

第5学年2組 体育科学学習指導案

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

ハードル走系については、第4学年までに小型ハードル走を経験している。1年生からの系統的な学習により、多くの児童が調子よく小型ハードルを走り越えることができる。しかし、1台目のハードルで減速してしまい、4台目まで一定のリズムで走り切れない児童が見られる。

(2) 態度

マット運動では、準備や片付けで分担された役割を果たすことができた。しかし、見合ったり、話し合ったりする児童同士の学び合いはあまり見られなかった。

(3) 思考・判断

運動会のトラックリレーでは、例示された練習をただ繰り返すのみに終始する児童が多く、課題解決を目指して練習を工夫している様子はあまり見られない。

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5学年では「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」ことを目指す動きとした。単元を通して授業前半に「パワーアップタイム」を設定し、目指す動きにつながる基礎感覚づくりをできるようにする。

(2) 態度

タブレット型端末の活用をすることで、見合ったり、話し合ったりする学び合いが生まれるようにする。単元後半では「チーム対抗40mハードル走」として、個人の目標タイムとの差を得点化し、チーム間で総得点を競い合うようにする。

(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、手本となる友達の動きと自分の動きを比較する場面を設定する。リズムカルに走り越えるために、動きを見合ってアドバイスし合ったり、よい動きのポイントを互いに取り入れたりすることで、チーム全体で思考・判断できるようにする。

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。 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(本単元)	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		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
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。	○第1ハードルを決めた足で跳び越えよう。	○インターバルを決めるために、進んで練習に取り組もう。	○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	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・踏み切り足の違いによる跳び方の違い ・スタート足の決め方 	<ul style="list-style-type: none"> ・インターバルの決め方 ・インターバルの歩数の違いによる踏み切り足の違い 	<ul style="list-style-type: none"> ・1台目まで、インターバル、頭の位置の中から自分に合った課題把握 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題解決のための練習の場や方法の選択、活動決定 	<ul style="list-style-type: none"> ・スタートからゴールまでリズムカルに走るための技術ポイントの確認
学習過程	<p>1 集合、整列、挨拶をする。 2 準備運動をする。</p>					
	<p>《オリエンテーション》</p> <p>3 単元の学習内容と本時のねらいを確認する。</p> <p>4 学習の仕方や進め方に見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習過程 ・1時間の流れ ・用具の確認 ・役割分担 ・学習の場づくり ・学習カード <p>5 チーム編成をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1チーム4～5名 <p>6 試しの運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感覚づくりの運動 ・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 <p>※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できるようにする。</p>	<p>3 感覚づくりの運動をする。4種類の運動をローテーションで行う。</p> <p>(1) 1台目ハードル競走〔第1ハードルまでの歩数と踏み切り足を身に付ける〕</p> <p>※1台目の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。</p> <p>(2) 1歩ハードル走〔力強い踏み切りを身に付ける〕</p> <p>※約2mのインターバルでハードルを8台置く。</p> <p>(3) ミニハードル走〔「トン・1・2・3」のリズムを身に付ける〕</p> <p>※ラダー上、4マス毎にミニハードルを置く。</p> <p>(4) ジャンプ＆ラン〔安定した空中動作と着地を身に付ける〕</p> <p>※踏み切り板で踏み切り、倒したカラーコーンを走り越えるようにする。</p> <p>4 本時のねらいを確認する。</p>	<p>(1) 1台目ハードル競走</p>  <p>(2) 1歩ハードル走</p>  <p>(3) ミニハードル走</p>  <p>(4) ジャンプ＆ラン</p> 	<p>5 共通課題学習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えること ・自分に合ったインターバルを選ぶこと ・3歩のリズムで走るための、自分に合った課題を見付けること <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>6 40mハードル走をする。</p> <p>※目標タイムとの差を得点化し、意欲的に取り組むことができるようにする。</p> <p>※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を短時間で設定できるようにする。</p>	<p>5 チーム毎に課題別練習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>6 チーム対抗40mハードル走をする。</p> <p>※個人の得点をチームで合計し、平均値によって順位を決定することで、チーム間の競争が生まれるようにする。</p> <p>※集団化することで、記録を伸ばそうという意欲を高めるようにする。</p>	<p>7 単元の振り返りをする。</p> <p>8 整理運動、挨拶をする。</p> <p>9 後片付けをする。</p>
評価計画	関	③④		①		②
	思				①	②
	技		①			②
	方法	観察	観察	観察	観察、学習カード	観察、学習カード
	場面	6	5、6	5、6	5	6

40m走タイムとの差	得点
0.4秒以下	10点
0.5～0.6秒	9点
0.7～0.8秒	8点
0.9～1.0秒	7点
1.1～1.2秒	6点
0.3秒×4回＝1.2秒	
1.3～1.5秒	5点
1.6～1.8秒	4点
1.9～2.2秒	3点
2.3～2.6秒	2点
2.7秒以上	1点

8 本時の学習と指導（4／6時）

(1) ねらい

○よい動きのポイントを基に、自分の課題を見付けることができる。

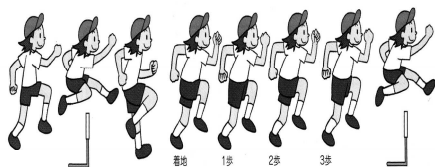
【思考・判断】

(2) 準備

・ハードル、コーン、ストップウォッチ、紅白旗、学習カード、掲示資料、タブレット型端末

(3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点
導入 15分	1 集合、整列、挨拶をする。 2 準備運動をする。 3 パワーアップタイムをする。 ① 1台目ハードル競走 ② 1歩ハードル走 ③ ミニハードル走 ④ ジャンプ&ラン	○身なりを整え、気持ちよく学習を始めるようにする。 ○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動きを身に付けるために、毎時間取り入れていく。4つの場をローテーションして取り組めるようにする。 ○リズムを意識して運動するために、チームで口伴奏をしながら取り組めるようにする。
展開 25分	4 本時の課題を知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">よい動きのポイントを基に、自分の課題を見付けよう</div>	
	5 共通課題学習をする。 6 40mハードル走をする。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><40mハードル走の行い方></p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 $40\text{mフラット走のタイム} + 1.2\text{秒} = \text{目標タイム}$ $(0.3\text{秒} \times 4\text{台})$ ・目標記録に対する得点表から、目標タイムとの差を得点化する。 $\text{本日のタイム} - \text{目標タイム} = \text{目標タイムとの差}$ ・自分に合ったインターバルで記録に挑戦する。 </div>	○最終ハードルまで3歩で走り切ったとしても、リズムが変わってしまっている場合は、3歩のリズムといたえないことをおさえ、リズムカルに走り切ることを共通課題とする。 ○最終ハードルまで3歩のリズムで走り切るためにはどうしたらよいかを考え、よい動きのポイントである「スタートから1台目」「インターバル」「頭の高さ」といった三つの視点を基に、自分の課題を選べるようにする。 ○友達に「トン、1、2、3」と口伴奏をしてもらい自分のリズムに気付けるようにする。 ◆動きのポイントを基に、自分の課題を見付けている。 （観察・学習カード）【思】
	(振り返りの三つの視点) ・スタートから1台目 ・インターバル ・頭の高さ	◎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など、動きの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の課題を見付けている。 △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をかける。 ○タイムを計測して記録していくことで、自分や友達の技能の伸びに気付けるようにする。その際、伸び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。 ○タブレット型端末を活用して可視化による振り返りができるようにする。 ○動きのポイントを意識してよい動きをしている児童、



7 チームで振り返りをする。

整
理
5
分

8 本時のまとめをする。

9 整理運動、挨拶をする。

友達の動きをよく見たり、しっかり口伴奏を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。

○これまでに学習してきたよい動きのポイントを振り返りの視点として示し、チーム内で話し合う内容を焦点化する。

○本時のねらいに沿って学習を振り返り、自分の課題を見付けていた児童を紹介し、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。

9 備考

在籍児童数

40名

男女混合異質8チーム（1チーム5名）編成