

1 単元名 小型ハードル走

2 運動の特性

一般的特性

小型ハードル走は、いろいろなインターバルや一定のインターバルに並べられた小型ハードルを調子よく走り越したり、仲間と競争したりすることが楽しい運動である。

～子どもから見た特性 省略～

3 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) 学習の手立て

視点1 子どもの実態を的確に把握し、運動の特性と指導内容を明確にしたうえで、子どもたちが学習意欲や目標をもって取り組めるよう道すじを工夫する。

〈手立て〉

① 子どもの学習経験を踏まえた道すじの工夫

3年生で学習した経験を踏まえて4年生では一定のリズムを大切に学習を進めていく。

ねらい①では自分に合ったインターバルや高さを見つけていく。この時間にどの子どもも自分に合ったインターバルや高さを見つけ、調子よく走ったり、グループ内の友達と競走したりしながら、スピードを落とさずに調子よく走り越すことができる小型ハードル走を楽しむようにしたい。

ねらい②ではねらい①で身に付けた技能を基に他のグループと競争して楽しむ。ねらい①の最後の時間に測定したタイムを基に子ども同士のハンデ（スタート位置の変更）を設定していく。本学級の40mハードル走の学級平均が8.4秒。平均すると、1mあたり約0.2秒かかることになる。このハンデを設定すること（0.2秒差で1mのハンデ）によって、走力の差に関係なく競走することができ、勝敗の不確定さもあるので、子どもたちは意欲をもって取り組めると思われる。ハンデの設定については、双方が競争に打ち込めるよう声をかけていく。練習・教え合い→競走→改善点の発見→練習という学習の進め方により、小型ハードルの楽しさを味わうとともに、子どもの思考・判断、技の向上が期待できる。そして学習のまとめでは最後に記録測定を行い、学習を通しての成長を感じさせたい。

② つながる運動

障害物を一定のリズムで走り越えるという運動経験は日常ではなかなかない。そのため、主運動の前に友達とかかわりながら楽しくリズムを感じたり、一定のリズムで跳んだり走ったりするつながる運動を行う時間を毎時間確保していく。

<活動例>

○スキップしっぽとり…スキップしながらしっぽ取りをする。

(リズムの変化に対応する感覚を身に付ける。)

○ケンパ跳び…ラダーを用い、ケン・ケン・ケン・パができるように「パ」になるところにお手玉を置く。(一定のリズムでのケンパ跳びによって3歩のリズムを身に付ける。)

○ラダーを使った運動(グループで活動する。)

- ・クイックラン…枠に向かって真っ直ぐ走る。(全力を出し、一定のリズムで走る感覚を身に付ける。)
- ・ラテラルラン…枠に向かって横向きになって走る。(全力を出し、一定のリズムで走る感覚を身に付ける。)

○オリエンテーションの充実

オリエンテーションでは、学習の流れ・ルールや場の作り方・学習カードの書き方・つながる運動などについて指導する。3年生の小型ハードル走と違い、4年生ではインターバルが一定になっていて同じリズム(3~5歩)で走り越すことができる場を自分なりに見つけていくことをしっかりと伝えていく。リズムについては「トンッ・1・2・3」のように声を掛け合っていていき、グループ内でできているかどうかの確認も行うよう確認する。また、ねらい②で行う競争に見通しをもち、グループ内の教え合いの大切さも伝えておく。

ねらい②に移るときでは、ハンデ表の見方やハンデの位置、ゴールの判定の仕方などについて理解させ、どの子ども競争に意欲をもたせていく。また、最後の時間のタイム取りと合わせて、学習当初からの成長を実感させ、一定のリズムで走り越えることができているか自分に合ったインターバルは選んでいるか、友達と教え合っているかどうかなど、これまでの取り組みの評価にも生かせるようにする。

視点2 一人一人のよさを伸ばす学習を進めるための手立てを工夫する。

<手立て>

○個人差に応じた教具や場の工夫

実態調査より、小型ハードル走は好きだと思っている子どもが多い一方で、小型ハードルにぶつかってしまったり、足をとられたりしてしまったりしてけがを心配する子どもも多い。どの子どももけがをおそれず挑戦できるようにするために教材の工夫が必要である。そこで、学習で用いる小型ハードルは3年時の学習で使用した500m 1ペットボトル(高さ約20cm)や2Lペットボトル(約30cm)・斜めに切った段ボールハードル(高さ約30cm)を用意する。子どもたちにはまず、2Lペットボトルを使用させ、自分の力に合わせて選択させていく。小型ハードルだと容易にまたげてしまい、「トンッ」のめりはりがつかず、リズム感が身に付きづらい子どもがいると思われる。そのような場合には、「トンッ」を意識させるために、高さがなく幅があるケンステップを与え、リズム感を養わせていきたい。また、どの子どもも一定のリズムで調子よく走り越えることができるようにインターバルを4.5・5・5.5mの3種類を用意し、自分に合ったインターバルを見つけさせていく。

○教え合いが深まる学習環境の工夫

本学級の子どもたち同士はあたたかい人間関係があり、教え合いができる環境にいる。そのような環境を十分生かすために観察したり、声かけをしたりするポイントを焦点化していく。

一定のリズムで走り越えることができたか、インターバルが狭い・広いを判断するために友達と見合う活動や教え合う活動が必要となる。一定のリズムで走り越すことができた子は、小型ハードルの横でリズムを数えたり、小型ハードルを走り越すタイミングや場所をアドバイスしたりする。ねらい②では、グループ対抗の競争を行っていくので、グループ内での教え合いが大切になる。そこで共通の言語として「トンッ・1・2・3」のように声をかけ合っていく。また、これによって一定のリズムができているかどうかの確認も行うよう指導しておく。他の表現を用いると混乱してしまう子どもがいるので、学習を通して共通の言葉を用いていく。

視点3 一人一人の子どもが意欲的に学習に取り組む評価の工夫をする。

〈手立て〉

○認め合いができる学習カードの工夫

本学級は言葉や文字、資料の読み取りが苦手な子どもが多く、学習カードの書き方がなかなか理解できない子どもがいると思われる。そのため、できるだけ内容をシンプルにし見やすい学習カードを準備し、1枚ずつファイリングさせていく。また、グループの友達との教え合いを記録するためにも認め合いの欄「本日のキラリ」を設け、子どもたちだから生まれる満足感を味わわせたい。「本日のキラリ」の欄にはあらかじめ書く相手（見合う相手）を決めておき、相手のめあてに触れてコメントを書くように指導していく。

4 学習のねらいと道すじ

(1) 学習のねらい

- 友達と協力して小型ハードル走に進んで取り組み、楽しむことができる。【関心・意欲・態度】
- 同じリズムで走ることができるように、自分の力に合った練習の場を選んで取り組むことができる。【思考・判断】
- 自分の力に合ったコースで、調子よく小型ハードルを走り越えることができる。【技能】

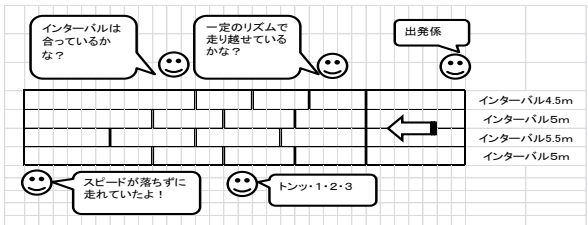
(2) 学習の道すじと評価

	1	2	3	4	5	6 (本時)	7
0 ↓ 4 5	オリエン テーション	つながる運動					
		ねらい① 自分に合ったインターバルや高さを見つけて、調子よく小型ハードルを走り越えて楽しむ。			ねらい② グループ対抗の小型ハードル走を楽しむ。		
						まとめ	
関・意・態	○	○					○
思考・判断			○	○	○	○	
技能				○		○	○

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
<p>○小型ハードルの楽しさを味わうために、進んで取り組もうとしている。</p> <p>○運動の行い方のきまりを守り、友達と励まし合って練習や競争をしようとしたり、勝敗の結果を受け入れようとしたりしている。</p> <p>○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。</p> <p>○運動する場や用具の使い方などの安全を確かめようとしている。</p>	<p>○同じリズムで走り越える動きを身に付けるための自分に合った練習の場を選んでいる。</p> <p>○友達との競争の仕方を知るとともに、競争の規則を選んでいる。</p>	<p>○小型ハードルを調子よく走り越えることができる。</p>

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> <p>○学習のねらいや道すじを知り、学習の見通しをもつ。</p> <p>○つながる運動について確認する。</p> <p>○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。</p> <p>○学習カードの記入の仕方について確認する。</p> <p>○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。</p> <p>◇安全に気を付けて用具の準備や片付けを行っている。【関心・意欲・態度】</p> <p>2 40mハードル走のタイムを計測する。</p>	
	学習内容と活動	教師の支援・評価（◇評価）
なか	<p>1 学習の場づくりをして、準備運動をする。</p> <p>○ストレッチ運動</p> <p>① ○リズム感を養う運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スキップしっぽとり ・ケンパ跳び ・各種ラダー など <p>2 本時の学習の進め方とねらいを確認する。</p>	<p>○事前に用具の分担をしておく。</p> <p>○ストレッチ運動はハードル走に使う下半身を重点的に行う。</p> <p>○つながる運動は動きのポイントを理解し、リズムを意識できるよう声かけをする。</p>
	<p>ねらい①</p> <p>自分に合ったインターバルや高さを見つけて、調子よく小型ハードルを走り越えて楽しむ。</p>	
	<p>3 グループごとに分かれて自分に合ったインターバルや高さを見つける。</p> 	<p>○走りながらリズムを「トンツ・1・2・3」などと教え合いの友達に声を出しながら取り組むよう助言する。教え合いの声がかけられない、数えられない子がいたら、一緒に声に出して確認していく。</p> <p>○「トンツ」の部分ができていない子には、ケンステップを小型ハードルにして練習す</p>

	<p>○自分のめあてを確認する。 <予想されるめあて> ・3～5歩のリズムで小型ハードル走を楽しむ。 ・友達と教え合って小型ハードル走を楽しむ。</p> <p>○グループで活動する。 <予想される場> ・インターバル…4.5 5 5.5m ・小型ハードル…3種類(500m 1、2 L ペットボトル・段ボール)</p> <p><予想される子どもの表れ> ・一定のリズムで走り越えられるようになるために友達に見てもらおう。 ・3歩のリズムだと同じ足で踏み切るのでリズムが取りやすいな。 ・4歩のリズムだと振り上げる足が交互になるから3歩に挑戦してみよう。 ・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。 ・友達と競走してみよう。</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 整理運動をして、用具の片付けをする。</p>	<p>る。 ○一定のリズムで走り越せない子どもには、インターバルを広げたりせまくしたりするよう助言する。 ○高さにばかり目が向かないよう、一定のリズムで走り越せるインターバルが大事だと声をかける。 ○同じグループの友達と教え合っているか、見合っているかどうか確認する。 ○最後のハードルを走り越した後も全力で走るよう指導する。 ○小型ハードルが安全な位置に配置されているか、コースからずれていないか常に確認し、安全面に留意する。 ○ハードルの種類を変える場合は他のレーンに入らないよう気を付けて用意するよう声をかける。 ◇小型ハードルの楽しさを味わうために、進んで取り組もうとしている。【関・意・態】 ◇同じリズムで走り越える動きを身に付けるための自分に合った練習の場を選んでいる。【思考・判断】 ◇小型ハードルを調子よく走り越えることができる。【技能】</p> <p>○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。</p> <p>○後片付けは協力して素早く行わせる。</p>
<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 ・スキップしっぽり ・ケンパ跳び ・各種ラダー など</p> <p>2 本時の学習の進め方とねらいを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> ねらい② グループ対抗の小型ハードル走を楽しむ。 </div></p> <p>3 グループごとに分かれて自分に合ったインターバルや高さの場で練習する。</p>	<p>○事前に用具の分担をしておく。 ○ストレッチ運動はハードル走に使う下半身を重点的に行う。 ○つながる運動は動きのポイントを理解し、リズムを意識できるよう声かけをする。</p> <p>○走りながらリズムを「トンッ・1・2・3」などと声に出しながら取り組むように助言</p>

インターバルは合っているかな？

一定のリズムで走り越せているかな？

出発係

インターバル4.5m

インターバル5m

インターバル5.5m

インターバル5m

スピードが落ちずに走っていたよ！

トンッ・1・2・3

4 グループ対抗戦を行う。

- 自分たちのチームに必要なコースを作る。

練習通り走れているかな？

一定のリズムで走り越せているかな？

出発係

ハンドライン

決勝係

だんだん二人の距離が縮まっていくよ。どちらが早いかな。

《ハンド走の仕方》

持ちタイムから持ち点を算出し、持ち点の差の分だけスタート位置を後ろに下げる。0.2秒で1m差がつくよう設定している。

【例】

A君…8秒2⇒5点 B君…8秒4⇒4点
C君…8秒6⇒3点 D君…9秒 ⇒1点

A君対B君は5点－4点＝1点なので、A君が1つスタート位置を下げて競走する。

C君対D君は3点－1点＝2点なので、C君が2つスタート位置を下げて競走する。

- 自分のめあてを確認する。

<予想されるめあて>

- ・全てのインターバルを3歩のリズムで走る。
- ・なるべく低く障害物を走り越える。
- ・第1ハードルまでしっかりとスピードにのり、スピードが落ちないように走ろう。
- ・ゴールまで全力で走ろう。

する。

- コースが安全に作られているか確認する。
- 子どもが選んだコースに無理がある場合はインターバルやハードルの種類を変更するよう助言する。
- これから競走するので、最後まで全力で走っておくよう声かけをする。
- 同じグループの友達と見合って学習を進めているか確認する。

- 走る順番がきちんと決められているか確認する。

- ハンドの計算がきちんとできているか確認する。

- 競争する場で、出発・見合う（応援）・決勝・フライング係の役割分担がローテーションされているか確認する。

- 一定のリズムで走り越せているかどうか見合うよう指導する。

- インターバルが合っているかどうか見合うよう指導する。

- 出発の合図やゴールの判定が適切に行われているかどうか確認する。

- 小型ハードルが安全な位置に配置されているか、コースからずれていないか常に確認し、安全面に留意する。

- 最終走者が走る前にチームの勝敗がについても、個人の競走やインターバル・リズムに目を向けさせ、最後まで競争を楽しむよう声をかける。

- 競争が終わった後に、見合った子ども同士で気づいたこと・よかったことなどを伝え合うよう指導する。

- 1回目の競争が終わったら、2回目の競争に移るよう声かけをする。

- ◇運動の行い方のきまりを守り、友達と励ましかって練習や競争をしようとしたり、勝敗の結果を受け入れようとしたりしている。

【関心・意欲・態度】

- ◇友達との競争の仕方を知るとともに、競争の規則を選んでいる。 【思考・判断】

	<p><予想される子どもの表れ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・今のインターバルが短く感じてきて、スピードが出づらいから、今度の練習ではインターバルを広げてみようかな。 ・勝敗が最後までわからないか最後までがんばって取り組もう。 ・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。 <p>5 学習のまとめをする。</p> <p>○学習カードを記入し、本時の活動を振り返る。</p> <p>6 整理運動をして、用具の片付けをする。</p>	<p>◇小型ハードルを調子よく走り越えることができる。 【技能】</p> <p>○全部の競走で負けてしまうような子がいたら次回の学習では持ち点を変更していき、競走を楽しめるよう約束する。</p> <p>○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</p> <p>○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、自分に合ったコースで一定のリズムを感じることを楽しむことができたか。</p> <p>○自分に合ったインターバルを見つけることができたか。</p> <p>○スピードを落とさずに調子よく小型ハードルを走り越えることができたか。</p>	