

2021

6年 ハードル走

松戸市立八ヶ崎小学校

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。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活動を通して、目標記録に挑戦したり、競走したりする楽しさや喜びを味わうことができる。

児童から見ると・・・

○自分に合ったインターバルを見付けたり、

リズムカルにハードルを走り越えたりすることが楽しい。

○自己の記録更新や自己のめあての達成、

競走での勝利により、一層楽しいものとなる。

▲記録を伸ばすことができないと、

意欲が低下してしまう。

▲ハードルに当たったり、

倒れてしまったりすることへの恐怖心がある。



親しみやすい



苦手意識に

つながってしまう

学習カード

学習財
(教材)

本校では・・・

☆ **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歩数を見付け、自己やチームの目標記録達成に向けて、必要な課題解決の方法を主体的に選び実行することができるようにする。**

《 教具・用具 》

・ハードル



**EVERNEW ハードル EU-1
EGA045 小学校用**

当たったときの痛みや恐怖心を少しでも減らすため、ハードルにカバーをした。

・フレキハードル（当たっても痛くない）



**EVERNEW ソフトドリルハードル
EGC221**

踏み切りチェックの際に、思い切り走り越えることができるように採用した。

《 チームで使用するかごの中身 》

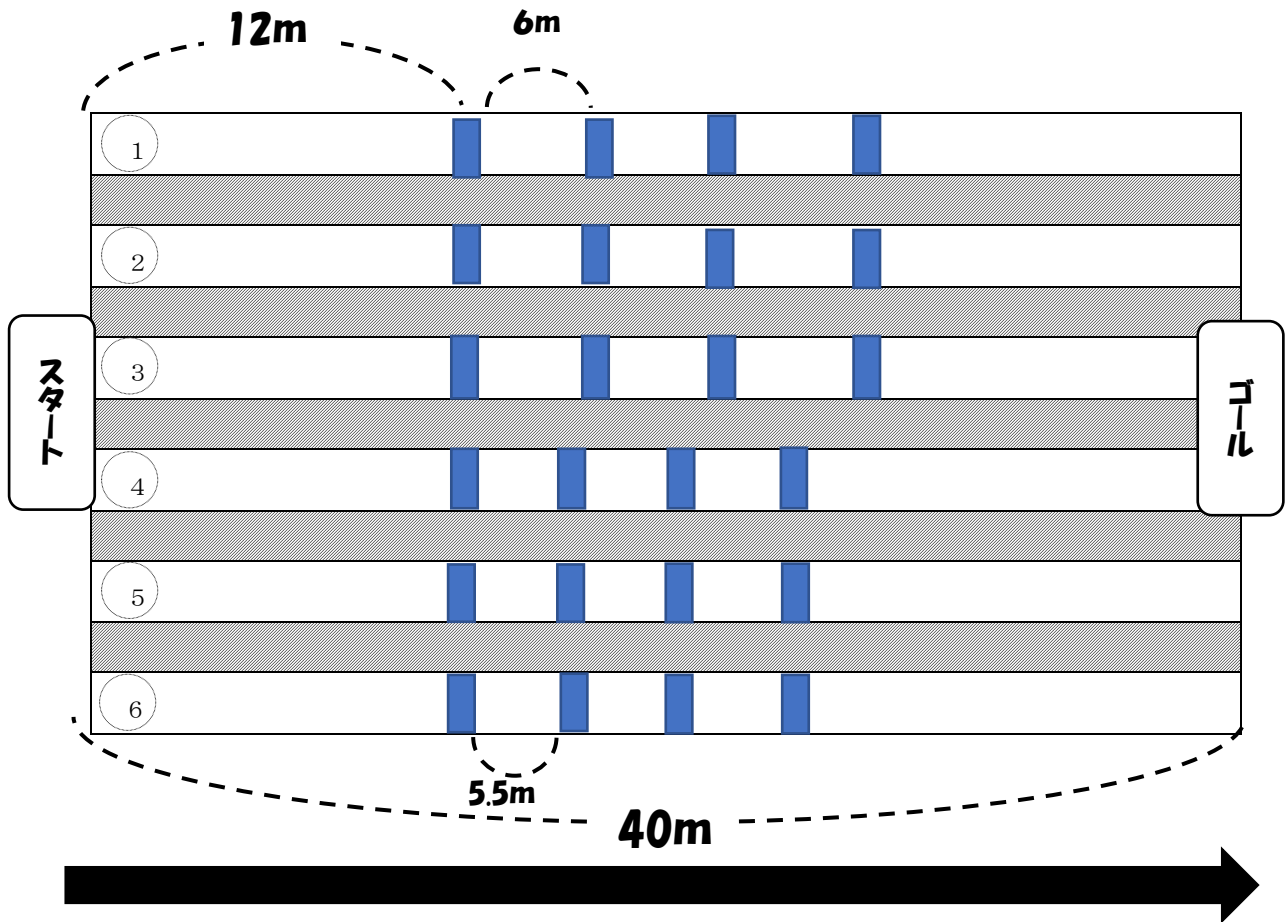


・水筒



・学習カード（ファイルに綴じている）
・記録表 ・電卓
・タブレット
・ストップウォッチ

《場づくり》



- ・ **6レーン（1チーム1レーンを使用する。）**
- ・ **走る距離は40m、第1ハードルまでの距離は12m。**
- ・ **1レーンにハードルは4台。インターバルは5.5mまたは6m。（単元後半に6.5mの設定も想定される。）**
- ・ **ハードルの高さは、最も低い43cm（単元後半に50cmに上げることも想定される）。**

《記録測定の仕方》

- ・一人1回測定する。
- ・40m走の記録に1.2秒を加えたタイムを目標記録とする。40m走の記録にどれだけ近付けたかによって得点が決まる。

(例：40m走が8.0秒 ⇒ 記録が10.6秒→1点, 8.5秒→10点)

40mハードル走 -目標タイムと得点表-

名前()

40mのタイム
()秒 + $0.3 \times \frac{\text{ハードルの台数}}{4}$ = 目標タイム ()秒

得点	40m走との差	得点	40m走との差
10	0.9秒以下 ()	5	1.8~2.0秒未満 ()
9	1.0~1.2秒未満 ()	4	2.0~2.2秒未満 ()
8	1.2~1.4秒未満 ()	3	2.2~2.4秒未満 ()
7	1.4~1.6秒未満 ()	2	2.4~2.6秒未満 ()
6	1.6~1.8秒未満 ()	1	2.6秒以上 ()

事前に作成しておいた個別の得点表を使用する。

- ・ペアチーム同士(3チームずつ)で行う。
- ・インターバルの調整が行いやすいよう、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。
- ・走らないチームは、動画撮影(1名)、計時(2名)、記録(1名)、インターバル調整(1名)の役割に分かれて記録測定を行う。

《指導計画（6時間）》

時間	1（はじめ）	2	3	4（なか）	5	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	<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わらい、学習のルール、用具の扱い方等） <ul style="list-style-type: none"> 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 						
10		<ul style="list-style-type: none"> 課題確認 						
16		<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> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">同じ足で踏み切る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">第1ハードルを決めた足で踏み切る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">バランスを取って走る</div> </div>			<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。		
30		<予想される練習方法> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">歩数チェック</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">踏切りチェック</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">中心チェック</div> </div>	<予想される課題> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">自己に応じた課題</div>		<予想される練習方法> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">自己の課題に応じた練習</div>			
38		・記録測定						
45	・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	④3歩か5歩で走り越える	②第1ハードルを決めた足で踏み切る	③スタートから最後まで、体のバランスを取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		

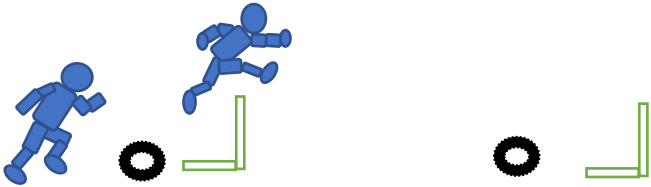
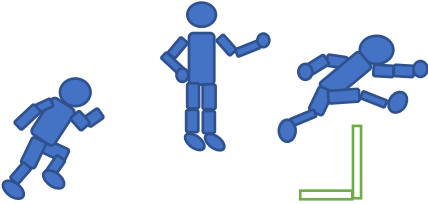
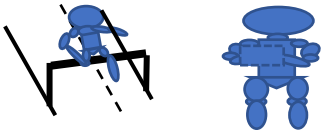
《単元の目標》

知識及び技能	ハードルをリスミ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。

《体育の学力(評価規準)》

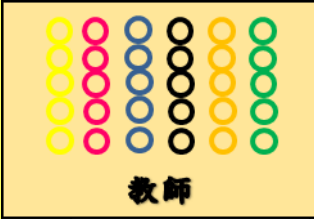
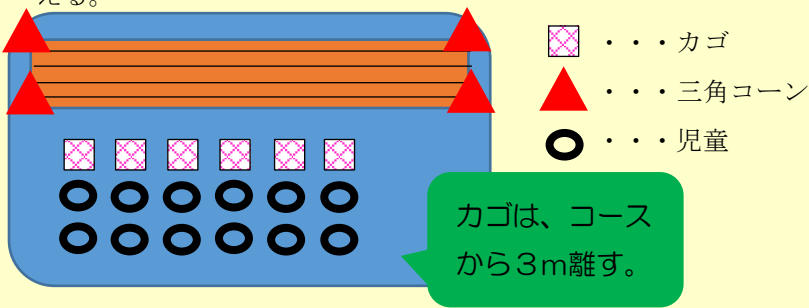
知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ①ハードル走の行い方について、言ったり書いたりしている。 ②第1ハードルを、決めた足で踏み切って走り越えることができる。 ③スタートから最後まで、体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ることができる。 ④インターバルを3歩か5歩で走り越えることができる。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ①自己の能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。 ②自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたいしたことを他者に伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	<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。

《課題解決のために必要と予想される練習方法》

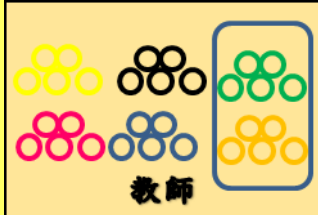
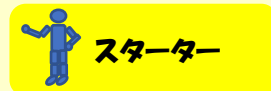
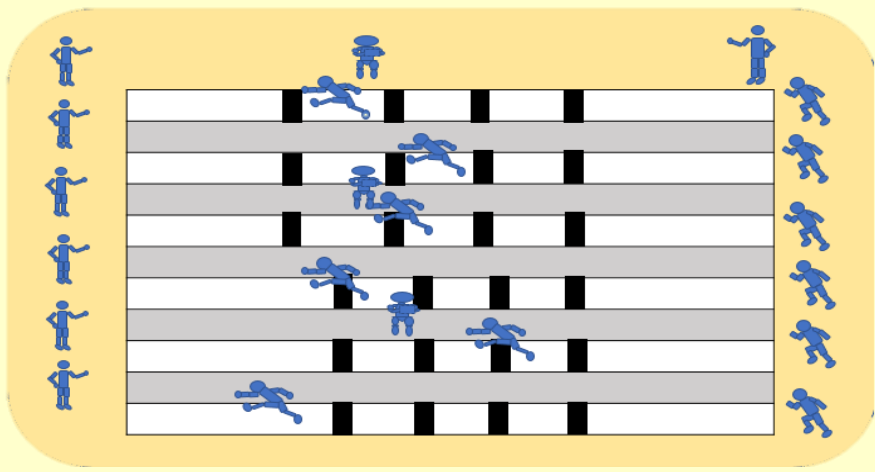
<p>①</p>	<p>歩数チェック</p>	<p>一人で行う。ケンステップを踏切り足の位置に合わせて置き、インターバルを3歩で走る技能を身に付けることを目的とする。</p> 
<p>②</p>	<p>踏切りチェック</p>	<p>二人組で行う。一人がハードル1台を走り越え、もう一人が「踏切り足」を判定する。児童が決めた足で踏み切ることができているか確認するため、決めた足にマジックテープを巻き、もう一人が判定しやすいようにする。第1ハードルを決めた足で踏み切る技能を身に付けることや、スタートから第1ハードルまでのスピードを意識することを目的とする。</p> 
<p>③</p>	<p>中心チェック</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ているかを、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。互いの課題を見合いながら活動することで、スタートからゴール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> 

展開1 (1時間目 オリエンテーション)

- ・「これならできそう」「やってみたい」と有能感をもって学習に取り組むことができるようにする。※教材との出会いが大切
- ・単元を通してのねらいを伝え、学習のめあてをもつことのできるものにする。
- ・用器具の扱い方について指導する。
- ・ハードル走の学習、記録測定の行い方を指導する。

時配	過程	・学習内容と活動 ○指導と支援
20	あいさつ (整列)	<ul style="list-style-type: none"> ・学習カードをもって整列し、マスクを着けた状態であいさつをする。 ○整列、集合場所、並び方、服装、持ち物の置き場所について確認する。 ・ビブスはズボンにしまう。 ・紅白帽は後ろ向きにする。 ・ミサンガやピンを外す。
	 <p>教師</p>	
	オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> ・単元を通じた学習の課題を知る。 ・学習の内容やねらい、進め方を知る。 ○「チームの仲間と肯定的に関わり合いながら、ハードルが無いときと同じ速さで走ったり、目標記録の達成を目指したりしてほしい」といったハードル走の学習を通じた教師の思いを伝える。
	課題確認	<p>ハードルを速く走り越えるための課題を見つけよう。</p> <p>○本時の課題を提示し、数本走り越えるなかで、課題を見付けることを伝える。</p>
	学習の場・用具の準備	 <ul style="list-style-type: none"> □ . . . カゴ ▲ . . . 三角コーン ○ . . . 児童 <p>カゴは、コースから3m離す。</p>
		<ul style="list-style-type: none"> ○コース設営のイメージをつかむことができるように、1時間目については、教師がある程度準備しておき、掲示物を見せて、だれが何をもち、どこに片付けるのかという役割分担を決める。一度、自分の担当の道具のそばに移動し、用具の確認をするよう伝える。 ・用具の準備を行う。 ・課題解決学習を行う、チームのコース、ペアチームについて確認する。

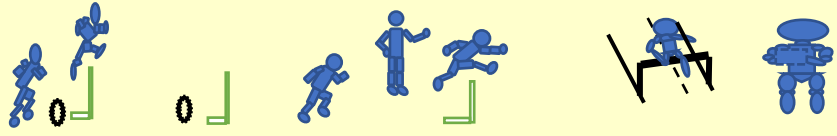
<p>15</p>	<p>ウォーミングアップ</p> <p>健康観察</p> <p>記録測定についての説明</p> <p>記録測定</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ハードルの運ぶ場所や運び方を確認する。 ○ハードルの足の向きが逆になることのないよう指導する。 ・マスクを外して運動する（外さなくてもよい）。 ○単元を通して、教師のかけ声に合わせてウォーミングアップをするので、広がり方、内容等を確認する。 ・ハードル走で特に使う部位（膝、足首、アキレス腱など）を十分ほぐす。 <p>ウォーミングアップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタートダッシュ 第1ハードルまでの12mを思い切り走る。 <p>○気分が悪くなったり、けがをしたりしていないか確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マスクを着けて説明を聞く。 ○記録測定は一人1回行うことを説明する。 ○ペアチーム同士で、役割分担して行うことを伝える。 ○走っている人の前を横切らないことを伝える。 ・安全に気を付け、2～3本走る。 <p>○各分担の児童が測定の準備ができているか、丁寧に確認する。</p> <p>○ゴール付近に集まることのないよう指導する。</p>
<p>10</p>	<p>振り返り</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・マスクを着け、チームごとに円になって行う。 ①本時のめあてや試走の状況、愛好度、成就感について簡単な選択式で回答（記入）する。 ②回答したことを基に、個人の成果や課題について話し合う。 ○チームで「うまくいったこと」と「うまくいかなかったこと」について、チームで話し合いながら振り返るよう指導する。



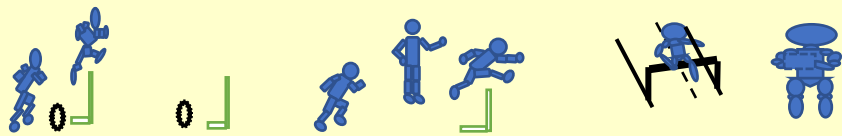
		<p>③話し合ったことを踏まえ、個人の成果や課題について記述する。</p> <p>○話し合いを受けて、個人として「何が」「どのように」上手になればよいのかを記述するよう支援しながら回る。</p> <p>○学習カードを持って、はじめの形に整列するよう指示をする。整列と集合の違いについて、必要に応じて説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人の課題について、全体で共有する。 <p>○各自が見つけた課題を全体で共有し、その課題を解決していくということを伝え、児童が学習の見通しをもつことができるようにする。</p>
まとめ		
片付け		<p>○安全に留意し、役割分担をして素早く片付けるように指導する。</p>
クールダウン		<p>○怪我の有無を確認するとともに使った部位を中心にほぐすよう指導する。</p>
		<p>① 伸び ② 肩回し ③ 手首足首 ④ 深呼吸</p>
あいさつ		<ul style="list-style-type: none"> ・マスクを着けた状態であいさつをする。

展開2 (2~4時間目)

時配	過程	・学習内容と活動 ○指導と支援
7	あいさつ	・整列し、マスクを着けた状態であいさつをする。
	学習の場の準備	○素早く安全に気を付けて準備ができるように、役割分担を決めておく。
	ウォーミングアップ	・マスクを外して運動する（外さなくてもよい）。 ・ハードル走で特に使う部位（膝，足首，アキレス腱など）を十分ほぐす。 ウォーミングアップ ・ スタートダッシュ ・ リズム走
	健康観察	・マスクを着けて，学習カードを持って集合する。 ○顔色を観る。季節によっては水分補給をするよう伝える。
30	課題確認	・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んで見直しをもってから学習に臨む。 ○何人かを指名して，走り越える際に何を意識するのかを発表し，本時のめあてを再確認する。 ・前時の学習内容が確認できるよう，よく書けていた学習カードを拡大コピーして紹介する。 ＜2時間目＞ できるだけスピードを落とさずに最後まで走り切るには，どうしたらよいだろうか。 ＜3時間目＞ スピードを落とさずに第1ハードルを走り越えるには，どうしたらよいだろうか。 ＜4時間目＞ バランスを崩さずに最後まで走り切るにはどうすればよいだろうか。
	課題解決学習	○拡大した写真や図を用いて，状況場面を確認することができるようにする。
	・ペアチームと協力して課題解決ができるようにする。	○一生懸命活動したり，仲間と積極的に関わり合ったりしている児童を全員に聞こえるように大きな声で褒めて，何がよかったのかを具体的に知らせることで，全体に共有する。 ○素早く行動してたくさん動けるよう声をかけて回る。 ○児童の課題に応じて教師が練習メニューを紹介する。

8		<p>(課題解決のために必要と予想される練習方法から)</p> <p>〈2時間目〉 〈3時間目〉 〈4時間目〉</p> <p>①歩数チェック ②踏切りチェック ③中心チェック</p> 
	<p>記録測定</p> <p>振り返り</p> <p>まとめ</p> <p>片付け</p> <p>クールダウン</p> <p>あいさつ</p>	<p>○よい試走をしていたや練習でやったことを生かしていた児童を褒めて、全体に共有する。また、皆で喜んでいるチームを称賛する。</p> <p>・マスクを着け、チームごとに円になって行う。</p> <p>①本時のめあてや試走の状況、愛好度、成就感について簡単な選択式で回答(記入)する。</p> <p>②回答したことを基に、成果や課題について話し合う。</p> <p>○チームで「うまくいったこと」と「うまくいかなかったこと」について、チームで話し合いながら振り返るよう指導する。</p> <p>③話し合ったことを踏まえ、個人の成果や課題について記述する。</p> <p>○話し合いを受けて、個人として「何が」「どのように」上手になればよいのかを記述するよう支援しながら回る。</p> <p>○学習カードを持って、整列する。</p> <p>・個人の課題について、全体で共有する。</p> <p>○本時のめあてに対して、他の児童がどのように振り返りをしているのかを知ったり、それを踏まえて新たな課題に気付いたりすることができるよう、各チームの課題を全体で共有する。</p> <p>○安全に留意し、役割分担をして素早く片付けるように指導する。</p> <p>○怪我の有無を確認するとともに使った部位を中心にほぐすよう指導する。</p> <p>① 伸び ② 肩回し ③ 手首足首 ④ 深呼吸</p> <p>・マスクを着けた状態であいさつをする。</p>

展開3 (5～6時間目)

時配	過程	・学習内容と活動 ○指導と支援
7	あいさつ	・整列し、マスクを着けた状態であいさつをする。
	学習の場の準備	・素早く安全に気を付けて準備ができるように、役割分担を決めておく。
	ウォーミングアップ	・マスクを外して運動する（外さなくてもよい）。 ・ハードル走で特に使う部位（膝、足首、アキレス腱など）を十分ほぐす。 ウォーミングアップ ・ スタートダッシュ ・ リズム走
	健康観察	○顔色を観る。季節によっては水分補給をするよう伝える。
30	課題確認	・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んで、見通しをもってから学習に臨むことができるようにする。 ・前時の学習内容が確認できるよう、よく書けていた学習カードを拡大コピーして紹介する。 ○何人かを指名して、走り越える際に何を意識するのかを発表し、本時のめあてを再確認する。 ＜5時間目＞ 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。 ＜6時間目＞ これまで学習してきたことを使って、気持ちよくハードルを走り越えよう。
	課題解決学習 ・自分の課題に合った練習方法を選んで行う。	○一生懸命活動したり、仲間と積極的に関わり合ったりしている児童を全員に聞こえるように大きな声で褒めて、何がよかったのかを具体的に知らせることで、全体に共有する。 ○素早く行動してたくさん動けるよう声をかけて回る。
		①歩数チェック ②踏切りチェック ③中心チェック 
	記録測定	○よい試走をしていた児童や練習でやったことを生かしていた児童を褒めて、全体に共有する。また、皆で喜んでいるチームを称賛する。

8	振り返り	<ul style="list-style-type: none"> ・マスクを着けて、チームごとに円になって行う。 ①本時のめあてや試走の状況，愛好度，成就感について簡単な選択式で回答（記入）する。 ②回答したことを基に，個人の成果や課題について話し合う。 ○チームで「うまくいったこと」と「うまくいかなかったこと」について，チームで話し合いながら振り返るよう指導する。 ③話し合ったことを踏まえ，個人の成果や課題について記述する。 ○話し合いを受けて，個人として「何が」「どのように」上手になればよいのかを記述するよう支援しながら回る。
	まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ○学習カードを持って，整列する。 ・個人の課題について，全体で共有する。 ○本時のめあてに対して，他の児童がどのように振り返りをしているのかを知ったり，それを踏まえて自分の課題に気付いたりすることができるよう，各チームの課題を全体で共有する。
	片付け	<ul style="list-style-type: none"> ○安全に留意し，役割分担をして素早く片付けるように指導する。
	クールダウン	<ul style="list-style-type: none"> ○怪我の有無を確認するとともに使った部位を中心にほぐすよう指導する。 ① 伸び ② 肩回し ③ 手首足首 ④ 深呼吸
	あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> ・マスクを着けた状態であいさつをする。

評価に際する判定基準（「6年 ハードル走」）

< 1時間目 >

体育の学力 (評価規準)	主体的に学習に取り組む態度④	
評価場面	片付け	
評価方法	観察	
判定基準	A	用具だけでなく、運動を行う全体の場への安全にも気を配っている。
	B	場や用具の安全に気を配っている。
	C	場や用具の安全に気を配っていない。 →場や用具の安全に気を配ることの大切さを伝え、友達と共に場や用具の安全に気を配るよう声をかける。

< 2時間目 >

体育の学力 (評価規準)	知識・技能④	
評価場面	課題解決学習	
評価方法	観察	
判定基準	A	スピードを落とさずに3歩か5歩でハードルを走り越えることができる。
	B	インターバルを3歩か5歩で走り越えることができる。
	C	インターバルを3歩か5歩で走り越えることができない。 →インターバルの距離が適切か、歩数が自分に合ったものになっているか歩いて確認するよう助言する。

<3時間目>

体育の学力 (評価規準)	知識・技能②	主体的に学習に取り組む態度①
評価場面	課題解決学習	記録測定
評価方法	観察	観察
判定基準	A 勢いのあるスタートから、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。	仲間が取り組んでいるときにも、仲間と肯定的に関わり合い、運動に積極的に取り組もうとしている。
	B 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。	運動に積極的に取り組もうとしている。
	C 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ない。 →第1ハードルまでの歩数が適切か、走って確認するよう助言する。	運動に積極的に取り組もうとしていない。 →運動の仕方を確認したり、励ましの声をかけたいする。

<4時間目>

体育の学力 (評価規準)	知識・技能③	主体的に学習に取り組む態度②
評価場面	課題解決学習	記録測定
評価方法	観察	観察
判定基準	A インターバルを自分に合った歩数で走り、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。	約束を守り、肯定的な関わり合いをしたり助け合ったりして運動しようとしている。
	B 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。	約束を守り助け合って運動しようとしている。
	C 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ない。 →体のバランスを取るために、勢いがついているか、ハードルの中心に体が通るようにするには、頭が中心を通過しているか、また着地時に足が真っ直ぐ前を向いているかを確認するよう助言する。	約束を守り助け合って運動しようとしていない。 →約束を確認し友達と協力して運動するよう声をかける。

<5時間目>

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 自己の見付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、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。
	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確認し、適切な場や運動の仕方について助言する。	仲間の考えや取組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。

<6時間目>

体育の学力 (評価規準)	知識・技能①	思考・判断・表現②
評価場面	反省	課題解決学習
評価方法	学習カード	学習カード、観察
判定基準	A ハードル走の行い方について、 <u>運動のポイント</u> を具体的に、言ったり書いたりすることができる。	自己や仲間の動きの変化や伸びを見付け、考えたことを他者に具体的に伝えたり、学習カードに書いたりしている。
	B 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。	自己や仲間の動きの変化や伸びを見付け、考えたことを他者に伝えている。
	C 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ない。 →掲示物やこれまでの学習カードと一緒に見て、インターバルの距離や踏み切り足等のポイントを確認する。	自己や仲間の動きの変化や伸びを見付け、考えたことを他者に伝えたり、学習カードに書いたりすることができない。 →これまでの学習を振り返り、自分ができるようになったことを想起するよう促す。また、仲間にも声をかけ、伸びと一緒に見付けてもらうよう助言する。