

第3学年 体育科学習指導案

指導者 呉市立警固屋小学校 ○○ ○○

1 日 時 平成25年10月16日(水) 5校時

2 学 年 第3学年1組 男子8名 女子14名 計22名

3 単元名 「めざせ東京オリンピック！調子よく走り越そう！！」  
(C 走・跳の運動, イ 小型ハードル走)

4 単元について

〈運動の内容〉

- 小型ハードル走は、小型ハードル走に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動したり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする運動である。
- 小型ハードル走は、自己の能力に応じた課題をもち、動きを身に付けるための活動や競走の仕方を工夫できるようにする運動である。そのために、動きを身に付けるための練習の仕方を知り、自分の力に応じた練習方法や練習の場を選ぶこと、動きのポイントを知り、自分の力に合った課題を選ぶこと、仲間との競走の仕方を知り、競走の規則を選ぶことが重要である。
- 小型ハードル走は、小型ハードルを調子よく走り越えることをねらいとした運動である。調子よく走るとは、動きが途切れず連続した状態ととらえ、一定のリズムでスピードに乗って小型ハードルを走り越えることである。

〈児童の実態〉

【態度】

本学級の子供に走ることが好きかどうかアンケートしたところ72%の子供が走ることが好きであると回答している。体育の時間では、用具の準備や片付けを分担してでき、きまりを守って活動することや、友達と励まし合って練習することができる。しかし、友達同士が教え合うということはできていない。

【思考・判断】

1学期の幅跳びの学習では、まず班ごとに決められた場所に工夫してサークルを置き、踏み切りや着地の仕方をゲーム化して競争を楽しんだ。その際に、動きを身に付けるための運動の行い方は理解できる児童が多かった。しかし、砂場においては、力強く踏み切るという自分の課題を把握できず、動きを高めるためにどうしたら良いか考えて自分の力に合った練習方法を選ぶことのできない児童が多かった。

【技能】

本校のグラウンドは狭く、子供達は思いきって直線を走る機会が少ない。そのため、短距離走においてもまっすぐ走ることができていない子供がいる。また、調子よく走ることの心地よさを実感することの経験も少ない。



〈指導に当たって〉

**【知識】**

- ハードル走は、ハードルを走り越えてタイムを競う運動であることを理解させる。
- 調子よく走り越すためには、低く走り越せばよいことを理解させる。そのために、低く走り越している子供を全体の前で取り上げる。
- リズムを重視したワープ走を行い、調子よく走ることの心地よさに気付かせる。

**【技能】**

- ワープ走で一定のリズムで走れるようになることで、小型ハードル走でも一定のリズムで調子よく走り越せるようにさせる。
- 小型ハードル走では、何度もコースを繰り返し走り越させる。また、子供同士が動きのポイントを焦点化して教え合うことで、調子よく走り越すことができるようにする。

**【態度】**

- 勝敗に関わらず一生懸命取り組み、友達の良かったところを発表させることで友達の頑張りも認められるようにさせる。
- 練習などを行う際には、それぞれのグループの態度を評価し、用具の準備や後片付けに積極的に取り組むようにさせる。
- 毎時間の最後に記録を取り、単元の終わりに記録会を設定することで子供の意欲を高める。
- 小型ハードル走でのグループ対抗戦では、最初のタイムからどれだけ伸びたかを競うようにし、子供の意欲を高める。
- 走ることが苦手な子供にも調子よく走ることの心地よさに気づかせる。また、調子よく走れたときの感想を教師が詳しく聞く。

**【思考・判断】**

- ワープ走では色々なコースを繰り返し走ることで、自分が一番調子よく走れるコースを選ばせる。
- 自分の課題が把握しにくい児童には、ビデオカメラで前時のリズムと比較させ、高く走り越していることに気付かせる。そのことで、調子よく走れる自分に合った場を選べるようにする。

**言語活動の充実**

走り越す動きは一瞬の動きである。3年生の児童にとっては、自分の動きにおける課題を理解できにくい。そのため試走では動きを「低く走り越せているか」「ワープ、1、2のリズムを守れているか」に焦点化し、前走者が動きを観察し教え合う。また、観察者が試走者に「ワープ、1、2」と声をかけ、一定のリズムで走れるようにする。

5 「思考・判断，技能の系統性」について

ハードル走においては，以下の系統性が必要である。

低学年では跳の運動遊びで跳ぶ動き方を知り，多様な動きの中で連続する動き方を身に付け，友達のよい動きを見付ける。中学年では，跳の運動の動き方やポイントを知り，自分の力に応じた練習をして，小型ハードルを調子よく走り越えるようにする。高学年の陸上運動では，課題の解決の仕方を知り，自分の課題に応じた練習の場や段階を選び，ハードルをリズムカルに走り越えることができるようにする。そして，中学校では，技術を身に付けるため運動の行い方のポイントを自らが見付けるようにし，リズムカルな走りから滑らかに走り越えることができるようにする。

6 研究仮説とのかかわり

【課題解決的な授業展開】

課題解決的な授業を展開させるために，ワープ走において3歩のリズムで走る心地よさを感じたことを基にして，どうすれば小型ハードル走でも味わえるか試行錯誤し，その課題解決の方法を教師が引き出して子供たち同士が共有しかかわり合うことで，自然な教え合いが生まれるようにする。

7 単元の目標

- 小型ハードル走に進んで取り組み，きまりを守り仲良く運動をしたり，勝敗を受け入れたり，場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。【ア 態度】
- 小型ハードル走について自分の能力に適した課題をもち，動きを身に付けるための活動や競走の仕方を工夫できるようにする。【イ 思考・判断】
- 小型ハードル走では，小型ハードルを調子よく走り越えることができるようにする。【ウ 技能】

8 単元の評価規準

ア 運動への態度	イ 運動についての思考・判断	ウ 運動の技能
① 小型ハードル走の運動に進んで取り組もうとしている。	① ワープ走で調子よく走ることができるコースを選んでいる。	① ワープ走で調子よく走ることができる。
② 運動の行い方のきまりを守り，友達と励まし合って練習や競走をしようとしたり，勝敗の結果を受け入れようとしたりしている。	② 小型ハードル走の運動の動き方や動きのポイントを知るとともに，自分の力に合った課題を選んでいる。	② 小型ハードルを調子よく走り越えることができる。
③ 友達と協力して，用具の準備や片付けをしようとしている。	③ 仲間との競走の仕方を知るとともに，競走の規則を選んでいる。	
④ 運動する場や用具の使い方などの安全を確かめようとしている。		

※ア③④については，4年生の走・跳の運動で重点的に指導する。

9 指導計画 (全7時間 本時5/7)

時間	1	2	3	4	5	6	7
評価規準	ア① 小型ハードル走の運動に進んで取り組もうとしている。	ウ① ワープ走で調子よく走ることができる。	ウ① ワープ走で調子よく走ることができる。	イ① ワープ走で調子よく走れるコースを選んでいる。	ウ② 小型ハードルを調子よく走り越えることができる。 (本時)	イ② 小型ハードル走の運動の動き方や動きのポイントを知るとともに、自分の力に合った課題を選んでいる。	イ③ 仲間との競争の仕方を知るとともに、競走の規則を選んでいる。
準備の運動	体づくりの運動 (体ほぐしの運動・体のバランスをとる運動・体を移動する運動)						
課題の追究	<p>小型ハードル走とはどのような運動か知ろう。</p> <p>オリエンテーション</p> <p>○小型ハードル走とはどんな運動かを知る。</p> <p>○30mフラット走のタイムをとる。</p>	<p>「ワープ, 1, 2」のリズムを体で感じよう。</p> <p>○間隔がバラバラなコースのワープ走を行う。</p> <p>○間隔がバラバラなコースの気づきを話し合う。</p> <p>○間隔が一定のワープ走を行う。</p> <p>○間隔がバラバラなときと一定のときどちらの方が走りやすかったか、またそれはどうしてかを話し合う。</p> <p>○「ワープ, 1, 2」のリズムで調子よく走るには間隔が一定であることが大事であることを押さえる。</p> <p>○ワープ走の記録をとる。</p>	<p>「ワープ, 1, 2」のリズムで調子よく走れるようになろう。</p> <p>○くねくねやカーブのコースのワープ走を行う。</p> <p>○くねくねやカーブのコースのワープ走の気づきを話し合う。</p> <p>○間隔が一定で直線のワープ走を行う。</p> <p>○くねくねやカーブのときと直線のときのワープ走を行う。</p> <p>○「ワープ, 1, 2」のリズムで調子よく走るには真っ直ぐ走ることが大事であることを押さえる。</p> <p>○ワープ走の記録をとる。</p>	<p>ワープ走で自分のベストタイムが出せるコースをえらぼう。</p> <p>○決められたコースの中で自分に合ったコースを選んで調子よく走る。</p> <p>○ワープ走の記録をとる。</p> <p>○それぞれのコースでさらに調子よく走れる間隔を考え、設定する。</p> <p>○ワープ走の記録をとる。</p>	<p>グループで教え合って、ワープ走と同じように、小型ハードルを調子よく走り越そう。</p> <p>○小型ハードル走に挑戦する。</p> <p>○どうして調子よく走り越えられなかったかを考え、課題を持つ。</p> <p>○課題解決に向けて子供同士が教え合いながら試走する。</p> <p>○さらに調子よく走るための課題を考え、2つめの課題を持つ。</p> <p>○課題解決に向けて子供同士が教え合いながら試走する。</p>	<p>自分の力に合ったコースを選んで、調子よく走り越そう。</p> <p>○前時より高い小型ハードルに挑戦する。</p> <p>○自分の力に合ったコースを選び練習する。</p> <p>○自分の力に合ったコースで走り越して、班対抗戦を行う。</p>	<p>ルールを選んで、班対抗戦をしよう。</p> <p>○自分の力に合ったコースを選び、練習する。</p> <p>○競走の規則を選び、班対抗戦を行う。</p> <p>○単元のまとめをする。</p>
クールダウンと片付け							
評価	態	観察					
	思				観察・学習カード	観察・学習カード	観察・学習カード
	技		観察・発言	観察		観察	

10 本時の学習（5／7時間）

本時の目標 ・ グループで教え合いながら、小型ハードルを調子よく走り越えることができるようにする。	評価規準 ・ 小型ハードルを調子よく走り越えることができている。 （ウ①）
--	---

11 本時の展開

学習活動	指導上の留意事項（◇） （◆「努力を要する」状況と判断した児童への手立て）	評価規準〔観点〕 （評価方法）
1 準備の運動  2 課題の追究 ① 試走1  ② 本時のめあての設定	◇ 本時のめあてにつながる、調子よく物を越える運動を行う。  ◇ ワープ走と比べて、どうだったか、なぜそうなったかを考えさせる。 ◇ 子供の発言をもとに本時のめあてを設定する。	
<b>グループで話し合っ、ワープ走と同じように、小型ハードルを調子よく走り越そう。</b>		
③ 試走2（グループでの教え合い）  ④ 動きの確認  ⑤ 試走3（グループでの教え合い）  4 本時のまとめをする。	◇ 試走2では、「ワープ、1、2」のリズムを意識してスピードに乗って調子よく走るように伝える。 ◇ 試走2では、同じグループの中で調子よく走り越えられていたかどうか、オノマトペを使って分かりやすく教え合う。 ◆ 努力を要する児童には、自分の課題を把握させるために、ビデオカメラで撮影し、前時のワープ走のリズムと今回のリズムを比較させる。 ◆ ワープ走のリズムが思い出せるように、小型ハードルを置かないコースを設定する。 ◇ グループの一人一人に「ワープ（短く）、1、2」と声をかけ合いながら試走をするように声かけをする。 ◇ 「ワープ、1、2」のリズムにどうしてもならないかを考えさせ、低く走り越すことがリズムに関わることを押さえる。 ◇ 低く越える動きができた児童を取り上げ、その動きを全体に広げる。  ◇ 試走3ではグループの中で、低く走り越えられているかどうか焦点を絞って教え合う。 ◆ 高く跳んでいる子には「ワープ」という促音が長くならないように声かけをする。 ◆ 抵抗感をなくすために、ペットボトルのコースも設定する。	「ウ①」  小型ハードルを調子よく走り越えることができている。
<b>小型ハードルは、低く走り越すと調子よく走ることができました。</b>		
5 振り返りと次時の予告  6 後片付けとクールダウン	◇ 次時では、班対抗戦をすることを伝える。  ◇ 安全に気を付け友達と協力して片付けさせるようにする。	

1 2 準備物

ワープ走に使うフラフープ 1組×15, ストップウォッチ×5, ダンボールに貼った掲示  
テレビ・ビデオカメラ

1 3 板書計画

めあて	グループで教え合って、ワープ走と同じように小がたハードルを調子よく走りこそう。	きまり	<ul style="list-style-type: none"> <li>○コースのみんなで「ワープ 1, 2」と声をかけあう。</li> <li>○自分の番が終わったら、次の人にならず手をあげて知らせる</li> <li>○教え合うときは、よかったところも教えてあげる。</li> </ul>																									
動きのポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「ワープ, 1, 2」のリズムをまもる</li> <li>○低く走りこえる</li> </ul>	30m走の タイム,	<table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> <tr> <td>山本</td> <td>島藤</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	山本	島藤																		
1	2	3	4	5																								
山本	島藤																											

1 4 学習の場

