

1 単元名 陸上運動「ハードル走」～速く！まっすぐ！リズムよく！～

2 単元について

(1) 一般的特性

ハードル走は、定められた距離の走路上に一定の間隔で置かれたハードルを走り越える運動である。鋭いスタートから、ハードルをリズムカルに走り越える動きを身に付けることが必要である。また、取り組み方によって、他者と速さを競い合う競走型の側面と、自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指していく記録達成型の側面をもつ。

(2) 児童から見た特性

児童にとってハードル走は、自分に合ったインターバルを見付け、リズムカルにハードルを走り越えることに楽しさがある。また、競走に勝つことができたり、自己の記録が伸びたりすると、喜びを味わうことができる。

しかし、ハードルを走り越えようとして、ぶつかったり、引っかかたりしてしまうのではないかと恐怖心から、意欲が低下してしまうことも考えられる。

3 児童の実態

略

4 仮説への迫り方

※各部会における仮説検証の手立てについては、研究概要に記載

(1) 指導観

児童は、4学年の「小型ハードル走」において、小型ハードルを自分に合ったリズムで走り越えることを学習している。インターバルの異なる複数のレーンを設定し、選択できるようにしたり、いろいろな材質の小型ハードルを走り越えたりする学習をしてきた。

実態調査から、ハードルを走り越えようとする際に減速をしてから高く走り越えようとしたり、着地の際に姿勢が安定せず、次の足が真っ直ぐ前に踏み出せなかったりする児童が多く見られた。また、ゴールに近付くにつれてリズムが合わなくなってしまう児童も見られた。

ハードル走は、リズムカルにハードルを走り越えることに楽しさがある。また、ハードルを走り越える技能が向上すると、自己の記録が伸びることを実感することができ、喜びを味わうことができる。本単元では、仲間と積極的に関わり認め合いながら、自分に合ったインターバルの距離を見付け、自己やチームの目標記録達成に向けて、必要な課題解決を選び主体的に取り組むことができるようにする。そこで、以下の二つの手立てを講じていく。

一つ目に、「学習財」を工夫する。ゴールに近付くにつれて、徐々に減速してリズムが合わなくなる児童が多くいるという実態を踏まえ、実態調査時より「走る距離」と「ハードルの台数」を減らした場を設定する(距離:50m→40m, 台数:5台→4台)。また、ハードルへの接触を恐れ、ハードルを高く走り越えようとする児童も多くいたため、ハードルは、硬いバーの周りにウレタンのカバーをした、一番低い高さ43cmのものを使用する。これらにより、どの児童も安心して自身の課題に向き合いながら活動できるよう、そして、スタートからゴールまでを気持ちよく、全力で走り

切ることができるようにしていきたい。インターバルの距離は、どの児童もリズムカルに「3歩または5歩」でハードルを走り越えることができるよう、実態調査を基に 5.5mと6mの2種類を用意し、自分に合ったインターバルの距離を選択できるようにする。単元が進むにつれて技能が向上し、6.5mや7mといったインターバルを用意することも想定される。

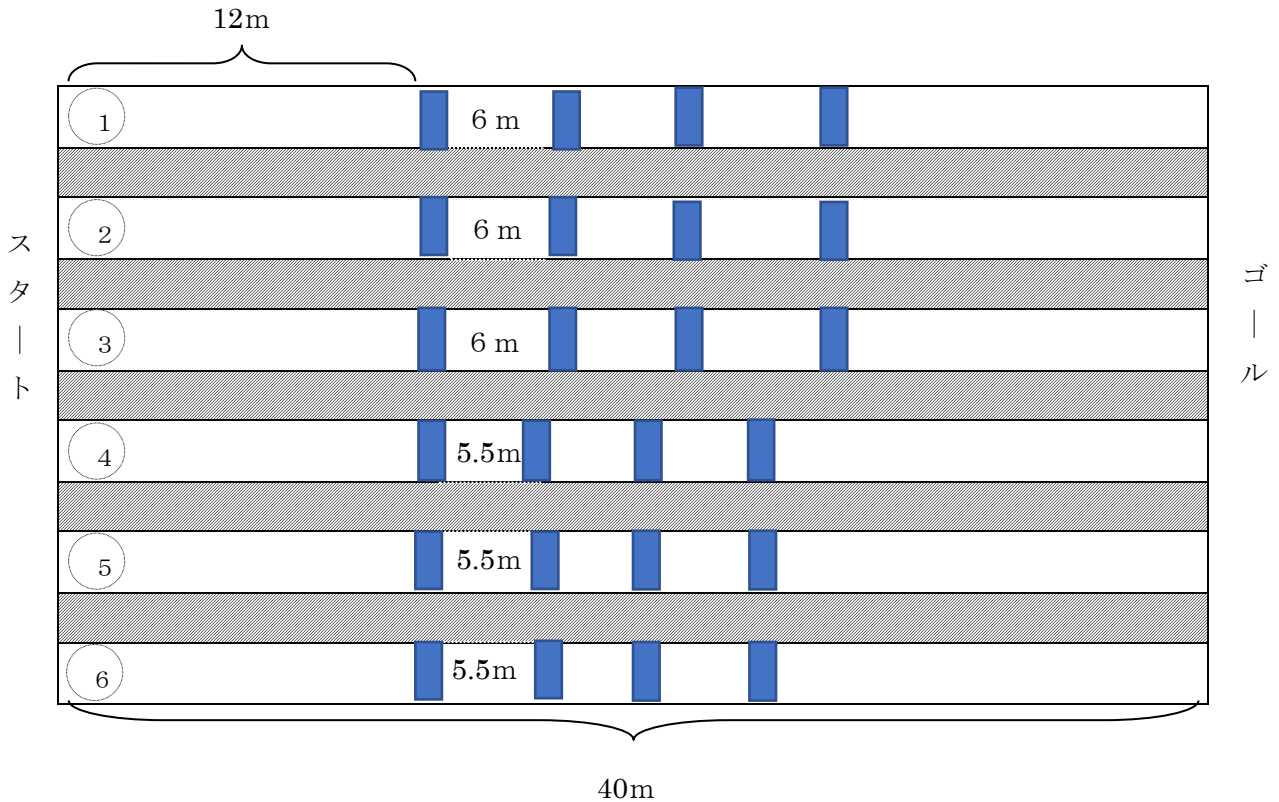
陸上運動系は、「競走(争)型」と「記録達成型」の二つの側面があるが、本単元では、「記録達成型」の授業を展開していく。個人の目標記録は、40m走の記録を基に設定して得点化することにより、一人一人に応じた学習を保障することができるようにする。そして、チームの記録を向上させようとする中で、仲間と関わり合いながら個人の記録の向上を図り、集団的達成が味わえるようにしたい。インターバルの距離や踏切り足等のポイントを見付け、課題意識をもちながら試行錯誤することで知識・技能を獲得していくことが、記録を向上させるためには重要であるとする。そのため、掲示資料やタブレットを活用することで自己や仲間の課題を把握し、それに合った関わり合いや練習方法の選択ができるようにする。また、チームでハードルを走り越える動きを見合う活動を通して、仲間との肯定的な関わり合いがもてるようにしたい。一人一人の課題を明確にし、その解決を協働的な学びを通じて行うことで、「わかった」「できた」と実感できる場面が多く見られる授業を目指したい。

二つ目に、「学習カード」を活用する。児童の気付きや学んだことについて、教師が行動観察だけで把握することは容易でないと考える。学習カードを活用することで、教師は児童の実態把握をすることができ、児童は学びの過程を振り返ったり見通しをもって学習に臨んだりすることができる。 「スピードをできるだけ落とさずに最後まで走り切るために、あなたはどうしましたか。」「バランスを崩さずに最後まで走り切るために、あなたはどうしましたか。」等の具体的な問いを立てることで、単元前半では動きに関する知識や、その知識や技能をどのように活用したかについての記述、単元後半では自己の課題の解決に向けた練習に関する記述ができるようにしていく。また、イラストや写真、学習のポイントを示した吹き出し等を活用したり、児童の記述に対して教師がコメントしたりすることも行っていく。加えて、学習カードから把握した児童の実態を基に、教師が授業の中で意図的に関わることで、児童の理解が深まるようにしていく。

以上のような手立てを講じて、主体的な学びの実現を目指していきたい。

(2) 場の設定・記録測定の方法・使用する教具や用具について

①場の設定



※太線は、ハードルを示している（1コース4台）。

※ハードルの高さは、一番低い43cmとする。

※インターバルの距離は、6m、5.5mの2種類から選択し、児童に合わせてその都度調節する。

※必要に応じて、6.5m、7mからも選択できるようにする。

※児童の実態や授業の展開によって、特定のレーンの数を増やす等の措置を行う。

※斜線は、通路を表している。



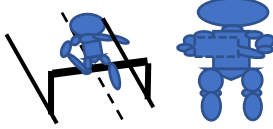
②記録測定の仕方

- ・一人1回測定する。
- ・ペアチーム同士（3チームずつ）で行う。
- ・走らないチームは、計時、記録、動画撮影、スターターの役割に分かれて記録測定を行う。
- ・インターバル調整を行いやすいよう、走者はインターバルが5.5mの場合は赤帽子、6mの場合は白帽子にする。

③使用する教具や用具

- ・ハードル24台(高さ43cm)
- ・ケンステップ(インターバルの歩数練習用)
- ・フレキハードル6台(高さは43cmに設定、踏切り足を定める練習用)
- ・コーン4個（スタート・ゴール位置に設置）
- ・ストップウォッチ6個（記録測定用）
- ・タブレット6台（互いの動きを撮影・共有するため）

(3) 課題解決のために必要と予想される練習方法

<p>①</p>	<p>歩数チェック</p>	<p>一人で行う。ケンステップを踏切り足の位置に合わせて置き、インターバルを3歩で走る技能を身に付けることを目的とする。</p> 
<p>②</p>	<p>踏切りチェック</p>	<p>二人組で行う。一人がハードル1台を走り越え、もう一人が「踏切り足」を判定する。児童が決めた足で踏み切ることができるか確認するため、決めた足にマジックテープを巻き、もう一人が判定しやすいようにする。第1ハードルを決めた足で踏み切る技能を身に付けること、また、スタートから第1ハードルまでのスピードを意識することを目的とする。</p> 
<p>③</p>	<p>中心チェック</p>	<p>走路の中心に線を引く。走者は、真っ直ぐに走ることを意識しながら取り組む。観察者は、走者が走路の中心を走ることができるかを、中心線を基に確認する。その際、ハードル側方や正面からタブレットで確認する。互いを見合いながら活動することで、スタートから最後まで体のバランスをとりながら、真っ直ぐ走る技能を身に付けることを目的とする。</p> 

5 単元の目標

知識及び技能	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。
思考力, 判断力, 表現力等	自己の能力に適した課題の解決の仕方を工夫するとともに, 自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。
学びに向かう力, 人間性等	運動に積極的に取り組み, 約束を守り助け合って運動したり, 仲間の考えや取組を認めたり, 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。

6 体育の学力

知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ①ハードル走の行い方について, 言ったり書いたりしている。 ②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。 ③スタートから最後まで, 体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ることができる。 ④インターバルを3歩か5歩で走り越えることができる。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ①自己の能力に適した課題を見付け, 課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。 ②自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり, 考えたりしたことを他者に伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ①運動に積極的に取り組もうとしている。 ②約束を守り助け合って運動しようとしている。 ③仲間の考えや取組を認めようとしている。 ④場や用具の安全に気を配っている。

7 指導計画 陸上運動「ハードル走」 6時間（本時5／6）

時間	1（はじめ）	2	3	4（なか）	5[本時]	6（おわり）								
		知識・技能の獲得			動きの質の向上，課題に応じた練習の場や段階の選択									
0 7 13 31 35 45	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ ・オリエンテーション (単元を通した学習のねらい，学習のルール，用具の扱い方等) ・課題確認 ・ウォーミングアップ ・健康観察 ・記録測定の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ ・準備 ・ウォーミングアップ ・健康観察 			<ul style="list-style-type: none"> ・課題確認 									
		<課題解決学習> 学習課題を自分事として捉え，解決したい課題の解決に向けて試行錯誤することを通して，知識・技能を獲得することができるようにする。 <予想される課題> <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>インターパルの距離</td> <td>第1ハードルを決めた足で踏み切る</td> <td>バランスをとって走る</td> </tr> </table> <予想される練習方法> <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>歩数チェック</td> <td>踏切りチェック</td> <td>中心チェック</td> </tr> </table>			インターパルの距離	第1ハードルを決めた足で踏み切る	バランスをとって走る	歩数チェック	踏切りチェック	中心チェック	<課題解決学習> 単元前半で獲得した知識・技能を活用・発揮しながら，自己の課題をよりよく解決できるようにする。 <予想される課題> <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>自己に応じた課題</td> </tr> </table> <予想される練習方法> <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>自己に応じた練習</td> </tr> </table>		自己に応じた課題	自己に応じた練習
インターパルの距離	第1ハードルを決めた足で踏み切る	バランスをとって走る												
歩数チェック	踏切りチェック	中心チェック												
自己に応じた課題														
自己に応じた練習														
	記録測定													
	・反省（学習カード記述）※単元のはじめ（1時間目），なか（4時間目），おわり（6時間目）については，記述内容の変容を見取るため記述時間を5分とし，それ以外は3分とする。													
		<ul style="list-style-type: none"> ・まとめ ・クールダウン ・片付け ・あいさつ 												
評価の重点	知識・技能		④ 3歩か5歩で走り越える	② 第1ハードルを決めた足で走り越える	③ スタートから最後まで，体のバランスをとりながら真っ直ぐ走る	① 行い方を 知る								
	思考・判断・表現					① 課題に応じた練習を選ぶ	② 変化や伸びを伝える							
	主体的に学習に取り組む態度	④ 安全に気を配る		① 積極的に取り組む	② 約束を守って運動する	③ 仲間の考えや取組を認める								

8 児童への安全・安心な活動のための指導事項と八ヶ崎小のフェアプレイ 8か条

児童への安全・安心な活動のための指導事項	「八ヶ崎小のフェアプレイ 8か条」
①課題解決学習の際には、チームごとの運動する場所やチーム内での役割分担を確認，指導する。	◎仲間が失敗したら励まし，積極的に応援します。
②ハードルやケンステップ等は決められた場所に置くよう指導する。	◎運動のルールやマナーを守ります。
③記録測定の際には，互いに声をかけ合い，児童同士の衝突がないように配慮する。	◎用具の準備や後片付けを自分から進んでやります。
④けが人や体調不良者等がいる場合は，保護者や養護教諭等とも連携しながら，本人の様子により可能な範囲で，見合う，教え合う，励まし合う場面で参加できるように配慮する。	◎用具や場所の安全を確かめて運動します。
	◎集合や移動を素早くします。
	◎審判や係などの役割を自分からやります。
	◎勝敗の結果を受け入れます。
	◎最後まで全力でプレイします。

9 本時の指導（5／6）

(1) 目標

- ・ハードル走の行い方について，言ったり書いたりすることができるようにする。【知識及び技能】
- ・自己の能力に適した課題を見付け，課題に応じた練習の場や段階を選ぶことができるようにする。
【思考力，判断力，表現力等】
- ・仲間の考えや取組を認めることができるようにする。【学びに向かう力，人間性等】

(2) 展開

時配	過程	学習内容と活動	○指導と支援 ◇評価（体育の学力）	備考
7	あいさつ ウォーミングアップ 準備 健康観察	<ul style="list-style-type: none"> ・チームごとに整列し，あいさつをする。 ・使う部位をほぐす ・リズム走 (白線をハードルに見立て，インターバルを3歩のリズムで走る) ・安全に気を配りながら，協力して準備をする。 ・集合し，健康観察をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○体を温め心拍数を上げるとともに，主運動につながる運動を正しく行うことができるよう，ポイントを伝えながら指導する。 ○場の安全に気を配るよう指導する。 ○顔色や服装の確認を行う。 	ビブス ハードルコーン
28	課題確認	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">より速く走り越えるために，自分の課題に合った方法で練習しよう。</div> <ul style="list-style-type: none"> ・学習カードに記述した前時の課題とそれに対する教師のコメントを読み，本時の課題に対して見通しを 	<ul style="list-style-type: none"> ○これまで学習したリズムカルにハードルを走り越えるためのポイントについて，掲示資料を使いながら視覚的に確認する。 	掲示資料

10	課題解決学習	<p>もつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の課題を解決するための場を選択して練習する。(歩数チェック) インターバルを3歩か5歩で走ることができているかどうか、友達同士で見合う。(中心チェック) 自分に合ったインターバルで走り、スタートから最後まで真っ直ぐ走ることができているかどうか、友達同士で見合う。(踏切りチェック) 第1ハードルを決めた足で踏み切ることができているかどうか、友達同士で見合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○待機場所や役割分担を確認するよ うに声をかける。 ○課題を解決しようと、友達と積極的 に関わり合いながら練習すること ができている児童を褒める。 ◇自己の能力に適した課題を見付け、 課題に応じた練習の場や段階を選 んでいる。 <p>【思考・判断・表現】(学習カード, 観察)</p> <p>「努力を要する児童への支援」</p> <p>○自分自身の課題の解決の仕方が分 からず困っている児童に対して、こ れまでの学習カードや掲示物等を 教師と共に課題し、適切な場や運動 の仕方について助言する。</p>	タブレット ケンステップ マジック テープ
	記録測定	<ul style="list-style-type: none"> 一人一人の役割を確認した 後、測定・記録をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○一生懸命活動することができてい る児童を褒める。 	ストップ ウォッチ
	反省	<ul style="list-style-type: none"> チームごとに集まり、成果 や課題について話し合い、 学習カードに記入・記述す る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○より速く走り越えるために、どんな ことを意識しながら練習したか について、話し合って振り返るよう 声をかける。 ◇仲間の考えや取組を認めようと している。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】(観察)</p> <p>「努力を要する児童への支援」</p> <p>○仲間の考えを教師と共に、掲示物等 も使いながら具体的に確認するこ とで認めることができるようにす る。</p>	学習カード
	まとめ	<ul style="list-style-type: none"> チームや個人で振り返った ことを、全体で共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○児童が発言を行う際、他の児童の意 見を受けて発言するように声をか ける。(言語活動) 	
	クールダウン 片付け あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> 使った部位をほぐす。 安全に気を配りながら、協 力して後片付けをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○けがや体調不良がないか確認する。 ○場の安全に気を配るよう指導する。 	

(3) 評価に際する判定基準

体育の学力 (評価規準)	思考・判断・表現①	主体的に学習に取り組む態度③
評価場面	課題解決学習	反省
評価方法	学習カード, 観察	観察
判定基準	A 自己の見つけた課題を具体的に捉え、練習の場や段階を選んだり、選んだ練習について学習カードに具体的に記述したりしている。	仲間の考えや取組を受け入れ、 <u>自分の意見を積極的に伝えたり、仲間の意見を肯定的に捉えたりしている。</u>
	B 自己の能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。	仲間の考えや取組を認めようとしている。
	C 自己の能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選ぶことができない。 →自分自身の課題の解決の仕方が分からず困っている児童に対して、これまでの学習カードや掲示物等を教師と共に課題し、適切な場や運動の仕方について助言する。	仲間の考え・助言を認めようとしていない。 →仲間の考えを教師と共に、掲示物等も使いながら具体的に確認することで認めることができるようにする。

(4) 新型コロナウイルス感染拡大防止策、熱中症予防策について

授業前	<ul style="list-style-type: none"> ・健康観察の実施 ・手洗い, うがいの徹底 ・使用する用具, 器具の消毒を徹底する。 ・水分補給 ・マスクを着用し, 間隔を空けて校庭や体育館へ移動する。
授業中	<ul style="list-style-type: none"> ・授業者はマスクを着用する。 ・体育館での換気 ・集合や整列でのソーシャルディスタンスの確保 ・健康観察の実施 ・運動学習場面においては, マスクを外してもよい(外すことを強制しない)。 ・呼吸が激しくなる運動を行う際や, 気温・湿度や暑さ指数(WBGT)が高い日には, 十分な呼吸ができなくなるリスクや熱中症などの健康被害が発生するリスクがあるため, 十分な感染症対策を講じたうえで, マスクを外す。 ・水分補給や小休憩の時間を設定する。 ・握手やハイタッチは行わない。 ・円陣を行う場合は, 間隔を十分に空ける。 ・話し合いや振り返りのときは, マスクを着用する(運動後に息苦しさがある等の場合は, マスクを外したまま他者との距離をとるようにする)。
授業後	<ul style="list-style-type: none"> ・健康観察の実施 ・手洗い, うがいの徹底 ・水分補給 ・マスクを着用し, 間隔を空けて校庭や体育館から移動する。 ・使った日に体操服は持ち帰る。

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• 使用した用具, 器具の消毒を徹底する。• ビブスの洗濯 (使ったその日に共用してはいけない) |
|--|---|