

第6学年 体育科学習指導案

1 単元名 「ハードル走」 (8時間計画)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

一定の距離に置いた数台のハードルをとび越して走り、相手と競争したり、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 楽しさ体験状況

事前に行った体育の学習に関するアンケートでは、%の子どもたちが「とても好き」「まあまあ好き」と答えている。ハードル走に関するアンケートでは、%の子どもたちが「とても好き」「まあまあ好き」と答えている。理由としては、「記録が伸びる」「友達と競争できる」「ハードルを走り越えていくことが気持ちよい」などが挙げられている。一方、「あまり好きではない」「きらい」と答えた子どもが 名もいる。その理由として、「ハードルがあたって痛い」や「うまくとべない」「足が遅く記録が伸びない」などを挙げている。これらを解決することが跳び箱運動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) 男女ともに、全国基準値を下回っている。

| 秒 | 7.5～ | 8.0～ | 8.5～ | 9.0～ | 9.5～ | 10.0～ | 10.5～ | 11.0～ |
|----|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|
| 人数 | | | | | | | | |

1学期のリレーの学習では、バトンパスやテイクオーバーゾーンの使い方をチームで工夫して練習し、減速の少ないバトンパスに取り組むことができていた。

ハードル走で記録が伸びるポイントをアンケート調査したところ、「リズムを合わせる」と答えた子どもが多かった。しかし、「大またで走る」「高く跳ぶ」と答えるなど、技術的なポイントが理解できていないと考えられる記述も見られた。「第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えること」「ハードル上で上体を前傾させ、できるだけ低くこえること」といった技能を習得できていないことが考えられる。

また、主運動につながる運動として、学習のはじめに全体で取り組んだマット運動での「ゆりかごやかえるの足うち」、水泳での「けのび」が技の上達につながったかアンケートを実施したところ、それぞれ %の子どもたちが「はい」「どちらかといえばはい」と答えている。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、技能の習得につながると考える。

C 学び方に関する学習経験の状況

学び方に関するアンケートを実施したところ、「めあての設定や意識」「友達との協力」「学習の振り返り」は、「できる」「だいたいできる」の数値がそれぞれ %前後ある。1学期の水泳学習とマット運動でも、スパイラル型の学習で一連の学習の流れを理解して進めることができていた。しかし、自分に合った適切なめあての設定や有効な課題解決の工夫を全員ができていたとは言い難い。ハードル走での課題解決の方法の事前のアンケート調査は下記の通りである。

(複数選択回答)

| 方法 | 先生 | 友達(声) | 資料 | 友達(動き) | 全体交流 | その他 |
|----|----|-------|----|--------|------|-----|
| 人数 | | | | | | |

(その他：練習量・イメージトレーニング)

友達の動きを課題解決の方法として多く挙げていたことから、具体的な視点をもたせた上での関わり合いを組むことで、ハードル走の楽しさにふれさせていくこととする。

3 学習を進めるにあたって

本単元では、感覚づくりの運動や課題を解決していく支援の工夫に重点を置くことで、運動技能と意欲を高め、子どもたちに跳び箱運動の特性に触れさせたい。そのために下記のような支援を考えた。

(1) 学習過程

第1時に、40m走の記録をとり、めやすの記録を設定させる。また、6m、6.5m、7mのハードル間のインターバル走をすることで、自分に合ったコースを選択できるようにするとともに、40mハードル走の記録を計らせる。さらに、単元全体の学習の見通しをもたせるようにする。

第2時では、第1時でのハードル走の経験から、「第1ハードルまでの走」「踏み切りと着地」「空中姿勢」「ハードル間の走」の4つの局面を説明し、分かる範囲での自分の課題を考えさせる。また4つの局面につながる本単元で取り組む感覚づくりのメニューを全て紹介し、経験させてみる。

第3時以降は感覚づくりの運動を学習のはじめに10分程度取り組んでいくこととし、前半5分と後半5分でより主運動につながるようにメニューを変更させることとする。課題解決の活動では、課題別のグルーピングや場を設定し、練習方法を工夫しながら解決を図れるようにする。

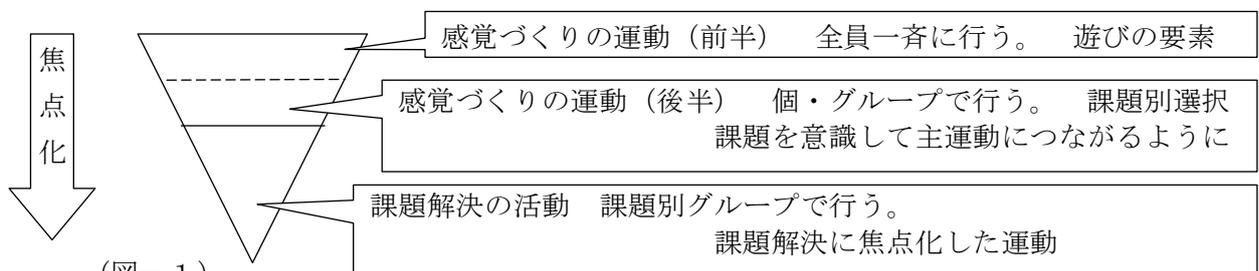
第5時と第8時では、グループ対抗の競争の場を設定する。これまでの学習を生かして、友達と競争する楽しさを味わわせるとともに、グループの友達から応援を受けての個人記録へ挑戦する楽しさも味わわせていくこととする。

(2) 支援

- めやすの記録は、「40m走の記録+4（ハードルの台数）×0.3」とする。学習ノートに記録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とする。
- ハードルへの恐怖感を取り除くため、全てのハードルにハードルカバーをつけ、あまり高すぎないように、高さは60cmに固定する。
- 単元全体の見通しや4つの局面、感覚づくりの運動のメニュー表、課題解決の方法やポイントの拡大図を掲示する。
- 感覚づくりの運動のメニューは、ハードル走を構成する運動構造、特に先ほど述べた4つの局面に必要な基礎感覚を身に付けられるものとする。前半の5分の活動では、遊び要素が強く基礎的な運動、後半の活動では、一人一人が課題とする局面により近い運動とする。（例表一1 図一2参照）

(表一1)

| 運動構造 | 第1ハードルまでの走 | ハードル間の走 | 踏み切りと着地 | 空中姿勢 |
|----------|------------|---------|---------------|------|
| 基礎感覚 | リズム感覚 | | 跳感覚と平衡感覚 | 平衡感覚 |
| 感覚づくりの運動 | 鬼ごっこ | | ケンケン鬼・ケンケンずもう | |
| | 両足ジャンプリレー | | | |
| | じゃんけんダッシュ | | 片足ずもう | |
| | スタートダッシュ | 1・2・3パー | お手玉ジャンプ | |
| | | | ハードルまたぎ | |
| 川跳び | | | | |



(図一1)

- 課題解決の活動では、「第1ハードルまでの走」「ハードル間の走」「踏み切りと着地」「空中姿勢」の4つの場を設定し解決方法の声かけをする。(例 表—2 参照)

| 場 | 内容 |
|------------|---|
| 第1ハードルまでの走 | スタートから12メートルまでのコースを設定し、踏み切り足のところには、紅白玉を置くようにする。トップスピードに上げていくこととスムーズにハードルをこえるための踏み切り足までの歩数をつかむことができるようにする。 |
| ハードル間の走 | ハードルや低いハードルを準備し、ケンステップや紅白玉、ラインを活用するようにする。 奇数歩(着地・1・2・3)のリズムをつかめるようにする。 |
| 踏み切りと着地 | 友達に横から見てもらい、踏み切りと着地のところに、紅白玉を置くようにする。踏み切りと着地の位置は、6:4をめやすにし、遠くから踏み切り、できるだけ近くで着地するようにする。着地では、振り上げ足を強く振り下ろすようにする。 |
| 空中姿勢 | 振り上げ足と抜き足をプレートにあてる場を設定する。友達に横から見てもらい確認するようにする。跳び越える感じではなくまたぎ越す感覚をつかませる。振り上げ足はまっすぐ振り上げ、正面から足の裏が見えるようにする。 抜き足は横から地面と平行になるようにする。手は、振り上げ足と反対の手を前にし、抜き足を前に持ってきたのと同時に引き戻すようにしバランスをとるようにする。上半身を前傾させ、頭の高さをなるべく地面と平行にするようにする。 |

(表—2)

- 課題別のグルーピングをし、お互いの課題を確認し合い解決していけるようにする。その際、デジタルカメラの動画機能を活用し解決の糸口とする。子どもの実態に合わせ、課題把握や解決の視点の声かけをしていく。
- 第5時と第8時では、グループ対抗の競争の場を設定し、めやすの記録をもとに得点化し、競争する楽しさを味わうことができるようにする。また、個人記録への挑戦の場ともする。
- 毎時間、学習ノートにめあてを記入させコメントを教師が書くことで、適切なめあての設定を一人一人に理解させていく。今日の学習よりも課題を明記させることで、自己評価し、次時のめあてや課題解決につなげるようにする。状況に応じて課題解決のヒントを与えていくこととする。

4 学習のねらい

ハードル走を構成する運動構造を知り、必要な基礎感覚や技能を身に付けながら、ハードルの間をリズムカルに走ってとび越し、記録に挑戦したり競争したりして楽しむ。

5. 学習と指導の計画

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 (本時) | 7 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|---|--|---|---|--|---------|---|--------------|------|---|-----------|----------|--------------------------------|-----------|------|--|---------------|---|--|--|-------|--|--|----------|-------------|---------|---------|--|-----|--|--|--|
| どもぎす子 | ○ 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。 ○ 自分に合ったコース、はじめの記録やめやすの記録を知るとともに、課題に気付くことができる。 | ○ ハードル走の4つの局面について知り、自分の課題と関連して理解することができる。 ○ 感覚づくりの運動が主運動につながることやその方法を理解し、楽しく取り組むことができる。 | ○ 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。 ○ 自分の課題を把握し、友達との関わり合いを通して課題解決を図り、記録への挑戦を楽しむことができる。 | | ○ 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。 ○ グループ間での競争や記録への挑戦を楽しむことができる。 | ○ 主運動をより意識しながら、感覚づくりの運動を楽しむことができる。 ○ 自分の課題を明確に把握し、友達との関わり合いを通し工夫して課題解決を図り、記録への挑戦を楽しむことができる。 | | ○ 主運動をより意識しながら、感覚づくりの運動を楽しむことができる。 ○ グループ間での競争や記録への挑戦を楽しむことができる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0 | 1. 学習の見通しをもつ。 めあて 学習全体の見通しをもち、自分に合ったコースではじめの記録に挑戦しよう。 ○ 学習の進め方の確認 ・学習ノートの使い方 ・準備や後片付けの方法 ・安全面 2. 学習の準備をする。 ○ 40mと4つのハードル×6コースを準備する。 ハードル間 6m, 6.5m, 7m 3. はじめの記録を測定する。 ・40m走の記録測定 ・めやすの記録の把握 めやすの記録 40m走の記録+4 (ハードルの台数)×0.3 ・自分に合ったコース選択 ・はじめの記録測定 | 1. 学習の見通しをもつ。 めあて ハードル走の4つの局面や感覚づくりの運動を知り、感覚づくりの運動を楽しもう。 2. 4つの局面を知る。 ○ 拡大図をもとに、4つの局面と簡単なポイントを確認していく。 ハードル走の4つの局面 「第1ハードルまでの走」 「ハードル間の走」 「踏み切りと着地」 「空中姿勢」 ・自分の課題との関連 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。 (表-3参考) ○ メニュー表をもとに運動の仕方や基礎感覚を知る。 ・全てのメニューを経験する。 第3時以降は… ・学習のはじめに10分間設定 ・前半は全員で基礎的な運動 ・後半は課題別グループで、より課題の感覚に近い運動 | 1. 学習の準備と感覚づくりの運動をする。 ○ 場作りをする。 ・4つのハードル×6コースを準備 (3つのハードル間) ・感覚づくりの場 ○ 感覚づくりの運動をする。(例) <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>運動構造</td> <td>第1ハードルまでの走</td> <td>ハードル間の走</td> <td>踏み切りと着地</td> <td>空中姿勢</td> </tr> <tr> <td>基礎感覚</td> <td colspan="2">リズム感覚</td> <td>跳感覚と平衡感覚</td> <td>平衡感覚</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">感覚づくりの運動</td> <td colspan="2">鬼ごっこ</td> <td colspan="2">ケンケン鬼・けんけんずもう</td> </tr> <tr> <td colspan="2">両足ジャンプリレー</td> <td colspan="2">片足ずもう</td> </tr> <tr> <td></td> <td>スタートダッシュ</td> <td>1. 2. 3. パー</td> <td>お手玉ジャンプ</td> <td>ハードルまたぎ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>川跳び</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table> <p style="text-align:right;">(表-3)</p> | | 運動構造 | 第1ハードルまでの走 | ハードル間の走 | 踏み切りと着地 | 空中姿勢 | 基礎感覚 | リズム感覚 | | 跳感覚と平衡感覚 | 平衡感覚 | 感覚づくりの運動 | 鬼ごっこ | | ケンケン鬼・けんけんずもう | | 両足ジャンプリレー | | 片足ずもう | | | スタートダッシュ | 1. 2. 3. パー | お手玉ジャンプ | ハードルまたぎ | | 川跳び | | | |
| 運動構造 | 第1ハードルまでの走 | ハードル間の走 | 踏み切りと着地 | 空中姿勢 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 基礎感覚 | リズム感覚 | | 跳感覚と平衡感覚 | 平衡感覚 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 感覚づくりの運動 | 鬼ごっこ | | ケンケン鬼・けんけんずもう | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 両足ジャンプリレー | | 片足ずもう | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | スタートダッシュ | 1. 2. 3. パー | お手玉ジャンプ | ハードルまたぎ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 川跳び | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | 2. 本時のめあてを確認する。 めあて 課題解決の方法を工夫しながら練習して記録に挑戦し、ハードル走を楽しもう。 3. 課題別コースで練習する。 ・4つの局面から場を設定 ・課題の再確認 ・友達どうしの関わり合い ・見る視点やポイントの声かけ ・デジタルカメラの活用 ・4つの局面の拡大図の活用 ・解決方法の工夫 ・記録を測定する。 | 2. 本時のめあてを確認する。 めあて グループ間の競争や記録の挑戦で、ハードル走を楽しもう。 3. グループ対抗で競争する。 ・めやすの記録をもとに得点化 ・得点表の活用 ・グループ全員での課題の把握 | 2. 本時のめあてを確認する。 めあて 課題解決の方法を工夫しながら練習して記録に挑戦し、ハードル走を楽しもう。 3. 課題別コースで練習する。 ・4つの局面から場を設定 ・課題の再確認 ・友達どうしの関わり合い ・見る視点やポイントの声かけ ・デジタルカメラの活用 ・4つの局面の拡大図の活用 ・解決方法の工夫 ・記録を測定する。 | 2. 本時のめあてを確認する。 めあて グループ間の競争や記録の挑戦で、ハードル走を楽しもう。 3. グループ対抗で競争する。 ・めやすの記録をもとに得点化 ・得点表の活用 ・グループ全体での各自への称賛 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | 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 ・全体交流 ・後片付け | <table border="0" style="width:100%;"> <tr> <td style="width:25%;">「第1ハードルまでの走」</td> <td>…</td> <td>トップスピードに上げていき、スムーズにハードルをこえるための踏み切り足までの歩数をつかめるようにする。</td> </tr> <tr> <td>「ハードル間の走」</td> <td>…</td> <td>奇数歩 (着地・1・2・3) のリズムをつかめるようにする。</td> </tr> <tr> <td>「踏み切りと着地」</td> <td>…</td> <td>踏み切りと着地の位置は、6:4をめやすにし、遠くから踏み切り、できるだけ近くで着地できるようにする。着地では、振り上げ足を強く振り下ろすようにする。</td> </tr> <tr> <td>「空中姿勢」</td> <td>…</td> <td>跳び越える感じではなくまたぎ越す感覚をつかませる。振り上げ足はまっすぐ振り上げ、正面から足の裏が見えるようにする。抜き足は横から地面と平行になるようにする。手は、振り上げ足と反対の手を前にし、抜き足を前に持ってきたのと同じ引き戻すようにしバランスをとるようにする。上半身を前傾させ、頭の高さをなるべく地面と平行にするようにする。</td> </tr> </table> | | | | | | | 「第1ハードルまでの走」 | … | トップスピードに上げていき、スムーズにハードルをこえるための踏み切り足までの歩数をつかめるようにする。 | 「ハードル間の走」 | … | 奇数歩 (着地・1・2・3) のリズムをつかめるようにする。 | 「踏み切りと着地」 | … | 踏み切りと着地の位置は、6:4をめやすにし、遠くから踏み切り、できるだけ近くで着地できるようにする。着地では、振り上げ足を強く振り下ろすようにする。 | 「空中姿勢」 | … | 跳び越える感じではなくまたぎ越す感覚をつかませる。振り上げ足はまっすぐ振り上げ、正面から足の裏が見えるようにする。抜き足は横から地面と平行になるようにする。手は、振り上げ足と反対の手を前にし、抜き足を前に持ってきたのと同じ引き戻すようにしバランスをとるようにする。上半身を前傾させ、頭の高さをなるべく地面と平行にするようにする。 | | | | | | | | | | | | | |
| 「第1ハードルまでの走」 | … | トップスピードに上げていき、スムーズにハードルをこえるための踏み切り足までの歩数をつかめるようにする。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 「ハードル間の走」 | … | 奇数歩 (着地・1・2・3) のリズムをつかめるようにする。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 「踏み切りと着地」 | … | 踏み切りと着地の位置は、6:4をめやすにし、遠くから踏み切り、できるだけ近くで着地できるようにする。着地では、振り上げ足を強く振り下ろすようにする。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 「空中姿勢」 | … | 跳び越える感じではなくまたぎ越す感覚をつかませる。振り上げ足はまっすぐ振り上げ、正面から足の裏が見えるようにする。抜き足は横から地面と平行になるようにする。手は、振り上げ足と反対の手を前にし、抜き足を前に持ってきたのと同じ引き戻すようにしバランスをとるようにする。上半身を前傾させ、頭の高さをなるべく地面と平行にするようにする。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

6 本時（6／8） 平成22年10月 日（ ） 校時 場所：運動場

7 本時のねらい

- 主運動をより意識しながら、感覚づくりの運動を楽しむことができる。
- 自分の課題を明確に把握し、友達との関わり合いを通し工夫して課題解決を図り、記録への挑戦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

教室で学習全体の見通しと進め方について拡大図をもとに確認した。その後、運動場に出て、ハードルの安全面について確認し、40m走の記録を測定した。その後、今までのハードル走の経験からリズムについて確認し、3つのコースを何度か走り、自分に合うハードルのコースを決め、はじめの記録を測定、めやすの記録も把握した。自分に合うハードルのコース選択でかなりの時間を要した。

○第2時

教室で、はじめの記録測定から自分の課題を考えた後、ハードル走の4つの局面とポイントについて知った。その後、4つの局面につながる感覚づくりの運動の説明を聞き、運動場で実際に全てのメニュー（7つ）を経験してみた。1学期の「けのび」「かえるの足うち」を例にして説明し、運動に取り組んだが、主運動につながる基礎感覚を感じながらも、運動そのものを楽しんでいる姿が多く見られた。

○第3時・第4時

第3時から、準備や場の設定を全て自分たちで行い、感覚づくりの運動も全体からグループ・個で行った。課題解決の活動では、最初からお手玉を置いたり、感覚づくりの場をそのまま活用したりといった工夫も見られた。しかし、記録測定とはじめの準備でかなり時間を要し、課題解決の把握や解決時間が少なくなった。第4時では、スムーズに準備を進め、デジカメ動画、ケンステップ、ミニハードルと工夫がより見られ、課題別グループ内での課題解決の視点をもった関わり合いも活発になっていた。また、工夫とまではいかないまでも、自分の課題を意識して活動に取り組むことはほぼ全員ができていた。

○第5時

教室で、グループ対抗の表を掲示しながら得点をみんなで決めた。（めやすの記録を10点、±0.1秒で±1点）意欲も非常に高く、感覚づくりの運動後、記録測定に取り組んだ。グループでの競争、個人記録への挑戦ともに楽しむことができていた。

以上の実態を受けて、本時の学習は以下のように進めていく。

○感覚づくりの運動

意欲面や技能面、スムーズさも高まってきているので、前半では、全ての基礎感覚が含まれているダッシュ・ケンケン・ケンパーじゃんけん&鬼ごっこを2人1組で一斉に行わせる。感覚の習得もあるが、楽しみに重きをおいて進めることにする。後半では、自分の課題に応じた場を4つのコースから選択し活動させる。課題を意識して主運動につながるように声かけを行う。

○課題解決の活動

課題解決の活動では、原点に戻り、今までの活動やデジカメ動画、友達をもとに、課題の明確な把握をさせて、4つの場とコースで活動できるようにする。4つの場は、「第1ハードルまでの走」「踏み切りと着地」「空中姿勢」「ハードル間の走」とする。コースだけでなく、工夫した場の設定や解決できた子どもたちを称賛しながら、全体に広めていくこととする。また、どうしても上手くいかない子どもには、具体的に原因と方法を支援していく。

9 準備

単元全体の学習計画図 ポイントボード図4つ 課題・感覚づくりの運動メンバーボード
タイマー ストップウォッチ9つ かご4つ（学習ノート 準教科書 デジカメ お手玉20）
ハードル25個 ミニハードル15個 マーカー コーン コースライン引き ラインカー

10 展開 (6 / 8)

| 配時 | 学習活動と内容 | 教師の支援 | | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|--------|---|-----------|---|--|
| 0 | <p>1 学習の準備とめあての確認をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 協力して安全に場作りをする。 ○ 本時のめあてを確認する。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 安全に留意しながら場作りができているか確認する。 ○ 子どもの「今日の学習で」からハードル走の楽しみ、課題把握の大切さ、各局面でのポイントを押さえる。 | | | | | | | | |
| <p>課題解決の方法を工夫しながら練習して記録に挑戦し、ハードル走を楽しもう。</p> | | | | | | | | | | |
| 5 | <p>2 感覚づくりの運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 前半 (5分) : 全員一斉 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>ダッシュ・ケンケン・ケンパーじゃんけん&鬼ごっこ</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ 後半 (5分) : グループ・個 | <ul style="list-style-type: none"> ○ ダッシュ、ケンケン、ケンパーとなぜ走を変えていくのかも意識できるように声をかけていく。 ○ 自分の課題と場が一致しているか、どのような感覚を意識しているのかそれぞれの場で確認していく。工夫も認めていく。 | | | | | | | | |
| <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>「第1ハードルまでの走」 : スタートダッシュ 「踏み切りと着地」 : お手玉ジャンプ 「空中姿勢」 : ハードルまたぎ 「ハードル間の走」 : 1・2・3パー</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>→ リズム感覚、踏み切り足に合うように → 跳感覚、着地と踏み切りの際の膝の感覚 → 平衡感覚、振り上げ足と抜き足のフォーム → リズム感覚、パーと1の距離</p> </td> </tr> </table> | | | <p>「第1ハードルまでの走」 : スタートダッシュ 「踏み切りと着地」 : お手玉ジャンプ 「空中姿勢」 : ハードルまたぎ 「ハードル間の走」 : 1・2・3パー</p> | <p>→ リズム感覚、踏み切り足に合うように → 跳感覚、着地と踏み切りの際の膝の感覚 → 平衡感覚、振り上げ足と抜き足のフォーム → リズム感覚、パーと1の距離</p> | | | | | | |
| <p>「第1ハードルまでの走」 : スタートダッシュ 「踏み切りと着地」 : お手玉ジャンプ 「空中姿勢」 : ハードルまたぎ 「ハードル間の走」 : 1・2・3パー</p> | <p>→ リズム感覚、踏み切り足に合うように → 跳感覚、着地と踏み切りの際の膝の感覚 → 平衡感覚、振り上げ足と抜き足のフォーム → リズム感覚、パーと1の距離</p> | | | | | | | | | |
| 15 | <p>3 課題解決の活動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 4つの局面の場で課題を解決する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>「第1ハードルまでの走」</td> <td style="text-align: right;">A</td> </tr> <tr> <td>「踏み切りと着地」</td> <td style="text-align: right;">B</td> </tr> <tr> <td>「空中姿勢」</td> <td style="text-align: right;">C</td> </tr> <tr> <td>「ハードル間の走」</td> <td style="text-align: right;">D</td> </tr> </table> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ グループごとに記録を測定する。 | 「第1ハードルまでの走」 | A | 「踏み切りと着地」 | B | 「空中姿勢」 | C | 「ハードル間の走」 | D | <ul style="list-style-type: none"> ○ 場ごとの支援 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>A 全力での歩数の把握と踏み切り足に合わせたスタート足をかえる。 B 位置(6 : 4)の確認で、遠くから踏み切りなるべく近くの着地、そして1歩目をできるだけ大きくする。 C できるだけ低く。振り上げ足をまっすぐあげ、抜き足は横から。手は横でなく、前にパンチする。 D 奇数歩(着地と+3か5)を心の中で言いながらリズムをとる。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ 友達との関わり合いによって、課題解決を図っていくことを確認する。 ○ 感覚づくりの場、ミニハードル、ケンステップ、お手玉、デジカメ、ポイントボードの活用について声かけをする。 ○ 工夫した場や解決できた子どもへの称賛とともに、上手くできない子どもへの具体的な原因や方法の声かけをする。 ○ 生活グループで協力して記録を測定させる。(スタートの合図と記録測定の仕方) |
| 「第1ハードルまでの走」 | A | | | | | | | | | |
| 「踏み切りと着地」 | B | | | | | | | | | |
| 「空中姿勢」 | C | | | | | | | | | |
| 「ハードル間の走」 | D | | | | | | | | | |
| 40 | <p>4 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学習ノートの記事をする。 ○ 全体交流をする。 ○ 次時について確認する。 ○ 協力して安全に片付ける。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 学習ノートに自己評価をさせ、学習を振り返らせる。 ○ 記録がのびたことやポイント、解決方法を称賛し、交流することで、次時への意欲を高めるとともに全体へ広げる。 ○ 安全に留意しながら、後片付けができていないか確認する。 | | | | | | | | |