

2 学年保健体育科学習指導案

授業者 千葉 浩明

1. 日 時 平成16年10月5日(火) 第6校時
2. 学級名 2年4組(男子21名)
3. 主 題 陸上競技(ハードル走)

4. 主題について

(1) 単元について

ハードル走は、ある特定の距離を、その間におかれたハードルを素早く走り越しながら、より早く走ることがねらいである。短距離走と異なり、走と跳の運動にリズムが複合されているので、その結果が走力のみで決まらない。つまり、ハードルを走り越す技能を身に付けることで記録が向上し、仲間と競争しても勝てる可能性をもつ運動である。

また、速く走るためには、ハードルの走り越し方、インターバルの走り方などの技術を身に付けることが必要な運動である。ハードリングについては、フォームを部分的・形式的に扱うだけでなく、リズムカルでスピードに乗ったインターバルの走り方と、疾走スピードを落とさないように低く、素早くバランスのよいハードリングと関連付けた学習が大切である。また、生徒個々の技能によってインターバルやハードルの高さを設定することが技能の向上には有効である。

ハードル走の学習は、人間本来の「競争して相手に勝ちたい」という気持ちや「自分の能力を高め記録を向上させたい」という気持ちをもつことができる。すなわち、競争の楽しさと進歩の楽しさを味わうことのできる単元である。

(2) 生徒の実態

明るく素直で体育の授業に前向きに取り組んでいる。新体力テストでは全国と比較するとほぼ平均を上回る結果であるが、握力やボール投げ・立ち幅跳びなどの筋パワー的な面がやや劣っている。

アンケートでは、運動が好きかという質問に対し4ポイントを最高とするアンケートをとったところ平均で3.65ポイントであった。また、「授業で楽しいと感じるときはどんな時か」という質問に対しては、「目標を達成した時・うまくいった時・教わったことができた時・タイムを更新した時」という答えが約半数あり、技能の更新や習得ができたときに楽しさを感じる生徒が半数を占めるようだ。そして、技能を上達させるために必要なことは何かという質問には「基礎練・トレーニング・反復練習・努力」などの解答が多く、前向きなドリルが必要であることを約半数の生徒が理解している。

技能を高めたい・競争して相手に勝ちたいという気持ちを強くもっている生徒も半数を超える。ハードル走に関しては、中学で初めて扱う種目で、イメージとしては「高い・怖い・難しい・コケル」といったイメージをもつ生徒が多い。

また、足の不自由な生徒がいるが、体育に意欲的に取り組んでいる。ハードルに関しても取り組む意志を示した。しかし、他の生徒と同じ高さやインターバルでは厳しいと思われるので本人の了解の下、場の設定をしたい。クラスメートは、このことを理解しており、温かく接する雰囲気もある。

(3) 指導の構想

陸上競技の学習は、各学年で取り扱っている。一年生では、短距離走・長距離走・リレーを学習した。ハードル走については、中学生では初めて取り組む単元である。また、小学校で、ハードル走を扱わなかった学校もある。したがって、ハードルに恐怖感を持つ生徒も少なくないと考えられる。

そこで、ハードルに対する恐怖感を取り除き、自分の記録を積極的に向上させられるような授業を展開したい。また、ペア学習的な取り組みで、自分の課題を明らかにし、学習カードなどの利用によって、自分の力で課題解決ができるように資料を提示したい。

具体的には、インターバルの距離やハードルの高さを何種類か設定し無理なくハードル走の練習ができる場の工夫・仲間のハードル走をチェックし課題が明らかになる学習カードの工夫・合理的なフォームや適切な踏切場所など自分の課題を解決するためのヒントとなる学習カードの工夫や練習場所の設定・自分の記録をまとめ、その記録を自己評価できる学習カードの工夫などが考えられる。

また、練習の場での互いの教え合いが自然発生的に生まれ、豊かな人間関係をつくる一助となることを期待したい。

5. 単元の見目

(1) 関心・意欲・態度に関して

ア 目的意識や課題意識を持ち、積極的に学習に取り組むことができる。

イ 自他の役割を理解し、それぞれの責任を果たしながら協力して学習に取り組むことができる。

ウ ハードルやその周囲・自他の安全に留意し活動することができる。

(2) 思考・判断に関して

ア 自分の課題をしっかりと認識し、その解決の手だてを考え技能向上を図ることができる。

(3) 運動の技能に関して

ア ハードルの走り越方を身につけることができる。

イ インターバルの走り方を身につけることができる。

(4) 知識・理解に関して

ア 技術の系統性や構造を理解することができる。

イ 競技上のルールを理解することができる。

6. 指導計画

		2	3	4	5	6	7
10	オリエンテーション 50m走計測	ランニング, 準備運動, サーキットトレーニング					
20		ハードル走の 基本技能	技能向上, 課題解決のため練習				記録会
30							
40		50mハードル走計測					
50		練習の振り返り, 課題発見, 整理運動					

7. 本時について

(1) 本時の主題 自分の課題の技能を向上させタイム向上を目指そう

(2) 本時の目標

ア 自分の課題として選択した技能を、学習に取り組むことにより体得又は向上ができる。

イ 練習の場で仲間と協力し、アドバイスや声をかけ合いながら練習ができる。

(3) 本時の構想

本時は、5 / 7時間目であり、前時にペアごとにチェックしたハードル走の四要素（リズムミカルな走り、まっすぐな振り上げ足、地面と平行な早い抜き足、ディップ）で不足している技能を確認し、それを課題ととらえ、その解決に取り組む学習がメインとなる。

ハードル走の基本技能については、一斉指導の形態で事前に学習をしている。

また、自分で選択した課題に取り組む時間は3時間配当とし、1単位時間の中でも練習の場の移動ができるようにしたい。

課題解決の方法としては、以前に学習したハードルの学習カードや問題解決の手立てプリントなどを利用させ、自分の力で解決させたい。また、練習の場をそれぞれの課題ごと（踏み切り、リード脚、抜き足、ディップ、インターバル、総合）に設定し課題解決の為の練習をスムーズに行わせたい。

課題解決の活動では、数人が同じ場で学習する場面が出てくると思われるが、その中で、教え合いなど学びあう楽しさが体験できることを願っている。

初めての活動のため、見通しをもてなかったり、スムーズに取り組めない生徒もいると思われる。指導者は、巡視の形をとりながら一人ひとりの活動を観察し、適切な助言を与えたり、励ましていきたい。

学習の場それぞれに、技能のポイントを明示したシートを掲示し解決のために役立てさせたい。

課題が解決できたできないを自分で確認するのは、ハードル走では非常に難しい。そこで、ペア（このペアはいつも同一のペア）を組ませ、第三者の目でフォームを確認させたい。

また、タイムを計測し、前回の記録や自分の目標タイムなどとの比較をしたり、評価表を使って評価させ、意欲的な取り組みをさせたい。

(4) 本時の展開

: 学習課題

: 予想される生徒のつまずき

関 : 関心・意欲・態度

思 : 思考・判断 技 : 運動の技能 知 : 知識・理解

段階	過程	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	評価の場面と 具体の評価規準	教材・教具
導 入 10	課 題 設 定	0. 学習の準備 用具類の準備を行い、周囲の安全確認をする。 1. 準備運動 ランニング・徒手体操・サーキットトレーニングを教科リーダーの指示で行う。 2. 全体ミーティング 整列しあいさつをする。 教師の説明を聞き、本時の学習目標と学習の見通しをもつ。	・仲間と協力をし、準備と安全点検を行わせたい。 ・教科リーダーの指示の下しっかり体をほぐさせる。 ・体調不良・欠席や見学の生徒の確認をする。 ・学習意欲を喚起させたい。		ハードル 学習資料 ビニールシート
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 自分の課題の技能を 改善しタイムの 向上を目指そう! </div> <p>ノートを見て、自分の課題と課題解決の方法を確認する。</p> <p>・課題ごとに挙手をさせ、グループを確認する。</p>	思 自己の課題に応じた練習場所や練習計画をつくることができるか。		
展 開 27	課 題 追 求	3. 技能習得 各自の課題に基づいて個人練習を行う。 ・踏み切り練習 ・リード脚練習 ・抜き足練習 ・ディップ練習 ・インターバル練習 ・総合練習	・練習時間は20分程度とする。 ・基本的には個人練習であるが、それぞれの場ごとに協力したり、アドバイスをしあいながら練習を進めているか巡視し確認する。 ・各個人の練習を観察し、助言を与える。特に、課題を解決した生徒やつまずいている生徒への助言を意識的に行う。	技 今の自分に合った場で、ハードリングやインターバルの練習ができて いるか。 関 互いに協力し、アドバイスや声をかけ合いながら練習が できているか。	ストップウ ォッチ 旗 学習カード
		<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> ・リズムカルに走れない ・ハードルを高く跳んでしまう ・抜き脚が縦抜きになってしまう ・ディップをかけられない ・リード脚が真っ直ぐ上がらない ・着地時に腰が引けてしまう </div> <p>技能の向上が図られたかどうかを確かめるタイムトライアルとフォームチェックを行う。</p> <p>・2名ずつ自分にあっただ場でのタイムトライアルを行わせる。 ・計測は教師が行う。 ・あらかじめ決めておいたペアがフォームチェックをする。</p>	技 練習した技能の向上が図られているか。		
終 結 13	課 題 設 定 ・ ま と め	4. 課題づくり 学習シートを基に本時の反省を行い、次時の練習課題を見つける。 5. 全体ミーティング 整理運動を行う。 学習の成果を確認する。 教師の評価を聞き、あいさつをする。	・ペアがチェックした学習シートでのフォーム分析やタイムトライアルの結果確認を落ち着いて行わせたい。 ・体調不良やケガの有無を確認する。 ・タイムの向上だけでなく、学習活動の評価も行う。	思 自己の課題を見つけることができるか。	学習カード

時間	学 習 内 容		関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
		単元の 評価規準	全力を出して競争したり、記録を向上させたりする障害走の楽しさや喜びを味わおうとする。互いに協力し、励まし合いながら進んで練習や競技を行おうとする。勝敗や記録の結果を受け入れようとする。体の調子や練習場などの安全を確かめるなど、練習をする上での健康・安全に留意しようとする。	自分の能力に適した目標記録や課題を設定する。課題解決のために効果的な練習の仕方を選んだり、記録の向上にあわせて効果的な練習に仕方を選んだり見つけたりする。	正しいハードリングやリズムを身につけ、インターバル3歩での走りをする事ができる。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。	障害走の特性や学習の進め方および自分の能力に適した課題の選び方、それにあわせて練習や競技の仕方を知る。障害走のルール、競技や審判の方法を知る。
1	オリエンテーション 50m走の計測	評価規準	障害走の学習に対し興味・関心を持つことができる。			障害走の特性や学習の進め方について理解できる。
		A	障害走の学習に対し高い興味・関心を示した。			障害走の特性や学習の進め方について十分理解できた。
		B	障害走の学習に対し興味・関心を持とうとした。			障害走の特性や学習の進め方をおおむね理解できた。
		C	障害走の学習に対し興味・関心を持てるようアドバイスする。			障害走の特性や学習の進め方について助言する。
2 ・ 3	ハードル走の 基本技能 (踏切足，振り上げ足， 抜き足，ディップ， インターバル， ハードル走)	評価規準	体の調子や練習場所などの安全を確かめるなど、練習をする上での健康・安全に留意できる。	自己の能力に応じ、取り組みの姿勢や工夫をすることができる。	- 1 ハードルを走り越すための踏切足や振り上げ足がスムーズにできる。 - 2 インターバルをリズムのあるスムーズな走りや次のハードルへつなぐことができる。	障害走のルールについて理解することができる。
		A	ハードルを点検するなど安全面に留意しながら率先し準備や後かたづけを行ったり、他のものにも声をかけたりしている。	自己の能力に応じ、他人よりも積極的に学習し、記録向上や練習に対する工夫が見られる。	- 1 ハードルの遠目から踏み切り近くに着地することができ、ディップをかけ、振り上げ足もまっすぐで、抜き足を真横から抜くことができる。 - 2 スピードを落とすことなく3歩のリズムで走り通すことができる。	短距離走とのちがいを理解し、障害走の用語やルールをしっかり理解できる。
		B	ハードルの点検など安全に留意しながら協力し準備や後かたづけをしている。	自己の能力に応じた練習の工夫や努力が見られる。	- 1 まっすぐに踏み切り足を振り出し、抜き足を横から出すことができる。 - 2 リズミカルにインターバルを走ることができる。	障害走の用語やルールをおおむね理解できる。
		C	ハードルの点検や準備・後かたづけなどを行うよう助言する。	自己の能力に応じた練習の工夫や努力ができるよう学習シートを使い助言する。	- 1 振り上げ足や抜き足の動作が正しくできるよう反復練習をさせる。 - 2 リズムを意識し走るよう反復練習をさせる。	障害走の用語やルールを理解できるよう実技教科書などを使って支援する。

時間	学習内容		関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
4 ・ 5 ・ 6	技能向上 個人の課題解決	評価規準	互いに協力し、励まし合いながら進んで練習を行うことができる。	自己の課題に応じた練習場所や練習計画を作ることができる。	- 1 今の自分に合わせて高さやインターバルを変え踏切足や振り上げ足などのハードリングの練習ができる。 - 2 今の自分に合わせて高さやインターバルを変えインターバルの練習ができる。	
		A	練習の場で、積極的に仲間の動きを見て、自分の参考にしたたり、仲間にアドバイスや励ましの声をかけたりしている。	様々な高さやインターバルに挑戦し、積極的に練習を行い、自己の技能向上のために積極的に取り組んでいる。	- 1 今の自分の力を把握し、さらに自分の能力を高められるような場で、積極的に踏切足や振り上げ足などのハードリングの練習ができる。 - 2 今の自分の力を把握し、さらに自分の能力を高められるような場で、積極的に3歩のリズムでインターバルの練習ができる。	
		B	練習の場で、仲間にアドバイスや励ましの声をかけたりしている。	自分に合った高さやインターバルの場で技能向上のために練習している。	- 1 今の自分に合った場で、踏切足や振り上げ足などのハードリングの練習ができる。 - 2 今の自分に合った場で、リズムカルなインターバルの練習ができる。	
		C	仲間と協力し、声を掛け合い練習をするよう助言する。	自分に合った高さやインターバルの場で技能向上の練習ができるようアドバイスする。	- 1 今の自分に合った場で、のハードリング練習ができるよう学習シート等を使い助言する。 - 2 今の自分に合った場で、のインターバル練習ができるよう学習シート等を使い助言する。	
7	記録会	評価規準	記録会の勝敗や結果を受け入れようとする。		学習前の記録より学習後の記録の向上が見られる。	障害走の競技や審判の方法を理解することができる。
		A	競技結果に対して公正な態度をとることはもちろん、勝者をたたえたり、仲間を励ましたり、さらなる成績の向上を図ろうとしている。		記録向上のための工夫をすることにより学習前の記録より、学習後の記録を著しく向上させている。	障害走のルールをしっかりと理解し、記録会でルールに則った競技や運営ができる。
		B	競技結果に対して公正な態度をとり、勝敗や成績の向上を楽しんでいる。		学習前の記録より、学習後の記録の向上が見られる。	障害走のルールをおおむね理解し、記録会でルールに則った競技ができる。
		C	競技に前向きな姿勢で取り組み、結果をしっかりと受け止めるよう助言する。		記録向上のための技能のポイントを学習シート等を使い助言する。	障害走のルールを理解し、ルールに則った競技ができるよう実技教科書等を使い支援する。