

## 1 単元名 ハードル走

## 2 運動の特性（機能的特性）

ハードル走は、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。

## 3 児童の実態（学習の準備状況）

～省略～

## 4 実態の考察

## (1) 運動の楽しさの体験状況について

本学級の児童の多くは、「体を動かすことが好き」「得意な運動がある」という理由で、体育の学習が好きである。しかし、ハードル走に対しては、「転んで怪我をしそうだから」「上手く跳べないから」という理由で、嫌いと答える児童が多くなっている。ここから、本学級の児童は、「安全に上手くできる」ことに楽しさを感じている様子が見える。また、楽しみなこととして、「タイムを縮めること」や「リズムよく跳ぶこと」を挙げている児童が多く、全体的に自分の記録に挑戦して楽しみたいと考えていることが分かった。一方で、「ハードル走の学習で不安なことは何ですか」という問いについては、半数以上が怪我をすることに不安を感じているため、そのような不安を少しでも取り除ける指導をしていきたい。

## (2) 運動の楽しさを求める学び方の習得状況について

学び方については、自分に合っためあてをもつことに自信がないと答えた児童が半数以上いた。また、「ハードル走でどのようなめあてを立てますか。また、達成するためにはどのようなことが必要ですか」という問いに対して、課題解決の方法として「たくさん練習をする」と答えた児童が半数以上いた。これらのことから、ハードルをリズムカルに走り越すためにどのようなことが必要かわかっていない児童が多いことが考えられる。また、自分の跳び方がどのようになっているかを客観視することが難しいことも、自分に合っためあてをもてない原因の一つであるように思われる。

関わり合いに関しては、「協力して教え合いや、励まし合いができますか」という問いに対して、「仲のいい友達とならできる」と答えた児童が半数以上いた。体育学習では、仲間の考えや取組を認めることが目標として挙げられている。そのため、仲のいい友達だけではなく、誰とでも教え合いや、励まし合いができることが必要であると考えられる。

## (3) 運動の楽しさを味わうための技能の習得状況について

技能の習得状況は、全てのハードルをリズムカルに走り越すことができる児童は少なく、途中で振り上げ足が変わってしまったり、ハードルの前でスピードを落としてしまったりする児童が多い。そして、インターバルを3種類から選べるようにしてタイム測定を行ったが、自分に合うインターバルがわかっていない児童が多く見られた。また、ハードルのぎりぎりを走り越すのではなく、大きく上に跳んでいる児童も多くいた。これは、振り上げ足や抜き足の正しいフォームが身に付いていないことが原因であるように思われる。40m走のタイムと比較してみても、40mハードル走は全体的にタイムがかなり遅くなっている。このことから、ハードルがあると全力で走ることができずに、スピードを調節していることがわかる。

## 5 研究の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

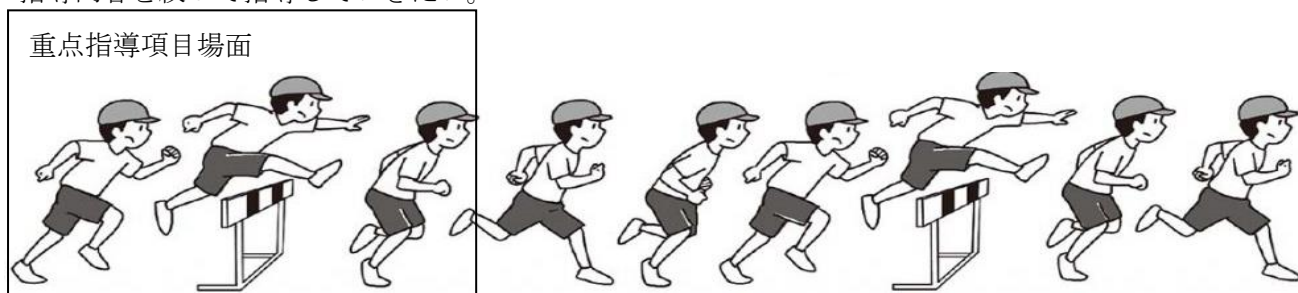
### (2) 研究の視点と手立て

#### 視点1 課題を見付け解決できる学習過程の工夫と指導内容の明確化

<手立て>

##### ○児童の実態に合わせた学習過程の工夫

実態調査の結果から、本学級の児童は自己の記録に挑戦することを楽しさを感じている児童が多いことがわかった。しかし、ただ自己の記録に挑戦するよりも、目標とするタイムがあったほうが主体的に自己の記録に挑戦できると考える。そのため、「めやす記録（40m走のタイム+0.2×ハードルの台数）」を掲示していく。また、本学級の実態として自己の課題を具体的に考えることを苦手としている児童が多い。また、スピードに乗ってハードルを走り越せなかったり、高く跳び越えてしまったりする児童も多々いる。そこで本単元では、ねらいを「自己の記録に挑戦して楽しむ」の一つに絞って指導していく。さらに、ハードルをリズムカルに走り越すために必要な技能は多くあるが、その中でも下の図に示した部分に指導内容を絞って指導していきたい。



内容としては、「第1ハードルを全力で走り越す」と、「振り上げ足をまっすぐに振り上げる」ことを重点指導項目として指導していく。そうすることで、なかなか自分の課題を具体的に考えることを苦手としている児童でも、課題解決学習に取り組みやすくしていきたい。また、児童の技能も高まりやすくなると思う。

さらに、毎時間つながる運動では、「全力12m走」と「振り上げ足の練習」を行っていく。単元における重点指導項目をつながる運動でも意識させることによって、より2つの動きが身に付きやすくなるのではないかと考える。

##### ○指導内容の細分化

本学級の児童は、自己の能力にあった課題を設定したり、自己に必要な技能が何かを考えたりすることに苦手意識を感じているのが実態である。そこで、重点指導項目をより細分化し、自己の能力に合った課題を設定できるようにしていく。

重点指導項目	細分化した内容
第1ハードルを全力で走り越す	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩数を合わせて決まった足で走り越す。</li> <li>・踏切位置を遠くにする。</li> <li>・トップスピードで走り越す。</li> </ul>
振り上げ足をまっすぐに振り上げる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・振り上げ足をまっすぐ振り下ろす。</li> <li>・振り上げやすいように遠くから踏み切る。</li> <li>・振り上げ足を伸ばす。</li> </ul>
下記の指導内容については、児童の実態に合わせて掲示していく	
抜き足	<ul style="list-style-type: none"> <li>・つま先は横に向ける。</li> <li>・膝を胸に引き付け、前にもってくる。</li> </ul>
空中姿勢	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上体を倒し、振り上げ足を反対の手で触るようにする。</li> <li>・「前に前に」の意識をもたせ、目線は次のハードルに向けるようにすることで、上体が左右にぶれないようにする。</li> </ul>

## 視点2 さらに運動が楽しくなるかかわり合いの工夫（人、ものとのかかわり合い）

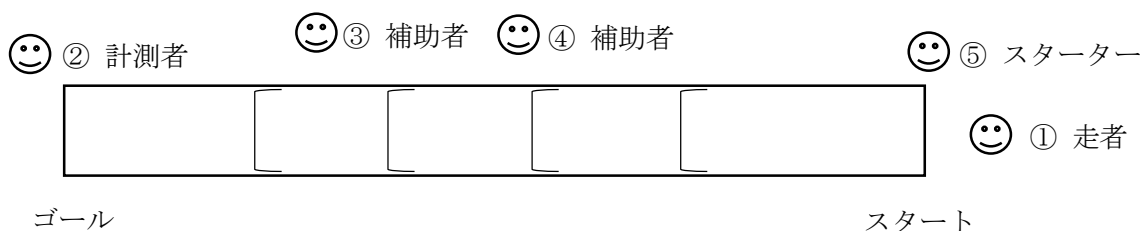
<手立て>

○積極的にかかわり合う機会を増やすための工夫

前述したように本学級の実態として、教え合いや励まし合いが「誰とでもできる」と答えた児童が少ないことから、練習では、同じ場ごとでアドバイスをするようにしていく。そうすると、お互いの課題がわかっているため、見る視点ができ今までアドバイスをし合う経験が少ない児童でも、アドバイスがしやすくなると思う。また、ハードル走の難しさには、自分の運動の様子を客観視することが難しいという点があると思われる。そこで、練習の場にギガタブを設置し、「タイムシフトカメラ」を使って自分の運動を見ることができるようにしておく。そうすることで、自分の運動の様子がわかり課題を把握しやすくなると思う。さらに、映像を見ながら積極的にかかわり合いが行われるのではないかと考える。

また、本単元では、タイム測定時に基本5人1組のグループを編成し、単元を通して同じグループで学習に取り組めるようにしていく。なぜかという、ハードル走のタイム測定を行ううえで、役割分担をしたほうがスムーズに学習が進むと考えるためである。そして、グループ内の仲間の課題や、単元を通しての成長がわかりやすくなり、かかわり合いが増えることも考えられる。かかわり合う機会を増やすために、グループの中の役割分担では、アドバイスをする人を設け、「第1ハードルを全力で走り越す」や「振り上げ足をまっすぐに振り上げる」についてどうだったかを必ずアドバイスするようにしていきたい。

【ハードル走タイム計測時役割分担 図】



- ・①～⑤の順番で動いていく。
- ・計測者は必ず走者にアドバイスをするようにする。
- ・補助者はインターバルを変えたり、ハードルを直したりする。

## 6 単元の目標

- (1) ハードル走の行い方を理解するとともに、自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指したり、友達と競走したりしながら、ハードルをリズムカルに走り越えることができるようにする。  
(知識及び技能)
- (2) 自分の力に合った課題をもち、課題解決のための練習方法や場を選んだり、自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたことを他者に伝えたりすることができるようにする。  
(思考力、判断力、表現力等)
- (3) ハードル走に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。(学びに向かう力、人間性等)

## 7 評価規準

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
内容のまとめりごとの評価規準	<p>次の運動の行い方を理解しているとともに、その技能を身に付けている。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ハードルをリズムカルに走り越えることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己の能力に適した課題の解決の仕方、競走や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動に積極的に取り組もうとし、約束を守り助け合って運動をしようとしていたり、仲間の考えや取組を認めようとしていたり、場や用具の安全に気を配ったりしている。</li> </ul>
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>①ハードル走の行い方を知っている。</li> <li>②第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えることができる。</li> <li>③スタートから最後まで、体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ることができる。</li> <li>④インターバルを3歩または5歩で走ることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①自分の力に合った課題をもち、課題解決のための練習方法や場を選んでいる。</li> <li>②自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたことを他者に伝えたりしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①ハードル走に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>②学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合おうとしている。</li> <li>③場や用具の安全に気を付けている。</li> </ul>

8 学習の道すじと評価計画

	1	2	3	4 (本時)	5
0 ↓ 4 5	オリエンテーション ・学習内容の確認 ・場や用具の準備や片付けの仕方 ・安全について ・手本の確認 ・つながる運動 ・タイム計測	場の準備・準備運動・つながる運動			
		学習のねらい 自分の課題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。			
				まとめ	
知・技		②	③	④	①
思・判・表			①	②	②
態度	③①	②			

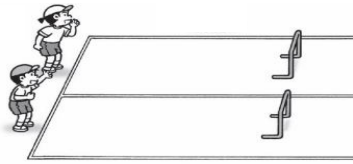
9 指導計画

	学習内容と活動	教師の指導・支援○・評価◇
はじめ	オリエンテーションをする ○学習のねらいを理解し、学習の進め方について見通しをもつ。 ○学習の仕方やマナー、安全について理解する。 ○映像資料を見て、ハードルをリズムカルに走り越えるためのポイントを理解する。 ○つながる運動のポイントや行い方を確認する。 ○役割分担を確認する。 ○タイム計測を行う。	○学習の見通しがもてるように資料を見せながら話したり、安全に行うための方法を実際に見せたりしながら指導する。 ○拡大掲示にハードルのポイントを記入し、全体で共通理解していく。 ○タイム計測は、ハードルに対しての恐怖心を和らげるために、フレキシブルハードルを使って行う。 ○インターバルは5.5m、6m、6.5mを用意する。 ◇ハードル走に積極的に取り組もうとしている。 【態度①】 ◇場や用具の安全に気を付けている。 【態度③】
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                         タイム計測の仕方                          ・40mハードル走                          ・台数は4台                          ・全てフレキシブルハードル                          ・高さは下から2番目                     </div>	

1 学習の場づくりをする

2 準備運動をする

- ストレッチ
- つながる運動
  - ・全力12m走



- ・振り上げ足の練習



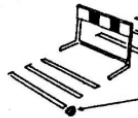
3 自分の課題に合った練習の方法や場を選択し、練習する

- 第1ハードルを全力で走り越す
  - ・歩数を合わせて決まった足で走り越す

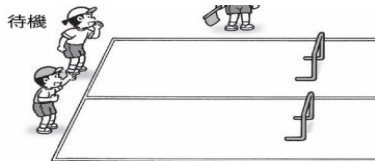


1・2・3・4・5・  
6・7・8・9!  
9歩、左足で踏み切るようにする!

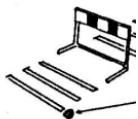
- ・踏切位置を遠くにする



- ・トップスピードで走り越す



- 振り上げ足をまっすぐに振り上げる
  - ・振り上げやすいように遠くから踏み切る



- ・線上に振り上げ足をまっすぐ振り下ろすようにする



- 特に使用する部位を意識させながら、教師が主体となって行う。
- 全力12m走では、スタートから第1ハードルまでの間を全力で走る感覚が身に付くようにする。
- 第1ハードルの位置に、フレキシブルハードルを置き、踏み切る動作も意識できるようにする。
- 振り上げ足の練習では、振り上げ足をまっすぐに振り上げ、まっすぐ下に振り下ろす感覚が身に付くようにする。

- 第1ハードルまで何歩で到達するかを数えさせ、いつも同じ歩数になるように意識させる。
- 第1ハードルの振り上げ足が変わってしまう児童には、スタートで踏み出す足を逆にするように助言する。

- できる限り遠くから踏み切ることを意識させるために、第1ハードルの手前に線を引いておく。
- 同じ場で練習する人同士で、踏切位置を伝え合うように声をかける。
- 第1ハードルまでをトップスピードで走り越すために、1台目のハードルをミニハードルにする。
- ◇第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えることができる。 **【知識・技能②】**

- できる限り遠くから踏み切ることを意識させるために、ハードルの手前に線を引いておく。
- 振り上げ足をまっすぐに振り下ろすことを意識させるために、レーンの中央に線を引いておく。
- 振り上げ足を伸ばすことを意識させるために、ハードルに足形を付け、そこを足の裏で蹴るように指導する。
- 同じ場で練習している人同士で、踏切位置を伝え合ったり、線上に足を振り下ろせているかを見合ったりするように伝える。

- ・足形を足裏でけるようにして、振り上げ足を伸ばす



○試しの場で実際に走ってみる

4 自分の記録に挑戦して楽しむ。

タイム計測時役割分担

- ・走者 ・計測者
- ・補助者（2人） ・スターター

※グループごとに役割をローテーションしていく。

5 学習の振り返りをする

6 後片付けをする

○場に1台ギガタブを設置し、タイムシフトカメラで動画を撮影することで、自分の課題を把握しやすくする。

- 上手に走り越えることができている児童を紹介し、ポイントが全体に広まるようにする。
- 試しの場では、普通のハードルを置いておき、走りきることができるか確認できるようにする。
- ◇ハードル走の行い方を知っている。

【知識・技能①】

◇自分に合った課題をもち、課題解決のための練習方法や場を選んでいる。【思考・判断・表現①】

○計測者は走者に、良い点や課題を必ず伝えるようにする。

◇スタートから最後まで、体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ることができる。【知識・技能③】

◇インターバルを3歩または5歩で走ることができる。【知識・技能④】

◇自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたことを他者に伝えたりしている。

【思考・判断・表現②】

○めあてが達成できたかを確認する。

○次時のめあての見通しをもたせる。

○協力して安全に、片付けるように声をかける。

まとめ

学習のまとめをする。

- ハードル走の行い方を知るとともに、ハードルをリズムカルに走り越えることができたか。
- 自己の能力に適した課題の解決の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができたか。
- ハードル走に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしようとしていたり、仲間の考えや取組を認めようとしていたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができたか。