

# 体育科学習指導案

体育，保健体育科研究室

## 1 単元名 4年生「ハードル走」(7時間)

### 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跳び越して走り，相手と競争したり記録に挑戦したりすることが楽しい運動である。

#### (2) 子どもから見た特性

##### A 運動の特性にふれる楽しさ体験の状況

本学級の児童は，全体的に明るく元気な子が多く，休み時間などはよく体を動かしている。体育の授業に関しても，多くの児童が意欲的に活動しているが，単元によっては学習に抵抗を感じている児童もいる。陸上運動に関しては「好き」「まあまあ好き」と答える児童が30人中21(70%)人いて，その理由としては，「走るのが楽しい」「体力がつく」と答えている。反対に「嫌い」「どちらかといえば嫌い」と答える児童は6人(20%)いて，「走るのが苦手」「疲れる」と答えている。ハードル走に関してはあまり経験がないが，「やる気がある」「まあまあある」と答える児童が26人(87%)いて活動への期待が大きい。

##### B 技術の習得状況

これまでの走・跳の運動に関しては，かけっこやリレー遊び，走り幅跳びを経験している。走ることは好きで意欲的に活動するが，速く走るためのコツを見つけることや練習の仕方を工夫することはあまりできていない。

アンケートによる児童の意識調査の結果から，これまでのハードル走で自分の記録をのばしたという実感がなく，コツを見つけることもあまりできなかったことが分かる。

事前に行った体力診断テストの結果は以下の通りである。

##### 50m走記録(27名)

秒	8.5~	9.0~	9.5~	10.0~	10.5~	11.0~	男子平均	9.68
人数	3	5	7	6	5	1	女子平均	10.05

50m走では，男女とも全国平均をやや下回っている。

##### 50mミニハードル走(26名) 高さ20cmミニハードル5台

秒	8.0~	8.5~	9.0~	9.5~	10.0~	10.5~	11.0~	11.5~	12.0~	12.5~	男子平均	10.3
人数	1	1	0	6	7	5	1	2	2	1	女子平均	10.7

50mミニハードル走では，50m走の記録と比べると下記のようなになる。

0 < 0.5(秒)・・・13名

0.5 < 1.0(秒)・・・6名

1.0 < 2.0(秒)・・・7名

記録差は男子の方が大きい傾向にある。

ミニハードルは高さがあまりなかったためスムーズに跳び越える児童が多かったが，なかにはハードル間のインターバルが合わなかったり，必要以上に高く跳んで走るリズムを崩したりする児童もいた。ハードルが高くなれば，さらにそのような児童は増えると考えられる。

##### 前後開き(27名) 脚前後開き/身長×100

脚前後開き/身長×100	85.0~	90.0~	95.0~	100.0~	105.0~	110.0~	男子平均	93.5
人数	5	4	5	6	1	1	女子平均	102.1

前後開きでは，ほぼ平均的であるが，女子の方が柔軟性がある。

### C 学び方に関する学習経験の状況

これまでの体育の学習で、めあてを立てたり活動の振り返りを書いたりする学習ノートへの記入の仕方、友達同士の教え合い、スムーズな準備や片付けなどが少しずつできるようになってきている。

アンケートでは、ハードル走の目標を「全部跳ぶ」「倒さないように跳ぶ」と答える児童が23人、「きれいに跳ぶ」「うまく跳ぶ」と答える児童が5人、「記録をのばす」「早く跳ぶ」と答える児童が4人いる。また、そのための取組としては、多くの児童が「分からない」と答えており、「高く跳ぶ」「跳ぶ練習をする」と答える児童もいる。

これらのことから、児童は、ハードルをリズムカルに越して走ることにあまり意識がないことが分かり、適切な練習の方法を教える必要があると考える。

### 3 学習を進めるにあたって

本単元では、運動能力を高め、自分の能力に応じためあてを設定し、活動を工夫して個々の課題を克服しながら、記録をのぼしたり、競争して勝敗を競ったりする楽しさを味わうことができるようにしたいと考える。

そこで以下のように支援を行う。

学習過程の工夫

学習のはじめにパワーアップタイムを行う。ハードル走の運動構造は、助走・踏切・空中姿勢・着地と4つに分かれる。それらの観点で分析していくと、リズムのある助走・片足での踏切・空中での体の投げ出し・片足での着地が必要となる。そこで、これらの能力を高めていくために次のような運動を授業の開始から10分間、パワーアップタイムとして確保していく。

(一人) ミニハードル、ケンステップ、柔軟・フォーム

(集団) 連続ジャンプ、グリコジャンケン、ジャンケンシャトルラン

また、本単元は、「ステージ型」の学習過程をとる。

めあて1では、跳び越しやすいハードルのコースで、競争をして楽しませる。そのため、いろいろなハードル間のインターバルを設定し、自分にあったコースを見つけさせる。また、ハンディ走を行い、運動が得意な子も苦手な子も同じように充実感が得られるように学習させる。

めあて2では、活動の仕方を工夫してハードル間を3～5歩のリズムでリズムカルに跳び越して楽しませる。40m走の結果からめやすの記録を設定し、個々の課題を克服しながら、記録をのぼすことに挑戦させる。

めあての持たせ方

第1時にいろいろなハードル間のインターバルのコースを走り、自分にあったコースを見つける。その後、ハードル走のよい動きの図を見せ、自分の跳び越し方・走り方と比較させる。そして、前時の反省をもとにつまずきの中から自分の課題を見つけ、めあてを決めさせるようにする。

- ・振り上げ足をまっすぐにする
- ・抜き足を前に出す
- ・遠くから踏み切る
- ・歩数を少なくする など

## 場や用具の工夫

いろいろなハードル間のインターバルを設定し、自分にあったコースを見つけられるようにする。そして、ハードルにぶつかるといふ恐怖心を取り除くために、足にあたっても痛くないハードルを用意する。また、遠くからハードルを飛び越すようにするため、必要に応じてお手玉を置いて踏切位置のめやすにする。

めあて2では、自分のめあてと練習の場がうまく結びつかないことが予想されるので、あらかじめ参考となる練習の場を紹介する。

- ・ 振り上げ足の足の裏を見る場
- ・ 抜き足をプレートにあてる場
- ・ ゴムの下を低く跳ぶ場
- ・ 3歩のリズムのケンステップの場 など

## 評価の工夫

学習カードを使って自己評価を行う。ただ単に記録のよさに着目するのではなく、記録ののびやめあての達成状況などを評価させるようにする。

## 4 学習のねらいと道すじ

### (1) 学習のねらい

ハードルの間をリズムカルに走って飛び越し、競争したり記録に挑戦したりして楽しむ。

### (2) 学習の道すじ

めあて1・・・飛び越しやすいハードルのコースで、競争をして楽しむ。

めあて2・・・練習の仕方を工夫して、ハードル間を3～5歩でリズムカルに飛び越して楽しむ。

6 本時 平成20年10月8日(水)5校時 於 運動場

7 本時のねらい

練習の仕方を工夫して、ハードル間を3～5歩でリズムカルに跳び越して楽しむ。  
友達と教え合ったり励まし合ったりしながら、記録に挑戦して楽しむ。

8 本時指導にあたって

本学級の児童は、これまでの学習で、ハードル走の学習の進め方を知り、必要な運動能力を身に付けたいという思いをもち学習に取り組んできた。

学習の最初に行うパワーアップタイムでは、一人で行うミニハードル、ケンステップ、柔軟・フォーム、また、集団で行う連続ジャンプ、グリコジャンケン、ジャンケンシャトルランを経験し、楽しく運動している。これらは、必要に応じて活用している。

めあて1の学習では、いろいろなハードル間のインターバルのコースを走り、自分にあったコースを見つけ、相手と競争しながら楽しんできた。またその際、スタート位置をずらすハンディ走をし、いろいろな相手と競争した。始めの段階ではなかなかうまく跳び越して走ることができなかったが、「足があわない場面」や「リズムカルに跳び越して走れない状態」の時に、「どんな動きをしたらいいのか」を子どもたちに考えさせ、実際に動かしたり、図解で説明したりして、よい跳び越し方になるように練習した。そうすることにより、動き方にもだんだん慣れ、よい振り上げ足や抜き足の動きが増えてきた。しかし、全体の定着としてまだまだである。

めあて2の学習からは、自分の課題にあった課題別コースで練習した。振り上げ足や抜き足の練習の場、低い空中姿勢を練習する場、3歩のリズムで跳び越す練習をする場、パワーアップの練習をする場を作り、補助具やポイントカードを使いながら練習した。また、毎時の後半は記録を測り、自分のめやすの記録と比べながら練習の成果を確かめた。児童は、自分の記録をよくしようと意欲的である。しかし、自分の課題をはっきりとらえ効果的な練習をするには至っていないのが現状である。

そこで本時では、練習の仕方を工夫して、ハードル間を3～5歩でリズムカルに跳び越して楽しめるように、以下のような支援を行う。

- ・パワーアップタイムでは、一人でする柔軟・フォームで体の柔軟性を高めさせる。また、集団(二人組)でするグリコシャトルランで相手と競争しながらストライドを伸ばす運動などグループで決めたものを行わせる。
- ・めあての確認では、前時までの様子を振り返り、掲示物や学習カードなどを使って、めあてを意識して学習に取り組めるようにさせる。
- ・課題別コースの練習では、前時までに見つけたよい練習の仕方や跳び越し方・走り方が生かせるように声かけをする。また、状況に応じて、ポイントカードを確認させるなど、動きを考えさせ、実際に動かしたり教えたりする。
- ・よい練習の仕方や跳び越し方・走り方の紹介では、3歩のリズムで跳び越すよい動きや練習をする場を紹介する。
- ・記録を測る場面では、最後まで走りきるように声かけをする。

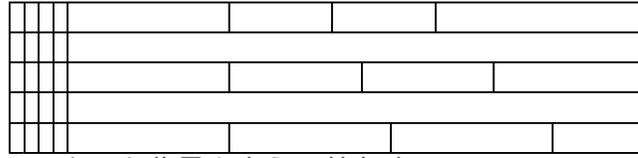
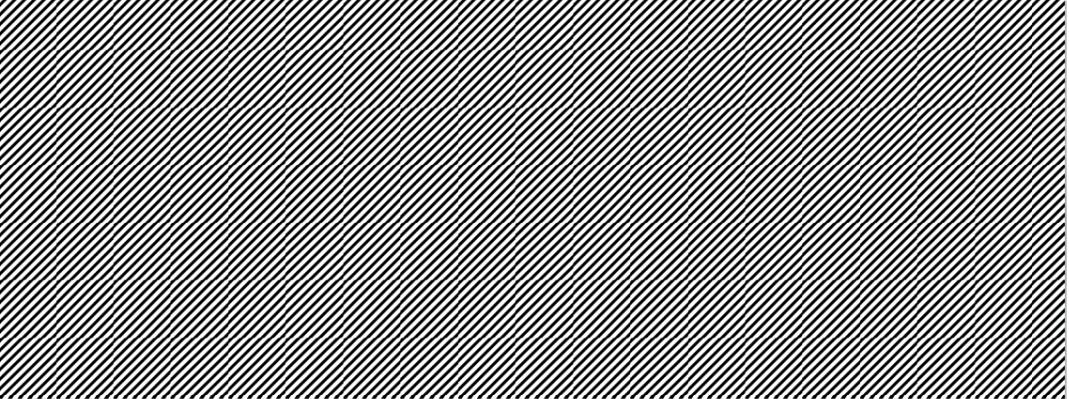
学習の最後に、学習カードを記入させ、うまくいった動きや練習の仕方を話し合い、次時への意欲付けを行っていく。

9 準備

ハードル、ミニハードル、ケンステップ、高跳びスタンド、ゴムひも、カラーコーン、タイマー、学習ノート

時間	学 習 活 動 と 内 容	支 援
<p>0</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>30</p> <p>40</p> <p>45</p>	<p>1 学習の準備とパワーアップタイム をする。 協力して場の準備をする。 40m×6コース ハードルを3台ずつ パワーアップタイムをする。 ・柔軟・フォーム ・グリコシャトルラン</p> <p>2 めあて2の活動をする。 (めあて2)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>練習の仕方を工夫して、ハードル間を3～5歩でリズムカルに跳び越して楽しもう。</p> </div> <p>めあての確認をする。</p> <p>課題別コースで練習する。 ・振り上げ足，抜き足の練習の場 ・低い空中姿勢を練習する場 ・3歩のリズムで跳び越す練習をする場 ・パワーアップの練習をする場</p> <p>うまくいった動きや練習の仕方を話し合いを紹介する。</p> <p>3 記録を測る。 40mハードル走の記録を測る。 ・3コース1組を使う。 ・1回以上測るようにする。</p> <p>4 学習のまとめをする。 学習カードを書く。 振り返りと片付けをする。 ・うまくいった動きや練習の仕方を話し合う。 ・協力して後片付けをする。</p>	<p>安全に気を付けて準備をさせる。</p> <p>運動の仕方を教え，協力してできるように励ましの声かけをする。 運動体力を高める場として残す。</p> <p>前時までの様子を振り返り，掲示物や学習カードなどを使って，めあてを意識して学習に取り組めるようにさせる。</p> <p>前時までに見つけたよい練習の仕方や跳び越し方・走り方が生かせるように声かけをする。</p> <p>状況に応じて，動きを考えさせ，実際に動かせたり教えたりする。</p> <p>よい動きや練習の仕方についての賞賛を積極的に行い，よさを発揮させていく。</p> <p>3歩のリズムで跳び越すよい動きや練習をする場を紹介する。</p> <p>記録を測り，最後まで走りきるように声かけをする。</p> <p>今日の記録，振り返りを書かせる。 うまくいった動きや練習の仕方を話し合い，次時への意欲付けをする。 安全に気を付けて後片付けをさせる。</p>

5 学習計画

時間	1	2	3	4	5	6 (本時)	7
5	1 学習の準備をする。 40m×6コース ハードルを3台ずつ	1 学習の準備とパワーアップタイムをする。 40m×6コース ハードルを3台ずつ パワーアップタイムをする。 ・ミニハードル ・シャトルラン	・ケンステップ ・連続ジャンプ	1 学習の準備とパワーアップタイムをする。 40m×6コース ハードルを3台ずつ パワーアップタイムをする。 ・ストレッチ ・連続ジャンプ	・ストレッチ ・グリコジャンケン	・ストレッチ ・グループで決める	・グループで決める
10	2 学習内容を知り、見直しを持つ。 「ハードル走」の主な学習活動を知らせる。 ・競争して楽しむ。 ・記録に挑戦して楽しむ。 ・パワーアップタイムをする。	2 めあての確認をし、めあて1の活動をする。 (めあて1) 跳び越しやすいハードルで、競争をして楽しむ。  ハンディ走の仕方を知り、相手と競争する。		2 めあての確認をし、めあて2の活動をする。 (めあて2) 活動の仕方を工夫して、ハードル間を3～5歩でリズムカルに跳び越して楽しむ。  課題別コースで練習する。			
15	3 ハードル走をする。 40m走の記録を測る。 いろいろなハードル間のインターバルのコースを走り、自分にあったインターバルのコースを見つける。	スタート  ・スタート位置を変えて競争する。  3コースずつ2組に分かれて競争する。 ・赤白で ・自由に  よい跳び越し方を紹介する。		・振り上げ足、抜き足の練習の場  ・低い空中姿勢を練習する場  ・3歩のリズムで跳び越す練習をする場  ・パワーアップの活動をする場			
20		・振り上げ足の足の裏が見えるように跳び越す。 ・抜き足を曲げて跳び越すために、プレートにあてる。					
25	6m 5.5m 5m						
30	よい動きの図を見て、自分の跳び越し方・走り方と比べる。 ・振り上げ足 ・抜き足 ・空中姿勢 など	ポイントカードを活用する。		よい活動の仕方や跳び越し方・走り方を紹介する。  ポイントカードを活用する。			
35		3 記録を測る。 40mハードル走の記録を測る。 ・3コース2組を使う。 ・1回以上測るようになる。		3 記録を測る。 40mハードル走の記録を測る。 ・3コース2組を使う。 ・1回以上測るようになる。			3 記録会をする。 40mハードル走の記録を測る。 ・3コース1組を使う。 ・1回ずつ測る。  友達の良いところを見つけ、話し合う。
40	4 学習のまとめをする。 学習カードの書き方を知る。 振り返りと片付けをする。	4 学習のまとめをする。 学習カードを書く。  振り返りと片付けをする。		4 学習のまとめをする。 学習カードを書く。  振り返りと片付けをする。			4 学習のまとめをする。 学習カードを書く。  振り返りと片付けをする。
め ざ す 姿	基本的なハードル走の学習の進め方が分かる。 いろいろなインターバルのコースを走り、自分にあったインターバルのコースを見つけることができる。 いろいろな相手と競争することができる。 振り上げ足、抜き足、空中姿勢のよい動きが分かる。 運動体力や運動技能を高める練習をすることができる。			自分にあっためあてをもち、練習の仕方を考える。 自分にあった場を選び、ハードリング・空中姿勢・助走の仕方を練習することができる。 同じ課題の友達と、教え合ったり励まし合ったりしながら練習することができる。 学習カードやポイントカードを効果的に活用することができる。 運動体力や運動技能を高める練習をすることができる。			

【4年体育準教科書(光文書院)より】