

2023

6年 ハードル走

松戸市立八ヶ崎小学校

ハードル走とは・・・

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、ハードルをリスミ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。

また、「アプローチ」「ハードリング」「インターバル」「フィニッシュ」の四つの局面から成り、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。

児童から見ると・・・

○記録への挑戦や友達との競争が楽しい。

○自己の記録更新や自己のめあての達成、

競争での勝利により、一層楽しいものとなる。



親しみやすい

○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、達成感や成就感が味わえる。

▲記録を伸ばすことができないと、意欲が低下

してしまう。



苦手意識に

▲ハードルへの接触や、それに伴う転倒に対して、

恐怖心を抱いてしまう。

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・・・

☆より速くリスミ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姿。

《教具・用具》

・ハードル



ハードルの高さは55cm。バーは、筒状の緩衝材で作製した柔らかい物に変更し、安心して練習に取り組めるようにする。



バーに足が引っかかったときに、バーが前方に外れるよう設計を工夫する。

(課題解決学習用)

・タブレット

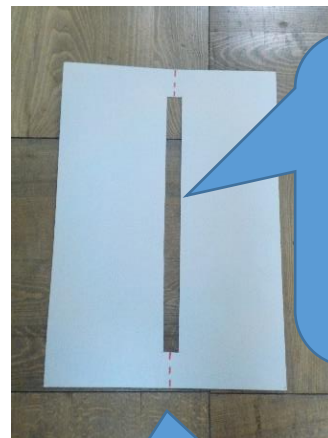


(記録測定用)

・ストップウォッチ



・中心見えるくん



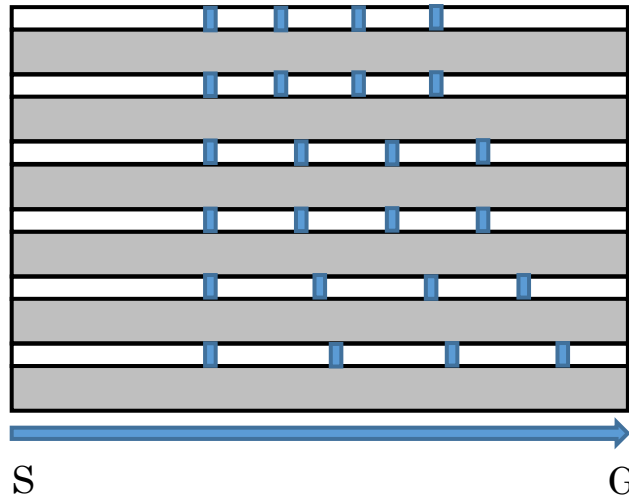
八つ切りの板目紙の中央を、
縦：約30cm
横：約2cm
の大きさに切り取る。

ハードリングの授業で行った「中心チェック」の活動で使用する。

板目紙の真ん中を細く切り取り、そこからハードルを走り越える際に、友達の体の軸がコースの中心を通っているかを観察する。

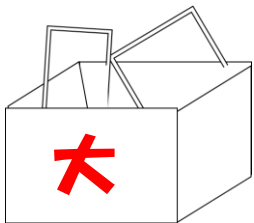
コースの真正面（ゴール付近）から観察することを想定している。

《場づくり》



- 6コース（コースの幅は1m。コースとコースの間は3m。）
- 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・6m・6.5m・7m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

《各チームで使用するかごの中身》

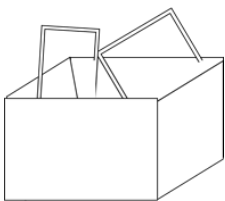


・水筒



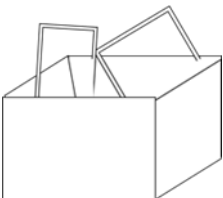
・学習カード
・筆記用具（鉛筆）

《ペアチームで共用するかごの中身》



・記録用紙
・ストップウォッチ
・タブレット
・中心見えるくん

《教師が使用するかごの中身》



・掲示資料
・予備の学習カード
・予備の記録用紙
・予備の筆記用具（鉛筆）など

《記録測定の仕方》

- ・ 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。)

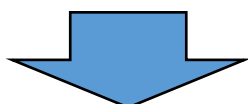
- ・ 一人2回測定する。
- ・ 2回の記録のうち、よかった方がその日の記録となる。
- ・ 40m走の記録を基にして、得点が決まる(事前に作成しておいた個別の得点表を使用する)。

$$\underline{40m \text{ 走のタイム}} + \underline{0.3} \times \underline{\text{ハードルの台数 (4台)}} = \underline{\text{目標記録}}$$

例：40m走 **7.5** 秒の場合

$$\underline{7.5} + \underline{0.3} \times \underline{4} = 8.7$$



《得点表》



得点	40m走との差	得点	40m走との差	得点	40m走との差
15	0.1秒以下 (7.6)	10	1.0秒以下 (8.5)	5	2.0秒以下 (9.5)
14	0.2秒以下 (7.7)	9	1.2秒以下 (8.7)	4	2.2秒以下 (9.7)
13	0.4秒以下 (7.9)	8	1.4秒以下 (8.9)	3	2.4秒以下 (9.9)
12	0.6秒以下 (8.1)	7	1.6秒以下 (9.1)	2	2.6秒以下 (10.1)
11	0.8秒以下 (8.3)	6	1.8秒以下 (9.3)	1	2.7秒以上 (10.2)

※単元始めは10点満点の得点表を使用し、指導していく中で実態に応じて14点満点まで得点表を付け加えていくことも考えられる。

《課題解決のために必要と予想される練習方法》

①	アフローチ練習	<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ハードルまでのアフローチを練習する。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> 
②	インターバル走	<p>5.5m・6m・6.5m・7m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>
③	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> 

《体育の学力(単元の評価規準)》


知識・技能	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>④インターバルを3歩または5歩で走ることができる。</p>
思考・判断・表現	<p>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。</p> <p>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。</p>
主体的に学習に取り組む態度	<p>①ハードル走に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②約束を守り助け合って運動しようとしている。</p> <p>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。</p> <p>④場や用具の安全に気を配っている。</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、課題のよりよい解決		
0 7 12	<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） ・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"> ・課題発見のための練習「アフローチ」「ハードリング」「インターバルランニング」の中から、自分の一番の課題を見付ける。 ・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（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"> ・健康観察 ・課題確認 		
27 37			<ul style="list-style-type: none"> ・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。 <予想される課題> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">インターバルランニング</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">アフローチ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ハードリング</div> </div> <ul style="list-style-type: none"> <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;">インターバル走</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">アフローチ練習</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">中心チェック</div> </div>		<ul style="list-style-type: none"> ・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。 <予想される課題> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">自己の能力に適した課題</div> <ul style="list-style-type: none"> <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>			
45	<ul style="list-style-type: none"> ・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ハードルまでのアフローチ	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		

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면을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
7	あいさつ 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習カードを持って集合する。 ・あいさつをする。 <p>○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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>○顔色を観る。</p>
	健康観察	
	オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> ・中学年の「小型ハードル走」の学習を振り返り、「どのような運動だったか」「どのようなことが楽しかったか」を全体で共有する。 ・教師の手本映像を観る(タブレットを使用)。 <p>○教師の手本映像を観せる前に、「どのようなことが楽しそうか」「どのようなことができるようになりたいか」を考えながら見ることを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・映像を見て、気付いたことや考えたことを全体で共有する。 <p>○松戸市小学校体育大会で使われるハードルと本単元で使用するハードルの素材や高さを比較し、「やってみよう」「自分にもできそう。」といった思いがもてるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教師の手本映像や話(思いや願い)を踏まえ、7時間の「ハードル走」の学習を通して、どのような姿を目指したいのかを考え、学習カードに記述する。 ・数人が発表して全体で共有する。 <p>○「個人やチームの目標記録達成を目指して、仲間と積極的に関わり合いながら0.1秒でも速く走り越えられるようになってほしい」という、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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハードル走における、「リズムカルに走り越える」について確認する。 ・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。

安全に気を配りながら、楽しくハードル走をしよう。

- 「全員が楽しむためには、安全がとても大事であること」「準備や片付けだけではなく、活動中も安全に気を配るようにすること」を押さえる。また、「この時間にしっかりと押さえて、皆が7時間けがなく、安全に楽しく活動できるようにしたい。」という教師の思いを伝える。
- 実際の教具を使いながら、ハードルの持ち方や置く向き、試技中にリズムが合わなかったときの止まり方について確認する。

準備

- チームごとに、準備・片付けをするコースと最初に設置する位置を確認する。

第1ハードル：赤色のペグ

第2～4ハードル：黄色のペグ（インターバル 5.5m）

赤色のペグ（インターバル 6 m）

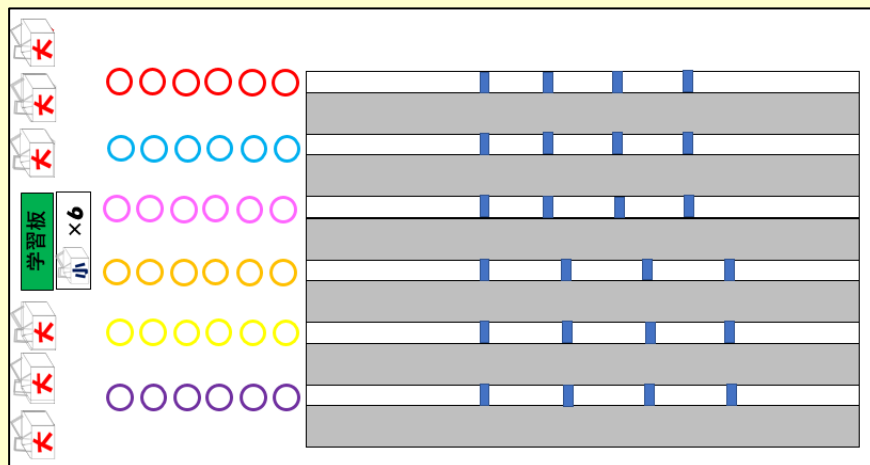
緑色のペグ（インターバル 6.5m）

青色のペグ（インターバル 7 m）

※最初は3コースを5.5mに、残りの3コースを6mに設定する。

- ・決めた役割分担で、チームごとに準備を行う。

- 安全に気を配りながら素早く準備をしている児童やチームを褒める。



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)

- 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。

- ・ハードル走で特に使う部位（アキレス腱，大腿部等）を十分ほぐす。
- ・ハードルを置いていないコースを使い，感覚づくり・動きづくりの運動をする（スキップ，スタートダッシュ）。

【スキップ（大きく，細かく）】

- ・体を大きく使い，体と心をほぐす。

【スタートダッシュ】

- 「短距離走」での既習事項であるスタートの仕方やフィニッシュについて

	<p>健康観察</p> <p>試しのハードル走</p>	<p>確認する。</p> <p>○フライングについても確認し、音で反応してスタートできるようにする。</p> <p>○顔色を観るとともに、けがや体調不良がないか確認する。</p> <p>○準備が完了したら、スタート地点に集合し、試しのハードル走の流れや約束について、以下のことを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハードルを走り越えた後は、右隣のコースからスタート地点へ戻る。 ・戻る際は、自分の次の走者がゴールするまでは隣のコースに残り、倒れたハードルを戻したり、安全を確認したりする。 ・場や教具が乱れた際は、必要に応じて活動を止め、整える（スタートの合図の笛が鳴ってもスタートしない）。 ・活動中も適宜水分補給をしてよい。 <p>○本時では、インターバルの調整をしながら、4種類のコースを複数回走り越え、それぞれのインターバルの違いを感じるということを伝え、学習の見通しがもてるようにする。</p> <p>○「このコースで走りやすいか。」について問うことで、4種類のインターバルの違いを感じられるようにする。</p> <p>○途中で一度集合し、実際に走り越えてみての「ハードル走の楽しさ」を全体で共有する時間を設ける。</p> <p>○全体で確認した安全に関する約束や学習のルールを守りながら学習している児童やチームを褒める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5.5mと6mのインターバルのコースを走った後に、ハードルの位置を変え、6.5mと7mのインターバルのコースを走る。
8	<p>クールダウン</p> <p>反省</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・使った部位をほぐす。 <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、活動での頑張りへの価値付けや次の活動の指示を行う。</p> <p>○学習板の近くでチームごとに円になって振り返りを行うように指示する。</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。 ・チームごとに円になって振り返りを行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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> <p>○「楽しかったこと」や「うまくいったこと」等、学習の成果を中心にチームで振り返るよう声をかける。</p> <p>○チームでの話し合いを受けて、どこがどのように上手になるともっと速く走り越えられそうかを考え、できるだけ詳しく具体的に記述するように声を</p>

		<p>かける。</p> <p>○学習カードを持って集合するように指示をする。</p> <p>・学習して楽しかったことやできたことについて、数人が発表し、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> <p>○安全に気を配り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> <div data-bbox="525 898 1129 1252" data-label="Diagram"> </div> <p>・片付けが完了したら、学習板の前に集合する。</p> <p>・あいさつをする。</p>
	<p>まとめ</p>	
	<p>片付け</p>	
	<p>あいさつ</p>	

展開2（2時間目 課題発見）

- ・ハードル走を構成する四つの局面のうち、「フィニッシュ」を除いた、「アプローチ」「ハードリング」「インターバルランニング」の中から、より速くハードルを走り越えるにはどの局面が自分の一番の課題であるかを見付ける。
- ・記録測定のルールについて確認する。

時配	過程	・学習内容と活動 ○指導と支援
7	あいさつ 準備 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"> ・集合し、あいさつをする。 ○安全に気を配り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。 ・スタート地点に整列した後、ぶつからないように広がる。 ・ハードル走で特に使う部位（アキレス腱、大腿部等）を十分ほぐす。 ・感覚づくり・動きづくりの運動をする（ハードルの動きづくり）。 <p>【ハードルの動きづくり】</p>
	健康観察	<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。
30	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讀んで、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。 ○前時に記述した一人一人の「目指す姿」を全体で確認し、残り6時間もそれらを常にイメージしながら学習するよう伝えるとともに、「スピードを落とさずにハードルを走り越える」ことを多くの児童が記述していることを押さえることで、本時の学習課題へ方向付けられるようにする。 <p>< 2時間目 ></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>ハードルを速く走り越えるための自分の一番の課題は何だろうか。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ハードル走が「アプローチ」「ハードリング」「インターバルランニング」「フィニッシュ」の四つの局面から構成されることを、掲示資料を用いな

		<p>がら確認する（「フィニッシュ」については共通課題としては扱わない）。</p> <p>○本時では、「アプローチ」「ハードリング」「インターバルランニング」のうち、より速くハードルを走り越えるためにはどの局面が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、学習への見通しをもつことができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1時間目に見た教師の手本動画を再度確認し、各局面の理想となる姿を考えられるよう、全体で共有する。 <p>○課題を見付けるための方法について、掲示資料を用いながら以下の四つについて確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ①まずは、やってみる（インターバルを調整して）。 ②仲間と見合い、伝え合う（走り越え方やインターバルの走り方など）。 ③タブレットで撮影する（必要に応じて）。 ④手本映像やイラストを見る（自分の動きと比べる）。 </div> <p>○たくさん走るだけではなく、お互いに見合い、伝え合うことで、より明確な課題を見付けることができることを伝える。</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。 ・チーム内で組んだペアごとに練習を行う。 <p>○「どの局面が、どのようにうまくいかないのか」「どのようにしたら、うまくいきそうなのか」「手本映像やイラストと比べて、自分の動きはどのようなのか」等、課題発見に向けた思考を促す声かけを積極的に行う。</p> <p>○自分の役割を果たしながら積極的に練習に取り組んでいる児童を褒める。</p> <p>○顔色を観るとともに、けがや体調不良がないか確認する。</p> <p>○記録測定について、以下の内容を説明する。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 </div> <p>○「単元を通して10点以上を目指すこと」「チーム対抗で平均得点や伸び率で競争すること」を伝える。</p> <p>記録測定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実際に記録測定を行う。 <p>○自分の役割を果たしながら積極的に記録測定に取り組んでいる児童を褒める。</p>
--	--	--

8	<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>○全てのチームの記録測定が終わったら、ゴール地点から体をほぐしながら学習板の前まで歩く。着いたら、教師主導で使った部位をさらにほぐす。</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>・チームごとに円になって振り返りを行う。</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>○チームでの話し合いを受けて、めあてを達成するために自分がどのように学習に取り組んだのかを振り返り、できるだけ詳しく具体的に記述するように声をかける。</p> <p>○学習カードを持って集合するように指示をする。</p> <p>・学習の成果や課題について、数人が発表し、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>○学習課題である「課題の発見」や、本時のねらいである「知識（行い方を知ること）」や「責任・参画（役割を果たすこと）」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>○本時で見つけた課題を基に、次時（3時間目）から5時間目の学習を通して、三つの局面における動きのポイントを見付け、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> <p>○児童の発言や学習カードへの記述を基に、児童と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を価値付ける。</p> <p>○安全に気を配り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、学習板の前に集合する。</p> <p>・あいさつをする。</p>
---	---	---

展開3 (3～5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をして挙げている局面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
7	あいさつ	・集合し、あいさつをする。
	準備	○安全に気を配り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)	・ハードル走で特に使う部位 (アキレス腱, 大腿部等) を十分ほぐす。 ・感覚づくり・動きづくりの運動をする (ハードルの動きづくり)。 ○必要に応じて、前時の学習での習得が不十分だった内容に関する練習を扱ったり、児童の理解や課題意識が促されるような声かけを積極的に行ったりする。
	健康観察	・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。
30	課題確認	<p>・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。</p> <p>○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> <p>< 3時間目 ></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> <p>できるだけスピードを落とさずに走ることができるインターバルの距離は何mだろうか。</p> </div> <p>< 4時間目 ></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> <p>ハードルを速く走り越えるためには、アプローチでどのように走ればよいだろうか。</p> </div> <p>< 5時間目 ></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> <p>バランスをくずさずに走り切るには、どうすればよいだろうか。</p> </div> <p>○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。</p> <p>○拡大した写真や図を用いて、各局面の技能のポイントについて考えることができるようにする。</p>

課題解決学習

○3時間目では、「3～5時間目でハードル走を構成する三つの局面（「フィニッシュ」を除く）における技能のポイントを見付け、課題を解決していくことを伝え、学習の見通しをもつことができるようにする。

- ・めあてに関連するそれぞれの技能のポイントについて、二項対立となる問いや写真を提示し、それについてよいのはどちらかを考え、実際に動くことで、比較して見付けることができるようにする。

例)「インターバルランニング」について

- ・またぎ越す足は（同じ足で ・バラバラで）。
- ・インターバルの歩数は（同じにして ・バラバラで）走る。

○学習課題に応じて、教師が練習方法を紹介する。

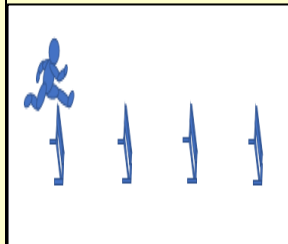
- ・チームのリーダーは、メンバーの学習カードを集め、かごに入れる。

- ・チーム内で組んだペアごとに練習を行う。

○仲間と動きを見合い、伝え合いながら練習を行うよう指導する。

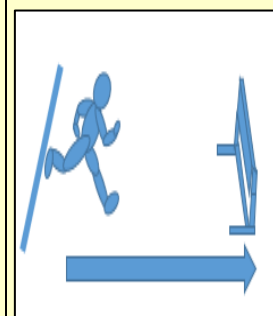
○1時間ごとの学習カードの記述から出てきた各局面の技能のポイントについてすぐに振り返ることができるようなカードを1コースにつき1枚設置し、活動中にすぐに見ることができるようにする。

3時間目：【インターバル練習】《課題が「インターバルランニング」》



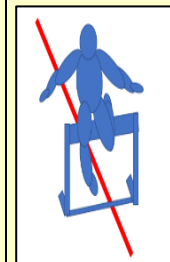
5.5m・6m・6.5m・7mのインターバルの中から、選択して練習する。自分に合ったインターバルの距離を見付け、3歩または5歩で走る技能を身に付けることを目的とする。

4時間目：【アプローチ練習】《課題が「アプローチ」》



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。

4時間目：【中心チェック】《課題が「ハードリング」》



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。

8	<p>記録測定</p> <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>○練習の途中で一度集合し、「課題確認で予想したポイントが課題の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上手に走り越えることができている児童の手本を皆で見る時間を設ける。</p> <p>○本時の局面に関する技能のポイントを押さえ上手に走り越えることができている児童や、徐々に上手になってきている児童を褒める。</p> <p>○ペアの友達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。</p> <p>・実際に記録測定を行う。</p> <p>○自分の役割を果たしながら積極的に記録測定に取り組んでいる児童を褒める。</p> <p>○全てのチームの記録測定が終わったら、ゴール地点から体をほぐしながら学習板の前まで歩く。着いたら、教師主導で使った部位をさらにほぐす。</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>・チームごとに円になって振り返りを行う。</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>○チームでの話し合いを受けて、めあてを達成するために自分がどのように学習に取り組んだのかを振り返り、できるだけ詳しく具体的に記述するように声をかける。</p> <p>○5時間目では、それまでの学習を通した変化や伸びを肯定的に振り返り、チームの仲間と共有する時間を設ける。また、それを踏まえながら、残り2時間の学習に向けた課題を一人一人が記述できるようにする。</p> <p>○学習カードを持って集合するよう指示をする。</p> <p>・学習課題に対する成果や課題について、数人が発表し、全体で共有する。</p> <p>○自分の記述と似ている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を価値付ける。</p> <p>○安全に気を配りながら素早く片付けるよう指導する。</p> <p>・片付けが完了したら、学習板の前に集合する。</p> <p>・あいさつをする。</p>
---	---	--

展開4 (6時間目~7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。
- ・単元の最後の時間(7時間目)では、ハードル走の学習を通して、「分かったこと」や「できるようになったこと」を振り返ることで、肯定的に単元を終え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
7	あいさつ	・集合し、あいさつをする。
	準備	○安全に気を配りながら準備ができるよう声をかける。 ○準備するものがない人は、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)	・ハードル走で特に使う部位(アキレス腱, 大腿部等)を十分ほぐす。 ・感覚づくり・動きづくりの運動をする(ハードルの動きづくり)。 ○必要に応じて、前時の学習での習得が不十分だった内容に関する練習を扱ったり、児童の理解や課題意識が促されるような声かけを積極的に行ったりする。
	健康観察	・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。
30	課題確認	<p>・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。</p> <p>○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> <p><6時間目></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">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> <p><7時間目></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">自分や友達の動きで上手になったところを見付け、伝え合いながら、よりよい姿を目指そう。</div> <p>○6, 7時間目は、「これまでの学習を通して、自分の課題だと感じている局面の動きを習得・習熟するための時間であること」「自分の課題に合わせて練習の場を選択し、チームの仲間とではなく同じ場を選んだ友達と練習を行うこと」を伝え、学習への見通しがもてるようにする。</p> <p>・前時(5時間目)の学習カードに記述した、より速くハードルを走り越えるための一番の課題を基に、6時間目は、「どの練習を行い、どのようなこ</p>

課題解決学習

とができるようになりたいか」を学習カードに記述することで、自分の課題に合った練習を選択できるようにする。

- それぞれの課題の選択ができたなら、学習板の前で同じ練習を選んだメンバーで集まり、その中でペアを組む。

○ 掲示資料を用いながら、見合う場所やポイントについて確認する。

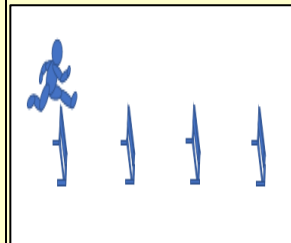
○ 友達と動きを見合い、伝え合いながら練習を行うよう指導する。

- 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。

- 自分の課題に合った練習の場を選択し、その場で段階を選んで練習を行う。

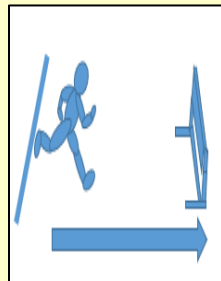


【インターバル練習】《課題が「インターバルランニング」》



5.5m・6m・6.5m・7m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。

【アプローチ練習】《課題が「アプローチ」》



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。

【中心チェック】《課題が「ハードリング」》



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。

○ 活動中の人数に応じて、場の増減を行う。

○ 自分の課題に合った練習を選んだり、仲間と積極的に関わり合いながら一生懸命活動したりしている児童を褒める。

8	記録測定	<ul style="list-style-type: none"> ○本時の局面に関する技能のポイントを押さえて上手に走り越えるができて いる児童や、徐々に上手になってき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。
	クールダウン	<ul style="list-style-type: none"> ○全てのチームの記録測定が終わったら、ゴール地点から体をほぐしながら学習板の前まで歩く。その際、6、7時間目では、同じチーム内で組んでいたペア（単元前半と同じペア）で集まり、記録や動きの高まりについて話しながら歩くよう声をかける。着いたら、教師主導で使った部位をさらにほぐす。
	反省	<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。 ・チームごとに円になって振り返りを行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ①本時の学習を振り返り、簡単な選択式の設問に回答する（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"> ○チームでの話し合いを受けて、めあてを達成するために自分がどのように学習に取り組んだのかを振り返り、できるだけ詳しく具体的に記述するよう声をかける。 ○学習カードを持って集合するように指示をする。
	まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・学習課題に対する成果や課題について、数人が発表し、全体で共有する。 ○自分の記述と似ている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。 ○「仲間と積極的に関わり合いながら活動できていた児童」や「練習の成果を発揮し、自己記録を更新することができた児童」等を全体の前で称賛する。 ○単元の最後の時間（7時間目）では、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生かしていこうと方向付けることができるようにする。
	片付け	<ul style="list-style-type: none"> ○安全に気を配りながら素早く片付けるように指導する。
	あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> ・片付けが完了したら、学習板の前に整列する。 ・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	試しのハードル走	
評価方法	観察	
判定基準	A	場や用具の安全について気を配りながら、 <u>自分から積極的に確かめたり、仲間に声をかけたりしている。</u>
	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たいので、場や用具を一緒に確かめる。

< 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③	知識・技能①	
評価場面	記録測定	反省	
評価方法	観察	学習カード、観察	
判定基準	A	用具の準備や片付け、記録測定などで分担された役割を果たすとともに、 <u>仲間への援助をしようとしている。</u>	ハードル走の行い方について、 <u>運動のポイントを詳しく、言ったり書いたりすることができる。</u>
	B	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。	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	用具の準備や片付け、記録測定などで分担された役割を果たそうとしていない。 →その児童の役割や内容を確認し、動けるよう声をかける。	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1時間目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するよう声をかける。

< 3時間目 >

体育の学力 (評価規準)	知識・技能④	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 スピードを落とさずにスタートから最後まで、3歩または5歩で走ることができる。	ハードル走により積極的に取り組もうとしている。
	B インターバルを3歩または5歩で走ることができる。	ハードル走に積極的に取り組もうとしている。
	C インターバルを3歩または5歩で走ることができない。 →インターバルの距離は適切か、歩数が自分に合ったものになっているかについて確認したうえで、「ジャー・イチ・ニ・サン」など、その児童に合ったインターバルの走り方を一緒に確認しながら練習する。	運動に積極的に取り組もうとしていない。 →その児童の動きのよさや取り組む姿勢について称賛しながら、励ましの声をかける。

< 4時間目 >

体育の学力 (評価規準)	知識・技能②
評価場面	課題解決学習
評価方法	観察
判定基準	A 勢いのあるスタートから、スピードを落とさずに第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。
	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。
	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。 →その児童が第1ハードルを踏み切りたい足を確認したうえで、ハードルと同じ場所に置いたケンステッフをその足で走り越えることができるよう練習する。

< 5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 スピードを落とさずに、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、仲間に積極的に声をかけながら助け合っ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。 →頭がコースの中心を通っているか、また、振り上げ脚が真っ直ぐ前を向いているかを一緒に確認をしたうえで、ハードルの高さを1段下げた場で練習する。	約束を守り助け合って運動しようとしていない。 →約束を守ったり、助け合ったりすることのよさについて伝え、できたことを称賛する。

< 6時間目 >

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>試行錯誤して選んだり、その練習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。</u>
	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。 →掲示資料や前時までの学習カードを基に、「何が自分の課題なのか」、それぞれの練習の場が「どの局面、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。

< 7時間目 >

体育の学力 (評価規準)	思考・判断・表現②
評価場面	反省
評価方法	学習カード、観察
判定基準	A 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 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。
	C 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ることができない。 →その児童ができるようになったことや分かったことを一緒に確認し、それを学習カードに記述して仲間に伝えることができるよう声をかける。