

2023

3年 小型ハードル走

松戸市立八ヶ崎小学校

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。

児童からみると・・・

- 日常的な動作に類似しているため取り組みやすい。
- 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。
- 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。
- 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。

- ▲「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ず、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。

 **親しみやすい**

 **苦手意識につながってしまう**

学習財
(教材)

学習過程

学習カード

本校が目指す児童の姿は・・・

☆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姿。

《教具・用具》

・小型ハードル



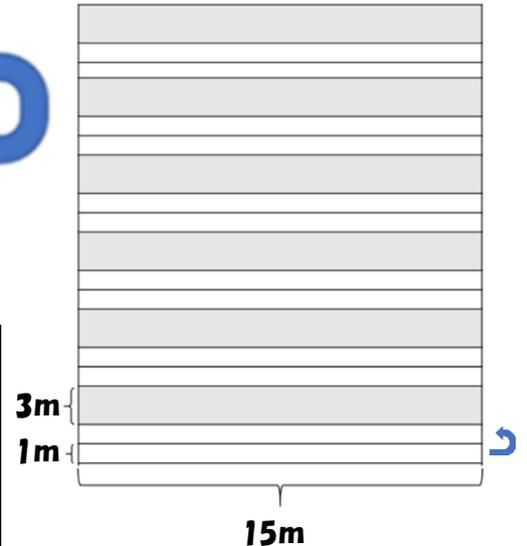
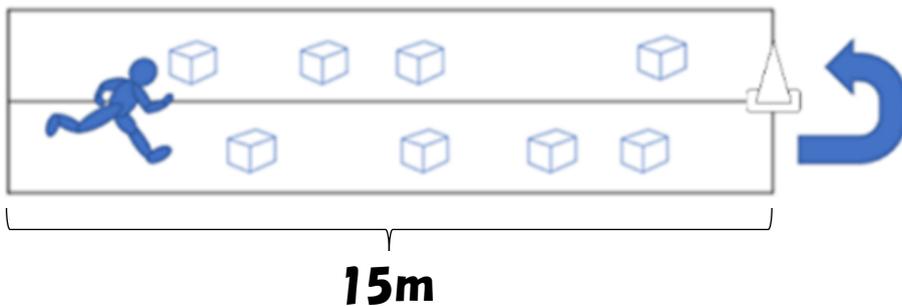
児童の意欲を喚起し、どの児童も安全・安心に活動することや、走り越える感覚の違いを感じながら楽しく運動感覚を養うことができるよう、材質や高さが異なる5種類を使用する。

・コーン



- ・折り返し地点の目印として使用する。
- ・どのチームのコースか分かるよう、色の表示を貼り付ける。

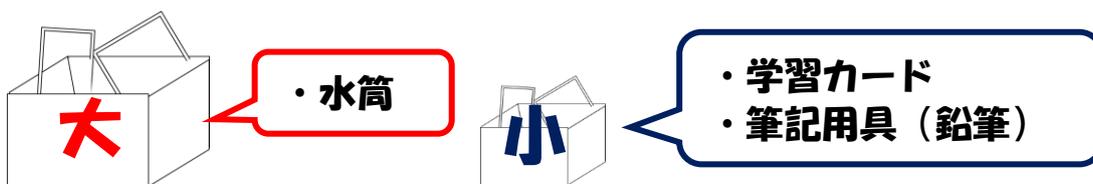
《場づくり》



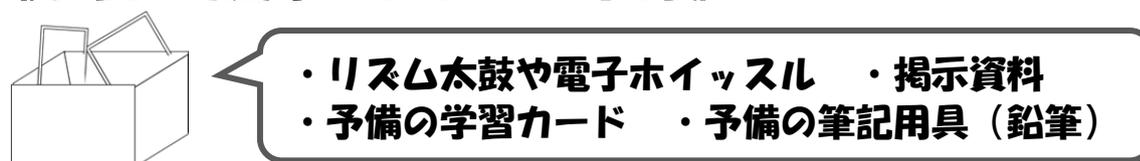
- ・6コース（1チーム1コース）
- ・30mの折り返し小型ハードル走（片道15m）
- ・8台の小型ハードル（片道4台）
- ・小型ハードルのインターバルの距離は、一定としない（1～5m程度）

⇒いろいろなリズムを経験しながらコースに応じた自分に合ったリズムを見付け、課題解決に向けて繰り返し活動できるようにする。単元前半では、その時間のねらいに合った間隔や高さを教師が指定し、単元後半では、自分たちで考えた間隔や高さに小型ハードルを設置して活動を行う。走る順番を待っている間に仲間の動きを見たり、応援したりすることがしやすいようにも配慮する。

《各チームで使用するかごの中身》



《教師が使用するかごの中身》



《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

⇒学習したことを生かしながら皆が楽しく活動できるように工夫して行う。初めは皆が同じ条件で競走し、勝敗に応じて条件を変えることで、どのチームが勝つか分からない状況で競走を楽しむことができるようにする。

《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>
<p>いろいろ高さ・ 間隔ハードル</p>	<p>「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。</p>
<p>コースを作って 競走しよう</p>	<p>「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、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。</p>

《単元の目標》

<p>知識及び技能</p>	<p>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。</p>
<p>思考力、判断力、表現力等</p>	<p>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。</p>
<p>学びに向かう力、人間性等</p>	<p>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。</p>

《単元の評価規準(体育の学力)》

<p>知識・技能</p>	<p>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。</p>
<p>思考・判断・表現</p>	<p>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。</p>
<p>主体的に学習に取り組む態度</p>	<p>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。</p>

《指導計画（7時間）》

時間	はじめ		なか		おわり		
	1	2	3	4	5	6	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、課題のよきよき解決		
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（単元を通じた学習のねらい、学習のルール、用具の扱い方等） ・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 ・準備 ・試しの小型ハードル走 ・試しの競走 	<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					
		<ul style="list-style-type: none"> ・課題発見のための練習（いろいろなインターバルの距離や小型ハードルの高さのコースに挑戦し、調子よく走り越えるための課題を見付ける。） 	<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> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">リズム</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">走り越え方</div> </div> <p><予想される練習方法></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">いろいろ間隔ハードル</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">いろいろ高さハードル</div> </div>	<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。 5時間目は「同じ課題をもつ友達」と、6・7時間目は「同じチームの仲間や他のチームの友達」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> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">自分に合ったリズム、走り越え方</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">友達との楽しい競走</div> </div> <p><予想される練習方法></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 100%;">いろいろ高さ・間隔ハードル</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 100%;">コースを作って競走しよう</div>			
		・競走（毎時間、異なるチームと行う。）					
<ul style="list-style-type: none"> ・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		②いろいろなリズムで走り越える	①行い方を 知る			
	思考・判断・表現				①課題を見付け、活動を選ぶ	②友達との競走の仕方を考える	③友達に伝える
	主体的に学習に取り組む態度	⑥安全を確かめる	④勝敗を受け入れる	①進んで取り組む	③準備や片付けをする	②仲よく運動する	

展開1 (1時間目 オリエンテーション)

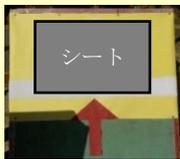
- ・教材との出会いを大切に、「やってみよう」「自分にもできそう」という思いをもって単元を始めることができるようにする。
- ・単元を通じた学習のねらいを伝えることで、学習への見通しや目指す姿をもつことができるようにする。
- ・学習におけるルールや場づくり、教具・用具の扱い方を丁寧に指導することで、安全に学習することへの意識付けをしたり、2時間目以降の学習指導場面やマネジメント場面を減らしたりすることができるようにする。

時配	過程	・学習内容と活動 ○指導と支援
10	あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> ・整列し、あいさつをする。 ○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。 ・小さいかご(学習カード用)は、学習板の前にまとめて置く。大きいかご(水筒用)は、自分のチームの教具・用具が置いてある場所の裏側に置く。
	健康観察	○顔色を観る。
	オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> ・ハードル走について、知っていることを全体で共有する。 ○本市の体育大会で使用するハードルと、本単元で使用する小型ハードルを提示し、高さや材質を比較することで、どの児童も「これならできそう」という安心感や運動有能感をもつことができるようにする。 ○「いろいろな小型ハードルを調子よく走り越えられるようになってほしい。」「仲間と協力して取り組んでほしい。」「勝ち負け関係なく、最後まで一生懸命取り組んでほしい。」といった、小型ハードル走の学習を通じた教師のねらい(思いや願い)を伝える。
	ウォーミングアップ(感覚づくり・動きづくりの運動を含む)	<ul style="list-style-type: none"> ○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ため、広がり方や内容を確認する。 ・小型ハードル走で特に使う部位(大腿部や足首など)を十分にほぐす。 ・感覚づくり・動きづくりの運動をする(スキップ・大股走・ダッシュ)。 ○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	<ul style="list-style-type: none"> ・学習板の前に集合する。 ・チームのリーダーは、学習カードを持ってきて、メンバーに配る。 ○顔色を観るとともに、けがや体調不良がないかを確認する。

安全を確かめながら、楽しく小型ハードル走をしよう。

- 「全員が楽しく活動するためには、安全が不可欠であること」「準備や片付けだけではなく、活動中も安全を確かめること」を押さえる。
- いろいろな小型ハードルを繰り返し走り越えることを通して、たくさん楽しさを感じてほしいという教師の思いを伝える。

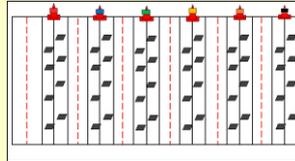
準備



- 場づくりのイメージが掴めるよう、事前にシートを設置したコースを見せながら、以下のことについて確認する。

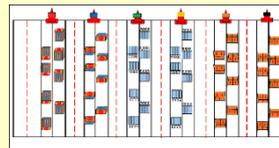
- ①小型ハードルは往路と復路に4台ずつ置くこと。
- ②線に合わせて置くこと。
- ③場が乱れてしまったら、その都度直すこと。

- ・設置されたシートが正しく置かれているかを、チームごとに確認する。



試しの小型ハードル走

- ・シートのコースを繰り返し走り越える。
- 前走者がコーンを折り返したら、スタートしてよいことを確認する。
- 小型ハードルによる「走り越える感覚の違い」を感じながら取り組むよう伝える。
- ・シートを片付け、チームごとに指定された小型ハードル（段ボール・斜め半分段ボール・ペットボトル）を準備する。



- ・いろいろな小型ハードルのコースを繰り返し走り越える。
- 「自分のコースを1回走ったら右に一つ移動すること」「無理をせず、自分のペースで取り組むこと」「各自で水分補給や休憩をすること」を確認する。
- 安全を確かめながら準備をしたり、小型ハードルが乱れてしまったときにすぐに直したりしている児童を褒める。
- ・全てのコースを走り越えた後、全体で集合して楽しかったことを共有する。

試しの競走

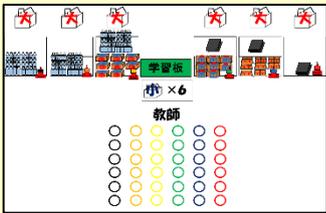
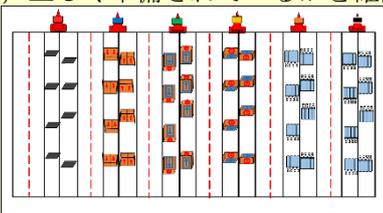
- ルールについて確認する。
(ペアチームと3回戦のチーム対抗戦を行う。バトンは使わずに手でのタッチで走者を交代する。タッチされるまでは、スタートラインを超えてはならない。)
- ・競走前にチームごとに円陣を組み、士気を高める。

10	クールダウン	<p>○どのチームも「段ボール」「斜め半分段ボール」「ペットボトル」の3種類のコースで競走ができるよう、ローテーションの指示を行う。</p> <p>○2・3回目については、前回の勝ち負けに応じてスタートのタイミングをずらすことで、どちらが勝つか分からない状況で競走ができるようにする。 (例：勝ったチームは、最初の太鼓が鳴ってから1拍後の太鼓の音でスタートする。)</p> <p>○仲間を応援したり、最後まで一生懸命取り組んだりしている児童やチームを褒める。</p>
	反省	<p>・使った部位をほぐす。</p> <p>○けがや体調不良がないか確認する。</p> <p>○整理運動をしながら、競走での頑張りへの価値付けや次の活動の指示を行う。</p> <p>・チームのリーダーは、学習カードを持ってきて、メンバーに配る。</p> <p>・チームごとに集まり、一人一人の成果を中心に話し合い、学習カードに記入・記述する。</p> <div data-bbox="486 884 1420 1057" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①本時の学習を振り返り、簡単な選択式の設問に回答する（3段階）。</p> <p>②回答したことを基に、チームの成果や課題について話し合う。</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> </div> <p>○「何が」「どのように」「どうして」など、楽しかったことについて、詳しく具体的に記述するよう声をかける。</p>
まとめ	<p>・チームや個人で振り返ったことを、全体で共有する。</p> <p>○「楽しかったこと」や「うまくいったこと」を全体で共有したり、皆の前で称賛したりすることで、本時の学習を肯定的に振り返るとともに、次時の学習につなげていくことができるようにする。</p> <p>○本時のねらいである「健康・安全」に関することを中心に、できたことや頑張りを価値付ける。</p> <p>○安全面に関して、「残りの6時間も安全に活動することを徹底して行い、皆がけがなく安全に、楽しく活動できるようにしてほしい。」という教師の思いを伝える。</p>	
	片付け	<p>・安全を確かめながら、協力して片付けをする。</p> <p>○安全を確かめながら素早く片付けをしている児童やチームを褒める。</p>
	あいさつ	<p>・片付けが完了したら、学習板の前に整列する。</p> <p>・あいさつをする。</p>



展開2（2時間目 課題発見）

・どのようなコースが、小型ハードルを調子よく走り越えるのが難しいのか（課題であるのか）を見付ける。

時配	過程	・学習内容と活動 ○指導と支援
10	あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> ・整列し、あいさつをする。
	準備	<div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ・自分のチームのコースを準備する（赤…シート，青…斜め半分段ボール，緑…高い段ボール，黄…低い段ボール，オレンジ・黒…ペットボトル）。 ・位置は，コースに引かれた線上に置く（全チーム同じ間隔）。 <p>○安全を確かめながら素早く準備ができるよう声をかける。</p> <p>○準備が終わったら，正しく準備されているかを確認するよう声をかける。</p>
	ウォーミングアップ（感覚づくり・動きづくりの運動を含む）	<div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ・小型ハードル走で特に使う部位（大腿部や足首など）を十分にほぐす。 ・感覚づくり・動きづくりの運動をする（スキップ・大股走・ダッシュ）。
	健康観察	<ul style="list-style-type: none"> ・水分補給をし，学習板の前に集合する。 ・チームのリーダーは，学習カードを持ってきて，メンバーに配る。 <p>○顔を観るとともに，けがや体調不良がないか確認する。</p>
25	課題確認	<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したものを全体の前で紹介する。 ○前時の学習での「楽しかったこと」や「うまくいったこと」を全体で共有し，残り6時間もそれらをたくさん感じられる授業にしていきたいという教師の思いを伝える。 <p>< 2時間目 ></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>調子よく走りこえるのがむずかしいコースは，どのようなコースだろうか。</p> </div>

課題発見のため
の練習

○前時でどのようなコースが調子よく走り越えることが難しかったかを聞き、「高さ」と「間隔」に注目できるようにする。

○本時では、「高さ」と「間隔」のそれぞれが異なるコースを経験し、どのようなコースが調子よく走り越えることが難しいのか（一番の課題であるか）を見付けることが学習課題であることを伝えることで、学習への見通しをもつことができるようにする。

・チームのリーダーは、メンバーの学習カードを集め、かごに入れる。

・いろいろな「高さ」のコースを繰り返し走り越える。

○「自分のコースを1回走ったら右に一つ移動すること」「無理をせず、自分のペースで取り組むこと」「各自で水分補給や休憩をすること」を確認する。

○「走り越える感覚の違い」について考えながら取り組むことができるよう声をかける。

○積極的に練習に取り組んでいる児童を褒める。

○何本か走り越えた後、学習板の前に集合し、それぞれのコースについてどうだったかを全体で共有する。

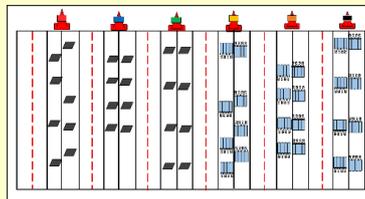
・自チームのコースを準備する。

（赤・青・緑…シート，黄・オレンジ・黒…ペットボトル）

位置は、指定された間隔になるよう、チームごとに考えて置く。

（赤・黄…バラバラ，青・オレンジ…狭い，緑・黒…広い）

・いろいろな「間隔」のコースを繰り返し走り越える。



○「走り越える感覚の違い」について考えながら取り組むことができるよう声をかける。

○積極的に練習に取り組んでいる児童を褒める。

○何本か走り越えた後、学習板の前に集合し、それぞれのコースについてどうだったかを全体で共有する。

○顔色を観るとともに、けがや体調不良がないか確認する。

競走

・全コースを往路シート，復路ペットボトルに変える。

・位置は、コースに引かれた線上に置く（全チーム同じ間隔）。

・3チーム（赤・青・緑，黄・オレンジ・黒）でチーム対抗戦を，以下の条件で3回行う。

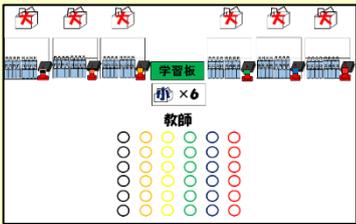
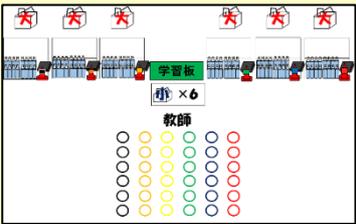
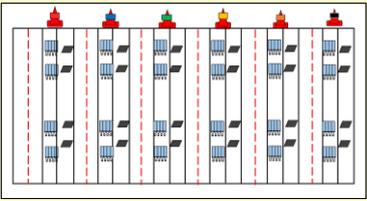
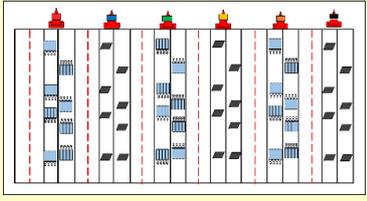
・1回目は，全チーム同じ条件で行う。

・2回目は，チームごとに小型ハードルの高さと同隔をバラバラにした後，一つ右のコースに移動して行う。

10	クールダウン	<p>・ 3回目は、一つ右のコースに移動して行う。2回目に勝ったチームは、最初の太鼓が鳴ってから1拍後の太鼓の音でスタートする。</p> <p>○仲間を応援したり、最後まで一生懸命取り組んだりしている児童やチームを褒める。</p> <p>・使った部位をほぐす。</p> <p>○けがや体調不良がないか確認する。</p> <p>○整理運動をしながら、競走での頑張りへの価値付けや次の活動の指示を行う。</p>
	反省	<p>・チームのリーダーは、学習カードを持ってきて、メンバーに配る。</p> <p>・チームごとに集まり、一人一人の成果を中心に話し合い、学習カードに記入・記述する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①本時の学習を振り返り、簡単な選択式の設定問に回答する（3段階）。</p> <p>②回答したことを基に、チームの成果や課題について話し合う。</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> </div> <p>○「どのような高さ・間隔のコースが」「どのように難しかったのか」など、難しかったことについて、詳しく具体的に記述するよう声をかける。</p>
	まとめ	<p>・チームや個人で振り返ったことを、全体で共有する。</p> <p>○自分の記述と似ていたり、同じ局面について課題に挙げていたりした場合は挙手をするよう伝える。</p> <p>○児童の発言や学習カードへの記述を基に、児童との合意形成を図りながら、学習課題に対するまとめをする。</p> <p>○学習課題である「課題の発見」に関することを中心に、できたことや頑張り価値付ける。</p> <p>○本時で見付けた課題を基に、次時（3時間目）から4時間目の学習を通して、調子よく走り越えるポイントを見付け、課題を解決していくということを伝え、児童が学習への見通しをもつことができるようにする。</p>
	片付け	<p>○安全を確かめながら、素早く片付けをしている児童やチームを褒める。</p> <p>・片付けが完了したら、学習板の前に整列する。</p>
	あいさつ	<p>・あいさつをする</p>

展開3 (3・4時間目 知識・技能の習得)

- ・「指導の個別化」を重視する。
- ・児童の主体的な学びを重視し、最も多くの児童が課題として挙げていた課題から学習することで、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試行錯誤することができるようにする。

時配	過程	・学習内容と活動 ○指導と支援
10	あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> ・整列し、あいさつをする。 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>3時間目 (間隔)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>4時間目 (高さ)</p> </div> </div>
	準備	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のチームのコースを準備する。 <ul style="list-style-type: none"> (3時間目《間隔》)：往路シート，復路ペットボトル (4時間目《高さ》)：赤・緑・オレンジ…往復路ペットボトル 青・黄・黒…往復路シート ・位置は，コースに引かれた線上に置く。 <ul style="list-style-type: none"> (3時間目は狭い間隔，4時間目はバラバラな間隔になるよう，線を引いておく。) <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>3時間目 (間隔)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>4時間目 (高さ)</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○安全を確かめながら素早く準備ができるよう声をかける。 ○準備が終わったら，正しく準備されているかを確認するよう声をかける。
	ウォーミングアップ (感覚づくり・動きづくりの運動を含む)	<ul style="list-style-type: none"> ・小型ハードル走で特に使う部位 (大腿部や足首など) を十分にほぐす。 ・感覚づくり・動きづくりの運動をする (スキップ・大股走・ダッシュ)。
	健康観察	<ul style="list-style-type: none"> ・学習板の前に集合する。 ・チームのリーダーは，学習カードを持ってきて，メンバーに配る。 ○顔色を観るとともに，けがや体調不良がないか確認する。服装の確認をする。

- ・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したものを全体の前で紹介する。

< 3 時間目 >

いろいろな間かくの小がたハードルを調子よく走りこえるには、どうすればよいだろうか。

< 4 時間目 >

いろいろな高さの小がたハードルを調子よく走りこえるには、どうすればよいだろうか。

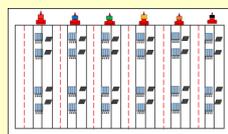
- 観察や学習カードから見取った2時間目の児童の実態（思いや気付き、困り感）に応じて、学習課題の順番を入れ替える。
- いろいろな高さ（低い・高い・バラバラ）や間隔（狭い・広い・バラバラ）の小型ハードルを、どのようにすれば調子よく走り越えることができるのかを見付けることが学習課題であることを伝えるとともに、間隔では「リズム」と「歩幅」、高さでは「リズム」と「跳び方（走り越え方）」を見付ける際の視点として提示することで、課題の解決に向けた学習の見通しをもつことができるようにする。
- ・どうすれば調子よく走り越えることができるのかを予想し、全体で共有する。
- 学習課題に応じて、教師が練習方法を紹介する。
 - ・チームのリーダーは、メンバーの学習カードを集め、かごに入れる。

課題解決学習

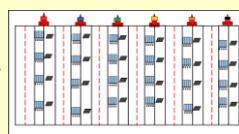
- ・いろいろな小型ハードルのコースを繰り返し走り越える。
- 「無理をせず、自分のペースで取り組むこと」「各自で水分補給や休憩をすること」を確認する。

3時間目：【いろいろ間隔ハードル】《課題が「間隔」》

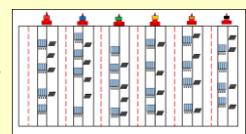
「狭い間隔」「広い間隔」「バラバラな間隔」など、小型ハードルの間隔の異なる複数のコースを走り越える。小型ハードルは、ペットボトルとシートを使用する。いろいろな間隔のコースを走り越えることを通して、インターバルの距離が変わると走り越えるリズムも変わること気付くとともに、インターバルの距離に応じたいろいろなリズムで小型ハードルを調子よく走り越える動きを身に付けることを目的とする。



狭い（線上）



広い（自分たちで）

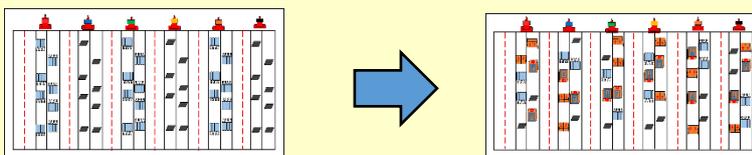


バラバラ（自分たちで）

- 「広い」と「バラバラ」の間隔の際は、どこに小型ハードルを置くかをチームで話し合っ決めて伝える。

4時間目：【いろいろ高さハードル】《課題が「高さ」》

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。



低い，高い（ペアチームと交代で） バラバラ（自分のチームで）

- 「低い」と「高い」の高さの際は，時間でペアチームとコースを交代して取り組むよう伝える。
- 「バラバラ」の高さの際は，どの小型ハードルを置くかをチームで話し合っ決めて伝える。
- 練習の途中で学習板の前に集合し，「課題確認で予想したポイントが課題解決に向けて有効であったか」「他に，どのようなポイントがあったか」を確認し，全体で共有する。また，必要に応じて，そのポイントを押さえて小型ハードルを走り越えることができている児童を，手本としてモデリングする時間を設ける。
- 同じ「高さ」や「間隔」の小型ハードルであると走り越えやすいことについても全体で押さえられるようにする。
- 気が付いたポイントを共有し，学習板に文字などで視覚的に残すことで，児童がそのポイントを意識しながら練習できるようにする。
- 本時の技能ポイントを押さえて上手に走り越えている児童や，徐々に上手に走り越えられるようになっていく児童を褒める。
- 仲間と関わり合いながら積極的に取り組む児童やチームを褒める。

競走

- ・2チームでチーム対抗戦を，以下の条件で3回戦行う。

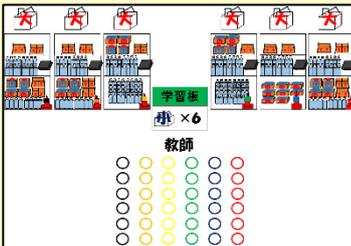
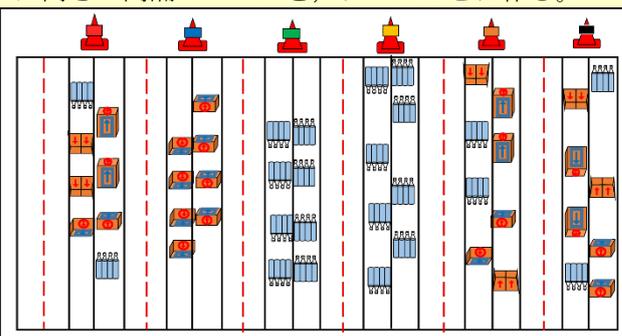
3時間目（間隔）

- ・1回目は，全チーム同じ条件（往路シート，復路ペットボトル。位置はコースに引かれた線上）で行う。
- ・2回目は，自分のチームのコースを簡単にして行う（1回目のコースから「間隔」のみを変える）。
- ・3回目は，2回目に勝ったチームは，最初の太鼓が鳴ってから1拍後の太鼓の音でスタートする。

10	<p>クールダウン</p> <p>反省</p> <p>まとめ</p> <p>片付け</p> <p>あいさつ</p>	<p>4時間目（高さ）</p> <p>（</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1回目は，対戦相手と同じ条件で行う（片方のチームに合わせる）。 ・ 2回目は，自分のチームのコースを簡単にして行う（1回目のコースから「高さ」のみを変える）。 ・ 3回目は，2回目に勝ったチームは，最初の太鼓が鳴ってから1拍後の太鼓の音でスタートする。 <p>）</p> <p>○仲間を応援したり，最後まで一生懸命取り組んだりしている児童やチームを褒める。</p> <p>・使った部位をほぐす。</p> <p>○けがや体調不良がないか確認する。</p> <p>○整理運動をしながら，競走での頑張りへの価値付けや次の活動の指示を行う。</p> <p>・チームのリーダーは，学習カードを持ってきて，メンバーに配る。</p> <p>・チームごとに集まり，一人一人の成果を中心に話し合い，学習カードに記入・記述する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>①本時の学習を振り返り，簡単な選択式の設問に回答する（3段階）。</p> <p>②回答したことを基に，チームの成果や課題について話し合う。</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> </div> <p>○課題確認の際に提示した視点（間隔…「リズム」と「歩幅」，高さ…「リズム」と「跳び方《走り越え方》」）で，それぞれのコースを調子よく走り越えるためにどうしたのかを詳しく具体的に記述するよう声をかける。</p> <p>・チームや個人で振り返ったことを，全体で共有する。</p> <p>○自分の記述と似ていたり，同じ課題について挙げていたりした場合は挙手をしよう伝える。</p> <p>○児童の発言や学習カードへの記述を基に，児童との合意形成を図りながら，学習課題に対するまとめをする。</p> <p>○学習課題に関することを中心に，できたことや頑張り価値付ける。</p> <p>○安全を確かめながら，素早く片付けをしている児童やチームを褒める。</p> <p>・片付けが完了したら，学習板の前に整列する。</p> <p>・あいさつをする。</p>
----	---	--

展開4 (5時間目 知識・技能の活用・発揮, 課題のよりよい解決)

- ・「学習の個性化」を重視する。
- ・小型ハードルの「高さ」と「間隔」の二つの課題が合わさったときの新たな課題を見つけ、単元前半で習得した知識・技能を活用・発揮しながらその課題をよりよく解決することができるようにする。

時配	過程	・学習内容と活動 ○指導と支援
10	あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> ・整列し、あいさつをする。 
	準備	<ul style="list-style-type: none"> ○前時の学習カードや児童の様子を基にして、本時で作るコースを決めておく。どのチームがどのコースを作るのかを指示する。 ○指定された高さ・間隔のコースを、チームごとに作る。  <p>(例) 赤…高さ：バラバラ，間隔：狭い 青…高さ：低い，間隔：狭い 緑…高さ：高い，間隔：狭い 黄…高さ：高い，間隔：バラバラ オレンジ…高さ：バラバラ，間隔：バラバラ 黒…高さ：バラバラ：間隔：バラバラ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○安全を確かめながら素早く準備ができるよう声をかける。 ○準備が終わったら、正しく準備されているかを確認するよう声をかける。
	ウォーミングアップ (感覚づくり・動きづくりの運動を含む)	<ul style="list-style-type: none"> ・小型ハードル走で特に使う部位 (大腿部や足首など) を十分にほぐす。 ・感覚づくり・動きづくりの運動をする (スキップ・大股走・ダッシュ)。
	健康観察	<ul style="list-style-type: none"> ・学習板の前に集合する。

25	課題確認	<ul style="list-style-type: none"> ・チームのリーダーは、学習カードを持ってきて、メンバーに配る。 ○顔色を観るとともに、けがや体調不良がないか確認する。服装の確認をする。 ・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したものを全体の前で紹介する。 <p>< 5 時間目 ></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>もっと上手に小がたハードルを走りこえられるよう、コースをえらんで練習しよう。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○これまでに学習したいろいろな「高さ」や「間隔」の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。 ○もっと上手に小型ハードルを走り越えられるようになるために、自分で小型ハードルの「高さ」と「間隔」を選んで練習することが学習課題であることを伝えることで、学習の見通しをもつことができるようにする。 ・六つのコースの中から、自分の課題に合ったものを一人一人が選ぶ。 ○自分の課題が分からずに困っている児童には、既習事項をヒントにして選ぶことができるよう、掲示資料やこれまでの学習カードと一緒に確認する。 ・チームのリーダーは、メンバーの学習カードを集め、かごに入れる。 <p>【いろいろ高さ・間隔ハードル】</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>「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に気付くとともに、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。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○途中でコースを変えて練習してもよいことを伝える。 ○「なぜそのコースで練習をしているのか」を、声をかけて確認しながら観察するようにする。 ○前時までの技能ポイントを押さえて上手に走り越えている児童や、徐々に上手に走り越えられるようになっている児童を褒める。 ○仲間と関わり合いながら積極的に取り組む児童やチームを褒める。
10	クールダウン	<ul style="list-style-type: none"> ・使った部位をほぐす。 ○けがや体調不良がないか確認する。 ○整理運動をしながら、競走での頑張りへの価値付けや次の活動の指示を行

	<p>反省</p> <p>まとめ</p> <p>片付け</p> <p>あいさつ</p>	<p>う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームのリーダーは、学習カードを持ってきて、メンバーに配る。 ・チームごとに集まり、一人一人の成果を中心に話し合い、学習カードに記入・記述する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ①本時の学習を振り返り、簡単な選択式の設定に回答する（3段階）。 ②回答したことを基に、チームの成果や課題について話し合う。 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。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ○もっと上手に小型ハードルを走り越えられるようになるために選んだコースとその理由について詳しく具体的に記述するよう声をかける。 <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。 ○自分の記述と似ていたり、同じ課題について挙げていたりした場合は挙手をしよう伝える。 ○児童の発言や学習カードへの記述を基に、児童との合意形成を図りながら、学習課題に対するまとめをする。 ○学習課題である「自己の課題に合った練習の選択とその取組」に関することを中心に、できたことや頑張りを価値付ける。 <ul style="list-style-type: none"> ○安全を確かめながら、素早く片付けをしている児童やチームを褒める。 ・片付けが完了したら、学習板の前に整列する。 <ul style="list-style-type: none"> ・あいさつをする。
--	---	--

		<p>< 6 時間目 ></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">「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> <p>○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。</p> <p>○「みんなが楽しく活動できる」競走とは、どのようなものかを考え、全体で共有することで合意形成を図ることができるようにする。</p> <p>○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。</p> <p>○これまでにやってきた競走の仕方の工夫(小型ハードルの「高さ」や「間隔」、「スタートのタイミング」)について確認する。</p> <p>< 7 時間目 ></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">「自分の考え」や「友だちの動きのよさ」をつたえ合いながら、楽しくきょう走しよう。</div> <p>○コース作りの際だけでなく、活動中や振り返りの際にも自分の考えや友達の動きのよさについて積極的に伝え合うことを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームのリーダーは、メンバーの学習カードを集め、かごに入れる。 ・皆が楽しく活動できる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。 <p>○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。</p> <p>○「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。</p> <p>○途中で活動を止め、一緒に活動するチームを入れ替える指示をする。</p> <p>10 クールダウン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使った部位をほぐす。 ○けがや体調不良がないか確認する。 ○整理運動をしながら、競走での頑張りにへの価値付けや次の活動の指示を行う。 <p>反省</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームのリーダーは、学習カードを持ってきて、メンバーに配る。 ・チームごとに集まり、一人一人の成果を中心に話し合い、学習カードに記入・記述する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>①本時の学習を振り返り、簡単な選択式の設定問に回答する(3段階)。</p> <p>②回答したことを基に、チームの成果や課題について話し合う。</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> </div>
--	--	---

	<p>まとめ</p>	<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。 ○自分の記述と似ていたり、同じ課題について挙げていたりした場合は挙手を するよう伝える。 ○児童の発言や学習カードへの記述を基に、児童との合意形成を図りながら、 学習課題に対するまとめをする。 ○皆が楽しく活動できるよう協力してコースを作ったり、自分の考えや友達の よさを進んで伝え合ったりしていた児童やチームを褒める。 ○単元の最後の時間（7時間目）では、その時間の活動に対する価値付けに加 え、単元を通して一人一人やチームが成長したことを全体に伝えることで学 びの過程を価値付け、学習したことをこれからの学習や生活に活かしていこ うと方向付けることができるようにする。
	<p>片付け</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○安全を確かめながら、素早く片付けをしている児童やチームを褒める。 ・片付けが完了したら、学習板の前に整列する。
	<p>あいさつ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつをする。

評価に際する判定基準（3年「小型ハードル走」）

< 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⑥	
評価場面	試しの小型ハードル走	
評価方法	観察	
判定基準	A	自分だけでなく、他の場や用具の安全も確かめている。
	B	場や用具の安全を確かめている。
	C	場や用具の安全を確かめていない。 →場や用具の安全を確かめることの大切さを伝えたいので、場や用具と一緒に確かめる。

< 2 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	競走	
評価方法	観察	
判定基準	A	勝敗を受け入れようとするとともに、自分や仲間の頑張りを肯定的に捉えようとしている。
	B	勝敗を受け入れようとしている。
	C	勝敗を受け入れようとしていない。 →勝つか負けるか分からないからこそ競走が楽しいことを伝えたい、動きの高まりや頑張りに対して称賛の声かけをしたりする。

< 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	競走
評価方法		観察	観察
判定基準	A	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スピードに乗って調子よく走り越えることができる。	小型ハードル走により進んで取り組もうとしている。
	B	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。	小型ハードル走に進んで取り組もうとしている。
	C	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ない。 →シート等の低い小型ハードルを使って、教師と共に走り越え方を確認する。	小型ハードル走に進んで取り組もうとしていない。 →何に困っているのかを確認し、励ましの声をかけたり、よいところを褒めたりする。

< 4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③	知識・技能①
評価場面		準備、片付け	反省
評価方法		観察	学習カード、観察
判定基準	A	周囲の友達に声をかけながら、用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。	小型ハードル走の行い方について、詳しく言ったり書いたりしている。
	B	用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。	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。
	C	用具や準備の片付けを友達と一緒にしようとしていない。 →準備や片付けの内容を伝えただけで、友達と協力して用具の準備や片付けをするよう声をかける。	小型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。 →掲示資料やその児童のこれまでの学習カードの記述と一緒に確認し、それらを活用しながら言ったり書いたりできるよう声をかける。

< 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②
評価場面		課題解決学習	競走
評価方法		学習カード、観察	観察
判定基準	A	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だり、その活動を選んだ理由を具体的に学習カードに記述したりしている。	きまりを守り、 <u>チームの仲間を励ましたり、応援したりして分け隔てなく誰とでも仲よく運動しようとしている。</u>
	B	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。	きまりを守り、誰とでも仲よく運動しようとしている。
	C	自己の課題を見付け、その課題の解決のための活動を選ぶことができない。 →既習事項をヒントにして選ぶことができるよう、掲示資料やその児童のこれまでの学習カードと一緒に確認する。	きまりを守り、誰とでも仲よく運動することができない。 →きまりについて、掲示資料等を使いながら一緒に確認し、友達と協力して活動することができるよう声をかける。

< 6時間目 >

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。

< 7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⑤	思考・判断・表現③
評価場面	課題解決学習	反省
評価方法	観察	学習カード, 観察
判定基準	A 友達のよいところを積極的に見付け、友達の考えを認めようとしている。	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具体的に友達に伝えている。
	B 友達の考えを認めようとしている。	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。
	C 友達の考えを認めようとしていない。 →チームの話合いに入って友達の考えについて確認し、その考えのよいところを一緒に考える。	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ることができない。 →どのような動きや変化がよい動きなのかを一緒に確認し、友達に伝えることができるよう声をかける。