

1 単元名 走・跳の運動「小型ハードル走」～いろいろなリズムでレッツレース！～

2 単元について

(1) 一般的な特性

小型ハードル走は、身近で手軽に準備できる段ボールやペットボトル、コーンなどを使用し、「インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで小型ハードルを走り越えること」や「一定の間隔に並べられた小型ハードルを一定のリズムで走り越えること」に、楽しさや喜びを感じることができる運動である。「走ること」と「跳ぶこと」を組み合わせた運動であり、敏捷性や調整力などの運動感覚を養うことができる。

(2) 児童から見た特性

小型ハードル走は、日常的な動作に類似しているため取り組みやすく、小型ハードルを自己に合ったリズムで調子よく走り越えることに楽しさや喜びを感じることができる運動である。使用する小型ハードルは、様々な材質や高さの物から実態に応じて選択することができるため、安心して活動することができる。また、インターバルの距離や小型ハードルの高さなどを変えてコースを工夫したり、友達と競走したりすることで、より楽しさや喜びを感じることができる。

しかし、「走って跳ぶ（走る＋跳ぶ）」と「降りて走る（跳ぶ＋走る）」という異なる二つの運動を組み合わせると一連の流れで行うことがうまくできない児童にとっては、自分のリズムを掴めず、調子よく小型ハードルを走り越えることが難しい運動でもある。

3 児童の実態

略

4 仮説への迫り方

※各部会における仮説検証の手立てについては、研究概要に記載。

(1) 指導観

児童は、2学年の「走の運動遊び」において、「いろいろな形状の線上等を真っ直ぐに走ったり、蛇行して走ったりすること」や「いろいろな間隔に並べられた低い障害物を走り越えること」を学習している。

実態調査から、「受容感の数値が低いこと」「どの児童も、全ての小型ハードルを走り越えることができていたこと」「1対1やチーム対抗の競走を友達と楽しみたいと考える児童が多くいること」が分かった。動き自体の面白さや心地よさを引き出すことや、児童同士で関わり合うことを大切にしながら、意欲的に取り組むことができる楽しい活動になるよう工夫していきたい。

本単元では、「友達と伝え合いながらいろいろなコースを作り、試行錯誤しながらいろいろなリズムで調子よく小型ハードルを走り越え、友達との競走を意欲的に楽しむことができる授業」を目指していきたい。そこで、以下の三つの手立てを講じていく。

一つ目に、「学習財」を工夫する。小型ハードルは、接触や転倒に対する恐怖心を和らげることができ、軽量で児童が素材に慣れ親しんでいる段ボールやペットボトル、シートを使用する。コースは片道15mの折り返しとすることで、仲間の走る姿を見ながら応援したり、競走やリレー形式で取

り組んだりすることができるようにする。小学校学習指導要領解説体育編では、小型ハードル走における指導内容の例示として、「インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで小型ハードルを走り越えること」と、「一定の間隔に並べられた小型ハードルを一定のリズムで走り越えること」の二つが記載されている。この二つは、小型ハードルの間隔や走り越えるリズムが異なるため、発達の段階を踏まえた系統性を重視し、3学年と4学年で指導内容を整理する必要があると考える。本単元においては、「インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで小型ハードルを走り越えること」を指導内容の中心として位置付ける。インターバルの距離や小型ハードルの高さが変わると走るリズムが変わることに気付くことができるようにするとともに、コースに応じたリズムで走り越える楽しさや心地よさを感じられるようにすることで、楽しみながら動きが身に付くようにしていきたい。また、インターバルの距離や小型ハードルの高さと同じだと走り越えやすいことにも気付くことができるようにし、4学年での学習につなげていきたい。陸上運動系は、「競走（争）型」と「達成型」の二つの特性があるが、発達の段階や児童の実態を考慮し、本単元では「競走（争）型」の特性に重点を置いた授業づくりを行う。筆記調査から、児童は競走することに対する関心が高いことが分かる。それを軸にして授業に取り入れることで、運動欲求が充足され、皆が楽しく意欲的に活動できるのではないかと考える。競走は毎時間取り入れ、その仕方を工夫しながら競い合うことを通して、仲間との協働的な学びを保障していきたい。初めは皆が同じ条件で競走し、そこから皆と合意形成を図りながら少しずつ個人差に配慮した条件を組み込むことで、体力や技能の程度に関わらず、誰が（どのチームが）勝つか分からない状況を実態に応じてつくるようにする。勝敗がつくことによるトラブルも想定されるが、全員が全力で取り組んだことに対して肯定的な声かけや価値付けを積極的に行い、互いを認め合いながら勝利に向かって最後までやり遂げる態度を育てていきたい。

二つ目に、「学習過程」を工夫する。単元前半では、「指導の個別化」に重点を置く。小型ハードルを自己に合ったリズムで調子よく走り越えることに関して、観察や学習カードから把握した児童の思いや気付き、困り感を基にして学習課題（共通課題）を設定していく。そのため、指導計画とは異なる学習課題・練習方法になることも想定されるが、児童の主体的な学びを重視し、柔軟な設定・提供をしていきたい。そうすることで、児童が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・技能を習得することができるのではないかと考える。課題を解決する場面では、チームの仲間と互いの動きを見合いながら学習を行う。教師は、毎時間身に付けさせたい内容に関する言葉かけを事前に複数準備しておき、観察や学習カードから見取った実態に応じて、児童一人一人に思考を促す発問や肯定的・矯正的なフィードバックを積極的に行う。名前を呼んでから具体的な指導や助言、称賛等を行うことにより、児童が自己の動きをより認知したり、運動有能感を高めたりすることができるようにしていきたい。単元後半では、「学習の個性化」に重点を置く。単元前半で習得した知識・技能を活用・発揮し、試行錯誤しながら自己の課題をよりよく解決することができるようにしていきたい。単元前半と異なり、チームの仲間だけでなく同じ課題をもつ友達や他のチームの友達とも活動することで、他者との協働により異なる考え方が組み合わさり、よりよい学びを生み出すことを目指していきたい。

三つ目に、「学習カード」を活用する。児童の気付きや学んだことについて、教師が観察だけで把握することは容易でない。学習カードを活用することで、教師は児童の実態を把握することができ、児童は学びの過程を振り返ったり見通しをもって学習に臨んだりすることができるのではないかと考える。「いろいろな高さの小型ハードルを調子よく走り越えるために、あなたはどうしました

か。」「皆が楽しく活動できるよう、競走の仕方をどのように工夫しましたか。」などの具体的な問いを立てることで、単元前半では知識・技能の習得に向けた取組に関する記述、単元後半では練習方法や競走の仕方の工夫に関する記述ができるようにしていく。教師は、児童の記述に対して毎時間コメントをすることや、把握した児童・チームの実態を基にして授業の中で意図的に関わることにより、児童の思考を促したり理解が深まるようにしたりしていきたい。

以上のような手立てを講じて、主体的・協働的に運動に親しむ児童の育成を目指していきたい。

(2) 場の設定・競走の仕方の工夫・使用する教具や用具について

①場の設定

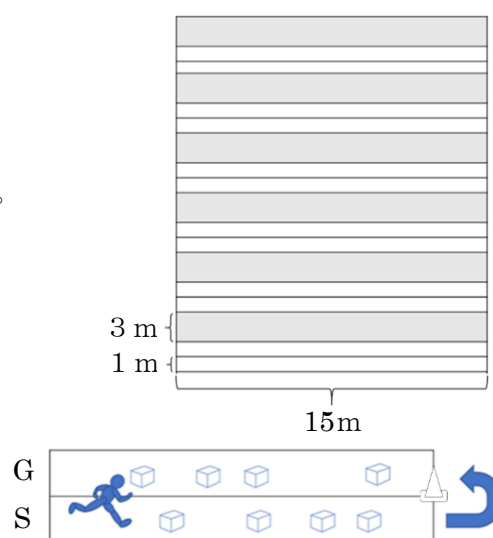
- ・ 6 コース (1 チーム 1 コース)
- ・ 30mの折り返し小型ハードル走 (片道 15m)
- ・ 8 台の小型ハードル (片道 4 台)
- ・ インターバルの距離は、一定としない (1 ~ 5 m 程度)。
- ・ コースとコースの間は 3 m (網掛け部分)

②競走の仕方の工夫

- ・ 人数 (1 対 1, チーム対抗戦)
- ・ インターバルの距離
- ・ 小型ハードルの高さ
- ・ スタートのタイミング

③使用する教具や用具

- ・ 段ボール箱 12 個 (1 チーム 2 個。置き方によって高さを変えられる。)
※「課題発見のための練習」と「いろいろ高さハードル」を行う際のみ、16 個 ((2 コース分)) 使用する。
- ・ 斜め半分に切った段ボール 12 個 (1 チーム 2 個)
- ・ 4 本のペットボトルを連結させたもの 24 個 (1 チーム 4 個)
- ・ シート 48 枚 (1 チーム 8 枚)
- ・ コーン 6 個 (1 チーム 1 個。折り返し地点の目印として使用する。)



(3) 課題解決のために必要と予想される練習方法

<p>いろいろ 間隔ハードル</p>	<p>「狭い間隔」「広い間隔」「バラバラな間隔」など、小型ハードルの間隔の異なる複数のコースを走り越える。小型ハードルは、ペットボトルとシートを使用する。いろいろな間隔のコースを走り越えることを通して、インターバルの距離が変わると走り越えるリズムも変わること気付くとともに、インターバルの距離に応じたいろいろなリズムで小型ハードルを調子よく走り越える動きを身に付けることを目的とする。</p>
<p>いろいろ 高さハードル</p>	<p>低い段ボール箱, 高い段ボール箱, 斜め半分に切った段ボール, ペットボトル, シートの高さの異なる 5 種類の小型ハードルを使用したコースを走り越える。インターバルの距離は、一定としない。いろいろな高さの小型ハードルのコースを走り越えることを通して、小型ハードルの高さが変わると走り越えるリズムも変わること気付くとともに、高さに応じたいろいろなリズムで小型ハードルを調子よく走り越える動きを身に付けることを目的とする。</p>

いろいろ高さ・ 間隔ハードル	「いろいろ高さハードル」と「いろいろ間隔ハードル」を組み合わせたコースを走り越える。いろいろな高さや間隔の小型ハードルのコースを走り越えることを通して、小型ハードルの高さや間隔が変わると走り越えるリズムも変わること気付くとともに、インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで小型ハードルを調子よく走り越える動きを身に付けることを目的とする。
コースを作って 競走しよう	「いろいろ高さハードル」の5種類の小型ハードルを使用し、皆が楽しく活動できるように、インターバルの距離や小型ハードルの高さを変えてチームごとにコースを作る。自分たちが作ったコースや他のチームが作ったコースを走り越えて競走することを通して、コースに応じたいろいろなリズムで小型ハードルを調子よく走り越える動きを身に付けることを目的とする。

5 単元の目標

知識及び技能	小型ハードル走の行い方を知るとともに、小型ハードル走を自己に合ったリズムで調子よく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を見付け、動きを身に付けるための活動や競走の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達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	小型ハードル走に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よくしたり、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

6 評価規準（体育の学力）

知識・技能	①小型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インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで小型ハードルを調子よく走り越えることができる。
思考・判断・表現	①自己の課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。 ②友達との競走の仕方を考え、競走の規則を選んでいる。 ③友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えている。
主体的に学習に 取り組む態度	①小型ハードル走に進んで取り組もうとしている。 ②きまりを守り、誰とでも仲よく運動しようとしている。 ③用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。 ④勝敗を受け入れようとしている。 ⑤友達の考えを認めようとしている。 ⑥場や用具の安全を確かめている。

8 児童への安全・安心な活動のための指導事項と八ヶ崎小のフェアプレイ 8か条

児童への安全・安心な活動のための指導事項	「八ヶ崎小のフェアプレイ 8か条」
①活動の際には、チームごとに使用する場所やチーム内での役割分担を確認，指導する。	◎仲間が失敗したら励まし，積極的に応援します。
②小型ハードルやコーンなどは，決められた場所に置くよう指導する。	◎運動のルールやマナーを守ります。
③競走の際には，互いに声をかけ合い，児童同士の衝突がないように配慮する。	◎用具の準備や片付けを自分から進んでやります。
④けが人や体調不良者等がいる場合は，保護者や養護教諭等とも連携しながら，本人の様子により可能な範囲で，見合う，教え合う，励まし合う場面で参加できるように配慮する。	◎用具や場所の安全を確かめて運動します。
	◎集合や移動を素早くします。
	◎審判や係などの役割を自分からやります。
	◎勝敗の結果を受け入れます。
	◎最後まで全力でプレイします。

9 本時の指導（6／7）

(1) 目標

- ・インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで小型ハードルを調子よく走り越えることができるようにする。【知識及び技能】
- ・友達との競走の仕方を考え，競走の規則を選ぶことができるようにする。【思考力，判断力，表現力等】
- ・友達の考えを認めることができるようにする。【学びに向かう力，人間性等】

(2) 展開

時配	過程	学習内容と活動	○指導と支援 ◇評価	用具・資料
7	あいさつ 準備 ウォーミング アップ 健康観察	<ul style="list-style-type: none"> ・場作りや用具の準備を行う。 ・使う部位をほぐす。 ・感覚づくり，動きづくりの運動を行う。 (スキップ，大股走，ダッシュ) ・学習カードを持って集合し，健康観察をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○安全に気を付けながら，友達と協力して準備するよう指導する。 ○体を温め心拍数を上げるとともに，主運動につながる運動を正しく行うことができるよう，ポイントを伝えながら指導する。 ○顔色や服装の確認を行う。 	ビブス 段ボール箱 斜め半分段ボール ペットボトル シート コーン 学習カード
30	課題確認 課題解決学習	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 「みんなが楽しく活動できる」きょう走の仕方を考えよう。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・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み，本時の課題に対して見通しをもつ。 ・コースを作って競走しよう 皆が楽しく活動できる 	<ul style="list-style-type: none"> ○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の記述を紹介する。 ○これまで学習したいろいろな小型ハードルを調子よく走り越えるポイントを，掲示資料を用いながら視覚的に確認できるようにする。 ○競走の楽しさは，勝つことはもちろん，勝つか負けるかが分からない状況下で競走することが大前提であることを押さえる。 ○これまでに行ってきた競走の仕方の工夫について確認する。 	掲示資料 段ボール箱 斜め半分段ボール

8	クールダウン	ようチームで協力してコースを作り, そのコースで他のチームと競走を楽しむ。	○気付いたことや考えたことなどを伝え合いながら活動したり, 仲間の頑張りを称賛したりする児童を積極的に褒める。 ○「どのように競走の仕方を工夫しているのか」を, 声をかけて確認しながら観察するようにする。 ○途中で一緒に活動するチームを入れ替えるよう指示する。 ◇友達との競走の仕方を考え, 競走の規則を選んでいる。 【思考・判断・表現】(学習カード, 観察)	ペットボトル シート コーン
	反省	・使った部位をほぐす。 ・チームごとに集まり, 一人一人の成果や課題について話し合い, 学習カードに記入・記述する。	○けがや体調不良がないか確認する。 ○皆が楽しく活動するために, どのような仕方で競走をしたか, 互いに伝え合うよう声をかける。	学習カード
	まとめ	・チームや個人で振り返ったことを, 全体で共有する。	○皆が楽しく活動できるよう協力してコースを作ったり, 楽しみながら競走をしたりしていた児童やチームを価値付ける。	
	片付け	・安全を確かめながら, 協力して片付けをする。		
あいさつ				

(3) 評価に際する判定基準

体育の学力 (評価規準)	思考・判断・表現②
評価場面	課題解決学習
評価方法	学習カード, 観察
判定基準	A <u>皆が楽しく活動できるように友達との競走の仕方を考え, 競走の規則を選んだ理由を学習カードに記述している。</u>
	B 友達との競走の仕方を考え, 競走の規則を選んでいる。
	C 友達との競走の仕方を考えることができない。競走の規則を選ぶことができない。 →インターバルの距離や小型ハードルの高さなど, 皆が楽しむために工夫できる条件を個別に確認し, その中からよいと思うものを一つ選択するよう促す。