

第4学年 組 体育科学習指導案

1. 単元名「小型ハードル走」(8時間計画)

2. 運動の特性

(1) 一般的特性

一定の間隔に並べられた小型ハードルのインターバルをリズムよく跳び越して、速さを仲間と競い合ったり、目標の記録に挑戦したりして楽しむ運動である。

(2) 子どもから見た特性

A. 楽しさ体験の状況

事前に行った体育科の学習のアンケートでは、陸上運動において、 名 (パーセント) の児童が「とても好き」「まあまあ好き」と答えている。その理由として、「走るのが好きだから」「気持ちがいいから」「記録が伸びるから」「いろいろ挑戦できるから」などが挙げられる。しかし反面、 名 (パーセント) の児童が「あまり好きでない」と答えている。その理由として、「うまく跳べないから」「足が遅いから」「転びそうだから」などと答えている。これらを解決することで陸上運動の楽しさにつながると考えることができる。

ハードル走のアンケートでは、 名 (パーセント) がハードル走の学習を楽しみと答えている。理由として、「跳ぶのが好きだから」「体を動かすのが好きだから」「記録を伸ばしたいから」「ジャンプ力がつきそうだから」などが挙げられる。しかし、 名 (パーセント) が楽しみでないと答えている。理由として、「けがをしたから」「転びそうだから」「跳ぶことが好きでないから」「跳べなかったら笑われそうだから」と答えている。これらを解決することで小型ハードル走の楽しさにつながると考える。

B. 技能の習得状況

新体力テストで実施した50m走の記録は以下の通りである。(名)
全国(9:74)と比較すると全体的にはほぼ平均である。しかし、平均より下回っている子どもたちも多くいる。

タイム(秒)	~9:00	~9:50	~10:00	~10:50	~11:00	~11:50	~12:00
人数(人)							

走・跳の運動では、2学期に「走り高とび」の学習をしてきている。助走、踏み切り、空中姿勢・着地に目を向けて、個人の課題をもって取り組んできた。この結果、はじめより記録が上がった子どもは、 人。記録が変わらない子どもが 人。記録が下がらない子どもがいなかったのは、学習時間変わらない子どもたちを中心に指導をしていたことがあげられる。記録が変わらない子どもたちがいたのは、「タイミングが合わないので、ふみきりの練習をし続けたこと。」「同じ高さを完全に跳べるように練習した。」で、めあてにこだわりを持って練習したことであった。

また、主運動につながる運動として感覚づくり運動をしたことで、 人が役に立った

と答えている。理由としては、「空中フォームでおしりをひっこめるようにできた。」
「記録を伸ばすために踏み切りで、ケンケンずもうの力が必要だから。」「感覚が楽しかった。」と技術の習得につながっていったと考えられる。

ハードル走でも、主運動につながる感覚づくりの運動を取り入れることで、技術の習得につながると考えられる。

C. 学び方に関する学習状況

学び方のアンケートを実施したところ、「めあての設定や意識」は、「できる」「だいたいできる」が %。「友だちとの協力」は、「できる」「だいたいできる」が %。「学習のふりかえり」は、「できる」「だいたいできる」が %と答えている。

しかし、教師が見ているかぎり十分にめあての設定や意識をして学習をしているようには感じられない。そこで、学習を進めていくにあたって、特に自分にあつためあての設定や学習のふり返しについて、指導をしたり賞賛をしたりして、教師が目をよく配っていく必要がある。

また、友だちとの協力については、自分のことで精一杯になり、周りのことが見えていないように思う。そこで、運動の具体的な視点を与えて、友だちの動きを見て教えあったり、友だちを賞賛したりすることで友だちとの関わりが増えていき、さらなる協力ができると思われる。

3. 学習を進めるにあたって

本単元では、主運動につながる感覚づくりの運動を学習過程に位置づけて行う。感覚づくりの運動を通して必要な感覚を身につけ、課題解決の場で主運動を行うことで、運動技能と意欲を高めさせていきたい。

(1) 学習過程

第1時では、40m走の記録を計り、体力テストで測った50m走と比較して、現在、近づける目標を選び、めやすの記録を設定させる。また、5.5m、6m、6.5m、7mのハードル間のインターバル走をすることで、自分にあつたコースを選択できるようにして、40mハードルのはじめの記録を計らせる。単元全体の計画を説明することで、学習の見通しをもたせるようにする。

40m 走 タイム (秒)	～7 : 5 0	～8 : 0 0	～8 : 5 0	～9 : 0 0	～9 : 5 0
人数 (人)					

第2時では、第1時のハードル走の経験から、「第1ハードルまでの走」「ハードル間の走」「ふみきりと着地」「空中姿勢」の4つの局面について拡大図を使って説明して、4つの局面につながる感覚づくりの運動のメニューを紹介して、経験させてみる。その中で、今考えられる自分の課題を考えさせる。

第3、4時では、感覚づくりの運動を学習のはじめに10分間取り組ませる。今考えられる自分の課題を意識して競争や練習をしていく。その中から、本当に自分の課題かを確認かめて見つけていく。

第5時では、めやすの記録に挑戦していき、記録を見直しさせる。さらに、課題をもう一度考えて今後の学習の追求できる課題を設定させる。

第6, 7時では、課題解決の場で、自分の課題を解決できるような練習をしていく。4つの局面から上達するポイントを意識して練習をしていく。また、友だちの活動を見て、良いところを見つけ合ったり、はげまし合ったりしていく。

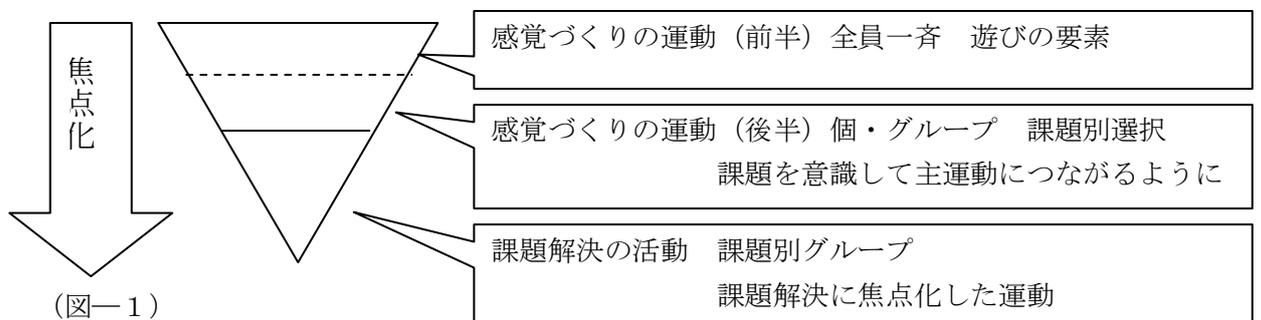
第8時では、はじめにとった記録やめやすの記録、自分の記録への挑戦をしていく。今までの記録と比較して、学習をふり返っていく。

(2) 支援

- めやすの記録は、「40m走」「50m走」のどちらか近い方を目標にさせて達成意欲をもたせていく。また、学習ノートに記録をすることで達成意欲を高め、達成への課題把握と解決に向けての動機付けにしていく。
- ハードルカバーをつけ、高さを約40cmに設定して、ハードルの恐怖心を取り除く。
- 単元全体の見通しや4つの局面のポイント、感覚づくりの運動のメニュー表を学習ノートに入れることで、身近に確認しやすいようにする。また、4つの局面のポイントや感覚づくりの運動のメニュー表を拡大図にして教室に提示して、いつでも確認しやすくする。
- 感覚づくりの運動のメニュー表は、ハードル走を構成する運動構造から、4つの局面に必要な基礎感覚を身につけられるものとする。前半の5分の活動では、遊びの要素や全体でできる運動、後半の5分では、一人一人が課題とする局面により近い運動とする。(例表-1 図-2参照)

(表-1)

運動構造	第1ハードルまで	ハードル間の走	ふみきりと着地	空中姿勢
感覚づくりの運動	全	アウト・セーフ		
	個	ドンジャン お手玉1・2・3 ハードルたおし走	1・2・3ジャンプ アマゾン川下り	ケンケン鬼 ケンケンずもう 川とび ケンケンパ



- 課題解決の活動では、「第1ハードルの走」「ハードル間の走」「ふみきりと着地」「空中姿勢」の4つの場を設定して以下の点に気をつけて、解決の方法の声かけをする。

場	内容
「第1ハードルまで」	走り高とびの学習を生かして、第1ハードルの手前3歩に気をつけて跳んでいく。
「ハードル間の走」	ハードル間をリズムカルに同じ間隔で跳んでいく。
「ふみきりと着地」	できるだけ遠くからハードルに跳び込み、跳び込んだ後の1歩目をすぐに踏み出す。
「空中姿勢」	バランスを崩さずに跳び込んでいく。

- 課題別の学習では、仲間の良いところを見つけたり、はげましの言葉を掛け合ったりする中で、お互いの学習意欲を高め合っていく。
- 教師がデジタルカメラ等の視聴覚機器を活用する中で、子どもに実際の姿を見せることで、課題解決の糸口をはかっていく。
- 課題解決の場では、40m～50mに1mごとの線を引き、速さの違う仲間でも競争を楽しめるような場を設定する。
- 課題解決の場では、低学年用のミニハードルを置き、ハードル間の歩幅を練習するような場を設定する。
- 第5時と第8時では、記録に挑戦をしていく。第5時では、はじめにとった記録やめやすの記録を比べて、第6時以降の課題解決の場で生かしていく。第8時では、個人の記録の挑戦としていく。
- 毎時間、学習ノートにめあてを記入させ、教師が目を通していく中で、適切なめあての設定を一人一人に理解させていく。今日の学習の中で課題を明確にさせることで、自己評価をして次時のめあてや課題解決につなげていけるようにする。

4 学習のねらいと道すじ

(1) 学習のねらい

一定の間隔に並べられた小型ハードルをリズムよく跳び越して、速さを仲間と競い合ったり、目標の記録に挑戦したりして楽しむ。

(2) 学習の道すじ

感覚づくりの運動 主運動につながる運動技能を身につけたり、発揮したりするため、多様な動きや巧みな動きを高めていく。

競争や練習の場 競争やハードル走を練習していく中で、自分の課題を見つけていく。

課題解決の活動 練習の仕方を工夫して、ハードル間をリズムよく跳び越し、自分の記録に挑戦して楽しむ。

5 学習支援の計画 (全8時間)

	1	2	3	4	5	6	7 (本時)	8								
子どもの姿	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学習の進め方を確認し、学習の見通しをもち、今後の学習に向けて意欲を高めることができる。 ○ はじめの記録やめやすの記録を知り、自分の力を知ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ハードル走の局面について知り、自分の課題に結びつけて考えることができる。 ○ 感覚づくりの運動と主運動を結びつけて考え、感覚づくりの運動を楽しむことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 主運動を意識しながら、感覚づくりの運動を楽しむことができる。 ○ 競争や練習の中で、自分の課題を見つけることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 主運動を意識しながら、感覚づくりの運動を楽しむことができる。 ○ めやすの記録への挑戦をして、楽しむことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 主運動を意識しながら、感覚づくりの運動を楽しむことができる。 ○ 自分の課題を解決できるように練習をして、記録の挑戦や競争して楽しむことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 主運動を意識しながら、感覚づくりの運動を楽しむことができる。 ○ 自分の記録への挑戦をして楽しむことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 主運動を意識しながら、感覚づくりの運動を楽しむことができる。 ○ 自分の記録への挑戦をして楽しむことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 主運動を意識しながら、感覚づくりの運動を楽しむことができる。 ○ 自分の記録への挑戦をして楽しむことができる。 								
0	<p>1 学習の見通しをもつ。 めあて 学習の見通しをもち、はじめの記録をはかるう。</p> <p>○学習の進め方の確認する。 ・学習ノートの使い方 ・準備や片付けの方法 ・安全面の確認</p>	<p>1 学習の見通しをもつ。 めあて ハードル走のポイントと感覚づくりの運動を知り、感覚づくりの運動を楽しもう</p> <p>2 局面について考える。 ○拡大図をもとに局面とポイントを確認する。</p> <p>「第1ハードルまで」 「ハードル間の走」 「ふみきりと着地」 「空中姿勢」</p>	<p>1 学習の準備と感覚づくりの運動をする。 ○場作りをする ・3つのハードル×4種類のコース ・感覚づくりの場 ○本時のめあての確認</p>	<table border="1"> <tr> <td>運動構造</td> <td>第1ハードルまで</td> <td>ハードル間の走</td> <td>ふみきりと着地</td> <td>空中姿勢</td> </tr> <tr> <td>感覚づくりの運動</td> <td>全 個</td> <td>アウト・セーフ ドンジャン お手玉1・2・3 アマゾン川渡り</td> <td>ケンケンパ ケンケンずもう 川とび コーンタッチ走</td> <td>ケンケン鬼 グリコ・ジャンケン 8の字ジャンプ 変身ストレッチ</td> </tr> </table>		運動構造	第1ハードルまで	ハードル間の走	ふみきりと着地	空中姿勢	感覚づくりの運動	全 個	アウト・セーフ ドンジャン お手玉1・2・3 アマゾン川渡り	ケンケンパ ケンケンずもう 川とび コーンタッチ走	ケンケン鬼 グリコ・ジャンケン 8の字ジャンプ 変身ストレッチ	<p>1 学習の準備とめあての確認をする。 ○場作りをする ・3つのハードル×4種類のコースと課題解決の場 ・感覚づくりの場 ○本時のめあての確認</p>
運動構造	第1ハードルまで	ハードル間の走	ふみきりと着地	空中姿勢												
感覚づくりの運動	全 個	アウト・セーフ ドンジャン お手玉1・2・3 アマゾン川渡り	ケンケンパ ケンケンずもう 川とび コーンタッチ走	ケンケン鬼 グリコ・ジャンケン 8の字ジャンプ 変身ストレッチ												
15	<p>2 学習の準備をする。 ○40mに3つのハードルをおいた4種類のコースを用意する。</p> <p>ハードル間 5.5m, 6m, 6.5m, 7m</p>	<p>・自分の課題を考える。</p>	<p>2 感覚づくりの運動をする。 ○感覚づくりの運動をする。(全→個)</p>	<p>2 感覚づくりの運動をする。 ○感覚づくりの運動をする。(全→個)</p>	<p>2 感覚づくりの運動をする。 ○感覚づくりの運動をする。(全→個)</p>	<p>2 本時のめあてを確認する。 めあて 自分の記録に挑戦して、ハードル走を楽しもう。</p>	<p>3 記録の測定をする。 ・自分に合ったコースで測定をする。 ・はじめにとった記録やめやすの記録、今までの記録と比較する。</p>									
40	<p>3 はじめの記録を測定する。 ・40m走の記録を測定する。 ・自分に合ったコースではじめの記録を測定する。 ・40m走、または、50m走から自分の目標を決める。</p>	<p>3 感覚づくりの運動について知り、感覚づくりの運動をする。 ○メニュー表をもとに運動の仕方や基礎感覚を知る。 ・10分間毎回感覚づくりの運動の時間をとる。 ・前半は、全員で基礎的な運動 ・後半は、課題別でより課題に近い感覚の運動</p>	<p>3 競争や練習をする。 ・4つの局面を意識して跳ぶ。 ・4つの局面の拡大図の活用。 ・デジタルカメラの活用。 ・スタートラインより、1mごとに線を引き、競争できるようにする。</p>	<p>3 記録の測定をする。 ・自分に合ったコースで測定をする。 ・はじめにとった記録と比較する。 ・40m走や50m走の目標と見比べる。 ・見る視点やポイントの声かけ。</p>	<p>3 記録の測定をする。 ・自分に合ったコースで測定をする。 ・はじめにとった記録と比較する。 ・40m走や50m走の目標と見比べる。 ・見る視点やポイントの声かけ。</p>	<p>3 課題別コースで練習をする。 ・4つの局面から場を設定。 ・友達同士の関わり合い。 ・見る視点やポイントの声かけ。 ・フラットの場で、記録の測定。 ・4つの局面の拡大図の活用。 ・解決方法の工夫。 ・競争の場。</p>	<p>4 学習のまとめと後片付けをする。 ○本時の学習をまとめる。 ・学習ノートで自己評価をする。 ・全体交流をして、気づきを確認したり、認め合ったりする。 ・後片付けをする。</p>	<p>「第1ハードルまで」… 走り高とびの学習を生かして、第1ハードルの手前3歩に気をつけて跳んでいく。 「ハードル間の走」… ハードル間をリズムカルに同じ間隔で跳んでいく。 「ふみきりと着地」… できるだけ遠くからハードルに跳び込み、跳び込んだ後の1歩目をすぐに踏み出す。 「空中姿勢」… バランスを崩さずに跳び込んでいく。</p>								

6 本時（7／8） 平成22年11月 日（ ） 校時 場所：運動場

7 本時のねらい

- 主運動を意識しながら、感覚づくりの運動を楽しむことができる。
- 自分の課題を解決できるように練習をして、記録や競争を楽しむことができる。

8 本時学習を進めるにあたって

本学級の子どもたちは、以下のように学習を進めてきた。

○ 第1時

単元全体の見通しや進め方、準備の仕方について確認した。次に、40mの記録と4種類のハードル間から自分の走りやすいコースを選び、はじめの40mハードルの記録を測定した。

- ・ ハードルの近くから跳ぶ子どもが多く見られた。
- ・ ハードルにひっかかる子どもが二人いた。
- ・ ハードル間のリズムが悪く窮屈な走りが多く見られた。
- ・ ハードルを跳んだ後、ふらふらする子どもが数名見られた。

○ 第2時

ハードルを跳んだ感想から、ハードルの大事なポイントについて話し合った。そこで、4つの局面の図から課題を自分なりの考えた。その後、感覚づくりの運動を実際に体験した。

- ・ 感覚づくりの運動を楽しんでいる様子が見られた。
- ・ 全単元の「走り高とび」で感覚づくりの運動をして効果があったと答えている子どもがほとんどであった。

○ 第3・4時

感覚づくりの運動①で、アウト・セーフをして、第1ハードルまでのスタートダッシュを意識して声かけしていった。感覚づくりの運動②で、個人の課題に合う感覚づくりの運動を行った。感覚づくりの運動①②の全部で10分間の運動を行った。課題解決の学習では、競争や練習の中から、自分の課題を意識させて、課題を見つけるように声かけしていった。

- ・ 感覚づくりの運動を楽しんでいる様子が見られた。また、課題を意識して感覚づくりの運動をするように声かけしていった。その結果、感覚づくりの運動を意識して学習をする姿が多く見られた。
- ・ 教師は、競争や練習に夢中になると思っていたが、ノートには課題を意識した記述が多く見られた。
- ・ 競争や練習の中で、感覚づくりの運動にふり返って学習を進めている姿が、多数見られた。

○ 第5時

自分に合ったコースを選び、向かい風の中、40mハードルの記録会を行った。

- ・ 参加者29人中28人の記録が伸びた。強風のため、伸びなかった子どもは、スタートを3回やり直しをした。
- ・ ハードルに対して低く跳ぶ子どもが増えた。また、リズムよく跳んでいる姿が見られた。

○ 第6時

ハードル走の運動構造全体を網羅するような感覚づくりの運動②（セカンドステージ）を行った。時間を5分間行った。その後、課題別のコースを行い、記録や競争に挑戦していった。

- ・ 感覚づくりの運動②では、5分という時間が長すぎて、疲れていた。これまでの学習を受けて、本時では、以下のように学習を進めていく。

○ 感覚づくりの運動

感覚づくりの運動①では、これまで同様、小型ハードル走に必要な平衡感覚・リズム感覚を楽しみながら身につけさせることができるグリコ・じゃんけんを行う。

感覚づくりの運動②では、3分間で、小型ハードル走に必要なすべての感覚を網羅した運動をサーキット型で行う。小型ハードル走につながる声かけをしていき、子どもたちに意識させて学習を取り組ませていきたい。

○ 課題解決の活動

課題解決の活動では、前時とおなじように、4つの場で行わせていきたい。

- ・ 助走を長く取って、小型ハードルを一台おき、お手玉を使い、小型ハードル手前1, 2, 3のリズムを意識した練習の場を作り、主に第一ハードルまでの課題の子どもたちが練習をする。
- ・ ミニハードルをリズムよく跳ぶことを意識した練習の場を作り、主にハードル間の走が課題の子どもたちが練習をする。
- ・ 1・2・3ジャンプの場では、低くて遠くに跳ぶふみきりを意識した練習の場を作り、主にふみきりと着地や空中姿勢が課題の子どもたちが練習をする。
- ・ 走り高とびの支柱にゴム紐をかけた8の字ジャンプの場を作り、主に空中姿勢が課題の子どもたちが練習をする。

フラットの場を設けて、速さの違う子どもたち競争できるようにスタートラインより後ろに1mごとのラインを引いておく。また、記録が計ることができるように、タイマーをゴール前に準備しておく。記録やアドバイスができるように2～3人のバディを作っておく。

○ 意欲面から

前時までに50m走の記録をこえた子どもたちが多かった。そこで、40m走の記録+0.2×3（ハードルの台数）のめやすの記録を設定して、達成できるという意欲を高めていきたい。

9 準備

- ・ ハードル13台 ・ ミニハードル ・ 学習に必要な掲示物 ・ めあてボード
- ・ 課題解決メンバーボード ・ ディスクコーン ・ ケンステップ ・ ラインカー
- ・ 支柱 ・ ゴム紐 ・ 学習ノート

