

第*学年*組 体育科学習指導案

指導者 平山 弘幸

1 単元名 陸上運動（ハードル走）

2 目標

- ハードル走に進んで取り組み、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つたりすることができるようとする。 (運動への関心・意欲・態度)
- 自分の力に合った課題の解決の仕方、競走（争）や記録への挑戦の仕方を工夫することができるようとする。 (運動についての思考・判断)
- ハードルをリズミカルに走り越えることができるようとする。 (運動の技能)

3 指導に当たって（男子＊名、女子＊名、計＊名）

ハードル走は、等間隔に並べられたハードルをリズミカルに走り越しながら仲間と競走（争）したり、自己の記録に挑戦したりして楽しむ特性がある運動である。高学年では、「インターバルの距離やハードルの台数を決める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達成を目指したりしながら、ハードルをリズミカルに走り越えることができるようになる」ことが求められている。また、運動の楽しさや喜びが増すように、学習活動の中で自己の能力に適した課題をもち、仲間と共にルールを工夫しながら競走（争）したり、自分の記録を高めることができるようになります。

本学級児童の実態は、Q-U（やる気のあるクラスをつくるためのアンケート・いごこちのよいクラスにするためのアンケート）の質問から「運動や勉強等でクラスの人から認められることがある」の問いに「よくある」と答えた児童が＊%で、クラスの中で自分が認められていると感じている児童が少ないことが分かった。また、「クラスの人から好かれ、仲間だと思われている。」の問いに「そう思う」と答えた児童は＊%であり、これまでの学習の様子を観察しても、仲間と一緒に運動する楽しさを味わう姿が少ないように感じられた。診断的・総括的授業評価（高橋健夫氏作成）の結果を見てみると、「体育では、みんなが楽しく勉強できます」の質問に対して「どちらでもない」と答えた児童が＊人、また「体育では、自分からすすんで運動しています」という質問には、「どちらでもない」、「いいえ」と答えた児童が＊人、「体育で、体を動かすととても気持ちがいいです」の質問では、「どちらでもない」、「いいえ」と答えた児童が＊人おり、運動の楽しさを実感できていない児童が多いことが分かった。また、「体育で運動するとき、自分のめあてを持って勉強します」という質問に対して「どちらでもない」、「いいえ」と答えた児童が＊人であった。これらのことから、本学級の児童は、学習のめあてや自分の課題をしっかりと把握せずに何となく運動に取り組んでいたり、運動の課題解決に向けて見通しをもって取り組んでおらず、運動の楽しさや喜びを十分に味わうことができていなかつたりする現状が分かった。

そこで、本単元では、仲間と関わり合う中で運動の楽しさや喜びを味わわせること、教え合い・励まし合い・認め合いなどの仲間同士の学び合いを充実させながら学習を展開する。また、学習の場や教材教具を工夫したりすることで、児童一人一人が、主体的に運動に取り組み、仲間と運動の楽しさや喜びを味わいながら、技能の習得が図れるようにしたいと考える。

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
学習活動に即した評価規準	<p>①ハードル走を楽しむための活動に<u>◎自ら進んで取り組もう</u>としている。</p> <p>②約束を守り、<u>◎常に友達と助け合って練習や競走（争）</u>をしようとしている。</p> <p>③計測や記録など分担された役割を<u>◎自ら進んで果たそ</u>うとしている。</p> <p>④場や用具の安全を<u>◎常に保</u>持しながら、運動しようとしている。</p>	<p>①ハードルをリズミカルに走り越えるためのポイントを知るとともに、自分の課題を<u>◎適切に</u>見つけている。</p> <p>②課題の解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場や用具を<u>◎適切に</u>選んでいる。</p> <p>③自分の記録への挑戦の仕方を知るとともに、自分にあった競走（争）の仕方を<u>◎適切に</u>選んでいる。</p>	<p>①自分に合った易しい場において、インターバルを決まった歩数で最後まで<u>◎リズミカルに</u>走り越すことができる。</p> <p>②ハードルを低く<u>◎安定して</u>走り越すことができる。</p>

◎は十分に満足できる状況

5 指導と評価計画（6時間扱い）

時間	学習のねらいと活動	評価計画		
		関	思	技
はじめ 1	<p>オリエンテーション</p> <p>○ 運動の特性や学習のねらい、計画・内容を知り、自分に合っためあての立て方を理解する。ハードル走の学習の準備をする。</p> <p>1 学習のねらいと道筋を知り、学習の進め方の見通しをもつとともに、自分に合っためあての立て方を理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 単元の流れや1時間の学習の進め方を知る。 ・ 自分に合ってめあての立て方を理解する。 ・ 学習カードや掲示資料の使い方を知る。 ・ 学習の約束事やルールについて確認する。 <p>2 場の準備の仕方を知り、場の設定をする。</p> <p>3 準備運動をする。</p> <p>4 40m走を行う。</p> <p>5 試しの運動（ハードル走）を行う。</p> <p>6 ハードル走の基礎的技術ポイントを知る。</p> <p>7 整理運動をする。</p> <p>8 本時のまとめをする。</p> <p>9 後片付けをする。</p>			④
なか × 4 ④	<p>ねらい① ○ チームで見合い練習をして、リズミカルに走り越えることができるようにして楽しむ。</p> <p>ねらい② ○ チームで記録を計り、自己の記録に挑戦して楽しむ。</p> <p>1 準備運動をして、場の設定をする。</p> <p>2 学習のねらいを確認する。</p> <p>3 チームで見合いながら練習をしたり、記録を計ったりする。</p> <p>〈ねらい①〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 第2時：1台目までの入り方 ・ 第3時：踏み切り、空中姿勢 ・ 第4時：3～5歩のリズム ・ 第5時：個人の課題に応じて <p>〈ねらい②〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ チーム毎に役割を分担し記録に挑戦（技能習得の実態に応じて時間調整する。） <p>4 整理運動をする。</p> <p>5 本時のまとめをする。</p> <p>6 後片付けをする。</p>	②	①	②
まとめ 6	<p>○ 単元のまとめの畠中陸上大会を楽しむ。</p> <p>1 準備運動をし、場の設定をする。</p> <p>2 学習のねらいを確認する。</p> <p>3 40mハードル記録会を行う。（個人戦・団体戦）</p> <p>4 整理運動をする。</p> <p>5 単元のまとめをする。</p> <p>6 後片付けをする。</p>		③	

6 本時の学習

(1) 本時の目標

- 自分に合った易しい場において、インターバルを決まった歩数で、最後まで走り越すことができる。
(運動の技能)
- 約束を守り、友達と助け合って練習や競走（争）をすることができるようとする。
(運動への関心・意欲・態度)

(2) 準備・資料

ハードル、ケンステップ、牛乳パック、スコープ、インターバルメジャー、学習カード

(3) 展開（4／6）※本時では、運動の技能を主として評価する。

	主なねらい・学習活動	教師の働きかけ・評価（☆）
はじめ 5分	<p>1 グループ毎に準備運動をし、用具や場の準備をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 用具の準備 ○ 準備運動 ○ 学習課題の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ○ グループで準備しやすいように、課題解決のための用具をグループ毎に用意しておく。 ○ 主運動に関わる体の部位のストレッチを行うように指示する。
	<p>【ねらい①】自分に合ったインターバルを決まった歩数（3～5歩）で、最後まで走り越そう</p>	
なか 35分	<p>2 グループ毎に練習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 自分に合った課題を選び、課題を解決するためにグループ毎に活動する。 <p>【個別の課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 同じ調子でリズミカルに走り越すための課題を各自が選んで取り組む。 ① インターバルをまっすぐに走る。 ② 振り上げ足の動きや位置を確かめる。 ③ 振り上げ足や抜き足の動きや位置を確かめる。 ④ ハードルを低く走り越す。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 各グループにおいて、共通の課題の解決に向けた個別の課題を確認することができるよう声をかける。 ○ 課題解決のための用具の使い方をグループ毎に確認する。 ○ 同じグループの児童がハードルを設置しやすいように、走る児童が自分に合ったインターバルの距離をインターバルメジャーの色で示すように指示する。 ○ 学習カードに、自分で気付いたこつや友達、教師からの言葉が記録するように声をかける。 ○ ハードル間をバランスを崩さずにまっすぐに走っているかどうかを、スコープで確認してアドバイスする。 ○ 足を下ろす地点に牛乳パックを置き、素早く踏むように意識できるようにする。 ○ 抜き足を下ろす地点にケンステップを置き、抜き足の1歩を大きく踏み出せるようにする。 ○ 踏み切り位置を3つに分け、どの地点から踏み切って走り越しているか観察できるようにする。
	<p>【ねらい②】チームで記録を計り、自分の記録に挑戦しよう。</p>	
まとめ 5分	<p>3 タイム計測をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ グループ毎に役割分担をして、計測する。 ○ 自分のインターバルを色で確認し、ハードルを置く。 <p>4 整理運動をする。</p> <p>5 本時のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学習カードへの記入をする。 ○ 後片付けをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 各自分が自分に合ったインターバルでタイムを計測するよう確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>〈技能①〉</p> <p>自分に合った易しい場において、インターバルを決まった歩数で、最後まで走り越すことができる。（観察）</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ リズミカルに走り越している児童の動きを紹介し、次の学習につなげる。 ○ 練習を通して、うまくなったりことやそのこつ、友達からのアドバイスを学習カードに記録するように声をかける。