

1 単元名 風を感じてリズムを感じて ハードル走

2 運動の特性

(1) 一般的特性

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、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 (男子18名 女子17名 計35名)

A 運動の楽しさの体験状況

①体育の学習は好きですか。

大好き	好き	嫌い	大嫌い
17名	14名	2名	2名

②ハードル走は好きですか。

大好き	好き	嫌い	大嫌い
6名	19名	8名	2名
記録が伸びることが面白い	5	当たったり転んだりすると痛い	6
跳ぶ感覚が気持ちいいから	4	うまく跳べない	3
小型ハードル走が楽しかったから	4	体を動かしたくない	1
達成感があるから	4		
跳ぶことが好きだから	3		
リズムが好き	3		
どう跳ぶとよいのか考えるのが楽しい	2		

③ハードル走の学習で楽しみなこと、不安なことはなんですか。

楽しみなこと	不安なこと
たくさん走れること	引っかかって痛い思いをしないか
跳び越す感覚	きちんと走れるか
新記録を出したい	遅くなること
倒さずに走ること	チームワークがうまくいくか
競走	
高いハードルに挑戦したい	
きれいに跳びたい	

④ハードル走でどんなことをして楽しみたいですか。

達成中心	達成も競走も	競走中心
15名	13名	7名

B 運動の学び方の状況

①自分に合っためあてを立てて学習を進めることができますか。

できる	自信がない
23名	12名

②ハードル走でどんなめあてを立てますか。また、どのようなことが必要ですか。

めあて	必要なこと
タイムを縮める	練習をたくさんする
きれいに跳ぶ	足をしっかり上げる
リズムよく走る	歩数を考える
最後まで走り抜く	低いものから徐々に上げる
安全に気を付けて取り組む	アドバイスをもらう
拇指球を意識する	いきおいをつける

③誰とでも協力して学習を進めることができますか。

誰とでもできる	仲の良い友達とならできる	自信がない
18名	14名	3名

④学習をするときに大切だと思うことはなんですか。

協力すること	9	真剣に取り組む	6
めあてを達成しようと頑張ること	7	チームワーク	3
先生の話聞く	7	楽しむ	3

⑤学習で困ったときはどうしますか。(自由記述)

友達に聞く・アドバイスをもらう	25	自分で考える	4
先生に聞く・アドバイスをもらう	14		

C 運動の楽しさを味わうための技能の習得状況

①40mハードル走については、ハードルを下から2番目の高さ(約52cm)でコースに4台設置して実施した。

②走り越し方については、教師がその様子を観察し、3段階で評価した。

◎…リズムカルに走り越すことができている。

○…リズムがずれるが、最後まで走り越すことができている。

△…ハードルの前でリズムを崩し、うまく走り越すことができない。

③ハードル走への関心については、『A 運動の楽しさの体験状況「ハードル走は好きですか。」』の回答を「大好き…◎ 好き…○ 嫌い…△ 大嫌い…▲」で表している。

番号	性別	イニシャル	ハードル走への関心	50m走の記録 (秒)	40mハードル走 (秒) インターバル 5.5m	40mハードル走 (秒) インターバル 6 m	走り越し方
1	男	I・A	○	8. 2	8. 4	8. 0	◎
2	男	I・N	○	10. 2	10. 5	10. 5	△
3	男	O・K	○	8. 3	7. 8	8. 2	◎
4	男	K・H	○	8. 4	9. 6	8. 4	○
5	女	K・H	△	8. 8	9. 1	8. 2	○
6	男	K・T	◎	8. 6	9. 0	8. 7	○
7	女	S・M	○	9. 1	10. 5	10. 8	○
8	女	S・Y	△	9. 3	8. 8	9. 8	○
9	女	S・M	△	10. 1	11. 3	10. 7	△
10	女	S・A	○	9. 6	9. 4	9. 4	○
11	男	S・R	○	8. 7	9. 4	9. 4	○
12	男	S・H	△	8. 6	10. 8	10. 4	△
13	女	S・N	○	9. 4	10. 0	9. 4	○
14	女	S・S	○	9. 3	9. 7	10. 5	○
15	男	S・S	◎	8. 3	8. 4	8. 4	○
16	男	T・Y	○	8. 0	7. 9	7. 9	◎
17	男	T・K	◎	8. 1	8. 6	8. 7	○
18	男	T・H	○	9. 3	10. 1	10. 6	△
19	男	T・R	○	9. 3	9. 7	9. 0	○
20	女	T・H	○	9. 7	10. 5	10. 6	△
21	女	N・Y	◎	8. 8	8. 9	8. 6	○
22	女	B・C	○	9. 0	9. 6	10. 4	○
23	男	H・S	○	8. 0	7. 4	7. 4	◎
24	女	H・M	△	9. 2	9. 1	9. 5	○
25	男	H・N	▲	10. 2	11. 0	11. 4	△
26	男	H・T	○	9. 3	9. 5	9. 7	○
27	女	H・M	△	9. 9	11. 1	12. 1	△
28	女	M・R	◎	9. 3	9. 9	9. 2	○
29	男	M・A	○	10. 2	10. 4	11. 1	○
30	男	M・T	△	9. 0	9. 2	9. 2	○
31	女	M・C	▲	11. 1	11. 7	10. 9	△
32	女	M・S	◎	10. 3	11. 2	10. 8	△
33	女	W・A	○	9. 0	9. 4	9. 3	○
34	男	W・K	○	7. 8	7. 9	7. 8	◎
35	女	W・S	△	9. 3	10. 0	9. 7	○

## 【考察】

### A 運動の楽しさの体験状況

本学級の児童の大半が体育の学習を「好き」と答え、楽しみにしている。学校生活では、休み時間には外に出て鬼ごっこやボール遊びをして運動を楽しんでいる児童がいる反面、教室内で過ごしている児童も半数ほどおり、意欲面で自発的に体を動かすということに対しての意欲の二極化が見受けられる。障害を走り越す経験については、中学年でミニハードルやペットボトルを使い、いろいろなインターバルでリズムを感じて走り越す経験をしてきているが、その特性に応じた学習の経験には個人差がある。ハードル走の学習については、約70%の児童が楽しみであると答えている。特に、「たくさん走れること」「跳び越す感覚」「新記録を出したい」と考えている児童が多く、それに続いて「倒さずに走ること」「競走」「高いハードルに挑戦したい」と期待を抱いている児童がいる。一方で、ハードル走が「嫌い」と答えた児童が10名おり、「当たったり転んだりすると痛い」「うまく跳べない」「体を動かしたくない」などの理由を挙げている。楽しみでも、ハードルにつまずいて怪我してしまうことに不安を感じている児童が多い。つまり、「ハードル＝障害」というマイナスイメージが先行し、怪我や上手に走れるかという不安が多くの子供の中にもあるということである。また、ハードル走について「走り越す」という感覚ではなく、障害を高く跳び越えて走るという意識が強いと考えられる。

これらの実態を踏まえ本単元では、ハードルに用いる用具の素材や高さ、質感について十分考慮していきたい。用具の工夫で安全性を確保し、児童の不安を取り除いた上で、自分の記録に挑戦したり友達と楽しく競走したりできる道すじや場を設定していく。ハードル走を通して、自分に合った場を選び、リズムカルに走り越す楽しさを味わい、意欲をもって学習に取り組めるようにしていきたい。

### B 運動の学び方の状況

自分に合っためあてを立てることができると答えた児童は23名おり、学級全体の5分の3を占めている。ハードル走のめあてについても回答したが、「タイムを縮める」「きれいに跳ぶ」「リズムよく走る」などと、抽象的な表現が多く見られ、リズムよく走り越すための具体的なめあてを立てるまでには至っていない。めあてを達成するための練習方法についても「練習をたくさんする」などと具体的な内容を書ける児童は少なかった。

ほとんどの児童が「誰とでも」「仲の良い友達となら」協力して学習をすることができると答えている。4月にクラス替えがあり、お互いがまだ十分に理解し合えていないながらも男女ともに仲良く相談したり、教え合ったりしながら学習を進めている様子が見られる。しかし、相手に応じた適切な言葉がけや称賛については言葉が足りず、課題が残るところもある。

ハードル走を学習する上で大切なことは、「協力すること」「めあてを達成しようと頑張ること」「先生の話聞く」などに加え、困ったときの解決の仕方も「教師や友達に聞く」など、取り組みに対して意欲的な考えをもっていることがわかった。

そこで、児童自身が単元のゴールを設定し、具体的なめあてを立てられるように指導するとともに、ねらい①とねらい②を通して、自分の記録を伸ばすためのポイントについて適宜伝え、進んで考えさせたい。また、アドバイスや称賛、共有などの活動を明確にして学習活動を行い、自主的に学び合いができるようにしていきたい。

### C 運動の楽しさを味わうための技能の習得状況

実態調査から、50m走の学級平均は約9.1秒だった。また、40mハードル走の学級平均は約9.6秒だった。50mのフラット走よりも、10m短いハードル走の方が記録が落ちる児童が多いことがわかった。この調査では、ハードルを下から二番目の高さで4台設置して実施したため、52cmという高さを意識し過ぎて、板にぶつかると痛いという恐怖心も記録に影響してしまったと考えられる。今回は、インターバルを5.5mと6mの2コースを用意したが、一定のリズム(3~5歩)で走り越す児童は少なく、途中でリズムが崩れる児童が多かった。また、走り越す際の姿勢、踏み切りや着地の際のハードルとの距離についても自然とできている児童と近くから高く跳んで着地が遠くなってしまっている児童も見られた。さらに、スタートから第1ハードルまでを12mに設定したが、スタートの技能や第1ハードルまでの走る姿勢などにも課題が見られた。

ハードル走は、障害を走り越してフラット走のタイムとの差に気づき、それを縮める楽しさも持っている。恐怖心を抱かない適度な高さも必要になってくるだろう。しかしながらタイムを縮めることだけにこだわるのではなく、いろいろなインターバルを体験する中で自分に合った場でリズムカルに全力で走り越すことの楽しさを味わわせていきたい。また、そのために必要なフォームにも着目させていきたい。

## 3 研究主題と学習の手立て

### (1) 市教研小学校体育部の研究主題

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) 視点と学習の手立て

<視点2> 一人一人のよさを伸ばし、できる喜びを実感できる手立てを工夫する。

#### ○児童が高い意欲で取り組むことのできる場や用具・ルール工夫

本学級の多くの児童が、本単元に対して楽しみにしていると答えている。また、ハードルを跳び越えて走る気持ち良さも感じている。その気持ちを学習の最後まで継続できるように、走る距離やコースを整え、運動量をきちんと確保できるようにしていきたい。インターバルは5m、5.5m、6m、6.5mと設定するが、必要に応じてコースを増減する。特にねらい①では、40mという距離だけにこだわらず、目的に応じた練習の場を作り、自分に合ったインターバルを見つけて、リズムカルにしかも全力でハードルを走り越せるようにしていきたい。

ハードル走を行うにあたって、けがをしそうで怖いなどと不安を抱いている児童が多かった。そこで、ハードルに使用する用具を実態に応じて使用できるようにする。バーが真ん中で分かれるフレキシブルハードル、スポンジでできたハードルを用意していく。また、柔らかい素材でバーの板部分をカバーし、衝撃を和らげる工夫も必要になってくるだろう。これらは、各コースに用意しておき、必要に応じて活用することができるようにする。

ねらい②での競走のルールに関しては、個人の得点(①タイム得点+②リズム得点)を合計し、チームの総合得点で勝敗を決める。個人の技能達成だけに偏ることのないようにし、チームや学級で励まし合いができるように十分に配慮する。今回は50m走の記録をもとに40mハードル走の得点を得られるように設定した。

ねらい②での主なルール

○タイム得点

(自身の50m走の記録よりも、40mハードル走の記録がよいと高得点を得ることができる。)

差	～+0.8	～+0.6	～+0.4	～+0.2	±0	～-0.3	～-0.6	～-0.8	-0.9以上
得点	1	2	3	4	5	6	7	8	9

○リズム得点

すべてリズムよく走り越えられた	1 間隔だけリズムが崩れた	2 間隔以上リズムが崩れた
5 点	2 点	得点なし

○一人一人の力を伸ばすための学習環境の工夫

技能の習得状況について考えると、40mハードル走では10秒台を出している児童が半数近く見られた。ハードル走についての意欲は比較的高いので、一定の学習や技能の高まりが期待できるが、さらに「できるようになった」「タイムが縮んだ」と感じられるように、視覚や聴覚からでも適切な情報を習得して欲しい。

まず、オリエンテーションにてハードル走の映像資料を見せ、気付いたことや気を付けた方がよさそうなことを共有し、見ていくポイントを絞っていく。

共通の言葉については「トン・1・2・3 (4) (5)」などの声をかけてコースの横でリズムの重要性を児童自身で確認していけるような雰囲気を作ることで、学習を効果的に進めていく。さらには、チーム内で①走者、②スターター ③アドバイザー ④計時 ⑤審判・記録係などの役割を分担し、それぞれの立場が関わって、学習が主体的に進められるようにする。

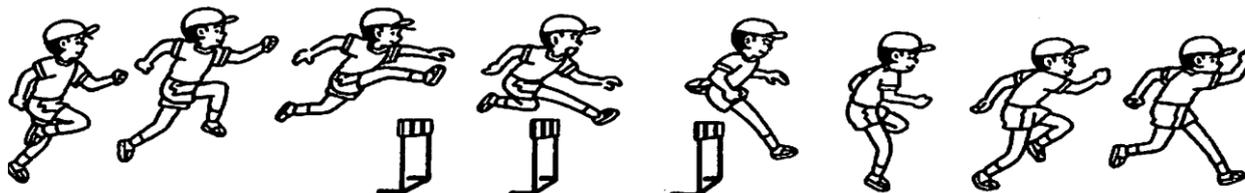
<視点3> 一人一人の子どもが進んで学習に取り組む評価を工夫する。

○活発なアドバイスの充実

実態調査から、児童は協力して学習することに対して「誰とでも」「仲の良い友達となら」とほぼ半分に分かれた。

そこで、本単元を通して「認め合い」を確かなものにしていこうと考える。オリエンテーションの際に、適切な言葉がけについても共通理解し、それらを掲示するなどして使えるようにしていきたい。また、教師だけが講評するだけでなく、子ども同士が「〇〇がよかったよ」「もう少し～すると速くなるんじゃないかな」と学級全体でコミュニケーションができる環境を整えていく。しかし、機械的に「よかったよ」「こうするといいよ」と声をかけるよう促しても、学び合いとして深まらないこともある。チームや学級の友達が見るポイントを絞り、理由を付け加えて称賛やアドバイスができるよう共通理解していきたい。これらの活動が単元全体を盛り上げ、成長を自他共に感じることができるだろう。ハードル走で見つけたポイントやコツについては児童の言葉を大切にしていって掲示物に書き込む。上手に走り越している児童がいれば紹介して全体で共有する。特に、第1ハードルまで全力で走ることや、ハードルをリズムカルに走り越す際によいとされる姿勢についても考えさせるとともに、ゴールまであきらめずに走ることについても十分に指導していく。

<ハードル走 児童から出るポイント例>



①スタート～第1ハードル	②ハードルの走り越し	③インターバル
<ul style="list-style-type: none"> <li>・1台目までスピードを落とさない</li> <li>・決まった足で踏み切る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・遠くから踏み切る</li> <li>・ハードルをすばやく走り越す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハードルの近くに着地する</li> <li>・自分に合った歩数で同じリズム、同じスピード「トン・1・2・3」</li> </ul>

○学習のゴールを見据えたためあての設定と、振り返りの充実

教師との言語活動のやりとりは、学習中のかかわり合いの他に、学習カードにて深められるように工夫していく。特に、本単元を通して、自分がどんな姿になりたいのかを考えさせ、学習のゴールを常に意識した学習を進めていく。毎時間のめあてが、そのゴールに近づいているものなのか、また学習後どうだったのかを振り返らせることは非常に重要だと考える。それは、次時へのめあてにつながっていくことも伝えていきたい。

また、個々の技能や記録の振り返りを視覚的に確認できるよう、表にまとめる。そうすることで、自分や友達の成果や、今抱えているであろう課題をグループ内で互いに共有できるようにする。また、ねらい②では、相手チーム毎にその比較をすることでより、競走への意欲が増すだろう。

<チームの分布表例>

リズム ム 得 点	5									
	2									
	0									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
		タイム 得 点								

#### 4 学習のねらい

○学習のルールやマナーを守り、友達と協力しながら、進んでハードル走を楽しむことができるようにする。 【関心・意欲・態度】

○自分に合った具体的なめあてを立て、練習の場や方法を選んで取り組むことができるようにする。 【思考・判断】

○自分に合ったインターバルで、ハードルをリズムカルに走り越すことができるようにする。 【技能】

#### 5 評価規準（おおむね満足できる状況）

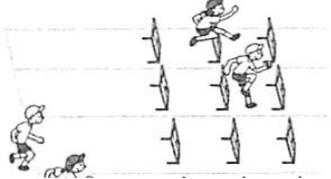
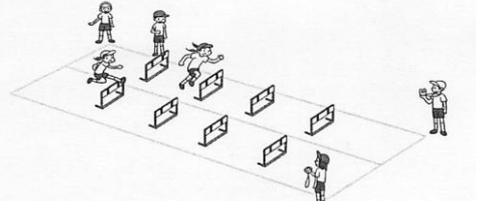
	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>○競走したり、目標記録に挑戦したりする楽しさや喜びに触れることができるよう、陸上運動に進んで取り組もうとしている。</li> <li>○約束を守り、友達と助け合って練習や競走をしようとしている。</li> <li>○用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たそうとしている。</li> <li>○運動する場を整備したり、用具の安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○課題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。</li> <li>○仲間との競走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のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ハードルをリズムカルに走り越すことができる。</li> </ul>
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>①ハードル走に進んで取り組もうとしている。</li> <li>②ルールやマナーを守り、友達と助け合って練習しようとしている。</li> <li>③友達と協力して、用具の準備や片付け、役割を果たそうとしている。</li> <li>④走る場やハードルなどの安全に気を配って運動しようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①ハードルを走り越える動き方やポイントを知り、自分の力に合っためあてを立てている。</li> <li>②ハードルを走り越える動きを身に付けるための練習方法を選んでいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①1ハードルまでスピードに乗って走り、決めた足で踏み切ることができる。</li> <li>②ハードルをリズムカルに走り越えることができる。</li> </ul>

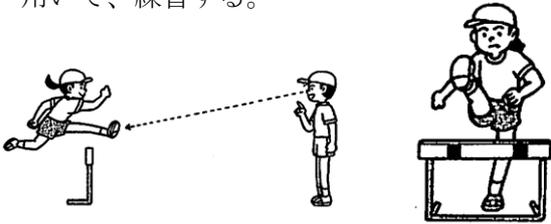
#### 6 学習の道すじ

	1	2	3	4	5	6（本時）	7
0 ↓ 45	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、記録に挑戦してハードル走を楽しむ。			ねらい② 自分に合ったインターバルを使ってチームで競走してハードル走を楽しむ。		
関・意・態	①②	③	④		②	③	
思考・判断			①	②		①	
技能		①		②			②

7 学習活動と教師の支援 (本時6 / 7)

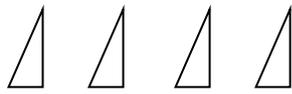
はじめ	<p>1 オリエンテーションをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○学習のねらいや道すじを知り、学習の見通しをもつ。</li> <li>○ハードル走を楽しむ上での、基本的なルールやマナーについて確認する。</li> <li>○学習中のコミュニケーションの取り方、声のかけ方、タイミングについて確認する。</li> <li>○学習カードの記入について確認する。</li> <li>○用具の使い方や準備・片付けの仕方を確認する。</li> <li>○ハードル走の映像資料を見て、気付いたことを話し合う。             <ul style="list-style-type: none"> <li>◇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】</li> <li>◇ルールやマナーを守り、友達と助け合って練習しようとしている。【関心・意欲・態度②】</li> </ul> </li> </ul> <p>2 つながる運動やための運動を行い、活動の流れを確認する。</p>	
なか	<p>1 学習の場づくりをして、準備運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ダッシュ走・ラダー</li> <li>○ストレッチ運動</li> <li>○ミニハードル</li> </ul> <p>2 本時のねらいと学習の進め方を確認する。</p>	<p>教師の支援と評価 (◇評価)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○協力して場づくりができるよう声かけする。</li> <li>◇ルールやマナーを守り、友達と助け合って練習しようとしている。【関心・意欲・態度②】</li> <li>○つながる運動は、それぞれの動きのポイントを理解しながら取り組むよう声をかける。</li> </ul>
①	<p>ねらい①</p> <p>自分に合ったインターバルを見つけ、記録に挑戦してハードル走を楽しむ。</p> <p>3 小グループに分かれ、自分にあったインターバルのコースを見つける。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○自分のめあてを確認する。</li> </ul> <p>&lt;予想されるめあて&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハードルにひっかからないで走る。</li> <li>・新記録を出したい。</li> <li>・スピードをつけて跳び越したい。</li> </ul> <p>○グループで自分のめあてに沿った場や用具で活動する。</p> <p>&lt;予想される場と取り組み方&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・インターバル… 5 m 5.5m 6 m 6.5m</li> <li>・ハードル…使う用具を変える</li> <li>・踏み切りから着地の練習</li> <li>・第1ハードルまでの歩数</li> <li>・振り上げの練習</li> <li>・抜き足の練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ハードル走を行う際のルールやマナー、使い方を実際に教師が見せて指導する。</li> <li>○走り越すときにバランスを崩したり、怖がったりしている子どもには、用具やインターバル、リズムのポイントについて助言する。</li> <li>○「トン・1・2・3」と、周りの子どもがリズムを伝えてあげられるよう促す。</li> <li>◇ハードルを走り越える動き方やポイントを知り、自分の力に合っためあてを立てている。【思考・判断①】</li> <li>○練習の場に応じての用具の使い方については十分に指導しておく。</li> <li>○常に2台はハードルを走り越して練習できるよう声かけをする。</li> <li>◇第1ハードルまでスピードに乗って走り、決めた足で踏み切ることができる。【技能①】</li> <li>○安全に十分配慮する。</li> <li>○自分に合った練習の場をうまく選べない子どもには、積極的に声をかけ、場の紹介とポイントを伝え、取り組めるよう助言する。</li> </ul>

	<p>4 本日の計測を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○40mハードル走を計測し、記録する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・走者の走り方について、アドバイスする。</li> </ul> </li> </ul> <p>&lt;共有の時間で予想されるポイント&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・同じ足が出ると走りやすい</li> <li>・振り上げ足が伸びている</li> <li>・第1ハードルは同じ足で踏み切った方がいいよ</li> </ul>  <p>5 学習の振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○学習カードに記入し、本時の活動の振り返りをする。</li> </ul> <p>6 用具の後片付けをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ハードルを走り越える動きを身に付けるための練習方法を選んでいる。【思考・判断②】</li> <li>○子どものよい動きを認めて紹介し、友達と教え合いや励まし合いができていないか確認し、声をかける。</li> <li>○ストップウォッチの使い方を十分に指導し、正確に測れるようにする。</li> <li>◇友達と協力して、用具の準備や片付け、役割を果たそうとしている。【関心・意欲・態度③】</li> <li>◇ハードルをリズムカルに走り越えることができる。【技能②】</li> <li>○実際に子どもを走らせ、発見したことや課題を共有する。</li> <li>○互いの頑張りを認め合えるように、発表の場を設ける。</li> <li>◇走る場やハードルなどの安全に気を配って運動しようとしている。【関心・意欲・態度④】</li> </ul>
<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ストレッチ運動</li> <li>○フォーム確認（座って・立って）</li> <li>○足合わせ</li> </ul>  <p>2 本時のねらいと学習の進め方を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>ねらい② 自分に合ったインターバルを使ってチームで競走してハードル走を楽しむ。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>○自分のめあてを確認する。</li> </ul> <p>&lt;予想されるめあて&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムを意識して走り切る。</li> <li>・同じ足で走り越せるように歩数を考えて走る。</li> <li>・遠くから踏み切って走り越したい</li> </ul> <p>3 グループごとに分かれて、競走を楽しむ。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○事前に用具の分担をして準備するよう声をかける。</li> <li>◇ルールやマナーを守り、友達と助け合って練習しようとしている。【関・意・態②】</li> <li>○つながる運動は、それぞれの動きのポイントを理解しながら取り組むよう声をかける。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>ねらい①で明らかになったより良い練習方法や、技能のポイントを掲示しておく。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>○掲示物を確認し、自分の練習に生かすように支援をする。</li> <li>◇ハードルを走り越す動き方やポイントを知り、自分の力に合っためあてを立てている。【思考・判断①】</li> <li>○具体的なめあてを立てられるよう、児童のめあてを適宜紹介する。</li> <li>○競走を行う際のルールやマナーを確認し、全員が楽しめる雰囲気にする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・場の安全 ・ポイント ・示範</li> </ul> </li> </ul>

<p>○1回戦を行う。</p> <p>＜競走の仕方＞</p> <p>○基準は、50m走のタイム</p> <p>○40mハードル走のタイムと比較し、50m走のタイムよりよい記録だったら、高得点。低いと設定点より低い点数。</p> <p>○1チームの人数は5～6人（6チーム）</p> <p>○個人の得点を最後に合計し、得点が多いチームが勝ちとする。</p> <p>○スターターや計時は、チーム内から出す。</p> <p>○1回戦の競走を振り返り、2回戦を行う</p> <p>＜予想される声かけ＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムを大切に、みんなで頑張ろう</li> <li>・Aさんは、第1ハードルまでが少しゆっくりだったから、次は気を付けてね。</li> <li>・振り上げ足が曲がっている人がいたから意識してみよう。</li> </ul> <p>4 競走を振り返り、自分に合った場や用具を用いて、練習する。</p>  <p>5 学習のまとめをする。</p> <p>○学習カードに記入し、本時の活動の振り返りをする。</p> <p>6 用具の後片付けをする。</p>	<p>○役割分担をし、それぞれが責任をもって行えるように声をかける。</p> <p>◇友達と協力して、用具の準備や片付け、役割を果たそうとしている。【関心・意欲・態度③】</p> <p>○最後まで全力で走り抜けるよう促す。勝敗にかかわらず互いに励まし合う温かい雰囲気の中で学習できるよう指導する。</p> <p>○リズムカルに走り越えることができているかグループ内で振り返り、2回戦に入るように声をかける。</p> <p>○走者がどのインターバルで走るかを一目で判断できるように、ビブスとポイントを一致させておく。</p> <p>○計時でトラブルが起きることのないよう、事前に共通理解しておく。</p> <p>◇ハードルをリズムカルに走り越すことができる。【技能②】</p> <p>○同じ場で練習している子ども同士で教え合いができるように声かけする。</p> <p>○実際に子どもを走らせ、発見したことや課題を共有する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・見る視点やポイントをもう一度確認する。</li> <li>・自分の課題に沿って練習に取り組んでいる児童を称賛し、意欲を喚起する。</li> </ul> <p>○お互いの頑張りを認め合えるように、発表の場を設ける。</p> <p>◇友達と協力して、用具の準備や片付け、役割を果たそうとしている。【関心・意欲・態度③】</p>
<p>まとめ</p> <p>○友達と協力し、進んでハードル走を楽しむことができたか。</p> <p>○自分の力に合っためあてをもち、練習の場や方法を選んで取り組むことができたか。</p> <p>○自分に合ったコースをリズムカルに走り越すことができたか。</p>	

<ねらい①の練習の場>

	S							G
グループA								
グループB								
グループC								
グループD								
グループE								
グループF								



フレキシブルハードル  
スポンジハードル

・ミニハードル    ・カバー    ・画板  
 ・お手玉かごの中に・・・  
 お手玉 厚紙 旗 ストップウォッチ ビブス スポンジ  
 などの用具を活用できるよう、かごに入れ、コースわきに置いておく。

<ねらい①の計測、ねらい②の競走の場>

	S							G
コースA								
コースB								
コースC								
コースD								
コースE								
コースF								

得  
点  
板

得  
点  
板

得  
点  
板

○各コースのインターバルのポイントを活用し、ハードルを移動して記録・競走を行う。  
 ○①走者 ②アドバイザー ③記録 ④タイム ⑤ハードル  
 ⑥スターター  
 ○教師は適宜、計時補助を行う。