

第2学年保健体育科学習指導案

指導者 西岡 真

- 1 日 時 平成18年9月8日(金) 5校時(13時25分~14時15分)
- 2 学 年 2学年 13名 (男子 7名,女子 6名)
- 3 場 所 比和中学校グラウンド
- 4 単 元 陸上競技 「ハードル走」
- 5 単元について

(1) 単元観

ハードル走は、助走、空中動作、インターバルのスピードを高めながら、個人の記録を高めたり、相手と競走して記録を高めることに楽しさや喜びを味わうことができる。特に、ハードリングやインターバルの技能は重要であるため、的確な練習を工夫すれば、ここでタイムを縮めることができ、記録に挑戦する楽しさや喜びを味わうことができる。

(2) 生徒観

本学級の生徒は、全体的に体を動かすことが好きな生徒が多いが、ハードル走についてのアンケート結果では、小学校で経験している生徒は少数いる。ハードル走について思うことは、初めてなので楽しみだという質問に対しての生徒が半分以上おり、ハードルに当たったら痛いのでいやだという生徒が少数、ハードルを跳び越すのが怖いという生徒も少数いた。また、新体力テストを実施した結果は、下表の通りである。女子の持久力が劣っているが、その他の種目については、どの項目も県平均を上回っている状況である。

集団的種目である球技に対する興味・関心は高いが、自己の能力の習得や技術の向上をめざす陸上競技などに対する集中力は続きにくい。

今回のハードル走についていえば、初めてのことなので興味を持っていることがわかった。男女間は全体的に仲が良く、練習など協力して行うことができるので、少しずつ積極性が出てきている。

握力		上体起こし		長座体前屈		反復横跳び		シャトルラン		50m走		立ち幅跳び		ハンドボール	
男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子

全国平均を上回っている , 県平均を上回っている , いずれも下回っている

(3) 指導観

学習資料として作成したビデオを観ることでハードリングのポイントを自覚させ、班で指摘し合うことでお互いの動きを見させて、現在の状況を把握し、各自意識した練習を行うようにする。その際、班で協力し、指摘し合う中で基本的技能を身につけていくようにする。また、今回は授業の後半に能力別に応じたインターバルを準備し、それぞれのインターバルの仲間が協力し、指摘し合う中で基本的技能を身につけていくようにする。そして、各自の状況を把握するため、学習カードの記入や指摘することで、ハードル走の動きをつかませる。

また、補強運動を取り入れて空中姿勢や股関節を柔らかくする運動を行い、技能習得のための一助としたい。

最終的には、各自持っている技能を發揮し、個人や相手とタイムを競ったりして、自己の課題解決に向け、練習を工夫することで、ハードル走の楽しさや喜びを味わわせたい。

6 単元の目標

- ・ 自己の能力に応じたハードリングとインターバルのリズミカルな走り方を身につける。
- ・ 全力を出して競走したり、記録を向上させてハードル走の楽しさや喜びを味わう。
- ・ 自己の能力に応じて課題を設定し、課題を解決するための練習方法を考え、工夫し実行する。
- ・ 自分にあった練習方法やルールを理解している。

7 単元の評価規準

ア運動への関心・意欲・態度	イ運動についての思考・判断	ウ運動の技能	エ運動についての知識・理解
全力を出して競走したり、記録を向上させたりするハードル走の楽しさや喜びを味わおうとする。	自分の能力に適した目標記録や課題を設定している。課題解決のために効果的な練習方法を考えたり、工夫している。	正しいハードリングを身につけ、インターバルをリズムよく3歩で走ることができる。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。	ハードル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、それに合わせた練習や競技の仕方を知っている。ハードル走のルール、競技や審判の方法を知っている。

8 単元の指導計画（全6時間）

次	学習内容	評 価						評価方法
		関	思	技	知	評 価 規 準		
1	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション(1) ・特性の理解 ・学習のねらい ・学習の進め方 ・学習カードや資料の活用 ・50m走タイム測定 ・初めのハードル走のタイム測定 ・目標記録の設定 					<p>ア 全力を出して競走したり、記録を向上させたりするハードル走の楽しさや喜びを味わおうとする。</p> <p>イ 自分の能力に適した目標記録や課題を設定している。</p>	行動観察 学習カード	
2	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な技能の習得(4) (本時 2/6) (ビデオによる学習) ・ハードリングの習得 いろいろなインターバルで走り、自分にあったコースを見つける 能力に応じた練習の工夫 					<p>イ 課題解決のために効果的な練習方法を考えたり、工夫したりしている。</p> <p>ウ 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。</p>	行動観察 学習カード	
3	<ul style="list-style-type: none"> ・学習のまとめ(1) ・自己評価、相互評価記録会 					<p>エ ハードル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、それに合わせた練習や競技の仕方を知っている。</p> <p>エ ハードル走のルール、競技や審判の方法を知っている。</p> <p>ウ 正しいハードリングを身につけ、インターバルをリズムよく3歩で走ることができる。</p>	行動観察 学習カード	

9 本時の展開

(1) 本時の目標

ハードリング(振り上げ足・抜き足・インターバル)の感じをつかむ。

(2) 観点別評価規準

運動の技能

自分の能力に適した技能について、動きのポイント(振り上げ足・抜き足・インターバル)を身につけ、その技能を高めている。

(3) 準備物

ハードル(20), ビデオテープ, テレビデオ, 延長コード, 机

(4) 学習の展開

	学習活動	指導上の留意点 (「努力を要する」状況と判断した生徒への指導の手だて)	評価規準	評価方法
導入 10分	1 集合・挨拶・出欠確認 2 準備運動 ストレッチ・補強運動 グラウンドを1周する。	からだをしっかりとほぐすよう助言する。 空中姿勢, 股関節の運動を指導する。 基本動作が不十分な生徒には個別に指導する。		行動観察
	3 学習のねらいを確認	ハードリング(振り上げ足・抜き足・インターバル)の感じをつかもう。		学習カード
展開 32分	班活動 4 振り上げ足の練習 5 抜き足の練習 6 安定したフォームでハードルを跳ぶ練習	班学習です。 ビデオを集中して見て, ポイントを把握させる。 班の中でお互いに, ポイントの指摘をさせる。 ビデオを意識して行うよう指導する。 ハードルの空中動作で悩んでいる生徒に対して助言, 個別指導をする。 練習方法が明確になってない生徒に対して助言, 個別指導をする。 ビデオを再度確認できるよう準備する。	ウ 自分の能力に適した技能について、動きのポイント(振り上げ足・抜き足・インターバル)を身につけ、その技能を高めている。	行動観察 学習カード
	6 いろいろなインターバルで跳ぶ練習	能力別に別れる。 自分に合ったインターバルに移動させる。 インターバルの仲間が協力し, 指摘させる。 安全に留意して行うように指導する。		行動観察 学習カード
まとめ 8分	7 本時の反省と課題確認 8 次時の予告 9 整理運動・後片付け	授業全体を通しての気づき及び注意点を説明し評価する。 学習カードに記入するよう指導する。 後かたづけをみんなで協力して行うよう指導する。		行動観察 学習カード