

校庭

本時で目指す授業

ハードルをリズムカルに走り越えるための動作について、踏み切り位置や足の動き、手の動きに着目させ、教具を活用することで走者が意識できるとともに、見合う視点を明らかにする。これらの視点をもとに仲間の動きを、観察したり、様子を伝えたりして動きを高めていく授業

1 単元名 「ハードル走」(C 陸上運動 イ.ハードル走)

2 単元の目標

- 一定の間隔で並んでいるハードルを最後までリズムカルに走り越えることができるようにする。 【知識・技能】
- リズムカルにハードルを走り越えるためのインターバルや歩数を選び、動きのポイントと照らし合わせて、自己や仲間の動きの変化を見付け、考えたことを伝えることができるようにする。 【思考・判断・表現】
- 自己の記録向上に向けて進んでハードル走に取り組み、仲間と助け合って運動したり、互いの考えや取組を認めたりして運動しようとする。 【主体的に学習に向かう態度】

3 目指す子供を育てるために

単元で目指す子供の姿

仲間と共にリズムカルに走り越えるための動きを考え、動きを見合い、こつを伝え合って、互いに動きを高め合おうとする。

手立て

- ・ 仲間と動きを見合い教え合う補助教具の利用
- ・ 自己の変容に気付くための学習ノート作り

教材について

- ・ 繰り返し走り越えることで、体の動きや感覚の違いに気付きやすい教材。
- ・ 仲間から得た情報と自分の感覚や記録を重ねて考えることができる教材。
- ・ 運動能力の差を考慮し、最後までリズムカルに走り越えること、低く走り越えることの2点を共通課題として、インターバルの歩数や踏み切り位置について考えさせることができる教材。

単元で育てたい資質・能力

- ・ ハードルをリズムカルに走り越える動きについて見合い、自他の課題に気付く力。
- ・ これまでの経験や既習の動きのポイントを基に、よりよい動きについて気付いたことを仲間に伝える力。

子供の実態

- ・ 運動経験や運動能力に差がある。陸上運動については、能力差がはっきりしている。
- ・ ゲーム性のある運動を好む子供が多い。
- ・ ハードルに足をぶつけることや転倒への恐怖心を抱いている子供がいる。

主に働かせる見方・考え方
踏み切り場面や遠くに着地するためのよりよい動きを考えること

4 単元計画

		導入	展開①	展開②		まとめ
時間		1	2	③本時	4	5
A 考 え を 持 つ	0	(オリエンテーション) ・学習の進め方を知る。 ・マナーやルールを知る。 ・場の設定の仕方を知る。 ・ハードル走のイメージを	<ul style="list-style-type: none"> ・学習課題，運動のポイントを確認する。 ・準備運動をする。 ・基礎感覚づくり運動をする。 素早いスタート リズム走 など 			
	10	もつ。 ・学習カードやノートの記入の仕方を知る。 ・得点方法の確認	<div style="border: 2px solid black; padding: 2px; text-align: center;">速く走り越えるための動きを見合い，伝え合おう。</div> <p>【同じリズムで走ろう】 踏み切り足を揃え，3歩（1, 2, 3, 4,）または5歩（1, 2, 3, 4, 5, 6,）のリズムで走る</p> <p>・1台ハードル走 ・高さのあるハードル走 ◎同じリズムで最後まで走りきれぬ歩数を探る。</p>		<p>【遠くに走り越そう】 低い姿勢で跳び越す ・踏み切り位置を見る リングハードル走 ・前傾姿勢を保つ手袋 ◎ゴールの絵を目掛けてパンチやキックをさせることで，手袋と靴の裏が見えるような，より遠くて低いスピード感のある踏み切りを目指す。</p>	<p>【速く走り越そう】 各自の課題に合った練習場所を選んで見合い，記録の向上を図る</p> <p>・様々なインターバルのハードル走 ・リングハードル走 ・高いハードル走 ◎最後まで同じリズムで低い姿勢で走れるインターバルを見付ける</p>
B つ か む ・ 広 げ る	20	・準備運動をする。 ・基礎感覚づくり運動をする。 【安全に走り越えよう】 インターバルを探す ・1歩ハードル走				
	30	・3歩ハードル走 ・初めの記録計測 ◎速度を落とさずに走りきれぬインターバルを見付ける。				
C 伝 え る	40		<div style="border: 2px solid black; padding: 2px; text-align: center;">ハードル走の記録をとろう。</div> <p>40m 4台ハードル走の記録をとる 運動のポイントを見合う 得点をつける</p>			
		・学習の振り返り ・次時の課題確認	<p>運動のポイント，学習の記録，仲間の動きのよさについて振り返る，学習ノートに記入する</p>			
評価規準						
知, 技		①			②	
思, 判, 表等			①	②		
態度		①				②

単元の評価基準

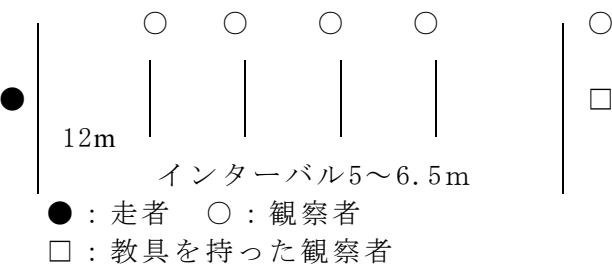
観 点	評 価 規 準
知識及び技能	①ハードル走の行い方を理解している。 ②インターバルの距離や歩数を決め，ハードルをリズムカルに走り越えることができる。
思考力，判断力， 表現力等	①自己の課題に適した練習の場を選んだり行い方を工夫したりしている。 ②自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり，考えたりしたことを仲間に伝えている。
主体的に 学習に向かう態度	①ハードル走に進んで取り組んでいる。 ②自他の安全を考え，仲間と助け合って活動している。

5 本時の目標

ハードルをリズムカルに走り越えるために遠くに着地する動きについて振り返り、見付けた動きのポイントに着目して仲間と動きを見合ったり伝え合ったり、気付いたことを発表したりできる。

(思考・判断・表現)

6 本時の学習

子供の学習活動	
<p>1 学習課題の確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">より遠くへハードルを跳び越そう。</div> <ul style="list-style-type: none"> ・前に進むように体を倒そう。 ・踏み切り位置を遠くにしてみよう。 <p>2 準備運動と基礎感覚づくりの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミニハードル走 (リズム走) ・1台ハードル (素早いスタート) アプローチ距離12m 高さ45cm～ 	<ul style="list-style-type: none"> ・教師の支援 ◎具体の評価規準 手立て ・前時までの振り返りから、子供の課題を押さえ、活動の見通しを持たせると共に運動のポイント (踏み切り足の伸び、上体姿勢)を確認させる。 ※子供を集合させる際は、間隔に気を付ける。 ・3 (1, 2, 3, 4) 歩, 5 (1, 2, 3, 4, 5, 6) 歩のリズムを素早く刻むことを意識した場と素早く体を動かすダッシュ系統の場を準備する。 ※子供同士の間隔が狭くならないよう、ラインを引いたり声がけをしたりする。
<p>3 練習方法の確認</p>  <p>● : 走者 ○ : 観察者 □ : 教具を持った観察者</p> <p>4 チーム毎の練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手も足の裏もゴールから見えてたよ。 ・前足が伸びてないよ。ハードルから遠いところから跳び越そう。 ・足の裏が見えなかったよ。もう少し伸ばして1歩を大きくしてみたら速くなりそうだ。 ・ゴールの絵を目掛けてキックするように踏み切ろう。 ・抜き足が低いからひざを上げよう。ぶつかるよ。 ・遠くから踏み切ると歩幅が大きくなるから、インターバルを50cm広くしようかな。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1チーム6～7人の5チーム編成とする。 ・前時と同様に各ハードルの側方と、ゴール位置に仲間を立たせ、動きを見合ったり伝え合ったりさせる。 ※○×サインや動作を使って表現し、相手の動きを見合って気付いたことを伝え合わせる。 <p>仲間と動きを見合い教え合う補助教具の利用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・踏み切り足と同じ方の手に手袋をつけることで上体姿勢を意識させ、速度を落とさないよう気を付けさせる。 ・ハードル脇やゴール付近に動きを見る人を配置し、手袋と足の裏が見えていたかや体の動きについてアドバイスさせる。 ・ゴールに絵を持って立たせることで、走者に勢いよく飛び出させ足り、力強く蹴り出したり、体を前傾にしたりする動きを意識させる。 <p>◎仲間と助け合い、見る視点に着目して動きの様子を伝えている。 (観察・学習ノート/思考・判断・表現)</p>
<p>5 記録の計測</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・チーム毎に一人ずつ計測させる。
<p>6 次時の確認と片付け</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・タイムを記録する用紙を準備する。

7 振り返り

- ・今日は前回より0.1秒縮まって、点数が3点だった。速く走り越すことができたということだね。
- ・速く走り越すためには、前へ勢いよく跳び越すことが大事だと分かった。
- ・少し遠くから踏み切って、振り上げ足が伸びるといい。

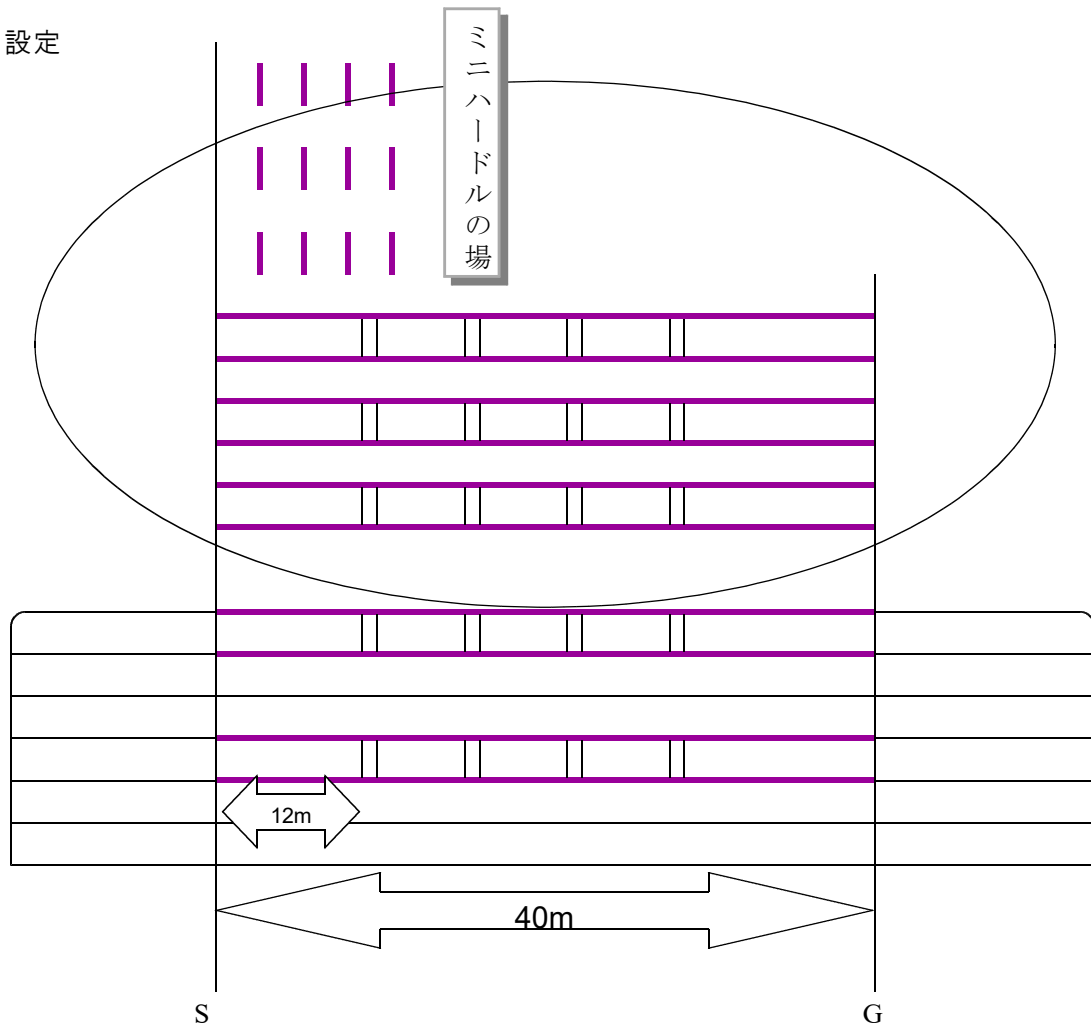
8 手洗い・うがい

変容に気付くための学習ノート作り

- ・運動のポイント、学習の記録、仲間の動きのよさについて振り返らせる。
- ・学習ノートに記入させる。

※用具を共用した後は、手洗いとうがいをさせる。

7 場の設定



※チーム間の距離を離す。

※ポイント打ちをし、チーム内でハードル位置(インターバルが5.0m~6.5m)を変更しながら練習を行えるようにする。