

1 単元名 陸上運動「ハードル走」～速く！真っ直ぐ！リズムよく！～

2 単元について

(1) 一般的な特性

ハードル走は、インターバルの距離やハードルの台数などのルールを決めて競走したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指したりしながら、ハードルをリズムカルに走り越えることで楽しさや喜びを味わうことができる運動である。スタートから第1ハードルまでの「アプローチ」、ハードル手前の踏切りから着地までの「ハードリング」、ハードル間の「インターバルランニング」、最終ハードルからゴールまでの「フィニッシュ」の、大きく分けて四つの局面から構成される。体を巧みに操作しながら、体の力を最大限に出すことにより、敏捷性や筋力、巧緻性を高めることができる運動である。

(2) 児童から見た特性

ハードル走は、どれだけ速くハードルを走り越えられるか記録に挑戦したり、友達と競走したりして楽しむことができる運動である。特に、自己の記録更新や自己のめあての達成、競走での勝利をすると、一層楽しいものとなる。また、記録が数値で表れるため、自己の記録の伸びを明確に実感し、達成感や成就感を味わうことができる。

その反面、記録を伸ばすことができないと、意欲が低下してしまう運動でもある。また、ハードルに接触したり、足を引っかけて転倒したりすることに対して、恐怖心を抱いてしまうことも考えられる。

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、4学年の「小型ハードル走」において、「いろいろな高さの小型ハードルを走り越えること」や「いろいろなリズムで小型ハードルを走り越えること」、「一定の間隔で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」を学習している。

実態調査から、「多くの児童が各局面で減速してしまい、リズムカルにハードルを走り越えることができていないこと」、「ハードルの横から振り上げ脚を回し込むように上げる児童が多いこと」、「ハードリングは歩数を気にせず走り越える方がよいと考える児童がいること」が分かった。また、児童間の技能差も大きくあるため、児童一人一人に「できた」「わかった」を保障しながら、合理的で心地よい動きを身に付けられるように指導していきたい。

本単元では、「より速くリズムカルにハードルを走り越えることができるよう、仲間と積極的に関わりながら試行錯誤し、自己やチームの目標達成に向けて主体的・協働的に活動することができる授業」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。ハードル走の特性である、ハードルをリズムカルに走り越える

楽しさを大切にしたいと考える。使用するハードルの高さを一番下から1段階上げた55cmとすることで、挑戦する意識をもって活動できるようにする。しかし、走力や身長、運動有能感が低い児童が、接触や転倒への恐怖心を抱いてしまうことが考えられるため、ハードルバーを筒状の緩衝材で作製した柔らかい素材の物にする。また、児童の必要感に応じて、ウォーミングアップや課題解決学習のときに、高さを1段階下げて練習に取り組むこともできるようにする(高さ47cm)。そうすることにより、アプローチやインターバルランニングにより重点を置きながら練習することができるのではないかと考える。インターバルの距離は、実態調査を踏まえ5.5m・6m・6.5m・7mの4種類を設定し、自分に合ったものを選択することができるようにする。7mのインターバルについては、実態調査の段階で当日のインターバルの最大距離である6.5mに歩数が合わず、ハードル間を2歩で走り越える児童がいたため、設定することとする。ハードル走は、記録が数値として表れるため、苦手意識のある児童や周りと比べて記録が伸び悩む児童の意欲は下がってしまうことが考えられる。そのため、40m走の記録から一人一人の目標記録を設定するようにする(40m走のタイム+1.2秒(ハードル1台につき、0.3秒のロスタイム))。個に応じたためあてをもって学習を進めることにより、意欲を維持・向上させることができるのではないかと考える。そして、個人の記録を基に、チームの平均得点を算出し、その伸び率にも着目できるようにする。それにより、児童同士の関わり合いを増やすことで、チームの仲間と目標に向かって取り組み、達成したときの喜びを味わうことができるようにしていきたい。

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。ハードル走を構成する「アプローチ」「ハードリング」「インターバルランニング」の各局面について、観察や学習カードから把握した児童の思いや気付き、困り感を基に学習課題を設定していく(「フィニッシュ」については、小学校学習指導要領解説体育編に記載されているハードル走の指導内容を踏まえ、本単元では学習課題としては設定しない)。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、児童の主體的な学びを重視し、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。その際、観察する視点を明確にすることにより、それに基づいた関わり合いができるようにしていきたい。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に声かけをすることにより、児童が自己の動きを認知したり、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。自己の能力に適した課題の解決が図れるよう、それぞれの課題に応じた複数の場を準備することで、児童自身の学習が最適となるよう調整できるようにする。そして、単元前半と異なり、同じ課題をもつ友達と共に活動することにより、動きを見合い、伝え合う際も自分事として学習に取り組むことができるようにする。

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。「アプローチでは、あなたはどのようなことに気を付けましたか。」「バランスを崩さずに

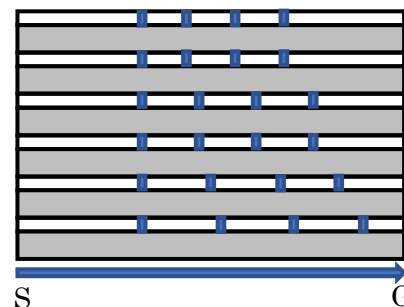
走り切るために、あなたはどうしましたか。」等の具体的な問いを立てることで、単元前半では知識・技能の習得に向けた取組に関する記述、単元後半では自己の課題の解決に向けた練習に関する記述ができるようにしていく。教師は、児童の記述に対して毎時間コメントをすることや、把握した児童・チームの実態を基にして授業の中で意図的に関わることにより、児童の思考を促したり理解が深まるようにしたりしていきたい。

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・記録測定の方法・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 コースを使用する。コースの幅は 1 m, コースとコースの間は 3 m。)
- ・ スタートから第 1 ハードルまでの距離 : 12m
- ・ インターバルの距離 : 5.5m ・ 6 m ・ 6.5m ・ 7 m の中から,
一人一人がよいと思うものを選択する。
- ・ ハードルの台数 : 4 台
- ・ ハードルの高さ : 55cm



②記録測定の方法

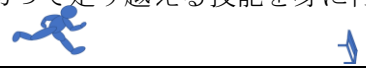

- ・ 3 チームずつ行う。
(走者でないときは、「インターバルの調整」「計時」「記録」「声かけ」を分担して行う。)
- ・ 一人 2 回測定する。
- ・ 40m 走の記録を基にして、得点が決まる (事前に作成しておいた個別の得点表を使用する)。
- ・ 2 回の記録のうち、よかった方がその日の記録となる。

③使用する教具や用具

- ・ ハードル 24 台 (1 チーム 4 台。高さ 55cm。)
※ハードルバーを筒状の緩衝材で作成したもの。
- ・ ストップウォッチ 6 個 (1 チーム 1 個。記録測定用。)
- ・ タブレット 6 台 (1 チーム 1 台。互いの動きの撮影・共有用。)



(3) 課題解決のために必要と予想される練習方法

アプローチ練習	<p>歩数や歩幅、踏切り足に着目しながら、スタートから第 1 ハードルまでのアプローチを練習する。より疾走速度を高めて第 1 ハードルを走り越える技能や、第 1 ハードルを決めた足で踏み切って走り越える技能を身に付けることを目的とする。</p> 
インターバル走	<p>5.5m ・ 6 m ・ 6.5m ・ 7 m のインターバルの中から、選択して練習する。自分に合ったインターバルの距離を見付け、3 歩または 5 歩で走る技能を身に付けることを目的とする。</p>
中心チェック	<p>コースの真ん中に線を引き、バランスよく真っ直ぐに走ることができているか、どこでどのようにバランスを崩してしまっているかを見合い確認しながら練習する。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技能を身に付けることを目的とする。</p> 

5 単元の目標

知識及び技能	ハードル走の行い方を理解し、ハードルをリズム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、競走や記録への挑戦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、勝敗を受け入れたら、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。

6 評価規準（体育の学力）

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歩または5歩で走ることができる。
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、考えたり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ハードル走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用具の準備や片付け、計測や記録などで分担された役割を果たそうとしている。 ④場や用具の安全に気を配っている。

7 指導と評価計画（本時6／7）

時間	はじめ		なか			おわり									
	1	2	3	4	5	6【本時】	7								
	オリエンテーション	課題の発見	知識・技能の習得			知識・技能の活用・発揮，課題のよりよい解決									
0 7 12 27 37 45	<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ねらい，学習のルール，用具の扱い方等） ・課題確認 ・ウォーミングアップ（準備運動，感覚づくり・動きづくりの運動） ・健康観察 ・試しのハードル走 	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ ・準備 ・ウォーミングアップ（準備運動，感覚づくり・動きづくりの運動） ・健康観察 ・課題確認 	<p>知識・技能の習得</p> <p><課題解決学習> ◎指導の個別化を重視する。 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ようにする。 同じチームの仲間と共に，学級全体での共通課題について，その解決に向けた活動を行う。</p> <p><予想される課題></p> <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>インターバルランニング</td> <td>アプローチ</td> <td>ハードリング</td> </tr> </table> <p><予想される練習方法></p> <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>インターバル走</td> <td>アプローチ練習</td> <td>中心チェック</td> </tr> </table>			インターバルランニング	アプローチ	ハードリング	インターバル走	アプローチ練習	中心チェック	<p>知識・技能の活用・発揮</p> <p><課題解決学習> ◎学習の個性化を重視する。 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できるようにする。 同じ課題をもつ友達と共に，その課題の解決に向けた活動を行う。</p> <p><予想される課題></p> <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>自己の能力に適した課題</td> </tr> </table> <p><予想される練習方法></p> <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>自己の課題に応じた練習</td> </tr> </table>		自己の能力に適した課題	自己の課題に応じた練習
インターバルランニング	アプローチ	ハードリング													
インターバル走	アプローチ練習	中心チェック													
自己の能力に適した課題															
自己の課題に応じた練習															
	・記録測定（毎時間同じチームの仲間と共に行う。）														
	・クールダウン（整理運動） ・反省 ・まとめ ・片付け ・あいさつ														
評価の重点	知識・技能	①行い方を理解する	④3歩か5歩で走り越える	②第1ハードルまでのアプローチ	③バランスをとって走る										
	思考・判断・表現					①課題を見付け，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	③役割を果たす	①積極的に取り組む		②助け合って運動する									

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課題解決学習の際には、チームごとの運動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ハードルやタブレットは，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記録測定の際には，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。	◎用具の準備や後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

- ・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ようにする。【知識及び技能】
- ・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るようにする。【思考力，判断力，表現力等】
- ・運動に積極的に取り組む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	・場作りや用具の準備を行う。 ・使う部位をほぐす。	○場の安全に気を配るよう指導する。	ビブス ハードル
	ウォーミング アップ	・感覚づくり，動きづくりの運動を行う。 (アプローチ練習)	○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。	
	健康観察	・学習カードを持って集合し，健康観察をする。	○顔色や服装の確認を行う。	学習カード
30	課題確認	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> ハードルをより速く走り越えるために，自分の課題に合った練習をしよう。 </div> ○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。	○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。 ○これまでに学習した「アプローチ」「インターバルランニング」「ハードリング」「フィニッシュ」のポイントを，掲示資料を用いながら視覚的に確認できるようにする。 ○一人一人が「練習内容」と「できるようになりたいこと」を確認する時間を設ける。 ○途中で練習の段階を変えたり，場を移動したりしてよいことを伝える。	掲示資料

8	課題解決学習	<p>○自己の課題に応じた練習の場で、課題の解決を図る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アプローチ練習 ・インターバル走 ・中心チェック 	<p>○見てほしいところを友達に伝えてから行うこと、どうだったかを毎回確認することを押さえる。</p> <p>○課題を解決するために積極的に練習に取り組んでいる児童を褒める。</p> <p>○「なぜその場で練習しているのか」「何ができるよう（うまくなるよう）練習しているのか」を意識しながら取り組めるよう、声をかけながら観察するようにする。</p> <p>◇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。 【思考・判断・表現】 (学習カード, 観察)</p> <p>「努力を要する児童への支援」</p> <p>○提示資料や前時までの学習カードを基に、「何が自分の課題か」、それぞれの練習の場が「どの局面の、どのような動きを身に付けるためのものか」を一緒に確認する。</p>	ハードル タブレット
	記録測定	<ul style="list-style-type: none"> ・役割を明確にして行う。 	<p>○一生懸命活動したり、仲間の頑張りを称賛したりする児童を積極的に褒める。</p>	ストップウォッチ
	クールダウン 反省	<ul style="list-style-type: none"> ・使った部位をほぐす。 <p>○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。</p>	<p>○けがや体調不良がないか確認する。</p> <p>○「自分の課題と選んだ練習方法」や「その課題を解決できたか、できなかったか」について互いに伝え合うよう声をかける。</p>	学習カード
	まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・チームや個人で振り返ったことを、全体で共有する。 	<p>○技能の高まりや頑張りが見られた児童やチームを価値付ける。</p>	
	片付け あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> ・安全に気を配りながら、協力して片付けをする。 		

(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①	
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	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 <u>試行錯誤</u> して選んだり, その練習を選んだ理由を <u>具体的に</u> 学習カードに記述したりしている。
	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。
	C	自己の能力に適した課題を見付けることができない。 → <u>掲示資料や前時までの学習カード</u> を基に, 「何が自分の課題か」, それぞれの練習の場が「どの局面の, どのような動きを身に付けるためのものか」を一緒に確認する。