

1 単元名 ハードル走

2 運動の特性

(1) 一般的特性

一定の距離に置かれた数台のハードルをリズムカルに走り越し、自分の記録に挑戦したり、友達と競走したりすることが楽しい運動である。

(2) 子どもから見た特性 ～省略～

3 視点と学習の手立て、研究の仮説

(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) 研究の視点および学習の手立て

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上で、子どもたちが学習意欲やめあてをもって取り組めるようねらいや道すじ（内容）・活動を工夫する。

<手立て>

○子どもが自信をもってハードル走に取り組める道すじの工夫

本学級の子どもたちは、これまで自分に合ったインターバルを意識したハードル走の学習経験がほとんどない。また、子どもたちの半数近くが、ハードル走に対して消極的なイメージを持っている。

そこで本単元の、ねらい①の学習では、ハードルをリズムカルに走り越える心地よさを感じることができる、自分に合ったインターバルを見つけることを第一目標とする。その上で、自分に合っためあてをもち、自分の記録に挑戦して楽しむ達成型の学習を進めることで、ハードルへの苦手意識を和らげていきたい。自分の記録に挑戦する際は、めやす記録を一つの目標とさせる。めやす記録については、40メートル走のタイム+0.3×ハードルの台数とする。

ねらい①の学習で自分の記録に挑戦する学習を通して、ハードルをリズムカルに走り越える技能を身に付けたうえで、ねらい②の学習に取り組む。ここでは、競走の仕方を選んで、友達と競走して楽しむ学習を行う。本単元では、スタートから同時に走る相手との純粋な勝敗の楽しさを子どもたちに味わわせたいと考え、個人対個人での競走を行う。ただし、これまで競走の経験が少なく、走力の差が大きいという実態であるので、ハンデを取り入れた競走を行う。自分と競走相手にあったハンデを選択して競走を楽しませたい。

学習全体を通して、自分の記録に挑戦する楽しみ方や友達と競走する楽しみ方を体験させることで、ハードル走に対する楽しさが深まり、ハードル走への自信が高まる学習にしていきたい。

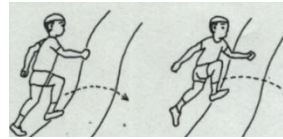
○つながる運動の充実

子どもたちの運動経験や実態から、ハードルをリズムカルに走り越えるために必要な感覚づくりが大切だと考えた。そこで、単元を通して学習のはじめにつながる運動をていねいに行い、ハードル走に必要な感覚を養っていきたい。

【つながる運動の例】

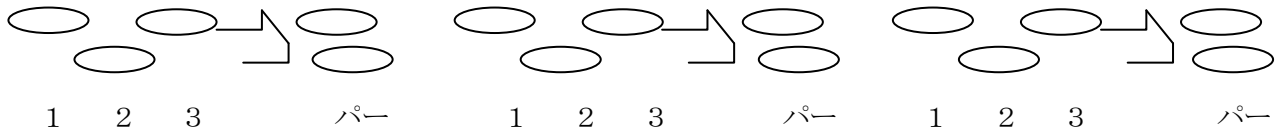
川跳び

ロープを使って間隔の異なる川を何本か作り、それを走り越えていく。



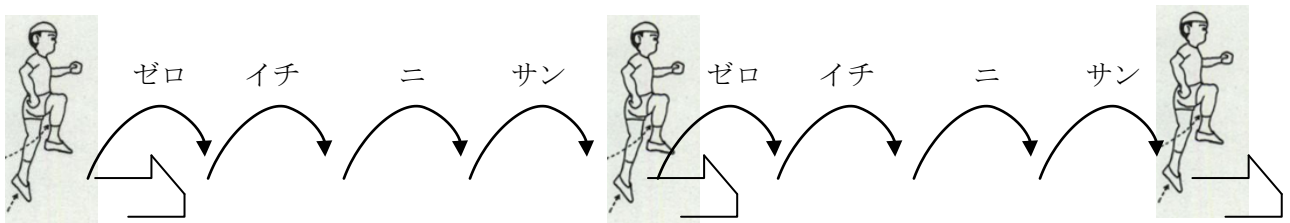
1,2,3ジャンプ

ケンステップとミニハードルで作ったコースをリズムよく走っていく。(パーの部分は単元の前半は両足着地とし、慣れてきたら片足着地に変え、ハードル走のリズムにする。)



スキップハードル

スキップをしながらミニハードルを「^{タタ}ゼロ、^{タタ}イチ、^{タタ}ニ、^{タタ}サン」のリズムで走り越えていく。



視点2 一人一人のよさを伸ばすかわり合いを活性化するなど、学習に意欲的に取り組むための手立てを工夫する。

〈手立て〉

○教具の工夫

ハードル走に対して苦手意識をもつ子どもの中で圧倒的に多いのが、ハードルに足をぶつけたときの痛さと、ハードルに足をかけて転倒することへの恐怖心である。ハードルをリズムカルに走り越えるためには、ある程度のスピードが必要となり、スピードを維持するためには体の上下動が小さい方がよい。しかし、ハードル走に対して消極的な子どもほど、ぶつからないようにするためにハードルを高く跳び越えようとする傾向が見られる。そのため、体の上下動が大きくなり、スピードに乗ることができなくなる。このような状況ではハードルをリズムカルに走り越えることは難しく、結局ハードルを倒してしまったり転倒してしまったりする可能性も高くなる。

そこで本単元では、恐怖心を和らげるため、フレキシブルハードルやゴムひもを用いたハードル、塩ビ管を使った自作のハードル、走り越える部分が柔らかい素材でできたハードル、ミニハードル等、教具を工夫して使用する。足がぶつかっても痛みを感じず、転倒する可能性も低いという安心感を与えるような場をつくることで、ハードルに対してできるだけ低い位置で走り越すことができるようになることを考える。教具を工夫したハードルを使い、ハードル走に必要な技能を身に付けることができるような様々な場を用意することで、自分のめあてに合った練習の場を選んで意欲的に学習に取り組む子どもを育てたい。

○子どもの実態に応じた距離やインターバル、高さの設定

子どもの実態が高くないことから本単元では、距離を40メートルとし、ハードルの台数を4台にして、学習を進める。長い距離では、子どもの体力から考えても何度も走ることが難しいと考える。また、距離を長くすることで、子どもの走力の差がより顕著になり、タイム差が大きくなることによって学習への意欲が低下することも考えられる。そこで、短い距離でハードル走の学習を行うことで、「課題解決に向けて繰り返し練習したい」、「記録に何度も挑戦したい」という意欲を引き出していきたい。

インターバルについては、子ども一人一人の実態に応じて、5メートル、5.5メートル、6メートル、6.5メートルの4種類のインターバルの中から選んで走れるようにする。ハードルをリズムカルに走り越える楽しさを味わうという意味では、インターバルを5歩で走ることになっても構わないと思うが、ある程度スピードに乗ってリズムカルに走り越える楽しさを味わうためにも、できる限り3歩のリズムで走り越えることができるインターバルを、子どもたちには見付けさせたい。

ハードルの高さの設定については、高さは追求せず52センチメートル（下から2段目）を基準とし、まずはハードルをリズムカルに走り越える楽しさをじっくりと味わわせていきたい。ただし、子どもの実態に応じて高さを下げることも可能とする。また、長いインターバルにおいても十分にスピードに乗った上で、ハードルをリズムカルに走り越えることができている子どもには、高さを上げた場で、自分の記録に挑戦させていきたい。

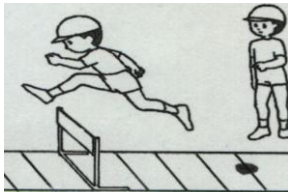
○技能の視点を明確にした上での練習の場づくりの工夫

学習指導要領には、ハードルをリズムカルに走り越えるために身に付けさせたい技能として「第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えること。」「ハードル上で上体を前傾させること。」「インターバルを3～5歩のリズムで走ること。」と例示されている。そこで、子どもたちに身に付けさせたいこれらの技能についてのポイントを明確にし、子ども一人一人が「自分の課題の把握」、「めあての設定」、「活動の選択」を円滑に行えるようにしていきたい。技能の視点を明確にすることにより、子ども同士の教え合いも活発になり、お互いが高め合えるような学習にしていきたい。

「第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えること。」
＝スピードに乗って、スムーズに第1ハードルを走り越えている。
・ハードルの手前で極端に歩幅が変わっていない。
・ハードルの遠くから踏み切ることができる。

【練習の場】

○踏み切る位置を遠くする場

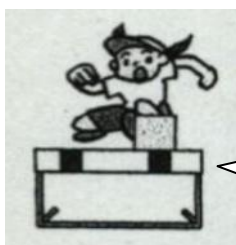


紅白玉を目印に踏み切りを遠くすることができるようにする。

「ハードル上で上体を前傾させること。」
＝振り上げ足の膝が伸び、まっすぐ上がっている。
・正面から見て振り上げ足の足裏が見える。
＝低い姿勢で走り越えている。
・ハードルを走り越えるとき、頭が身長よりも高くなっていない。

【練習の場】

○振り上げ足を真っすぐ上げる場



キック板を、足の裏で蹴るように振り上げ足を上げる。

○ハードルを低く走り越える場



走り高跳びのスタンドに張ったゴムひもにすずらんテープを垂らして、頭があたらないように低く走り越える。

「インターバルを3～5歩のリズムで走ること。」

＝着地後の1歩が大きくできている。

- ・ハードルの近くに振り上げ足を素早く振り下ろして着地している。
- ・着地時に抜き足の膝が上がっている。

＝抜き足が横から抜けている。

- ・正面から見て抜き足が横になっている。
- ・横から見て、抜き足の膝が横を向いている。

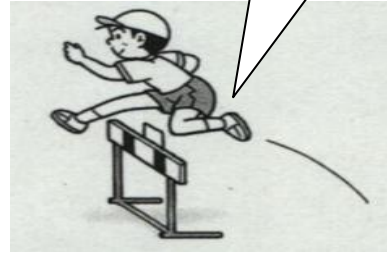
【練習の場】

○着地の位置を近くするための場



目印に置いた牛乳パックを踏みつぶすことで、着地を近い位置に素早くできるようにさせる。

○抜き足を横から抜く場



キック板を、横に開いた膝で蹴るようにして抜き足を抜く。

○競走を楽しむためのハンデ走の工夫

陸上運動には競走(争)することの楽しさがある。特にハードル走には、友達と同時に走り、どちらがゴールに早くたどりつくか競う楽しさがある。そこで、めやす記録をもとに得点化してチームでの総得点で競い合うような競走(争)をするのではなく、個人対個人の競走を楽しませたい。

しかし、本学級の子どもたちは、走力の個人差が非常に大きいという実態にある。そのため、競走を楽しめる相手が限定され、いろいろな友達と競走を楽しむことができないことから、これまで、ハードル走における競走(争)の楽しさを経験できていない。

そこでねらい②では、この差を縮めるために、インターバルの長さによって走る距離を変え、ゴールの位置は同じとするハンデ走(9ページの図を参照)を行う。ハンデ走の例で、タイム差を距離に換算してスタート位置を変えるものがある。このハンデ走の場合、子どものタイム差が大きくなるほどスタート位置の差が大きくなる。しかし、ハードル走にはスタートから第1ハードルまでの距離という要素がある。スタート位置を大きくずらすと第1ハードルまでの距離が極端に長くなったり短くなったりしてしまい、ねらい①で学習してきたことが生かせなくなってしまう。ハードル走でタイム差の大きい子ども同士がこのハンデ走を行うには限界があると考えた。

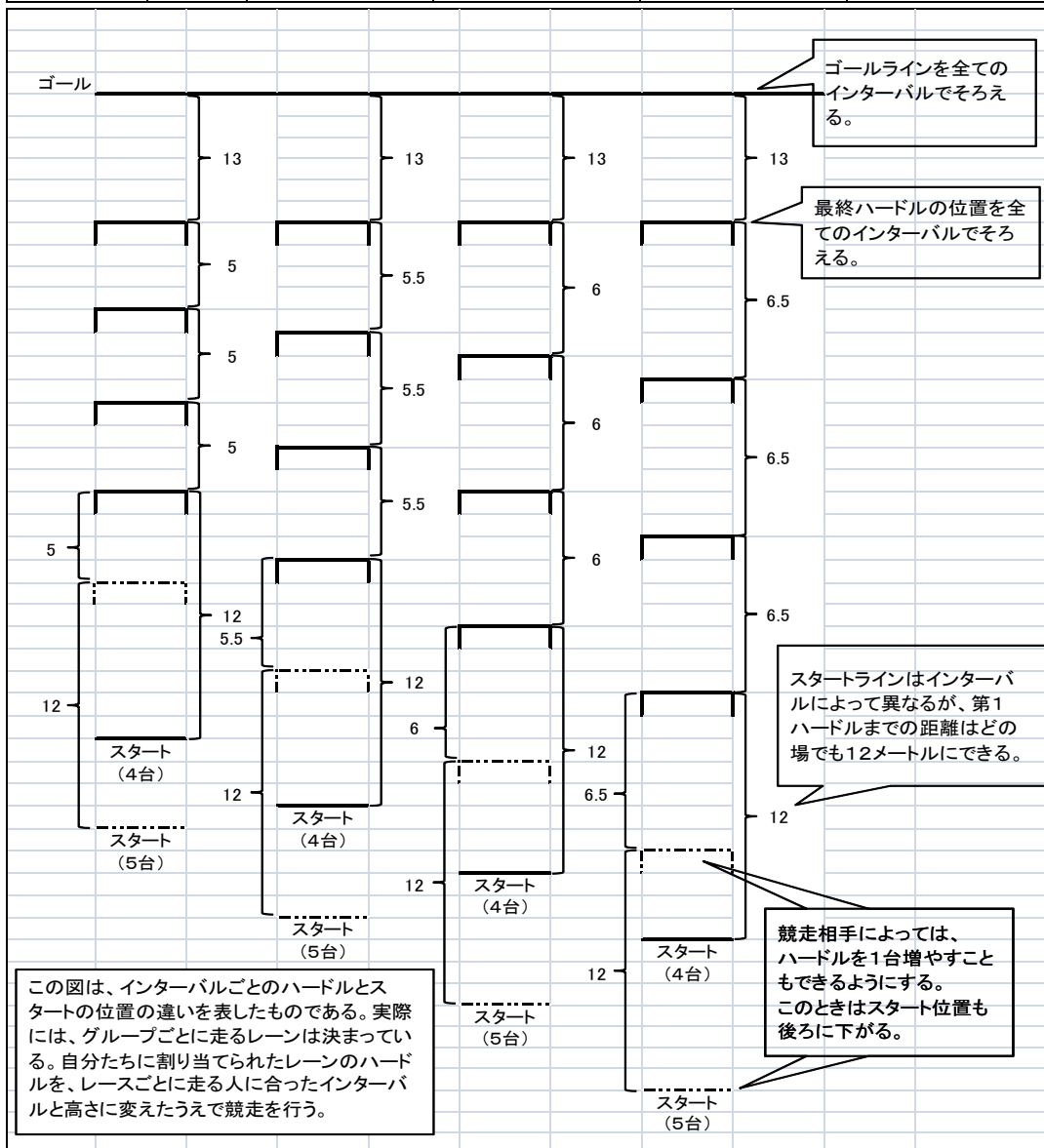
ハードル走では、体格等の個人差はあるが、走力のある子どもの方がスピードに乗って走ることができるので、インターバルが長くなる傾向にある。学級の実態としても、インターバルが長い子どもほどタイムも速い傾向にある。ねらい①でインターバルの長い場を選んで学習を進めてきた子どもの走る距離を、インターバルの短い場を選んだ子どもよりも長くすることで、子どもたちのタイム差が少なくなり、競走を楽しめる相手の選択肢が増えると考えた。この競走であれば、スタートから第1ハードルまでの距離を変えることなくハンデを付けて競走を楽しむことができると考えた。また、ハンデにハードルを1台増やすという選択肢を用意する。ねらい①では4台でハードル走に取り組んできたが、技能が高まってきた子どもたちであれば、

ハードルが1台増えてもリズムカルに走り越えていくことができると思われる。ハードルを1台増やすことにより、最大で11メートルのハンデを付けることができる。どの子どもでもゴールで競り合うことができる場を用意して、競走を楽しませたい。

【ハンデ走の方法】

- ・インターバルやハードルの高さは、ねらい①の学習で見つけた、自分にとってハードルを最もリズムカルに走り越えることができる場とする。
- ・スタートから第1ハードルまでの距離は12メートルを原則とする。
- ・インターバルによって走る距離が変わっていく。
- ・競走する相手との差（ねらい①での記録やこの場での記録、競走結果）によって、ハードルの台数を1台増やすこととスタート位置の微調整（1メートル間隔で3メートルまで）を認める。

インターバル		5 m	5.5 m	6 m	6.5 m
走る距離	4台	40 m	41.5 m	43 m	44.5 m
	5台	45 m	47 m	49 m	51 m



4 学習のねらい

○目標記録に挑戦したり、競走したりする楽しさや喜びに触れることができるよう、ハードル走に進んで取り組もうとする。 **【関心・意欲・態度】**

○自分に合っためあてをもち、練習の場や方法を選んでいる。

○競走の仕方を知るとともに、自分の力に合った競走の仕方を選んでいる。 **【思考・判断】**

○ハードルをリズムカルに走り越えることができる。 **【技能】**

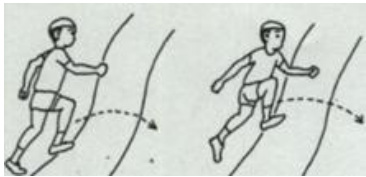
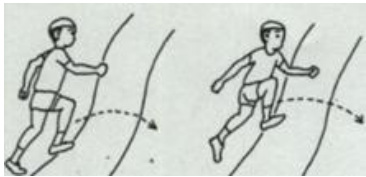
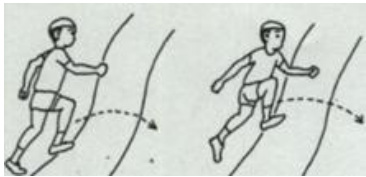
5 評価規準（おおむね満足できる状況）

	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
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・競走したり、目標記録に挑戦したりする楽しさや喜びに触れることができるよう、ハードル走に進んで取り組もうとしている。 ・約束を守り、友達と助け合って練習や競走（争）をしようとしている。 ・用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たそうとしている。 ・運動する場を整備したり、用具の安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題の解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。 ・仲間との競走（争）や自分の記録への挑戦の仕方を知るとともに、自分の力に合った競走（争）のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハードルをリズムカルに走り越えることができる。
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ①ハードル走に進んで取り組もうとしている。 ②約束を守り、友達と励まし合いながら練習や競走に取り組もうとしている。 ③友達と協力して、用具の準備や片付け、計測に取り組もうとしている。 ④運動する場や用具の安全に気を配ろうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①ハードル走の技能のポイントを知り、自分の課題に合った練習の仕方を選んでいる。 ②友達との競走の仕方を知るとともに、自分の力に合った競走の仕方を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ①自分に合った場でハードルをリズムカルに走り越えることができる。

6 学習の道すじ

	1	2	3	4	5	6 (本時)	7
0分 ↓ 45分	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を見つけ、記録に挑戦して楽しむ。			ねらい② 競走の仕方を選び、友達と競走することを楽しむ。		
							まとめ
関・意・態	③④	②		①	②		①
思・判			①			②	
技能				①			①

7 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理解し、学習の進め方について見通しをもつ。 ○学習カードの使い方について確認する。 ○めやす記録について理解する。 ○用具の使い方や安全な場の準備、片付けの仕方について理解する。 ○ハードル走のポイントについて確認する。 ○つながる運動について理解する。 <p>2 ためしの記録を計る。</p>				
	<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">学習内容と活動</th> <th style="width: 50%;">教師の支援・評価 (◇)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <p>1 学習の場づくりをして、準備運動をする。</p> <p>2 ハードル走につながる運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・川跳び ・1,2,3 ジャンプ ・スキップハードル <p style="text-align: right;">など</p>  <p>3 ねらい①の確認をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ねらい① 自分に合ったインターバルを見つけ、記録に挑戦して楽しむ。</p> </div> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ○あらかじめグループごとに準備する場や道具を割り振り、安全に活動できる場にするよう助言する。 ◇運動する場や用具の安全に気を配ろうとしている。 【関心・意欲・態度④】 ○膝を上げるといった動きを大きく行なうよう助言する。 ○リズムを声に出すことで、リズムカルな動きの心地よさを感じさせる。 </td> </tr> </tbody> </table>	学習内容と活動	教師の支援・評価 (◇)	<p>1 学習の場づくりをして、準備運動をする。</p> <p>2 ハードル走につながる運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・川跳び ・1,2,3 ジャンプ ・スキップハードル <p style="text-align: right;">など</p>  <p>3 ねらい①の確認をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ねらい① 自分に合ったインターバルを見つけ、記録に挑戦して楽しむ。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○あらかじめグループごとに準備する場や道具を割り振り、安全に活動できる場にするよう助言する。 ◇運動する場や用具の安全に気を配ろうとしている。 【関心・意欲・態度④】 ○膝を上げるといった動きを大きく行なうよう助言する。 ○リズムを声に出すことで、リズムカルな動きの心地よさを感じさせる。
学習内容と活動	教師の支援・評価 (◇)				
<p>1 学習の場づくりをして、準備運動をする。</p> <p>2 ハードル走につながる運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・川跳び ・1,2,3 ジャンプ ・スキップハードル <p style="text-align: right;">など</p>  <p>3 ねらい①の確認をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ねらい① 自分に合ったインターバルを見つけ、記録に挑戦して楽しむ。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○あらかじめグループごとに準備する場や道具を割り振り、安全に活動できる場にするよう助言する。 ◇運動する場や用具の安全に気を配ろうとしている。 【関心・意欲・態度④】 ○膝を上げるといった動きを大きく行なうよう助言する。 ○リズムを声に出すことで、リズムカルな動きの心地よさを感じさせる。 				

4 自分に合った場で練習をする。

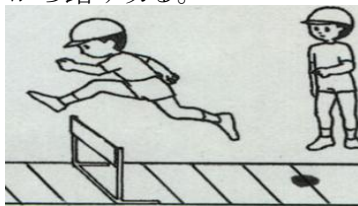
【予想される課題とめあて、活動の例】

Aさん

課題 第1ハードルの足が合わない。

めあて スピードに乗って第1ハードルを走り越せるよう、遠くから踏み切る。

活動 スタートからの歩数を数えながら、紅白玉を踏み切る際のめやすにし、遠くから踏み切る。



Bさん

課題 ハードルを高く走り越えてしまう。

めあて 振り上げ足の膝を伸ばしてハードルを低く走り越す。

活動 キックハードルを使って、振り上げ足を真っすぐ上げ、足の裏でキック板を蹴る。

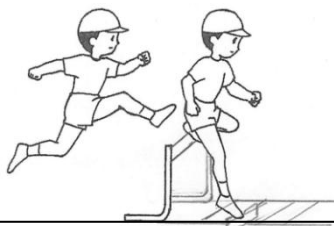


Cさん

課題 スピードに乗って3歩で走れない。
(インターバルを広げられない。)

めあて 着地を近くして次の1歩を大きく踏み出す。

活動 牛乳パックを着地の位置に置き、ハードルを越えたら素早く足を振り下ろして牛乳パックを踏みつぶす。



○グループ（めあてがそれぞれ異なる5, 6人、6グループ）でそれぞれのめあてを確認してから活動に移らせる。

○紅白玉を使い、踏み切るときのめやすにさせる。

○踏み切りがうまく合わない場合は、スタートの足を前後反対にして走ってみよう助言する。

○フレキシブルハードルを使い、ハードルに恐怖心をもつ子どもでも、遠くから踏み切れるようにさせる。

○同じ場で活動している子ども同士で、ハードルの正面から、足が真っすぐ振り上がっているか見合うよう助言する。

○着地後の1歩を大きく踏み出すためには、着地を安定させることが大切だということを助言する。

○着地が安定したら、ロープを置いて着地後の1歩の目印にさせる。

○「スピードに乗ったスタート」「空中姿勢」「インターバルをリズムよく走る」という3つのポイントを意識して見合わせる。

○子どもたちの様子を見て、練習の場が合っていない場合は助言する。

◇ハードル走の技能のポイントを知り、自分の課題に合った練習の仕方を選んでいる。【思考・判断①】

◇ハードル走に進んで取り組もうとしている。

【関心・意欲・態度①】

<p>5 グループごとに記録を計る。</p>	<p>6 学習の振り返りをする。 <ul style="list-style-type: none"> 学習カードに今日の振り返りを記入する。 </p> <p>7 整理運動をし、片付けをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> グループで左図のようにローテーションを組み、スターターや計測係などの役割分担をさせる。 友達の走りを見て教え合うよう助言する。 ゴールラインに旗を置き、ゴールするときに旗をたたいて音を出させることで、計測係にゴールがわかりやすくする。 自分に合った場でハードルをリズムカルに走り越えることができる。 【技能①】 <p>○技能の向上やグループでの協力が見られた子どもを紹介、称賛し学習への意欲を高めるとともに、技能のポイントを全体で共有する。</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。</p> <p>2 ハードル走につながる運動をする。 <ul style="list-style-type: none"> 川跳び スキップハードル </p> <p>3 ねらい②の確認をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ねらい② 競走の仕方を考え、友達と競走することを楽しむ。</p> </div> <p>4 友達と競走をする。 <ul style="list-style-type: none"> グループ同士で競走する相手とハンデを確認する。 競走①の前にグループごとに、それぞれ1回ずつ練習として走る。 </p>	<p>○あらかじめグループごとに準備する場や道具を割り振り、安全に活動できる場にするよう助言する。</p> <p>○膝を意識して大きく上げるよう助言する。</p> <p>○リズムを声に出すことで、リズムカルな動きの心地よさを感じさせる。</p> <p>○競走相手は決められたグループ間（グループはねらい①と同じ6グループ）で話し合っあらかじめ決めておき、競走①のハンデも事前に決めておく</p>

<p>・競走① → 練習 → 競走② の流れで競走を行う。</p> <p>・競走①の結果をもとに、競走②のハンデについて競走相手と話し合う。</p> <p>【予想されるハンデについての競走相手との話し合いの例】</p> <p>Aさん</p> <p>さっきはインターバルで失敗したところがあったから勝てなかったけど次はそこを修正すれば問題ないからこのままでいいよ。</p> <p>Bさん</p> <p>うまく走れたけど少しだけ差が出てしまったからスタートで1メートルのハンデがほしいな。</p> <p>Cさん</p> <p>Dさんと差がついてしまったからハードルを1台増やそうか。</p> <p>・友達からのアドバイスをもとに競走②に向けて練習の場で確認し、競走②を行う。</p> <p>5 学習の振り返りをする。</p> <p>・学習カードに今日の振り返りを記入する。</p> <p>6 整理運動をし、片付けをする。</p>	<p>○競走する人数は、時間ごとに学級で統一する。</p> <p>【競走相手のグループ、競走の人数の例】</p> <table border="1" data-bbox="863 248 1445 450"> <thead> <tr> <th></th> <th colspan="3">グループ</th> <th>人数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5時間目</td> <td>A-B</td> <td>C-D</td> <td>E-F</td> <td>2人</td> </tr> <tr> <td>6時間目</td> <td>A-C</td> <td>B-E</td> <td>D-F</td> <td>2人</td> </tr> <tr> <td>7時間目</td> <td>A-D-E</td> <td>B-C-F</td> <td></td> <td>3人</td> </tr> </tbody> </table> <p>○グループでスターターや判定係などの役割分担をスムーズに行えるよう助言する。</p> <p>○確認しためあてをもとに友達へのアドバイスをするように声を掛ける。</p> <p>◇約束を守り、友達と励まし合いながら練習や競走に取り組もうとしている。【関心・意欲・態度②】</p> <p>○競走相手に勝つことだけを考えるのではなく、競り合ってお互いを高め合うことをめあてにしたうえでハンデを考えさせる。</p> <p>○状況に応じて、ハンデの付け方を助言する。</p> <p>◇友達との競走の仕方を知るとともに、自分の力に合った競走の仕方を選んでいる。【思考・判断②】</p> <p>◇ハードル走に進んで取り組もうとしている。【関心・意欲・態度①】</p> <p>◇自分に合った場でハードルをリズムカルに走り越えることができる。【技能①】</p> <p>○技能の向上やグループでの協力が見られた子どもを紹介、称賛し学習への意欲を高めるとともに、技能のポイントを全体で共有する。</p>		グループ			人数	5時間目	A-B	C-D	E-F	2人	6時間目	A-C	B-E	D-F	2人	7時間目	A-D-E	B-C-F		3人
	グループ			人数																	
5時間目	A-B	C-D	E-F	2人																	
6時間目	A-C	B-E	D-F	2人																	
7時間目	A-D-E	B-C-F		3人																	
<p>まとめ</p>	<p>○目標記録に挑戦したり、競走したりする楽しさや喜びに触れることができるよう、ハードル走に進んで取り組もうとすることができたか。</p> <p>○課題の解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場や方法を選ぶことができたか。</p> <p>○仲間との競走の仕方を知るとともに、自分の力に合った競走の仕方を選ぶことができたか。</p> <p>○ハードルをリズムカルに走り越えることができたか。</p>																				