

第6学年2組 体育科学習指導案

授業者 森 田 哲 史

1 単元名 「ハードル走」(陸上運動)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

○一定の距離に置いたハードルをリズムカルに走り越して、競走したり、記録に挑戦したりして楽しむ運動である。

(2) 児童からみた特性

ハードル走の楽しさや喜びを感じる要因	ハードル走を遠ざける要因
・競走に勝ったり、記録を達成したりしたとき ・ハードルをリズムカルに走り越せたとき	・競走に負け続けたり、記録の停滞が続いたりしたとき ・ハードルにつまずき、転倒してしまったとき

3 児童の実態

(1) 技能

第5学年のハードル走で、「第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えること」と「インターバルを3歩のリズムで走ること」を学習してきており、多くの児童が身に付けている。

(2) 態度

第5学年時には、積極的にハードルを走り越える姿が多く見られた。しかし、見合ったり、話し合ったりする学び合いがあまりできない児童もいる。

(3) 思考・判断

第5学年時には、よい動きと自分の動きを比較することで、自分に合った課題を把握することができていた。しかし、学習カードの記述を見てみると、「うまくいかなかったから、1台目が課題。次は、1台目に気を付ける。」などといったように振り返りによる課題の根拠と改善点の記述が明確ではない児童が多かった。

4 教師の指導観

(1) 技能

6年間を見通した系統性のある指導計画を立てることで、目指す動きを明確にした。第6学年では「ハードル上で上体を前傾させること」を目指す動きとし、第5学年よりも高いハードルを使用する。少し高さのあるハードルでもリズムカルに速く走り越えるために、「ハードル上で上体を前傾させること」に必要感をもつことができるようにする。

(2) 態度

ハードルにぶつかる板が左右に分かれるハードルを使用することで、ハードルに対する恐怖心を取り除き、進んでハードル走に取り組めるようにする。単元後半には、チーム対抗40mハードル走を設定することで、優勝を目指して仲間と協力して取り組めるようにする。

(3) 思考・判断

課題解決するために思考・判断する具体的な場面として、友達のよい動きと自分の動きを比較する場面を設定していく。動きを比較することで、共通点や相違点を見付けることができる。相違点は自分に合った課題の根拠となり、その課題を解決するために、動きを改善したり、必要な練習を選んだりすることにつながると考える。

5 単元の目標

- (1) 運動に進んで取り組むとともに、約束を守り助け合って運動をしたり、運動する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。【関心・意欲・態度】
- (2) 自分の力に合った課題の解決を目指して、練習や競走の仕方、記録への挑戦の仕方を工夫できるようにする。【思考・判断】
- (3) 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。【技能】

6 単元の評価規準

	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	○走ハードル走の楽しさや喜びに触れることができるよう、進んで取り組むとともに、約束を守り助け合って運動をしようとしたり、運動する場や用具の安全に気を配ろうとしたりしている。	○自分の力に合った課題の解決を目指して、練習や競走の仕方、記録への挑戦の仕方を工夫している。	○競走したり、記録を高めたりするための基本的な技能を身に付けている。
学習活動に即した評価規準	①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。 ②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。 ③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。 ④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。	①よい動きの技術ポイントを基に、自分に合った課題を見付けている。 ②課題の解決の仕方を知るとともに、自分の課題にあった練習の場や方法を選んでいる。	①ハードル上で上体を前傾させることができる。 ②3歩のリズムでハードルをリズムカルに走り越えることができる。

7 単元の計画

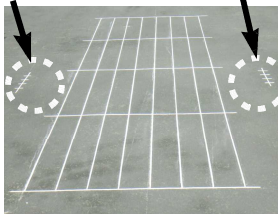

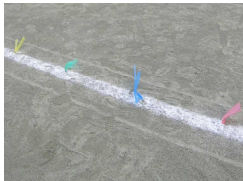
- (1) 領域（陸上運動系）の取り上げ方

学年	短距離走・リレー系	ハードル走系	走り幅跳び系	走り高跳び系
第1学年	置き換えリレー遊び 6時間	置き換え障害物リレー遊び 5時間	幅跳び遊び 3時間	
第2学年	折り返しリレー遊び 6時間	折り返し障害物リレー遊び 6時間		高跳び遊び 3時間
第3学年	小トラックリレー 5時間	小型ハードル走 6時間	幅跳び 5時間	
第4学年	トラックリレー 5時間	小型ハードル走 6時間		高跳び 5時間
第5学年	短距離走・トラックリレー 5時間	ハードル走 6時間	走り幅跳び 6時間	
第6学年	短距離走・トラックリレー 5時間	ハードル走 6時間(本単元)		走り高跳び 6時間

- (2) 運動種目（短距離・リレー系）の取り上げ方

学年	教材	高さ	インターバル	目指す動き
1	置き換え障害物リレー遊び (障害物は、ケンステップ、タイヤ、カラーコーン)			直線、蛇行、回旋などいろいろな方向に走ったり、片足や両足で連続して跳んだりすること
2	折り返し障害物リレー遊び (障害物は、平面的なシート)	0 cm	非一定	片足で前方に踏み切って、逆足で着地して走ること
3	8秒間ハンディキャップ走(40m) 折り返し小型ハードルリレー	30cm 程度	非一定	非一定間隔に小型ハードルを置いて、いろいろなリズムで調子よく走り越えること
4	8秒間ハードル走(40m) 小トラック小型ハードルリレー	30cm 程度	一定	一定間隔に小型ハードルを置いて、一定のリズムで調子よく走り越えること
5	チーム対抗40mハードル走 (低いハードル)	40cm 程度	一定	第1ハードルを決めた足で走り越え、自分に合ったインターバルを3歩のリズムで走ること
6	チーム対抗40mハードル走 (第5学年よりも高いハードル)	60cm 程度	一定	自分に合ったインターバルで、少し高さのあるハードルを体のバランスをとりながら走ること

(3) 指導と評価の計画（6時間扱い） 本時は○印 4／6時

時	1	2	3	④	5	6	
ねらい	○学習の見通しをもち、安全に気を付けて協力して運動しよう。	○高いハードルに進んで挑戦しよう。	○頭の高さを変えずにリズムカルにハードルを走り越えよう。	○記録を伸ばすために、自分に合った課題を見付けよう。	○友達と協力して、課題に合った練習をしよう。	○3歩のリズムでリズムカルに最終ハードルまで走り越えよう。	
指導の内容	・学習の進め方 ・チーム編成 ・運動の行い方 ・タブレット型端末の使い方	・ハードルの高さの違いによる跳び方の違い ・足の振り上げ方	・高ハードルでもスピードを落とさないための前傾姿勢	・1台目まで、インターバル、前傾姿勢の中から自分に合った課題把握	・課題解決のための練習の場や方法の選択、活動決定	・スタートからゴールまでリズムカルに走るための3つの技術ポイントの確認	
学習過程	1 集合、整列、挨拶をする。 2 準備運動をする。						
	《オリエンテーション》 3 単元の学習内容と本時のねらいを確認する。 4 学習の仕方や進め方に見通しをもつ。 ・学習過程 ・1時間の流れ ・用具の確認 ・学習の場づくり ・学習カード ※掲示物を用いて、わかりやすく効率的に説明する。	3 パワーアップタイムをする。4種類の運動をローテーションで行う。 ① 1台目ハードル競走 ※10m先の1台目を走り越え、振り上げ足が地面につくのはどちらが早いかをペアで競走する。自分に合った歩数で走り、決めた足で1台目を踏み切れるようにする。 ② 1歩ハードル走 ※約2mのインターバルでハードルを8台置く。「トン・1」のリズムでハードルを跳ぶことで、力強い踏み切りを身に付けられるようにする。 ③ ミニハードル走 ※ラダー上、4マス毎にミニハードルを置く。「トン・1・2・3」のリズムで走れるようにする。 ④ ハードルウォーク ※約1mのインターバルでハードルを8台置く。歩きながらハードルをまたぐことで、振り上げ足をまっすぐ、踏み切り足の膝を外に開くように上げることができるようにする。				【ライン計画】 ・40mの縦ラインを8本（児童はライン上を走る） ・10m間隔を示す横ラインを5本 ・1コースにハードルを4台設置（高さ約60cm） ・20m付近にタブレット型端末撮影場所 	
	5 チーム編成をする。 ・1チーム5名	・振り上げ足をしっかり上げること	・ハードル上で上体を前傾し、リズムカルに走り越えること	・動きを比較して、自分に合った課題を見付けること	5 チーム毎に課題別練習をする。 ・チーム毎に各個人の課題別練習 ・互いのよい動きや各自の課題の確認と練習方法の選択 ・観察、計測、記録などの役割分担とローテーション ※パワーアップタイムの学習の場づくりを基にして、練習方法を選択できるようにする。 ※ゴムやケンステップなどの教具を練習に活用できるようにすることで、選択した練習方法に工夫を加えられるようにする。 ※毎回同じ集合場所や準備の仕方、学習の流れで進めていくことでマネジメント時間を短縮し、練習時間を確保する。		
	6 試しの運動をする。 ・パワーアップタイム ・40mフラット走 ・40mフラット走のタイムから個人の目標タイムを算出 ・40mハードル走 ※どの用具をどこに置くのかを示した学習の場づくりの掲示物を用いて、短時間で安全に準備ができるようにする。 ※試しの運動をしながら具体的に説明をする。 ※タブレット型端末を活用して、動画を記録するとともに、操作方法を身に付けるようにする。	4 本時のねらいを確認する。 5 共通課題学習をする。 ・動きの技術ポイントを知識として獲得 ・自分の課題を確認、グループ員と共有 ※当たっても痛くないハードルを用いて恐怖心を除去できるようにする。 ※技能上位の児童によるモデリングや動きの連続写真を活用することで、よい動きを全体で共有できるようにする。 ※タブレット型端末の動画スローモーション再生機能を活用して、モデルのよい動きと自分の動きを比較できるようにする。 6 40mハードル走をする。 ※目標タイムとの差を得点化する。高得点を取るために、意欲的に取り組むことができるようにする。 ※色分けしたインターバル表示とグラウンドに打ったスズランテープを活用することで、個に応じたインターバル（5.5mから7.0mまで、0.5m毎）に短時間で設定できるようにする。  				7 本時と単元のまとめをする。 ・学習カードへの記入 ・ねらいに沿った振り返り ・単元を通しての感想発表	
評価計画	関	③④	①		②		
	思			①	②		
	技		①			②	
	方法 場面	観察 6	観察 5	観察 6	観察、学習カード 5	観察、ビデオ 6	

8 本時の学習と指導（4／6時）

(1) ねらい

○よい動きの技術ポイントを基に、自分に合った課題を見付けることができる。【思考・判断】

(2) 準備

・ハードル ・ストップウォッチ ・学習カード ・掲示資料 ・インターバル表示
・タブレット型端末 ・タブレット型端末用三脚

(3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点（○指導 ◆評価規準）
導入 12分	1 集合、整列、挨拶をする。	○身なりを整え、気持ちよく学習を始めるようにする。 ○前時の活動や学習カードへの記述から、課題への取組やグループ活動で高まった事例について全体の紹介することで、意欲を高めるようにする。 ○一つ一つの動きを正しく行えるようにする。 ○ハードル走に関する基本的な技術を身に付けるために、毎時間取り入れていく。4種類の場合をローテーションして取り組めるようにする。
	2 準備運動をする。 3 パワーアップタイムをする。 ①1台目ハードル競走 ②1歩ハードル走 ③ミニハードル走 ④ハードルウォーク	
展開 28分	4 本時のねらいを確認する。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">記録を伸ばすために、自分に合った課題を見付けよう</div> <p>○これまで学習してきた技術ポイントを基にして、よい動きと自分の動きを比較することで、自分に合った課題を見付けることを共通課題とする。 ○技術ポイントを焦点化して、どこに着目して動きを比較すればよいのかわかるようにすることで、自分に合った課題を把握できるようにする。 ○タブレット型端末の動画再生機能を活用し、自分の動きを可視化して動きの比較をすることで、効果的な振り返りができるようにする。 ○自分に合った課題を一つ選ぶという条件を設定することで、よい動きとの相違点を根拠として、課題を見付けることができるようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">◆よい動きの技術ポイントを基に、自分に合った課題を見付けている。（観察・学習カード）【思】</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">△努力を要する状況（C）の児童への手立て 掲示資料を見たり、これまでの学習を想起したり、友達に動きを見てもらったり、タブレット型端末の動画を見たりするよう声かけをする。 ◎十分満足できると判断できる状況（A）の児童の具体的な姿 焦点化した技術ポイントを振り返りの視点として、明確な根拠をもって自分に合った課題を見付けている姿である。</div>
	5 共通課題学習をする。 ・動きを比較して、自分に合った課題を見付けること ・自分の課題を確認し、グループ員と共有すること	
	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><焦点化した技術ポイント> ①スタートから1台目</p>  <p>②インターバル ③前傾姿勢（頭の高さ）</p>  </div>	
整理 5分	6 40mハードル走をする。	○1台目の歩数が合わない、3歩のリズムで4台目まで走り切れない、途中でリズムが変わってしまう、上体が前傾していないなど、動きの技術ポイントを振り返りの視点とし、明確な根拠をもって自分に合った課題を見付けている児童を称賛する。 ○タイムを計測して毎時間記録することで、自分や友達の技能の高まりに気付けるようにする。その際、高まった要因はどこにあるのかを考えられるように声かけをする。 ○技術ポイントを意識したよい動きをしている児童や友達の動きをよく見たり、友達に助言したりしている児童を積極的に称賛し、全体に広めるようにする。 ○記録測定は1日1回とし、集中して取り組めるようにする。
	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><40mハードル走の行い方> ・40mフラット走のタイムから個人の目標タイムを算出する。 40mフラット走のタイム + 1.2秒 = 目標タイム (0.3秒×4台) ・目標タイムに対する得点表から、フラット走との差を得点化する。 本日のタイム-40mフラット走のタイム=フラット走との差 ・自分に合ったインターバルで記録に挑戦する。</p> </div>	
整理 5分	7 本時のまとめをする。	○学習カードの3項目（①今回の課題、②課題を選んだ理由、③次回の改善点）に記入することで、短時間で効率的に振り返りができるようにする。 ○本時のねらいに沿って学習を振り返り、ねらいを達成した個人や互いに高め合っていたグループを紹介し、全体に広めるようにする。 ○ゆったりとした動作で全体をほぐすようにする。 ○次時の予告をし、挑戦的意欲を高めるようにする。
	8 整理運動、挨拶をする。	