

第6学年4組 体育科学習指導案

1 単元名 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

ハードルをリズムカルに走り越し、友達と競走したり、自分の記録に挑戦したりして楽しむ運動である。

(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

本学級は運動が好きなお子が多く、体育の時間を楽しみにしている。しかし、休み時間になると、外遊びをほとんどしない子どもたちも見られる。外で遊ぶ子どもと遊ばない子どもにはっきりと分かれていることが現状である。体育がどちらかといえば嫌い、嫌いとお答えた子は「苦手だから」「疲れてしまうから」と答えていた。

ハードル走の学習においてはクラスの3分の2の子どもたちが好きであると答えた。5年生までの学習で楽しいと感じる時は、「うまく走り越せた時」のような技能面が伸びてきた時がとても多い。一方、楽しくないと感じる時は、「転んでしまった時」「うまくできなかった時」が多く、5年生の学習でハードルに対して苦手意識を抱いた子どもがいることがわかる。

これらのことから、本単元では、「うまくハードルを走り越したい」「友達とかかわりながら競走したい」という願いを大切に学習を展開していきたい。まずは、自分の力に合ったやさしい場で、自分の記録に挑戦する楽しさを十分に味わわせたい。その上で、競走する楽しさにも目を向けさせていきたいと考える。ハードルに対する恐怖感や不安感を感じている子も楽しめるように、フレキシブルハードルやゴムハードルなどを用意して、誰もが安心して学習に取り組めるようにしていきたい。

B 運動の楽しさを求める学び方の習得状況について

めあて学習の学び方については、めあてをもてると答えた子どもが多い。そこで、より具体的なめあてをもつために、ハードル走に必要なポイントを明確にして、自分に合っためあてをもてるようにする。どのようにすればハードルをリズムカルに走り越すことができるか、自分の課題を明確にした上で練習に取り組ませたい。速く走るコツについては、昨年度の経験から「リズムカルに走り越す」が多く挙げられた。そこで、子どもたちが持っている知識を全員で共有し、学習に生かしていくことができるような働きかけをしていきたい。また、ICT機器を用い、自分の動きを撮影し、動きの改善点を見つけやすくしていくことで課題解決の一助としたい。映像を確認しながら、互いの動きについて教え合ったり励まし合ったりできるようにしていく。

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

計測した記録を見ると、7.7秒で走りきる子から13.4秒で走りきる子までいることから走

力やハードルを走り越す技能の差が大きいことがわかる。昨年度の学習経験から、多くの子がハードルを3歩から5歩で走り越すことができているが、リズムカルに走り越すことができる子は半数程度であり、ハードリングの技能はまだ未修得の子どもが多いことがわかる。

そこで、本単元ではリズムカルに走り越すために技能のポイントを絞って明確にすることで、子どもたちが主体的に課題を解決していくようにしていきたい。主に、「第1ハードルをスピードに乗って走り越すこと」「インターバルを3歩のリズムで走り越すこと」を技能のポイントとして押さえ、子どもたちに自己の課題を考えさせたい。また、自己の記録への挑戦に関してはめやす記録を用いることで、どの子どもも意欲を低下させることなく活動に取り組めるだろう。高さについても、子どもの身長に応じてめやすの高さを示していきたい。

3 研究の視点と学習の手立て

(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道すじの工夫

子どもたちは「うまくハードルを走り越したい」「友達とかかわりながら競走をしたい」という願いをもっている。特に、「うまくハードルを走り越したい」「タイムを速くしたい」という気持ちをもっている子どもがたくさんいる。技能においては、ハードル間の歩数を3歩から5歩で走り越すことができているが、リズムカルに走り越せている子は半数程度であり、ハードル走に対して不安感を抱えている子もいる。また、技能差が大きいことも実態調査から分かっている。以上のことから、単元を通して「自己記録を更新すること」を目指していける学習としていきたい。

そこで、本単元は、自己記録への挑戦から友達との競走の流れで学習を進めていくこととする。ねらい①では、「自分のめあてに合った練習の方法や場を選択し、自分の記録に挑戦して楽しむ」時間とする。子どもたちの実態から、5年生でハードル走を経験しているものの、まだハードルに対して恐怖感や不安感をもっている子がいるので、まずは自分の力に合ったやさしい場で自分の記録に挑戦する楽しさを味わわせたい。その際、個人記録を伸ばしていくためには具体的な目標記録を設定することが有効であると考え、めやす記録を活用する。ねらい②では、「チーム対抗戦で競走をして楽しむ」時間とする。チームでの活動を取り入れることにより、互いに認め合ったり、アドバイスし合ったりすることで、陸上運動の楽しさや記録へ挑戦する意欲をより高めることができる。友達と励まし合ったり練習したり、友達の応援を受けて競走したりすることで、より自分の力を出し切って、「自己記録を更新したい」という願いを実現させていきたい。

②指導内容の明確化

自分の力に合っためあてをもち、練習の場や練習方法を工夫させていきたい。そのために、オリエンテーションの際、自分たちが実態調査で走った映像とともに、ハードルのオリンピック選手の映像を見て、子どもたちに自分とオリンピック選手との違いはどのようなところか疑問をもたせ、自己の課題を見つけめあてへとつなげていく。めあて達成のために、どのような練習の場や練習方法が必要であるのか仲間とのかかわりを手掛かりとしていけるように指導していく。また、振り返りの際自分の立てためあてに対してどうだったのか具体的に考えさせ、次時のめあてを立てるようにする。

子どもたちは5年生で「ハードル走」の学習をしたものの、技能の習得状況には大きな差があり、ハードルをリズムカルに走り越すことができない子どももまだ多い。はじめからハードリングに目を向けさせるよりも、昨年度に引き続き、自分に合ったインターバルのハードルをリズムカルに走り越すことができるようにさせたいと考え、「第1ハードルを決めた足で踏み切りスピードに乗って走り越す」「インターバルを3歩のリズムで走り越す」の2点を中心に指導していく。以上の2点が十分に身に付いた子どもには、振り上げ足、抜き足、空中姿勢などについても目を向けさせていきたい。技術的なポイントを絞ることで、自分に合っためあてをもちやすくなるとともに、互いに見合う視点も明確になり、活発な教え合いにつながり練習の場や練習方法の工夫ができると考える。

③互いにかかわり合いながら課題を解決するためのICTの活用

ハードル走において自分の走っている姿や、ハードルを走り越している姿を客観的にとらえ、そこから自己の課題を見つけることは難しい。そこで、ICT機器を用いて自分の動きを撮影することで、自己の課題を見つけ、めあてが立てやすくなると考える。また、その映像をもとに友達と課題やその解決方法について伝え合うことができ、友達の映像を見ながら説明したり、自分の映像を見ながらアドバイスをもらったりして、課題を解決していくことができるだろう。

ICT機器については、遅延再生装置とデジタルカメラを準備する。遅延再生装置は、主に試しの場（40mにハードル4台を置いたコース）で使用し、スタートからゴールまでの一連の走りを確認する。デジタルカメラは、めあて別の練習の場で使用し、自分が改善したい動きについてその場で確認する。いずれの場合も、友達にアドバイスする際に、「できていないよ」という抽象的な表現ではなく、気が付いたポイントを指差しなどで示しながら、「こうなっているからこうした方がいいよ」というように具体的な表現ができるように指導していく。

4 学習のねらい

- 友達と協力してハードル走に取り組むことができるようにする。 【関心・意欲・態度】
- 自分の力に合っためあてをもち、競走や記録への挑戦の仕方を工夫することができるようにする。 【思考・判断】
- 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 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"> ・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。 ・仲間との競走や自分の記録への挑戦の仕方を知るとともに、自分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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハードルをリズムカルに走り越すことができる。
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きまりを守って友達と教え合いながら運動に親しもうとしている。 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。 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ①自分の力に合っためあてをもち、練習の場や練習方法を工夫している。 ②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。 	<ul style="list-style-type: none"> ①第1ハードルを決めた足で踏み切りスピードに乗って走り越すことができる。 ②インターバルを3歩のリズムで走り越すことができる。

6 学習の道すじ

	1	2	3	4 (本時)	5	6	7
0 ↓ 4 5	オリエンテーション	つながる運動 (リズムづくり、チーム練習)					
		ねらい① 自分のめあてに合った練習の方法や場を選択し、自分の記録に挑戦して楽しむ。			ねらい② チーム対抗戦で競走をして楽しむ。(ソガリンピック)		
関・意・態	④	①		②		③	
思・判				①	②		
技		①	②			②	②

7 学習活動と支援

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、学習の進め方に見通しをもつ。 ○学習の仕方やマナーについて理解する。 ○学習カードの使い方について確認する。 ○場作りや用具について確認する。 ○ストップウォッチの使い方を確認する。 ○自分たちが実態調査で走った映像を見るとともに、ハードルのオリンピック選手の映像を見て、手本となるハードリングを学んだり、ハードル走への意欲を高めたりする。 <p>◇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。【関心・意欲・態度④】</p>	
	<p style="text-align: center;">学習内容と活動</p> <p>1 学習の場作りをして、準備運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○つながる運動 ・リズムづくり  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">「トン・1・2・3」</div> <p>2 ねらい①を確認する。</p>	<p style="text-align: center;">教師の支援 (○)・評価 (◇) 【観点①～④】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○協力して場作りを行うように、準備するものをあらかじめ確認しておく。 ○足、膝、腕などの必要な部位を中心にストレッチするように声をかける。 ○ミニハードルを使い、インターバルを全力で、3歩で走り越すよう助言する。 ○小型ハードル走による競走を行い、「トン、1・2・3」のリズムをつかむように助言する。 ○周りの子ども「トン、1・2・3」と言うことでリズム感覚を身に付けるように声をかける。
なか①	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;">自分のめあてに合った練習の方法や場を選択し、自分の記録に挑戦して楽しむ。</div> <p>自分に合っためあてがもっているか確認するために、数名が自分のめあてを発表する。</p> <p>3 自分のめあてに合った場を選び、場ごとに見合うポイントを確認し練習をする。</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 200px;"> <p>第1ハードルでスピードを落とさないようにしよう。そのために、第1ハードルまで全力で走ろう。</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 200px;"> <p>3歩のリズムで走ろう。そのために、「トン・1・2・3」のリズムでスピードを落とさずに走り越そう。</p> </div> </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○友達をめあてを聞き、自分のめあてもしっかりともっているか確認するようにする。 ○場ごとにアドバイスがし合えるように、お互いのめあてを確認するようにする。 ○ICT機器を用いて自分の動きを撮影し、自己の課題を見つけ、めあてを立てるように助言する。 <p>◇きまりを守って友達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②】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自分のめあてを伝え、走り終わったらどうだったかを確認するよう声をかける。 ○ICT機器を使い、友達に気が付いたポイントを指差しなどで示しながら、具体的な表現ができるように助言する。

【活動の様子】

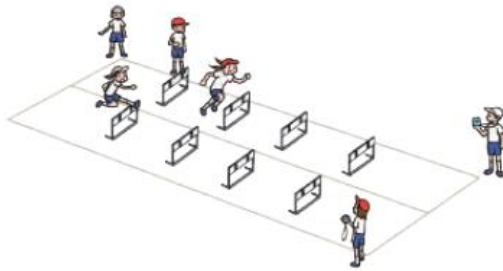


いつも同じ足でスタートするといいよ。



自分に合ったインターバルを見つけよう。

- 4 チームごとに記録を測定し、目標記録に挑戦する。



<役割分担>

- 走者 ○スターター ○計測
- アドバイザー

※グループごとにローテーションで役割を分担する。

- 5 学習のまとめをする。
- 今日の振り返りを記入する。



第1ハードルでブレーキがかかってしまうので、次はできるだけ遠くから踏み切ってみよう。

- 良かった点や改善点を話し合う。
- マナー面について振り返る。
- 次時のめあてを立てる。

- 6 後片付けをする。

○グループを回りながら、互いにアドバイスができていないか確認し、できていない子どもには注目する視点を指導する。

○ハードルに恐怖感をもっている子どもには高さを低くしたり、スポンジカバーやフレキシブルハードルを使ったりするように促す。

○リズムカルに走り越せている子には、高さにも目を向けるように助言する。

◇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】

◇自分の力に合っためあてをもち、練習の場や練習の方法を工夫している。【思考・判断①】

○練習したことをチームの友達と意識するように助言する。

○役割分担をし、協力して取り組むように声をかける。

○技能が高まった子には、高さにも目を向けるように助言する。

◇第1ハードルを決めた足で踏み切りスピードに乗って走り越すことができる。【技能①】

◇インターバルを3歩のリズムで走り越すことができる。【技能②】

○本時を振り返り、めあてを達成できたか確認する。

○学習の反省をして、次時のめあての見通しをもたせる。

○良い動きを学級で共有するために、良い動きをしていた子どもに演示させる。

○マナーよく活動できたかを確認し、次時もマナーよく活動するようにする。

○協力して、安全に気を付けながら片付けるように声をかける。

1 学習の場作りをして、準備運動をする。

○つながる運動

・リズムづくり など

○協力して場作りを行うように、準備するものをあらかじめ確認しておく。

○足、膝、腕などの必要な部位を中心にストレッチするように声をかける。

○ねらい①の活動を参考にして、必要なものを取り入れていく。

◇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。【関心・意欲・態度③】

2 ねらい②を確認する。

チーム対抗戦で競走をして楽しむ。

自分に合っためあてがもっているか確認するために、数名が自分のめあてを発表する。

3 チーム対抗の競走をする。(1回戦)

【競走の仕方】

①個人の得点をチームで合計して競走する。

②1対1の勝ち点を合計して競走する。

○友達のめあてを聞き、自分のめあてもしっかりともっているか確認するようにする。

○チームで協力して行うために、役割分担を確認するようにする。

○良いアドバイスをした子や新しい気づきやこつを見つけた子を称賛する。

○1回目の競走を振り返り、よかったところや次に意識して行うことなどを、チームで話し合う時間をとる。次の役割分担の確認もするように声をかける。

○競走の方法については、お互いに話し合っ決めてするようにする。

○最高記録をもとに競走を行っているため、高さにおいては、ねらい①と同じ高さにするようにする。

◇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。

【思考・判断②】

◇第1ハードルを決めた足で踏み切りスピードに乗って走り越すことができる。【技能①】

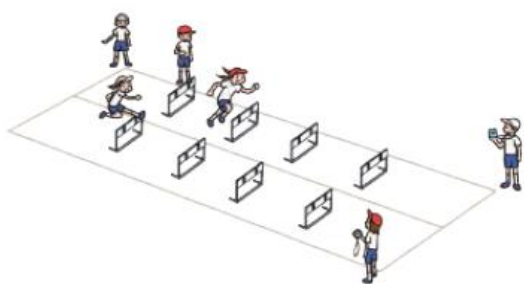
◇インターバルを3歩のリズムで走り越すことができる。【技能②】

4 1回戦目を振り返りチーム練習をする。

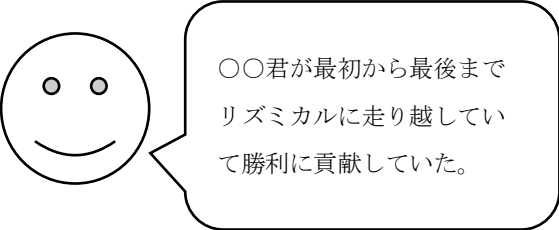
5 2回戦目を行う。

6 2回戦目を振り返りチーム練習をする。

なか
②



チームのみんなで競走をより盛り上げるために、「トン・1・2・3」と大きな声で言おう！

	<p>7 学習のまとめをする。</p> <p>○学習カードに、今日の振り返りを記入する。</p>  <p>○○君が最初から最後までリズムカルに走り越していて勝利に貢献していた。</p> <p>○良かった点や改善点を話し合う。 ○マナー面についても振り返る。 ○次時のめあてを立てる。</p> <p>8 後片付けをする。</p>	<p>○本時を振り返り、めあてを達成できたか確認する。</p> <p>○学習の反省をして、次時のめあての見通しをもたせる。</p> <p>○良い動きを学級で共有するために、良い動きをしていた子どもに演示させる。</p> <p>○マナーよく活動できたかを確認し、次時もマナーよく活動するように促す。</p> <p>○協力をして、安全に気を付けながら片付けるように声をかける。</p>
<p>ま と め</p>	<p>学習のまとめをする。</p> <p>○ ハードル走に進んで取り組み、楽しむことができたか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハードル走に進んで取り組むことができたか。 ・友達と教え合いながら運動に取り組むことができたか。 ・安全に気を配って、友達と協力して用具の準備や片付けができたか。 <p>○ 自分に合っためあてをもち、練習方法を選んだり工夫したりできたか。</p> <p>○ リズムカルに走り越すことができたか。</p> <p>○ 最後の記録会を行い、自分の伸びを実感できたか。</p>	