

保健体育科学習指導案

日 時 平成 15 年 8 月 29 日(金) 5 校時
場 所 山形中学校体育館
生 徒 2 年 A 組 男子 14 名 女子 15 名 計 29 名
指導者 後藤 匡道

1 単元名 陸上競技 「ハードル走」

2 単元目標

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
<ul style="list-style-type: none">ハードル走の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組むことができる。互いに協力し、安全に留意して練習することができる。	<ul style="list-style-type: none">自己や他者の課題に気づき、課題解決に向けて練習の仕方を工夫することができる。	<ul style="list-style-type: none">リズムカルでスピーディーなハードリング技能を身につけることができる。	<ul style="list-style-type: none">ハードル走の特性や学び方、技術の構造を理解している。練習の仕方や課題解決の仕方を理解し、知識を身につけている。

3 単元について

(1) 陸上競技「ハードル走」について

陸上競技は、人間本来の基本的な動作からなるスポーツであり、個人の最大能力で勝敗を競い合うことができる。また、結果を数量的に把握でき、自己の技能や記録の向上に向け努力する運動である。

ハードル走は、ある一定の間隔に置かれた一定の高さのハードルを、リズムカルかつスピーディーにまたぎ越し、短距離走と同様に疾走速度を競う運動である。したがって短距離走の疾走フォームに近いフォームで、バランスよくリズムカルにハードルをまたぎ越していくことが要求される。そのためには短距離の疾走能力を高めることと、ハードルを効率よくまたぎ越していく能力を養うことが必要である。

授業においては技能や記録を高めるため自己や他者の課題に気づき、練習に工夫を加え、仲間と協力し教え合いながら課題を解決していくことができる教材である。

(2) 生徒の実態

本クラスの生徒はおおむね運動好きで、昼休みなども体育館やグラウンドで積極的に体を動かしている生徒が多い。陸上競技は本校の場合、6月の通信陸上、9月の地区陸上に向け全校体育の時間を設け、全員が何かの種目を選択することになっており、本クラスの生徒もその取り組みを行ってきた。

学級の雰囲気は、何か問題が起きた時もリーダーを中心に自分たちで解決しようという姿勢がある。また、素直で純朴な生徒が多く、合唱練習、班ごとの学習取り組みなど自分たちで活動を作っていく気風が出てきた。

ハードル走を経験したことがある者は6名(小学校の授業で経験した者4名、中学校入学後、陸上選手となり経験した者2名)という実態で、初めてハードル走を学習する者が多い。

ハードル走が好きか嫌いかという点では、「大好き・好き」と答えた生徒が13名、「嫌い・大嫌い」と答えた生徒が15名で、嫌なイメージを持っている生徒が若干多い。

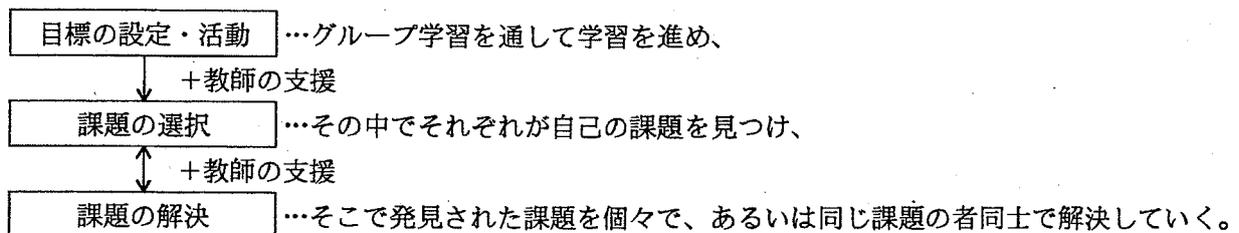
好きな理由としては「跳べると楽しい・うれしい」「カッコいい・おもしろそう」といったことがあげられており、嫌いな理由としては「転びそう」「足をうまく上げられない」「跳んだことがない」「体が固い・フォームがうまくできない」といったことがあげられている。

(3) 指導の構想

ハードル走は、取り組みの過程で自己の課題に気づき、解決に向け努力し、かつ仲間とともに学び合うことができる教材と考える。よってこの単元の授業を通してハードル走の楽しさにふれ、仲間との関わりを通して学び方や技能を身につけさせていきたい。

そのため次の点に留意して指導する。1つは個々の課題に沿えるよういくつかの練習の場を設定し、効果的な学習ができるようにするという(別紙資料参照)。具体的には走力・体格・技能などの点から、全員が同じ高さ、同じインターバルのハードルを跳ぶのではなく、それぞれの能力にあった高さ・インターバルのハードルに挑戦できるようにする。また、練習の過程に置いても、「3歩のリズム」「振り上げ脚」「抜き足」など個々によって課題が違って来るはずなので、それぞれの課題に適した場を設け、個々の要求に対応できるようにしたい。

もう1つは、生徒が「学び方」を学ぶことができるようにするという。具体的には、次の通りである。



これを繰り返し行う学習形態をとることにより、「学び方」を学ばせていきたい。そして、仲間との触れ合い、学び合い、励まし合いを大切にしながら技能を身につけ、ハードル走の楽しさを味わわせていきたい。

また、以下の点についても合わせて留意する。

- ①ハードル走のタイムを50m走のタイムに近づけることを目標とし、そのためにはハードル間を3歩のリズムで早く走り抜くことを第一に考える。
- ②ハードルの高さは、高く踏み切らなくても良い(スピードによって走り抜けられる)高さを選択させる。
- ③A~Fのグループ分けは男女混合で、等質のグループとなるようにする。
- ④ビデオなどの視聴覚教材を活用し、課題発見・解決の手だてとする。
- ⑤学習カードを使い、課題とその解決方法を明確化させる。

4 単元指導計画および評価計画（10時間）

指導内容	時間	評価計画				評価規準 (評価方法)	判断基準
		関心 意欲 態度	思考 ・ 判断	技能	知識 ・ 理解		
オリエンテーション	1				●	ハードル走の特性や学習の進め方を知る。 (観察)	(略)
50m ハードル走タイム測定会	1	●				記録の結果を受け入れようとする。 (学習カード)	(略)
オリエンテーション	1				●	自分に適した課題の選び方、それに合わせた練習の仕方を知る。 (観察)	(略)
ハードル走 (1)体ほぐしの運動 (2)ハードル走の練習 (3)学習を振り返りまとめる (4)自己評価	5 (本時 ③)	●				ハードル走の特性に関心を持ち、楽しさを味わえるように進んで取り組むことができる。互いに協力し、励まし合いながら練習を行おうとする。健康・安全に留意しようとする。 (観察・自己評価)	A ハードル走に積極的に取り組み、仲間と学び合う姿勢があり、安全にも留意している。 B ハードル走に積極的に取り組んでいる。 C 支援により取り組もうとしている。
			●			自分の能力に適した課題を設定し、効果的な練習の仕方を選んだりしている。 (観察、学習カード)	A 自分の課題にあった場を選択し、的確なアドバイスをしながら練習している。 B 自分の課題にあった場を活用し練習している。 C 支援により場を活用し練習している。
				●		自分の能力に適した技能について、動きのポイントを身につけ、その技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができる。 (観察、学習カード)	A 3歩のリズムでリズムカルに走り抜けられ、自分の能力にあったハードリングができる。 B インターバルを3歩のリズムで走り抜けられる。 C 支援により自分の能力にあったハードル走ができる。
まとめ 50m ハードル走タイム測定会	2	●				記録の結果を受け入れようとする。これまでの活動を振り返り、自己評価ができる。 (学習カード)	(略)
				●		自分の能力に適した技能について、動きのポイントを身につけ、その技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができる。 (観察)	(略)
					●	動きのポイントを理解し、ビデオなどを見て自分の技能の向上を確かめることができる。 (観察、学習カード)	(略)

5 本時の指導

(1) ねらい

- ① 自分の課題を選択し、それぞれの場で練習を工夫し、技術を身につけることができる。
- ② みんなと協力し、励まし合いながら学び合い、ハードル走の楽しさを味わうことができる。

(2) 展開

段階	学習活動	評価の視点・方法	指導上の留意点	学習形態・教材・教具等
導入	1. 整列、あいさつ 2. 準備運動をする。 (ランニング・体操・ストレッチ、体ほぐし) 3. 学習課題の確認 課題1 みんなと協力し、励まし合いながらハードル走の楽しさを味わおう。		1. 欠席者、見学者を確認する。 2. 体育リーダーを中心に、ケガのないようしっかり行わせる。ハードル走に必要な動きづくりを行う。 3. 前時までの反省を基に設定した課題を確認する。	板書 学習カード
12分				
展開	4. グループ練習 (A～Fの6グループ) 《場の設定》 ① 本練習用の場所 ② 3歩のリズムをつかむ場所 ③ ディップを練習する場所(低くハードリングすることを意識) ④ 着地後の第1歩を練習する場所(大きく真っ直ぐ踏み出すことを意識) ⑤ 振り上げ脚を練習する場所 ⑥ 抜き足を練習する場所	4. グループ学習 グループ内で課題をチェックし合いながら練習することができる。 《観察・巡回指導》 A 練習の場の課題が把握でき、必要な練習方法を選択し積極的に取り組み、的確なアドバイスもできる。 B 練習の場の課題を把握でき、必要な練習方法を選択し積極的に取り組むことができる。 C 教師の支援を受けながら積極的に取り組むことができる。	4. 次の点に留意する。 ○ 練習の場の課題をしっかりと把握させて練習に臨ませる。 ○ 必要に応じ自分のフォームをビデオで見せたり、手本となる写真などを見比べさせ課題の解決をはかる。 ○ グループ内で学び合うようにする。	○ グループごとに 練習 ・ビデオ ・フォームの連続写真
30分				

段階	学 習 活 動	評価の視点・方法	指導上の留意点	学習形態・教材 ・教具等
つづき				
展 開	課題2 自分の課題を選択し、それぞれの場で練習を工夫して技術を身につけよう。			
	<p>5.課題の発見</p> <p>グループでの学習やアドバイスを基に、自分の課題に気づき、自分にあった練習方法を選択する。</p> <p>6.個人練習</p> <p>《場の設定》</p> <p>①本練習用の場所</p> <p>②3歩のリズムをつかむ場所</p> <p>③ディップを練習する場所(低くハードリングすることを意識)</p> <p>④着地後の第1歩を練習する場所(大きく真っ直ぐ踏み出すことを意識)</p> <p>⑤振り上げ脚を練習する場所</p> <p>⑥抜き足を練習する場所</p>	<p>6.</p> <p>個人ごとの課題を把握し、課題解決に向け自分にあった練習を選択し、取り組むことができる。</p> <p>《観察・巡回指導》</p> <p>A 自己の課題が把握でき、自分にあった練習を選択し、お互いに協力しあいながら積極的に取り組むことができる。</p> <p>B 自己の課題が把握でき、積極的に取り組むことができる。</p> <p>C 教師の支援を受けながら積極的に取り組むことができる。</p>	<p>5.次の点に留意する。</p> <p>○グループ内で誰にどんな課題があるのかをお互いにチェックし合う。</p> <p>○次にどんな課題を持って練習したらよいのかを明確にさせる。</p> <p>6.次の点に留意する。</p> <p>○自分の課題をしっかりと把握させて練習に臨ませる。</p> <p>○必要に応じ自分のフォームをビデオで見せたり、手本となる写真などと見比べさせ課題の解決をはかる。</p> <p>○自分にあった練習の場を選択できるよう支援する。</p> <p>○選択した場でポイントを把握しながら練習させる。</p>	<p>○グループ内で教え合う</p> <p>○個人で練習(ただし、同じ課題を持った者同士でグループとなることもある)</p> <p>・ビデオ</p> <p>・フォームの連続写真</p> <p>・場所ごとに練習のポイントを掲示</p>
30分				
終	7.本時のまとめ		7.生徒の反省と共に、教師側からも技術面、取り組み姿勢、改善点などを評価しまとめとする。	学習カード
結	グループの反省 個人の反省			
8分	8.あいさつ		8.ケガの有無と、次時の確認をする。	