

第5学年3組 体育科指導案

指導者 新宿小学校 河野 健一

1 単元名

ハードル走

2 単元について

(1) 学習指導要領より

次のことを行う単元である。

インターバルの距離やハードルの台数などのルールを定めて競走したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したりしながら、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。

ここからわかる本単元で行う活動は次のことといえる。

①インターバルの距離やハードルの台数などのルールを定めて競走する。

②自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指す。

そして、身につけさせたい技能はこれである。

ハードルをリズムカルに走り越える

また、陸上運動では、態度面及び思考面では次のことを目標に掲げている。

(2) 運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、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。

(3) 自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫できるようにする。

①進んで取り組む

陸上運動は個人競技である。自己記録に挑戦することが楽しい。そのためには、記録を測定する機会が豊富に用意されていることが望ましい。何度もチャンスがあるからこそ、「次は！」と思って挑戦するようになる。

また、進んで取り組むようにさせるには、「記録が伸びそうだ」と思わせることも重要である。いくらやっても変わらないと思う児童は、進んで取り組もうとは思わない。現実には、記録を測定するたびに自己記録を更新することはありえない。そのために、技能の伸びを実感できたり、自分の現状を把握したりできるとよいだろう。

②助け合って運動

個人競技であるが、共に練習する場や記録に挑戦する場を設けるようにしたい。そのためには、児童の中に「何を見ればよいか」「何を伝えればよいか」の観点が必要である。児童が伝え合えるようなわかりやすい、客観視できる観点を伝えておく。

それがあれば、助け合って取り組み、技能の上達が望めるだろう。

③記録への挑戦の工夫

ハードル走で競争や記録への挑戦の仕方を工夫するという局面は、自分に適したインターバルを選ぶ場面だろう。

ハードル走は児童の走力及び身長がかかわってくる。走力、身長とも個人差がある。その個人差をうめるために様々なインターバルのコースを用意する。児童が自分に適したコースを選べるようにする。何も言わないと、仲の良い友達と同じという理由や何となくという理由でコースを選ぶ。そうではなく、自分の走力や身長はもちろん、その日の調子等も考慮して、スタートからゴールまで減速せずに走り切れるコースを選べるようにしたい。それが、記録の向上にもつながるからである。

(2) 具体的な技能

リズムカルに走り越えることを次のように定義する。

スタートからゴールまで、減速しないで走り切ることができる。

ハードル走は短距離走である。タイムが少ない方が望ましい。できるだけ速くゴールに到達するために必要な技能として、次のようなものが考えられる。

- ①振り上げ足をまっすぐ出す
- ②抜き足を横にする
- ③着地時にバランスを保つ
- ④インターバルを刻む
- ⑤ハードルを跳ぶ時に前傾姿勢になる

どのような技能なのか、述べる。

- ①振り上げ足をまっすぐ出す

振り上げ足がまっすぐに出ないと、単純に時間のロスになる。また、高く跳びやすくなってしまう。引っかけの可能性も上がる。そのために、振り上げ足をハードルに対してまっすぐに出すという技能が必要である。

これは、正面から見てかかどが見えているかどうかで評定する。

- ②抜き足を横にする

抜き足が縦になっていると、高く跳ぶことになる。抜き足が引っかけってしまうからである。できるだけ横にして跳べるようにすることで、滞空時間が短くなる。柔軟等を取り入れて、できるようにしていく。できるようにしているかどうかは、そのままの見た目で評定する。

ただし、抜き足の指導は難しい。少ない指導時間でどれだけできるようになるかがわからない。無理に行くと、バランスを崩す可能性もある。児童の実態を見ながら指導していきたい。

- ③着地時にバランスを保つ

ハードルを跳んで着地した時にバランスを崩すと、インターバルを走る第一歩が遅れる。意識するように声掛けをしていく。

- ④インターバルを刻む

インターバルを速く走った方が記録を短縮できる。当然のことである。弾むように走るのではなく、手足を速く動かすことを伝える。ただし、児童の中にはインターバルを5～7歩で小股で走る方が良いという考えをもつ者もいる。そのような考えをもつ児童は、自分の走力や身長に合わない広いインターバルのコースを選ぶ。

400mHのトップ選手は「インターバルは少なければ少ないほど良い」と言う。5歩以上の歩数を要するのではなく、基本的には3歩で走れるコースを選び、普段走っている時と同じリズムで走るように指導をしていく。

3歩で走っているかどうか、飛び跳ねていないかどうかで評定する。

- ⑤ハードルを跳ぶ時に前傾姿勢になる

ハードルを跳ぶと、頭の位置が上がる。跳んでいるから当然である。前傾して頭の位置を変えないことで、重心が前に保たれるので、原則を防ぐことができる。だから、ハードルを跳ぶ時に前傾姿勢になることで、頭の位置を変えないでスタートからゴールまで行けるようにする。

頭の位置が変わっていないかどうかで評定する。

3 児童の実態 (省略)

4 単元の目標

- ・進んで運動に取り組んでいる。
- ・友達と協力して取り組んでいる。
- ・自分に合ったコースを選んでいる。
- ・減速しないで走り切ることができている。

5 指導計画（6時間計画 本時 5 / 6）

展開	時配	学習内容	評価の観点
第一次	1	① 1 台のハードルで練習をする。 ② 2 台から 3 台のハードルを並べたコースで練習する。	・進んで運動に取り組んでいるか。 ・友達と協力して取り組んでいるか。
	2		
第二次	3	①グループごとにハードルを跳んで、技能をみがく。 ②自分に適したコースを選ぶ。 ③自分に適したコースで、友達と協力してタイムを測定する。	・自分に合ったコースを選んでいるか。 ・減速しないで走り切ることができているか。
	4		
	⑤		
	6		

6 仮説との関連

教育メディアの特性を生かして学習で活用すれば、学習効果が高まるだろう。

本授業で活用する教育メディアは、タブレットPCである。

タブレットの動画撮影機能を活用する。児童がハードルを跳んでいるところを撮影する。それを本人が見る。何ができていて、何ができていなかを客観視することができる。

教師や友達からのアドバイスももちろんあるが、動画を視聴することで納得して練習に取り組めると考えられる。技能の上達及び意欲の向上が期待できる。

授業の前半に、少人数グループによる練習を行う。その時にタブレットPCで撮影する。少人数グループのため、運動量もそれほど少なくならない。

授業の後半は記録に挑戦する。この場面でも原則としてグループを作って走っている様子を撮影する。

記録に挑戦する時、練習時にタブレットPCで撮影をする。この時は5～6人程度のグループを作る。スターター、待ち、撮影者、記録測定者、競技者という役割をローテーション方式で行わせる。グループに2つのタブレットPCを渡す。



走ったら、記録測定者に記録を聞く。そして、撮影者からタブレットPCを受け取り、動画を視聴する。待ちが撮影者になる。撮影者が記録測定者になる。スターターが次の競技者になる。記録測定者はスタート地点に移動する。このような流れで学習を進めていく。このような流れにすることで、走った直後に自分の動画を視聴することができる。視聴している間にも、次の競技がスタートする。動画を視聴している間、他の児童が待っているということがなくなる。このような役割にせず、タブレットPCが1台しかない、動画を視聴している間はグループ全体がストップすることになる。それは時間の無駄である。だから、このようなシステムで学習を進めていく。

このようにすることで、走るごとに記録がわかり、自分の跳び方を客観的に見ることができる。これが技能の向上につながるだろう。

また、この方法だと、児童同士の役割が明確になる。必然的に助け合って運動することになる。そして、記録がわかったり、自分の跳び方を見たりできるので、「また走りたい」という思いをもたせることもできるだろう。

技能及び関心意欲面での学習効果を高めることが期待できる。

(1) タブレットP Cの特性

映像を撮影する機器はいくつかある。その中で、今回タブレットP Cを用いるのは、次の2点の良さがあるからである。

①操作の簡易性

②台数の確保

詳しく述べる。

①操作の簡易性

ボタン1つで撮影ができる。また、撮影した動画の視聴も簡単である。画面が大きいため、視聴してわかりやすい。ボタンをタップした時の作動が早いため、撮影時にミスをしてもすぐにやり直しができる。時間のロスを減らすこともできるので、児童の運動量確保にもつながる。

②台数の確保

児童の運動量を確保するために、本校には40台のタブレットP Cがある。5人程度でグループを作ると、7台のタブレットP Cが必要になる。1グループに2台を渡しても14台。十分に対応できる。

台数が少ないと、見たり撮ったりする活動を同時進行でできなくなり、児童の運動量が減ってしまう。台数が十分にあるため、そのような恐れはない。

(2) タブレットP C活用の留意点

①視聴するポイントの明示

自分のフォームを撮影した動画を視聴する。その際、どのようなフォームが望ましいのかがわかっている必要がある。望ましいフォームがわかっていなければ、撮影した動画を視聴しても、何が良くて何が悪いのかがわからない。

本時までには次のことを指導している。

- ・振り上げ足をまっすぐに出す
- ・振り上げ足をハードルぎりぎりに出す
- ・前傾して跳ぶ（頭の高さを変えない）

この3点は、できているかどうかの判断がしやすい。自分1人で振り返ることが可能である。そのためには、児童の中に、この3つのポイントが把握されている必要がある。授業の最初に、確認をする。

②撮影位置

撮影はゴール付近で行う。コースの途中で撮影をすると、「振り上げ足をまっすぐに出す」がわかりにくくなる。そのために、ゴール付近で撮影をさせる。また、ゴール付近で撮影することで、走ってきた児童にすぐにタブレットP Cを渡すことができる。一連の流れをスムーズにすることができる。

動画の撮影や視聴に時間をとられてしまい、運動量が減ってしまつては本末転倒である。運動量を確保するために、このような流れで行う。

③運動量の確保

自分の動画を視聴して確認するという活動は、できるだけ多い方が良い。しかし、「撮影する→視聴する」という活動を行うことで、運動する時間が減少してしまう。そのため、各グループに2台のタブレットPCを渡す。そうすることにより、1台を視聴に使っていても、もう1台で撮影することができる。

このようにすることで、運動量の減少を最小限にする。

7 本時の指導

(1) 目標

- ①ハードルの練習時、グループの役割を守って取り組むことができる。【関心・意欲・態度】
- ②無駄に待つことなく、すぐに走っている。【関心・意欲・態度】
- ③インターバル3歩で走れるコースを選んでいる。【思考】
- ④減速しないで走り切ることができている。【技能】

(2) 展開 (5 / 6 時間)

学習活動と内容	指導と支援（・）と評価の観点（◎）	用具
<p>1 準備運動をする</p> <p>(1)サーキットトレーニングをする。</p> <p>(2)基礎感覚運動を行う。</p> <p>①2人組で片足跳び</p> <p>②片足相撲</p> <p>③柔軟</p> <p>④鬼遊び</p> <p>2 ハードルを準備する</p> <p>(1)4.5m(簡易ハードル)、4.5m、5m、5.5m、6m、6.5mの6つのコースを作る。</p> <p>3 ハードルを跳ぶ練習をする。</p> <p>(1)タブレットPCを用いた練習法を知る。</p> <p>(2)少人数グループで自分に合ったコースを選んで走る。</p> <p>①タブレットPCで撮影し、見合う。</p> <p>(3)5人程度のグループで記録を測定する。</p> <p>①自分に合ったコースを選んで走る。</p>	<p>・短時間でたくさんの運動を行えるようにするため、次々と指示を出していく。</p> <p>・ハードルを置く位置を明示しておく。</p> <p>・児童が理解しやすいよう、1つのグループをモデルにして説明する。</p> <p>・インターバルがあっていない児童には、別のコースを勧める。</p> <p>・アドバイスをしている児童を称賛し、協力して取り組めるようにする。</p> <p>・何度も挑戦している児童、上達がみられる児童を称賛し、意欲を高める。</p> <p>◎ハードルの練習時、グループの役割を守って取り組むことができているか。【観察で評価】</p> <p>◎無駄に待つことなく、すぐに走っているか。</p>	<p>○タブレットPC</p> <p>○ストップウォッチ</p>

<p>②スターター、記録測定、撮影をローテーションして行う。</p> <p>③適宜、コース外のハードルで練習をする。</p> <p>5 後片付けをする。</p> <p>6 学習のまとめをする。 （１）本時で学んだことをまとめ、発表する。</p>	<p>【観察で評価】</p> <p>◎インターバル３歩で走れるコースを選んでいるか。【観察で評価】</p> <p>◎減速しないで走り切ることができるか【観察で評価】</p> <p>◎上記内容が「タブレットPCによって」というニュアンスで発表されているか。【児童の記録および発表】</p>	
--	---	--

8 検証の視点

タブレットPCの有無によって学習効果があったのかどうかを検証する。そのため、タブレットPCは本時で初めて使うことにする。（タブレットPCの操作方法については、事前に指導済み）

前時（第4時）までに同じシステムでストップウォッチのみを使って学習を進める。そこまでの変化と本時（タブレットPC導入）での児童の技能面及び意欲面での変化を比較し、検証する。

また、授業後の児童の文章も検証の対象とする。

9 引用・参考

- （１）小学校学習指導要領
- （２）ICT教育100の実践・事例集
- （３）体育授業を知的に
- （４）小学校体育におけるマット運動の学習でのPDAの活用と評価