

第3学年1組 体育科学習指導案

1 単元名 小型ハードル走

2 運動の特性と子どもの実態

(1) 運動の一般的特性

小型ハードル走は、様々な間隔や高さで並べられた小型ハードルを、いろいろなリズムで走り越えたり、友達と競走したりすることが楽しい運動である。

(2) 子どもの実態

～省略～

【考察】

A 運動の楽しさの体験状況について

実態調査より、本学級の子どもたちは、体を動かすことが好きだったり好きな運動があったりすることを理由に、体育を「好き」と答える子が多くいた。また、小型ハードル走に対しても、跳ぶことが好きであることを理由に「好き」と答える子が多かった。子どもたちは、低学年の学習で低い障害物を用いたリレー遊びを行っており、そのときの楽しかった経験から、今回の単元についても肯定的に考えている人が多いことがわかった。しかし、小型ハードル走を好きな理由として、「高く跳びたい」と答えたり「ジャンプ力を上げたい」と答えたりしていたことから、小型ハードルは「走り越える」というよりも、「跳び越える」という意識の方が強いことが見て取れた。また、小型ハードル走でやってみたいことについては、友達との競走よりも速く走ることを挙げている子の方が多くいることもわかった。

これらのことから、本学級の子どもたちは、今回の単元に対して肯定的に捉えている子が多くいるため、単元を通して意欲的に活動していけるだろうと考える。しかし、運動の特性を十分に味わうためにも、小型ハードルを「走り越える」ということを指導していく必要があると考える。そのためにも、子どもの発達段階を考慮し、まずはいろいろなリズムや高さで小型ハードルを走り越える経験を積ませていきたいと考える。そうすることで、徐々に自分に合ったリズムで小型ハードルを走り越える感覚が養われ、全力で小型ハードルを走り越える楽しさへとつながっていくだろうと考える。

B 運動の楽しさを求める学び方の習得状況について

学習のきまりを守ることや友達との協力、安全面については、肯定的な回答をしている子が多くいた。ただし、安全面について、小型ハードルに引っかかってしまうのではないかという不安や、高さに対して怖さがあると答えている子が若干いることがわかった。学習のめあてに関しては、ほぼ全員が「もてる」と回答している。しかし、どんなことに気を付ければ速く走れるかを聞いたところ、「わからない」と答えた子が17名いた。また、「わかる」と答えた子どもでも、的を射た回答をしている子はわずかであった。さらに、より速く走るための小型ハードルの配置の仕方について聞いたところ、「一定の間隔で配置する」と考えている子は10名であった。みんなが楽しく競走をするためには、友達とアドバイスを出し合ったり応援し合ったりして、協力して活動しようという意識が高いことも見て取れた。

これらのことから、子どもたちはきまりを守り、友達と協力して学習をすることはおおむねでき

るだろうと考える。ただし、安全面に不安がある子がいることから、使用する小型ハードルについては、安心して走り越すことができるよう、実態に合わせていろいろな素材や高さの小型ハードルを用意し、自分の力に合わせて選ぶようにしていきたいと考える。また、具体的なめあてをもって活動できるように、掲示物を活用していこうと考える。掲示物をもとにめあてを決め、場を選んだり考えたりさせていきたい。競走のやり方に関しては、はじめは教師がある程度設定し、簡単なルールを選ぶことから始めていく。学習が進むにつれて、子どもたちが自分達に合うように競走の仕方を考えていく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について

本学級の子どもたちの40m走のタイムを計測したところ、最も速い子が7.3秒で、最も遅い子が9.9秒であった40mハードル走の記録は、最も速い子が8.0秒で、最も遅い子が11.8秒であった。小型ハードルの走り越し方については、インターバル間の歩数が定まらなかったり、小型ハードルの前でスピードが落ちてしまったりする子がいた。走力に関して個人差が大きいことや、リズムを意識して小型ハードルを走り越えていない子がいることがわかった。

これらのことから、本単元の数時間の中で単純な走力差を埋めることは難しいと考える。そこで、走力に応じてチームを編成し、リレー形式の競走に取り組んでいくこととする。チームにすることで、走力差をならして同等に競走に取り組んでいけるのではないかと考える。また、小型ハードル間のリズムを意識して走り越す経験を積み重ね、単元の終わりには自分に合ったリズムで小型ハードルを走り越す力を身に付けさせたいと考える。これを身に付けることにより、4学年では、一定のリズムで小型ハードルを走り越す学習に取り組むようにしていきたい。

3 研究の視点と学習の手だて

(1) 市教研体育部会研究主題

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) 学習の視点と手立て

<視点1> 子どもの実態を的確に把握するとともに、運動の特性と指導内容を明確にした上で道すじや学習活動を工夫し、ねらいを明らかにすること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にする。

①子どもの実態と前後の学年での学習内容を考慮した道すじ

本学級の子どもたちは、低学年で低い障害物を用いてのリレー遊びを経験しており、そのときの楽しかった経験が実態調査の意欲面にも表れていた。また、実態調査から、小型ハードルを速く走り越したいという気持ちをもっている子が多いため、低学年での運動経験を生かしつつ、その欲求も満たしていきたいと考える。しかし、小型ハードル間のインターバルをリズムよく走り越すことへの意識は薄く、どのように走り越せば速く走ることができるのか、わからない子が多いのが現状である。

そこで本単元では、低学年での経験と4学年での学習内容や身に付けさせたい力を考慮し、小型ハードルをいろいろなリズムで走り越すことをねらった道すじを設定した。いろいろなリズムで小型ハードルを走り越すことで、徐々に自分に合ったリズムで小型ハードルを走り越す力を身

に付けていけるだろうと考える。また、本単元での経験をもとに、4学年では一定のリズムで小型ハードルを走り越す学習へとつなげていきたいと考える。子どもの実態に合わせて、前後学年の学習内容や身に付けさせたい力を明確にすることで、単元に対する意欲も継続させていきたい。
 <中学年での学習内容と身に付けさせたい力>

	3 学年	4 学年
学習内容	いろいろなリズムで小型ハードルを走り越す。	一定のリズムで小型ハードルを走り越す。
身に付けさせたい力	自分に合ったリズムで小型ハードルを走り越す力	調子よく（スピードを落とさず一定のリズムで）小型ハードルを走り越す力

②子どもたちがめあてをもちやすくなるような掲示物

本学級の子どもたちのほとんどは、本単元においてめあてをもてると考えているが、何に気を付けて小型ハードルを走り越えればよいかわかっている子は少なかった。中には、小型ハードルを「高く跳びたい」と考えている子もいたことから、小型ハードルを速く走り越すためのポイントを理解しているとは言いがたい。また、リズムを意識して小型ハードルを設置するという考えをもっている子も、半数ほどしかいなかった。よって、実際には明確なめあてをもって取り組めないのではないかと考える。

そこで、本単元では、子どもたちが考えた小型ハードルの並べ方をカードに記録し、掲示していくようにする。その掲示物を見てコース作りの参考にし、小型ハードルをどのように並べればより速く走り越すことができるのか、めあてを立てるときの参考にさせていきたいと考える。また、ホワイトボードにコースを書き、小型ハードルに見立てたマグネットを使って、並べ方を説明したり振り返りをしたりする活動にも取り組んでいきたい。

<コース作りのカード>

★コースのしょうかい★

○チーム名 ぴょんぴょんチーム ○コースの名前 スピードコース

○コースのとくちょう スピードがおちないように、ハードルが同じはばでおいてあるよ。

○コース

ハードルゾーン

※ハードルゾーンにおいた小型ハードルをかきこもう。

<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。

①リズムを意識して小型ハードルを走り越すためのリレー形式の競走

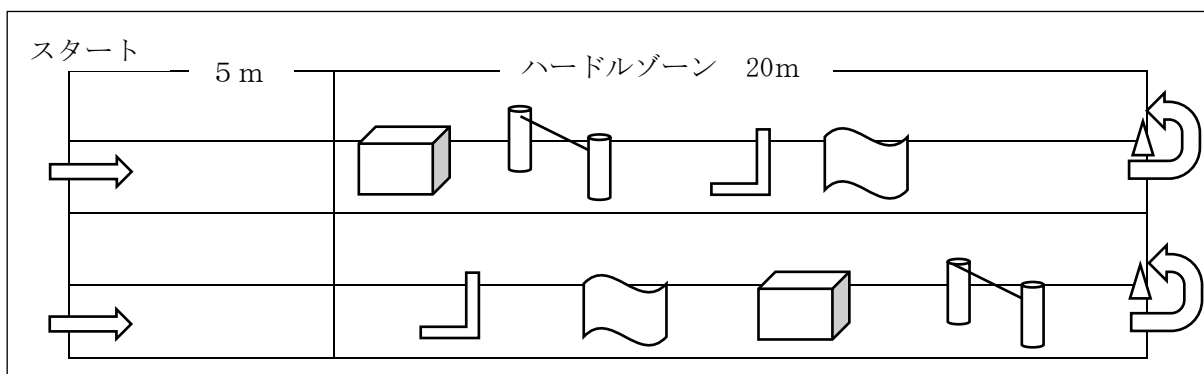
実態調査より、本学級の子どもたちは、小型ハードルの有無に関わらず個々の走力差が大きいことがわかった。また、リズムを意識して小型ハードルを走り越していた子は少なかった。

そこで、本単元では、走力や人間関係を考慮した同質のチームを編成し、小型ハードルを取り入れたリレーの競走に取り組んでいくこととする。競走のコースは、チームの友達と考え、小型ハードルを並べ替えて作っていく。リレーによる競走に取り組むことで、走力による個人差がならされ、みんなが同等に競走できると考えたからである。また、競走となれば子どもたち同士でより速く走って勝てるようなリズムで小型ハードルの並べ方を考えたり、走り方を教え合ったりする姿が出てくるだろうと考える。

<はじめのきまりと活動の流れ>

- 1チーム3～4人のチームを作る。(チームは単元を通して同じメンバーにする。)
- 小型ハードルは、ハードルゾーンに4台設置する。
- できたコースを何本か走ったら、小型ハードルを置く場所を変えてもよい。
- 競走をするコースを決める。
- 競走をするチームとお互いのコースを紹介し合う。
- 隣り合うチームと競走をする。
- 競走は同じチームと2回行い、2回目の競走は相手チームが作ったコースで走る。
- 競走が終わったら、お互いのコースの感想を伝え合う。

<活動の場>



②安心していろいろなリズムで走り越えられるような小型ハードルの工夫

本学級の子どもたちは、小型ハードル走の学習を楽しみにしているが、安全面について不安を感じている子がいることがわかった。よって、使用する小型ハードルについては、ぶつかったり引っかけたりしてもけがをしにくく、安心して走り越えられるような物を使用していきたいと考える。また、はじめは①～④の小型ハードルを1台ずつ使用するが、子どもたちの様相の変化やチーム内での話し合いによって、同じ小型ハードルを複数回使用してもよいこととする。いろいろな並べ方で走ることでいろいろなリズムを経験し、徐々に自分に合ったリズムを見つけていけるようにしたい。

<使用する小型ハードル>

①段ボールハードル（高さ：30cm）



②ゴムハードル（高さ：30cm）



③段ボール（高さ：20cm、30cm選択可能）



④滑り止めシート（奥行：100cm）



4 学習のねらい

- 学習のきまりを守るとともに、場の安全に気を付け、友達と協力して活動に取り組むことができるようにする。 【関心・意欲・態度】
- 小型ハードル走の行い方を知り、自分の力に合っためあてをもって、場を選ぶことができるようになる。 【思考・判断】
- いろいろなリズムで小型ハードルを走り越えることができるようにする。 【技能】

5 評価規準 概ね満足できる状況 (B)

	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"> ・走の運動に進んで取り組もうとしている。 ・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走をしようしたり、勝敗の結果を受け入れようしたりしている。 ・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。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・走の運動の動き方や動きのポイントを知るとともに、自分の力に合った課題を選んでいる。 ・走の運動の動きを身に付けるための練習の仕方を知るとともに、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでいる。 ・仲間との競走の仕方を知るとともに、競走の規則を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・小型ハードル走では、小型ハードルを調子よく走り越えることができる。

学習活動に即した評価規準	①小型ハードル走の学習に進んで取り組んでいる。 ②学習のきまりを守り、友達と仲良く活動しようとしている。 ③友達と協力して準備や片付けに取り組んでいる。 ④場の安全に気を付けて活動している。	①小型ハードル走の行い方を知り、自分の力に合っためあてを立てている。 ②自分の力に合った場を選んでいる。	①自分に合ったリズムで小型ハードルを走り越えている。
--------------	--	---	----------------------------

6 学習の道すじ

	1	2	3	4	5 (本時)	6
0 ↓ 45	オリエンテーション	主運動につながる感覚づくりの運動				
		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <ねらい> いろいろなリズムで小型ハードルを走り越して楽しもう。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 15%; text-align: center;">まとめ</div>				
関・意・態	①	③ ④	②			
思・判			①	①	②	②
技				①		①

7 学習活動と支援

	学習活動と内容	教師の支援 (○) 評価 (◇)
は じ め	<オリエンテーション> 1 学習の進め方を確認する。 ・学習のねらい ・学習の道すじ ・学習のきまりや安全面 ・場づくりの方法、用具の確認 ・学習カードの使い方 ・資料や掲示物の確認 ・チーム編成 2 場づくりをする。 3 準備運動をする。 4 チームごとにコースを作り、試走をする。	○学習内容を詳しく説明し、これからの学習に見通しをもてるようにする。 ○友達と役割を分担し、協力して取り組むとともに、場づくりの方法を覚えるよう声をかける。 ○本時で使う部位（特に脚部）を中心に、どこが伸びているか声をかけながら体操をさせる。 ○順番を守って活動するよう声をかける。 ○小型ハードルが倒れたときは、人が走っていないことを確認して、もとに戻すよう指導する。 ◇小型ハードル走の学習に進んで取り組んでいる。

	<p>5 整理運動をする。</p>	<p style="text-align: right;">【関・意・態①】</p> <p>○本時で使った部位を十分伸ばすよう声をかける。</p>
	<p>1 場づくりをする。</p> <p>2 準備運動、感覚づくりの運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大股走 ・小股走 ・ケンケン走 ・ケンステップ島渡り など <p>3 本時のめあてを考える。</p>	<p>○友達と協力し、素早く安全に準備をするよう声をかける。</p> <p>◇友達と協力して準備に取り組んでいる。</p> <p style="text-align: right;">【関・意・態③】</p> <p>○本時で使う部位を十分伸ばすよう声をかける。</p> <p>○動きのポイントを意識しながら活動している子を積極的に称賛する。</p> <p>○めあてを考えられない子には、前時までの活動を思い出させたり、掲示物を活用したりして、めあてを考えるよう声をかける。</p> <p>◇小型ハードル走の行い方を知り、自分の力に合っためあてを立てている。</p> <p style="text-align: right;">【思・判①】</p>
	<p style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"><ねらい> いろいろなリズムで小型ハードルを走り越して楽しもう。</p>	
<p>なか</p>	<p>4 チームでコースを作って走る。</p> <p>5 競走をする。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①お互いのコースを紹介し合う。 ②1回目のレース（自分達のコース） ③2回目のレース（相手のコース） ④お互いのコースについて感想を伝え合う。 	<p>○チームの友達と仲良くコースを作るよう声をかける。</p> <p>○インターバル間のリズムを意識して走るよう声をかける。</p> <p>○走りづらいコースになっている場合は、チームで相談して小型ハードルを動かしたり、並べ替えたりしてみるよう声をかける。</p> <p>○めあてを意識して活動していたり、リズムよく小型ハードルを走り越していたりした子を積極的に称賛する。</p> <p>◇学習のきまりを守り、友達と仲良く活動しようとしている。</p> <p style="text-align: right;">【関・意・態②】</p> <p>◇場の安全に気を付けて活動している。</p> <p style="text-align: right;">【関・意・態④】</p> <p>◇自分の力に合った場を選んでいる。</p> <p style="text-align: right;">【思・判②】</p> <p>○競走をするチームは事前に決めておき、スムーズに活動できるようにしておく。</p> <p>○友達と役割を分担し、協力して競走をするよう声をかける。</p> <p>○勝敗は素直に受け止め、公平に判断するよう声をかける。</p> <p>○相手チームのコースを走り、自分のチームのコースのリズムとの違いを経験させ、お互いのコース</p>

	<p>※①～④を2チームと行う。</p> <p>6 本時の振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習カードの記入 ・動きのポイントの確認 ・学習のきまり、安全面についての確認 <p>7 整理運動、片付けをする。</p>	<p>作りに生かすようにさせる。</p> <p>◇自分に合ったリズムで小型ハードルを走り越えている。 【技能①】</p> <p>○考えためあてを意識して活動できたかを確認し、学習カードに記入させる。</p> <p>○めあてを意識して活動したり、小型ハードルをリズムよく走り越えたりすることができていた子を取り上げ、紹介する。</p> <p>○小型ハードルをリズムよく走り越えるためのポイントについて、気付いたことを子どもたちから聞き、掲示物に記録する。</p> <p>○必要に応じて学習のきまりや安全面について再確認をする。</p> <p>○本時で使った部位を中心に十分ほぐすよう声をかける。</p> <p>○友達と協力し、素早く安全に片付けをするよう声をかける。</p> <p>◇友達と協力して片付けに取り組んでいる。</p> <p style="text-align: right;">【関・意・態③】</p>
<p>ま と め</p>	<p>○学習のきまりを守るとともに、場の安全に気を付け、友達と協力して活動に取り組むことができたか。</p> <p>○小型ハードル走の行い方を知り、自分の力に合っためあてをもって、場を選ぶことができたか。</p> <p>○いろいろなリズムで小型ハードルを走り越えることができたか。</p>	