

第8学年*組 保健体育科学習指導案

指導者 細野 友隆
場 所 校庭（雨天時は体育館）

1 単元 陸上競技（ハードル走）

2 単元目標

- ハードル走の学習に積極的に取り組もうとするとともに、分担した役割を果たそうとすることができるようとする。
(運動への関心・意欲・態度)
- 課題に応じた練習方法を選んだり、取り組み方を工夫したりすることができるようとする。
(運動についての思考・判断)
- リズミカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。
(運動の技能)
- 陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方を理解し、課題を解決するための練習方法や競技の行い方を工夫できるようとする。
(運動についての知識・理解)

3 単元について

（1）教材観

陸上競技は、「走る」「跳ぶ」「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。ハードル走は、設定された高さと間隔に置かれたハードルを越えて、速さを競う教材である。また、自己の記録が向上する喜びや、最後までリズミカルに飛び越えたときに心地よさを味わうことができる運動である。しかし、ハードルを越えるという独特的の技術の習得が必要となってくる。そのため、技能を習得するためには、自己の課題に応じた練習方法の選択や工夫をする必要があり、運動課題を解決する力（思考力・判断力）を高めることができる教材である。

（2）生徒の実態（計*名）

本学級は、体育に対する興味・関心が高く、課題に対して意欲的に取り組んだり、協力して練習や試合を行ったりすることができる生徒が多い。しかし、運動技能のポイントを考えたり、練習方法を工夫したりして練習することは十分とは言えない。

<診断的授業評価（平成*年*月*日実施）>

因子	情意目標	運動目標	認識目標	社会的行動目標	総合評価
得点	13. 17	11. 57	13. 03	14. 33	52. 1
評価	+	+	+	+	+

診断的授業評価で「情意目標（たのしむ）」「運動目標（できる）」「認識目標（まなぶ）」「社会的行動目標（まもる）」の4つの因子をアンケート調査した結果を見ると、学習意欲や、ルール・マナーを守ろうとする意識が高いことが分かる。しかし、プラスの評価にはなっているが、運動目標の因子で平均点が最も低い数値となっていることから、運動が得意でないと感じている生徒が多いと言える。実際に授業を行っていても、運動の技能において得意な生徒とそうでない生徒の差が大きいと感じる。したがって、得手不得手に関わらず意欲的に学習に取り組むことができるような工夫も必要である。

（3）指導観

本授業では、生徒一人一人が段階を経て運動課題を解決していくことができるよう学習過程を工夫する。まず、単元の始めに、技能のポイントやその練習方法について、生徒が動画や学習カードを使って理解することができるようとする。次に、ICT機器を利用したり、ペアで見合ったりして、自己のハードル走の課題を把握し、課題に応じた練習方法の選択や工夫ができるようとする。課題解決の見通しをもち、1単位時間の中で、課題（部分）練習、タイムトライアル（全体練習）、課題に対する評価（自己・他者）という過程で学習を進めていく。課題を解決するための学習過程について、生徒が理解しやすいよう学習カードを工夫する。

さらに、教材の工夫として、50mハードル走の記録から50m走の記録を引いたハードリングタイムによる得点評価をチーム対抗で行う。チーム対抗とすることで、学び合いながら意欲的に学習することができるようとする。また、教具の工夫として、転倒の恐怖心を取り除く「フレキシブルハードル」などを活用する。

以上のように、ハードル走において学習過程や教材・教具の工夫を通して、生徒一人一人が運動課題を解決する力を高めていきたい。

4 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	運動についての 知識・理解
学習活動に即した評価規準	<p>① 課題解決に向けて、積極的に学習に取り組もうとしている。 ◎常に</p> <p>② 指示された事柄について分担した役割を果たしたり、仲間の学習を援助したりしようとしている。 ◎常に</p> <p>③ 健康・安全に留意したり、ルールやマナーを守ろうとしたりしている。 ◎常に</p>	<p>①仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ◎適切な</p> <p>②学習した安全上の留意点を、他の練習やタイム測定場面に当てはめている。 ◎単元を通して</p> <p>③課題に応じた練習方法を選んだり、取り組み方を工夫したりしている。 ◎的確な</p>	<p>①インターバルを3～5歩でリズミカルに走ることができる。 ◎速いリズムで</p> <p>②遠くから踏み切りハードルを走り越すことができる。 ◎勢いよく</p> <p>③抜き足の膝を折りたたんで、横に寝かせて前に運ぶ動作でハードルを越すことができる。 ◎スムーズに</p>	<p>①陸上競技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ◎的確に</p> <p>②技術の名称や行い方、関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。 ◎的確に</p> <p>③課題を解決する練習や、競技の行い方について、学習した具体例を挙げている。 ◎的確に</p>

◎は十分に満足できる状況

5 指導と評価計画（9時間扱い） 本時は○印

段階	時間	学習のねらいと活動	評価計画			
			関	思	技	知
はじめ	1	<p>○ 運動の特性や成り立ち、単元の目標や学習の進め方、技能ポイントとその練習方法を理解する。</p> <p>1 運動の特性や歴史、単元の目標や学習の進め方を知る。</p> <p>2 チーム編成を確認する。</p> <p>3 技能のポイントやその練習方法について知る。</p> <p>4 50m走の自己ベスト記録から、目標記録を設定する。</p> <p>5 本時のまとめを行う。</p>	(1)			
なか	2	<p>○ 基本ドリルを行い、ハードル走の動きに慣れるとともに、試走して、自己の課題を見付ける。</p> <p>1 整列、挨拶、健康観察をする。</p> <p>2 本時のねらいを確認する。</p>	(2)	(1)		
1×2	3	<p>3 準備・準備運動・補助運動（ハードルドリル・インターバルランニング）を行う。</p> <p>4 50mハードルを試走して、課題を見付ける。</p> <p>5 課題を解決するための練習方法を選ぶ。</p> <p>6 整理運動、片付けをする。</p> <p>7 本時のまとめを行う。</p>	(3)	(2)		
なか	4	<p>○ 自己の課題に応じた練習方法で、課題（部分）練習と、タイムトライアル（全体練習）を行う。</p> <p>1 整列、挨拶、健康観察をする。</p> <p>2 本時のねらいを確認する。</p>			(1)	
2×5	5	<p>3 準備・準備運動・補助運動（ハードルドリル・インターバルランニング）を行う。</p> <p>4 課題（部分）練習を行う。</p> <p>5 タイムトライアル（全体練習）を行う。</p> <p>6 整理運動、片付けをする。</p>		(3)		(1)
5×7	6	<p>7 課題に対する評価（自己・他者）を行う。</p> <p>8 次時の練習方法を考える。</p> <p>9 本時のまとめを行う。</p>	(1)			(2)
7	8	<p>○ チーム記録の更新をめざし、チーム対抗50mハードル走競技会を楽しもう。</p>		(3)	(2)	

ま と め	9	1 整列、挨拶、健康観察をする。		(3)	(3)
		2 本時のねらいを確認する。			
		3 準備・準備運動・補助運動（ハードルドリル・インターバルランニング）を行う。			
		4 競技会を行う。			
		5 整理運動、片付けをする。			
		6 本単元の学習を振り返る。			
		7 単元のまとめを行う。			

6 本時の学習

(1) 目標

○課題に応じた練習方法を選んだり、取り組み方を工夫したりすることができるようとする。
(運動についての思考・判断)

○遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すことができる。 (運動の技能)

(2) 準備物

- ・ハードル ④フレキシブルハードル（市販・自作） ⑤スターTINGブロック ⑥旗
- ・ストップウォッチ ⑦はちまき ⑧スティック ⑨キックボード ⑩デジタルカメラ
- ・学習資料（掲示物）

(3) 展開

		学習活動・内容	・指導上の留意点 ⑪評価 ☆論理的思考力育成の手立て
は じ め	10	1 整列、挨拶、健康観察をする。	・一人一人の健康状態を把握し、自己の体調に応じて安全に気をつけて練習に取り組むよう助言する。 ・自己の課題と前時に決めた練習方法を確かめ、課題解決をめざしてチームで協力して練習に取り組むよう伝える。
		2 本時のねらいを確認する。 自己の課題に応じた練習方法で課題練習とタイムトライアルを行おう。	
な か 25 分	25	3 準備・準備運動・補助運動を行う。 ・ハードルドリル ・インターバルランニング	・グループ毎に分担した準備物が用意されているかどうか、危険な所はないかどうかを確認する。 ・ハードルドリルでは、ハードリングに必要な股関節の柔軟性を高める動きであることを確認する。 ・インターバルランニングでは、リズム感を高める動きであることを確認する。
		4 課題練習を行う。 5 タイムトライアルを行う。	・課題となる技能ポイントの出来映えを確認し、どのようにすればよいのかを考えさせながら練習に取り組むよう伝える。 ☆デジタルカメラで撮影したり、ペアで見合ったりしてみるようアドバイスする。また、学習資料を使って、自分のフォームと理想的なフォームを比較してみるようアドバイスする。 ○課題に応じた練習方法を選んだり、取り組み方を工夫している。 (観察) ・課題練習でポイントとした技能を意識しながらタイムトライアル（全体練習）を行うことが大切であることを確認する。 ・チーム内で役割分担をして、効率的にタイム測定ができるように支援する。 ○遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すことができる。 (観察)
まと め	15 分	6 整理運動、片付けをする。 7 課題に対する自己評価・他者評価を行う。 8 次時の練習方法を考える。 9 本時のまとめを行う。	・安全に気をつけて片付けを行うことができるかを確認する。 ・チーム内で互いに他者評価を行い、その意見を基に自己評価を行うよう助言する。 ・学習資料を使って、今の自己の課題を解決するためには、どのような練習をすればよいかを考え、記入するよう伝える。 ・良い取り組みをしていたグループを賞賛し、次時も協力して意欲的に取り組むことができるようする。