の2つのことを大切にしたい。そしてリズムに乗って全力でハードルを走り越す感覚を十分味わい、高学年での上体を前傾させてリズムカルにハードルを走り越すことにつなげていきたいと考える。

そこでねらい①では、いろいろなリズムを感じて楽しむことに集中させたい。子どもたちの思いを大切に場をつくり、様々なインターバルの障害物を走り越える中でリズムのよさやリズムのくずれ、変化などを感じさせたい。ねらい①の学習を通して子どもたちに一定間隔に障害物が置かれていると一定のリズムが生まれ、調子よく走れるということに気付かせる。その上でねらい②では、自分に合ったリズムやインターバルを探していくようにしたい。「自分に合ったリズム＝スピードに乗った走り」と考えるので、ねらい②では、スピードを落とさないということを意識して声かけをしていきたい。また子どもたちから「競走をしたい。」「タイムを計りたい。」という声がかかることが予想されるので、思いを生かせるような場を必要に応じて用意できるようにしておく。

② リズム感を養う運動

障害物を走り越えるという経験が少ないという実態を踏まえ、主運動の前になるべく多くのリズム感を養う運動を取り入れていくようにしたい。

<リズム感を養う運動の活動例>

スキップしっぽとり・・・スキップをしながらしっぽ取りゲームをする。

(リズムの変化に対応する感覚を身につける)

ケンパー跳び・・・・・・・・ケンステップを並べて置いて、ケンステップの中に足が入るように
ケン・パーをしながら進んでいく。(リズムを頭と体で結びつける)

ケンステップ鬼ごっこ・・・・・・・・ケンステップをバラ散き、ケンステップをつたって鬼ごっこをする。
(リズムの変化に対応する感覚を身につける)

じゃんけんグリコ・・・・・・・・二人組で足ジャンケンをする。チョキで勝ったら6歩、グーで勝つたら7歩、パーで勝ったら6歩大股走で走り、30m先のゴールを目指す。(一定のリズム感覚を身につける)

<手立て2>

一人一人の能力に応じた学習を進めるための手立てを工夫すればよいだろう。

① 子どもの実態に応じた場の設定

リズムを感じて走ることに、全力でハードルを走り越すというスピード感(通常の走りに近い走り)も大切にしたい。しかし、実態調査の結果から障害を越えることに抵抗を感じている子が多いことがわかった。ハードル走で全力疾走ができない理由は、障害物を越えることへの恐怖心とインターバルが適切でないことが考えられる。走力にかかわらずにスピード感を出してハードルを越えることでハードル走の楽しさを感じることができるようになりたい。

そこで、ハードルにあたって転んでしまうことへの恐怖心を克服するために、ねらい①ではミニハードルの他にダンボールハードル、ペットボトルハードルなどあたっても痛くない用具を用いる。障害物を走り越すことに慣れてきた段階でミニハードルに移行していきけるようにしたい。

また、自分に合ったインターバルを見付けることでスピードを出して障害物を走り越すことができるようになると考える。本単元での「自分に合ったインターバル」とは、リズムを感じて走り越しやすいインターバルととらえている。つまりインターバルを2歩や4歩で走り、振り上げる足が障害ごとにも変わっても、自分にとってリズムを感じて走り越しやすいものであればよいものとした。様々なインターバルの場を作らせたり、設定したりすることで誰もが自分に合ったインターバルを見付けることができるようにしたいと考える。

② グルーピングの工夫

子どもたちは学習を進める上で「友達と協力することが大切」「友達や先生に褒められると楽しい」というように答えている。友達とのかかわり合いを増やすことでアドバイスをしたり、もらったりできるようグループでの学習を行っていきたい。単元を通してグルーピングは異質(様々な能力の子)のグループ5～6名とする。ねらい①では、様々なインターバルをグループで話し合って作り、活動していく。異質なグループにすることで、各コースで感じるリズムのよさやくずれ、変化などを体感することができ、より楽しむことができるのではないかと考える。ねらい②では、自分に合ったリズムやインターバルをグループで見付ける活動に入ることで、インターバルに個人差がでてくる。しかし、グループで作ったコースはグループ全員で経験し、話し合う中で、自分に合ったインターバルが一人一人違うことを実感させたい。様々な場を走り越す経験をする中で自分に合ったインターバルを少しずつ

かんでいくようにさせたい。異質なグループで学習を通すことでグループの友達の伸びや課題をより共有でき、意欲的に運動に取り組むことができると思う。

4 学習のねらいと道すじ

(1) 学習のねらい

- 友達と協力して活動し、様々なリズムを感じることを楽しむ。
- 自分に合ったリズムやインターバルを選ぶことができる。
- スピードを落とさずに調子よく小型ハードルを走り越すことができる。

(2) 学習の道すじ (本時6 / 7)



	1	2	3	4	5	⑥ (本時)	7
0 ↓ 4 5	オリエンテーション ○学習の進め方 ○学習カードの記入について ○場の準備の仕方について	リズム感を養う運動					
		ねらい① 様々なコースを走り、 いろいろなリズムを感じて楽しむ。	ねらい② 自分に合ったリズムやインターバルを見付けて、 走り越すことを楽しむ。				
							まとめ
関	○	○				○	
思			○	○	○	○	
技					○		○

5 評価規準 (おおむね満足できる状況)

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
① 小型ハードルを走り越すことの楽しさを味わおうとしている。	① 自分の感じたいリズムに障害物を置くことができる。	スピードを落とさずに調子よく小型ハードルを走り越すことができる。
② きまりを守って仲間と教え合い、励まし合いながら運動に親しもうとしている。	② リズムのよさ、くずれなどを知り、走りやすいコースをつくっている。	
③ 友達と協力して用具の準備や片付けをしようとしている。	③ 自分に合ったリズムやインターバルを選んでいる。	
④ 運動の場や用具の使い方などの安全を確かめようとしている。		

6 学習活動と支援（本時6/7）

はじめ	<p>1 オリエンテーションをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学習のねらいや道すじを知り、学習の見通しをもつ。 ○ ハードル走を楽しむ上でのルール・マナーについて確認する。 ○ 学習カードの記入の仕方について確認する。 ○ 用具の使い方や安全な場の準備、片付けの仕方を確認する。 ◇ 安全に気をつけて用具の準備や片付けを行っている。【関心・意欲・態度】 	
	学習内容と活動	教師の支援・評価（◇評価）

な か ①	1 学習の場づくりをして、準備運動をする。 ○ストレッチ運動 ○リズム感を養う運動 ・スキップしっぽとり ・ケンパー跳び など 2 本時の学習の進め方とねらいを確認する。	○事前に用具の準備の分担をしておく。 ○ハードル走に使う下半身を重点的に行う。 ○動きのポイントを理解させ、動きが雑にならないように声かけをする。
	様々なコースを走り、いろいろなリズムを感じて楽しむ。	
3 グループで考えて40mに4つの障害物を置く。 ○自分のめあてを確認する。 <予想されるめあて> ・同じリズムになるようにハードルを置こう ・ハードルにひっかからないで走ろう ○グループで活動をする。 <予想される場> ・障害物の間隔をバラバラにおいたコース  ・障害物を一定間隔においたコース  <予想される子どもの表れ> ・ハードルの間隔を同じにすると走りやすくてスピードに乗れるな。 ・ハードルの間隔を短くすると速いリズムのコースになるな。 4 他のグループの作った場を走る。 5 学習のまとめをする。 ○学習カードを記入し、本時の活動を振り返る。 6 整理体操をして、用具の片付けをする。	○走りながらリズムを「トン・ト・ト」などと声に出しながら取り組むように助言する。 ○コースがもっているリズムを味わうために全力で走るよう助言する。 ○グループでどんなコースを作りたいのか共通理解させてから活動を行う。 ○どんなリズムになるのか考えながら障害物を置くように助言する。 ○コース作りが中心とならないように障害物を置いたらまず走ってみるように声をかける。 ◇小型ハードルを走り越すことの楽しさを味わおうとしている。【関心・意欲・態度】 ◇自分の感じたいリズムに障害物を置くことができる。【思考・判断】 ○コースのもっているリズムの特徴を考えながら運動に取り組むように声かけをする。 ○等間隔に障害物が置かれていると一定のリズムが生まれ、調子よく走れるということに気付かせる。 ○自分たちの作った場とのリズムの違いを感じながら運動するよう声をかける。 ○本時のめあてへの取り組みを紹介して次時への意欲を高める。 ○後片付けは協力して素早く行わせる。	

<p>なか ②</p>	<p>1 学習の場づくりをして、準備運動をする。 ○ストレッチ運動 ○リズム感を養う運動 ・スキップしっぽとり ・ケンパー跳び など</p> <p>2 本時の学習の進め方とねらいを確認する。</p>	<p>○事前に用具の準備の分担をしておく ○ハードル走に使う下半身を重点的に行う。 ○動きのポイントを理解させ、動きが雑にならないように声かけをする。</p>
<p>自分に合ったリズムやインターバルを見つけて、走り越すことを楽しむ。</p>		
	<p>3 自分に合ったリズムが感じられるようなコース作り、走り越す。 ○グループで考えて40mに4つの障害物を置く。 ○自分のめあてを確認する。 <予想されるめあて> ・3歩のリズムで走ろう。 ・4歩のリズムで走ろう。 ・なるべく低く障害物を越そう。 ・スピードを落とさないように走ろう。 <予想される子どもの表れ> ・ぼくは5.0mにすると一番速く走れそうだな。 ・3歩のリズムだと同じ足で踏み切ることになってリズムがとりやすいな。 ・スピードを落とさないためにはインターバルの距離が大事だな。 ・インターバルを5.0mから5.5mにしたら走りやすかったぞ。</p> <p>4 学習のまとめをする。 ○学習カードを記入し、本時の活動を振り返る。</p> <p>5 整理体操をして、用具の片付けをする。</p>	<p>○速く走れるような自分のこだわりのコースを作るように声かけをする。 ○コース全体のリズムを考えて障害物を置くように伝える。 ○メジャーを用意し、自分のインターバルがどのくらいか測ってもよいことを伝える。 ○どのグループが作ったコースでも走ってみてよいことを伝える ○コース作りが中心にならないように走りながら調整するように声をかける。 ◇スピードを落とさずに調子よく小型ハードルを走り越すことができる。【技能】 ◇障害物を調子よく走り越すことの心地よさを楽しもうとしている。【関心・意欲・態度】 ◇きまりを守って仲間と教え合いながら運動に親しもうとしている。【関心・意欲・態度】 ◇自分に合ったリズムやインターバルを選んでいる。【思考・判断】 ○子どもたちから競走をしたり、タイムを計ったりしたいという声が上がった場合は必要に応じて場を用意しておく。 ○本時のめあてへの取り組みを紹介して次時への意欲を高める。 ○後片付けは協力して素早く行わせる。</p>
<p>まとめ</p>	<p>○ 友達と協力して活動し、様々なコースでリズムを感じることを楽しむことができたか。 ○ 自分に合ったリズムやインターバルを選ぶことができたか。 ○ スピードを落とさずに調子のよい動きで障害物を走り越すことができたか。</p>	