

第5学年 体育科学習指導案

盛岡市立仁王小学校

指導者 齊藤 智彦

単元名 「自己新記録をめざして！」 陸上運動（ハードル走）

単元について

1 教材について

子どもたちは、高学年になり体格的にも体力的にも順調な伸びを示している。それに伴い運動に対する興味や関心も高まってきた。また、運動時間には鬼ごっこやボールを使った運動遊びを行い、精一杯体を動かしたり友だちとかかわったりして楽しむ姿が見られる。体育の学習でも、自分の力を伸ばそうと精一杯活動している。一方で、体格や体力面での個人差が大きく、運動の内容によっては、これまでの運動経験や技能の差、興味関心の違いが大きくなっているため、活動に消極的な子どもも若干見られる。

このような時期の特性から、一人一人の子どもが自分の力に合っためあてを持ち、その達成を目指し運動したり、互いに協力し合いながら取り組んだりしていくことのできるこの単元は、身体活動の欲求を満たし意欲的な学習を促す上で大いに意義のあるものと考えられる。

本単元では、友達と互いの動きや活動方法を認め合ったり、時には対峙し合ったりしながら、子どもたち一人一人がめあての達成を目指して運動に取り組む。その中で、自分の記録を伸ばす楽しさやリズムカルにハードルを跳び越す楽しさを存分に味わいながら運動してほしいと考える。

「陸上運動」は、走る、跳ぶなどの運動で、体を巧みに操作しながら合理的で心地よい動きを身につけることができる運動である。また、仲間と速さや高さ、距離を競い合ったり、自己の目指す記録を達成したりすることの楽しさや喜びを味わうことができる運動である。本単元では、「陸上運動」のハードル走を扱う。

「ハードル走」の運動特性は、一定の距離に置いたいくつかのハードル間を3～5歩でリズムカルに速く走り、その速さを競い合ったり、自分の記録に挑戦したりして楽しむことができることにある。また、子どもから見た特性としては、リズムカルにハードルを越えて走る楽しさや、短距離走と違い、インターバルの走りやハードリングが上手になると記録の伸びにつながることで、ハードルの高さが抵抗感として受け止められることなどが考えられる。

本単元では、始めにフラット走の記録を測定し、その記録をもとにハードル走のめやすのタイムを算出する。随時、記録測定を位置付けながら、めやすのタイムに近づくことを目標に、目的意識を明確にもたせながら取り組むことができるようにさせていきたい。また、単元の前半では、ハードリングの技術について理解させる場を設け、経験させたい動きを計画的に提示し、段階的に取り組ませることにより、リズムカルな走りを身につけることができるようにさせていきたい。単元の後半には、自分のめあてに応じた練習に取り組む中で、動きの高まりや自己の記録が伸びてゆく喜びを味わうことができるようにさせていきたい。

2 子どもの実態と単元を進めるにあたって

(1) 子どもの実態

ハードル走	
情意面	ハードル走が好きな子どもは27人、苦手だと感じている子どもは11人である。「ハードルを跳び越えることが楽しいこと」や「ただ普通に走るよりも跳びながら走ることが楽しいこと」などが、好きな理由の主なものである。また、「ハードルに足があたりそうてこわいし、実際にぶつけると痛いこと」や、「走りながら跳ぶことがつかれること」など、ハードルそのものや高さのあるものを跳び越しながら走ることへの恐怖心や耐性の未熟さ、経験不足などから抵抗感を強くもっている子どもも見られる。（事前のアンケートから）
認知面	4年生の基本の運動でもハードルを跳ぶ経験をしてきている。チームで競走して楽しむ中で、自分やチームの特徴に応じためあてや作戦を決めて、その達成につながるような練習や競走をしてきた。その過程で徐々に、活動の仕方を工夫したり、友達と学び合いながら学習したりするという姿も広がりつつある。しかし、ハードルの技術的なポイントについての理解はまだ不十分である。
技能面	低い高さのハードルであればリズムカルに跳び越しながら走ることができる子どもが多いが、高さが高くなるととたんにリズムを崩してしまう姿が見られる。踏み切りの位置が近すぎることによりスムーズに跳び越すことができない子どもも多い。また、身長、走力、運動経験の違いなどからも、技能の個人差が大きく見られる。

(2) 単元を進めるにあたって

上記の実態から、単元を進めるにあたって、以下のようなことを配慮していきたい。

子どもの体力と走力を考慮し，40メートルに4台のハードルを設置する。
 複数のインターバルの場を用意し，自分の力に合った場で安心して活動できるようにするとともに，運動量も確保できるようにする。

40メートルの記録をもとに計算でめやす記録を設定し，子どもたちの学習意欲を高め，主体的に取り組むことができるようにする。

(めやす記録 = 40M走の記録 + 0.3 × 4台 0.3は1台あたりのロスタイム)
 同じ場で練習する者同士，活動方法や動きについて相互に評価させ，認め合ったり指摘し合ったりしながら活動していくことができるようにする。

単元前半(ねらい1)は，ハードルに慣れることと，ハードリングの理解に重点を置き，単元後半(ねらい2)は，自己の課題に応じて練習を重ねながら，自己記録の短縮を目指して取り組むことができるようにする。

目標

態度	約束を守って，最後まで最善を尽くして運動することができる。 勝負に対して公正な態度をとることができる。 役割を分担したり，場所や用具の安全を確かめたり，協力して準備や後始末をすることができる。 運動後の汗の始末やうがい，手洗いをすることができる。
学び方	自分にあった目標や課題を決めることができる。 課題解決の仕方を選んだり工夫したりして，計画的に練習や競走ができる。 友達と励まし合ったり，教え合ったりしながら運動することができる。
技能	ハードルをリズムカルに越えながら走る技能を身につけ，記録に挑戦したり，競走したりして楽しむことができる。 ・40メートルに4台のハードルを，3～5歩のリズムで。

指導計画および評価(8時間扱い)

	1	2	3	4 本時	5	6	7	8
5 10 15 20 25 30 35 40	はじめ オリエンテーション 学習の進め方 40Mタイム測定 試しのハードル	【ハードル走】 (ねらい) 自分に合ったインターバルを見つけ，ハードリングを学び，記録に挑戦して楽しむ。			(ねらい) 工夫した場で練習したり，競走したりしながら記録に挑戦して楽しむ。			記録会 まとめ

はじめ・・・単元全体の学習の進め方

まとめ・・・単元を終えての振り返り(技能，態度，学び方)，教師からの評価など

関心 意欲 態度	競走の楽しさや目標に挑戦する楽しさや喜びを味わおうとする。(観察) 友達と励まし合い，助言し合いながら運動をしたり，協力して用具の準備・片付けをしたりしようとする。(観察・体育ノート) 運動する場や用具の安全に気をつけようとする。(観察) きまりを守り，勝敗に対して公正な態度をとろうとする。(観察)
思考 判断	自分の力に合った課題をもつことができている。(観察，体育ノート) 学習カードや工夫した場を活用しながら，課題の解決を目指して，練習の仕方を工夫している。(観察，学習カード)
技能	インターバルを3歩～5歩のリズムで走ることができる。 ハードルを遠くから踏み切り，近くに着地して跳び越すことができる。 振り上げ足をまっすぐに伸ばしてハードルを跳び越すことができる。 スピードにのって，リズムカルにハードルを跳び越して走ることができる。

備考	(関C) 速さの競走だけでなく、自分への挑戦であることも意識付けるようにし、意欲を高めるようにする。
支援計画例	(思C) 友達の動きを観察させたり、実際に速く走るための課題を示したりするなど、自分の課題を意識させながら練習に取り組みさせる。 (技C) 教師が積極的に伴走したり、示範したりしながら、走り方や跳び越し方について具体的にアドバイスする。

丸数字は重点的に評価する時間、()は評価の方法

本時の展開

1 教材と子ども

本時は、ねらいの3時間目である。前時までに子どもたちは、自分に合ったインターバルを見つけ、踏み切り位置について学んでいる。本時では、さらにリズムカルに速く走るためにはどうすればよいかを考えさせ、振り上げ足の動作を技能ポイントとしておさえながら運動に取り組みさせていきたい。

そのために、以下に示す具体的な手立てを講じながら、指導にあたりたい。

共通課題について考え、実際に動きの中で確かめる場を設け、よりよい動きについて学び合うことができるようにする。

ハードル走に必要な基礎感覚や基礎技能を養う動きづくりを取り入れる。

学んだ動きのよさを振り返る場を設け、有効性を実感させることができるようにする。

始めの段階では、前時までの記録に伸びが見られた子どもや、フォームのよい子どもの動きを紹介し、振り上げ足をまっすぐに伸ばして足裏が見えるようにしながら跳んでいることを技能ポイントとして押さえ、よりよい動きにつなげていきたい。その際、教師からの一方的な技能の教え込みにならないように配慮し、子どもたちに考えさせ、大切な動きに気付くことができるようにしていく中で、動きを見る目も育てていきたい。練習の段階では、同じ場で練習している友達同士で互いの動きを見合う中で教え合いながら活動できるようにさせていく。始めに押さえた技能ポイントを視点としながら、アドバイスし合うようにさせ、よりよい動きが身につけられるようにしたい。まとめの段階では、自己の高まりや友達のよさについて振り返らせ、よりよい学び方や次時への意欲としてつなげていきたい。

2 ねらい

振り上げ足をまっすぐに伸ばしてハードルを跳び越し、リズムカルに走ることができる。

3 展開

学習活動	時間	指導上の留意点 研究にかかわる手立て	評価規準	用具・資料
1 学習内容の確認	1分	事前に健康観察や服装点検、用具や場所の安全確認をしておく。 本時の学習の進め方やめあてを確認し、学習への意欲を高める。		学習カード ハードル
2 準備運動	7分	足首など本時の運動にかかわる部位をしっかりとほぐすようにさせる。 ミニハードルやケンステップを取り入れながらハードル走に必要な基礎感覚・基礎技能を高めるためとともに、十分に体を温めることができるようにする。		ミニハードル ケンステップ
3 ハードル走 (1) 共通の技能ポイントについて確かめ合う。	5分	記録の伸びの変化の大きい子どもやフォームのよい子どもの動きを紹介し、振り上げ足がまっすぐ伸びていることを共通の技能ポイントとして押さえるようにする。 振り上げ足は、足がまっすぐ伸びていることと、正面から見たときに足裏がしっかり見えることを視点としてとらえさせる。 技能ポイントについて教師から一方的に教えるのではなく、動きや絵図等を見ることにより、子どもたちに気付かせていくようにする。		学習カード 絵図

<p>(2) 実際の動きの中で確かめ合う。</p>	<p>17分</p>	<p>【場について】</p> <table border="1" data-bbox="616 255 1198 647"> <tr><td>5m</td><td>]</td><td>]</td><td>]</td><td>]</td></tr> <tr><td>5m</td><td>]</td><td>]</td><td>]</td><td>]</td></tr> <tr><td>5.5m</td><td>]</td><td>]</td><td>]</td><td>]</td></tr> <tr><td>5.5m</td><td>]</td><td>]</td><td>]</td><td>]</td></tr> <tr><td>6m</td><td>]</td><td>]</td><td>]</td><td>]</td></tr> <tr><td>6m</td><td>]</td><td>]</td><td>]</td><td>]</td></tr> <tr><td>6.5m</td><td>]</td><td>]</td><td>]</td><td>]</td></tr> <tr><td colspan="5">段ボールコース</td></tr> <tr><td colspan="5">踏み切り位置練習コース</td></tr> <tr><td colspan="5">3～5歩のリズム練習コース</td></tr> </table> <p>振り上げ足をまっすぐに伸ばすことや、足裏を正面に向けることを意識させながら、それぞれの場で練習に取り組ませる。</p> <p>同じ場で練習している者同士で活動の仕方や動きについて互いに評価し合いながら活動できるようにする。【見守る・広げる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・力いっぱい運動している。 ・仲間にアドバイスしたり、励ましたりしている。 ・他の友達のよい動きを参考にしている。 ・課題を解決するために、工夫した場を積極的に活用している。 <p>前時までにおさえた動きを練習できる場も用意し、個々のめあてに応じて積極的に活用できるようにする。</p> <p>工夫した場での動きの高まりも積極的に認めながら、意欲を高める。</p> <p>課題にかかわる動きをより高め、楽しむことができるよう、具体的に動きを支援する。【促す・補助する】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技能ポイントを絵図等で示す。 ・参考にできる友達の動きを紹介する。 ・積極的に動きについて教師が助言する。 <p>振り上げ足をまっすぐに伸ばしてハードルを跳び越すことができる。(技能：観察，学習カード) 学習カードや工夫した場を活用しながら、課題の解決を目指して、練習の仕方を工夫している。(思考：観察，学習カード)</p>	5m]]]]	5m]]]]	5.5m]]]]	5.5m]]]]	6m]]]]	6m]]]]	6.5m]]]]	段ボールコース					踏み切り位置練習コース					3～5歩のリズム練習コース					
5m]]]]																																																	
5m]]]]																																																	
5.5m]]]]																																																	
5.5m]]]]																																																	
6m]]]]																																																	
6m]]]]																																																	
6.5m]]]]																																																	
段ボールコース																																																					
踏み切り位置練習コース																																																					
3～5歩のリズム練習コース																																																					
<p>(3) 記録測定</p>	<p>8分</p>	<p>記録の伸びや課題にかかわる動きの変化など、本時の学習を通しての動きの高まりや有効性を実感させる。</p>	<p>ストップウォッチ</p>																																																		
<p>3 整理運動</p>	<p>2分</p>	<p>筋肉をほぐすように大きくゆっくり行うようにさせる。</p>																																																			
<p>4 学習のまとめ</p>	<p>5分</p>	<p>学習で楽しかったこと、学び方、技能の高まりの3つの観点にそって、本時の学習を振り返らせる。</p> <p>努力の様子が見られた子どもを紹介しながら、動きの高まりを具体的に称揚するとともに、学習の仕方についてもよい姿を称揚し、次時以降への意欲を持たせたい。</p>	<p>学習カード</p>																																																		
<p>5 後始末</p>		<p>安全に留意させながら、素早く協力して行わせる。 汗の始末や手洗い・うがいをするように指示する。</p>	<p>体育ノート (時間外)</p>																																																		