

第6学年 体育科学習指導案  
C 陸上運動 (イ ハードル走)

日 時 平成30年9月21日(金) 公開授業① (9:20~10:05)  
場 所 グラウンド  
学 年 第6学年(男子6名, 女子4名, 計10名)  
単元名 挑め! 自己新記録 ~ はやく・まっすぐ・リズムよく ~

単元についての概要

① 単元設定の意図

本単元は、学習指導要領におけるC「陸上運動」のイ「ハードル走」に基づいて設定した単元である。ハードル走の行い方を知り、インターバルの距離を決めて競走したり、自己の技能の伸びや目標とする記録の達成を目指したりしながら、インターバルをスムーズに走り抜けるハードル走ができるようになることを目指す。ハードル走では、「走+跳」(走りながら踏み切る)とともに「跳+走」(着地脚が走のキックになる)の動きを組み合わせることが求められる。着地を走の動きとして先取りしながら、3歩でスムーズに走り抜けることのできる場(インターバル)を各自が選び、学習を進めていく。そして、スピードによってリズムカルに走り越える感覚を味わわせるとともに、記録の更新や競走などを通して運動の楽しさや喜びを味わい、中学校の陸上競技の学習につなげることを意図して設定した。

② 児童の実態

本学級の児童は、「短距離走」(6月)の学習において、走り方のポイントをもとに走り方の改善を行い、自己新記録の更新を目指す学習に意欲的に取り組んだ。自分では見ることのできない走る姿を、改善して新記録を目指すために、仲間からの助言をもとに課題意識をもち思考・判断しながら取り組むことができた。助言を行うときには、弾むように走ること、膝を前へ出すこと、リズムよく走ることなど走り方のポイントに沿ったアドバイスを伝え合い、それらを技能へとつなげた。仲間の記録更新や技能向上に向けた取組を支え合い、喜び合うなど主体的に関わりながら学習を進めることができた。庄原市陸上競技記録会(6月)で、80mハードル走に出場した児童が7名おり、そのうち3名は、広島県民体育大会(10月)のハードル走に出場する予定である。この3名のハードル走を見て、どの児童も「自分も3歩のリズムで速く走りたい」と感じている。

本単元に関する事前調査の結果は下記の通りである。

〈ハードル走の知識・技能に関する調査〉

調査内容	実態
① 40mハードル走(インターバル7m・ハードル4台)における歩数状況(レディネステスト)	・3歩 5人 ・4歩 2人   ・4歩や5歩が混ざる 3人
② ハードル走でタイムを縮めるためのポイントは何だと思いますか。(記述)	・1台目を跳ぶ足を合わせる。   ・ハードル間を3歩で走る。 ・姿勢(振り上げた足を伸ばすことや抜き足の曲げ方など) ・同じ足で跳ぶ。   ・ハードルの遠くから跳ぶ。
③ ハードル走で今の自分の課題は何だと思いますか。	・ハードル間を3歩で走れない。・スピードが出せない。

### ③ 指導上の留意点

#### 【深い学びの実現を目指した課題発見・解決学習】

これまでの学習から、多くの児童がハードル間を「3歩で走れない」や「上手にハードルを越えられない」ということを課題として認識している。そこで、本単元では、5.5mから7mのインターバルのコースを設置し、自分に合ったインターバルを選択させることにより、ハードル間をリズムカルに3歩で走り越えることの心地よさを味わわせることを目指す。

情報の収集や整理・分析の過程では、仲間のハードル走の様子から、「峰田小版ハードル走のポイント（はやく・まっすぐ・リズムよく）」を整理して知識としてもたせる。1台目までのスピードや、ハードルを越えてもスピードを落とさないことなど速さに関する視点、振り上げ足や着地から走り出しなど走り方の姿勢に関する視点、インターバル間のピッチを調節して、スムーズに走り越えるなどリズムに関する視点を共通認識のポイントとする。

実行の過程では、仲間からの助言などを踏まえて、課題の解決のためにどのような動きが必要なのかを思考・判断し、できるようになるための試行を繰り返す学習を通して技能の向上を目指す。

#### 【主体的に考えを表現する活動の設定】

目標の姿や記録を目指すため、「峰田小版ハードル走のポイント」に沿って仲間の動きを見た気付きを伝えさせる。伝えるときには、言葉や動作、音（手拍子など）を用いるなど、動きのポイントが効果的に相手に伝わる方法を選択して、課題解決に向けたアドバイスができるようにさせる。また、仲間に教えたり、協力したりする必然性を持たせるために、個人の伸びをチームの得点に置き換えて競争する場を設定する。単元を通して同じチームでお互いの取組を支え合うことで、学習前後の伸びを伝えることができるようにする。

### ④ 単元の目標と評価規準

#### 〈単元の目標〉

- 自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指しながらハードルをリズムカルに走り越えることができる。 【知識及び技能】
- 自己やグループの能力に適した課題の解決の仕方や、競争や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、考えたことを他者に伝えることができる。 【思考力・判断力・表現力等】
- 必要な用具の準備を行うなど助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたりすることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】

#### 〈評価規準〉

知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	主体的に学習に取り組む態度
① 第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えることができる。	① 自己やグループの課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。	① 必要な用具の準備や片づけ、測定や記録などで、分担された役割を果たしている。
② 身体のバランスを取りながらインターバルを3歩でリズムカルに走り越えることができる。	② 自己や仲間の動きの変化や伸びを見つれたり、考えたことを他者に伝えている。	② 課題を見付けたり、その解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。

※ 本単元は、学習指導要領等に関する移行期間中に、新学習指導要領による指導を先行して行う際の評価規準を設定しています。なお、評価については、現行学習指導要領の評価規準に基づいて行います。

⑤ 単元の指導計画

学年	第5学年		第6学年		
時	1	2～6	1	2～5	6
学習段階	運動と出会い 課題に気付く段階	自己や仲間の能力を知り、課題の解決方法を考え 試す段階			学習の成果を 確かめる段階
学習内容	ハードル走について知る。	ハードル走を行いながら、自己や仲間の課題に気付いたり、課題解決方法を選び、試したりしながら 技能の向上を目指す。			学習の成果を 確かめる記録測定をする。

学習の段階		○ 自己や仲間の能力を知り、課題の解決方法を考え試す段階				○ 学習の成果を確かめる段階							
時数		1	2・3	4	5 (本時)	6							
一時間の学習の流れ	0	導入	① オリエンテーション ・学習の進め方を知る。 ・ウォーミングアップ, 準備  ②めあての確認	① 準備・ドリルタイム ・ミニハードル走 ・フープ走  ②めあての確認	① 準備・ドリルタイム ・ミニハードル走 ・フープ走 ・ジャンプ&ラン  ②めあての確認	① 準備・ドリルタイム ・ミニハードル走 ・ジャンプ&ラン  ②めあての確認	① 準備・ドリルタイム ②めあての確認						
	5												
	10												
	15							展開	③ 試しの記録測定。 ・40m (ハードル4台インターバル7m)  ④ 目標の姿, 課題等の確認をする。 ・ルール ・コースの設定, 選択 ・ポイントの整理  ⑤ 感覚をつかむ運動 ・フープ走 ・ミニハードル走  ⑥振り返り・次時の確認	③ ドリルタイム ・ジャンプ&ラン ・1歩ハードル  ・着地から走へのつながり ・バランスをとった姿勢 (交流)  ・40mハードル走測定  ④振り返り・次時の確認  ・関連する動きをする。	③ ドリルタイム ・各自の課題克服に向けた場所を選択する。 ・フープ走など  ・リズムと低く越える動きの組み合わせ  ・無理のないインターバルを選択できているかどうか (交流)  ・40mハードル走測定  ④振り返り・次時の確認  ・インターバルを変えたハードル走に取り組む。	③ 40mハードル走 ・インターバルが短くなった場合  ・ピッチの速さ ・これまでより速いリズムができてい るかどうか (交流)  ・40mハードル走測定  ④振り返りと次時の確認  ・気付きや振り返りを生かしてハ ードル走を行う。	③ 記録測定をする。 ・40mハードル走 (自分に合ったコース)  ・ハードル走のポイントに沿って ・40m記録の伸び (交流・評価)  ④振り返りとまとめ
	20												
25													
30													
35													
40	まとめ												
45													
評価計画	知・運	①・② (技能)				①・② (技能)							
	思・判・表		①・② (行動観察・学習プリント)	① (行動観察・学習プリント)	② (行動観察)								
	態度	① (行動観察)		② (行動観察)									

本時の学習（本時5／6）

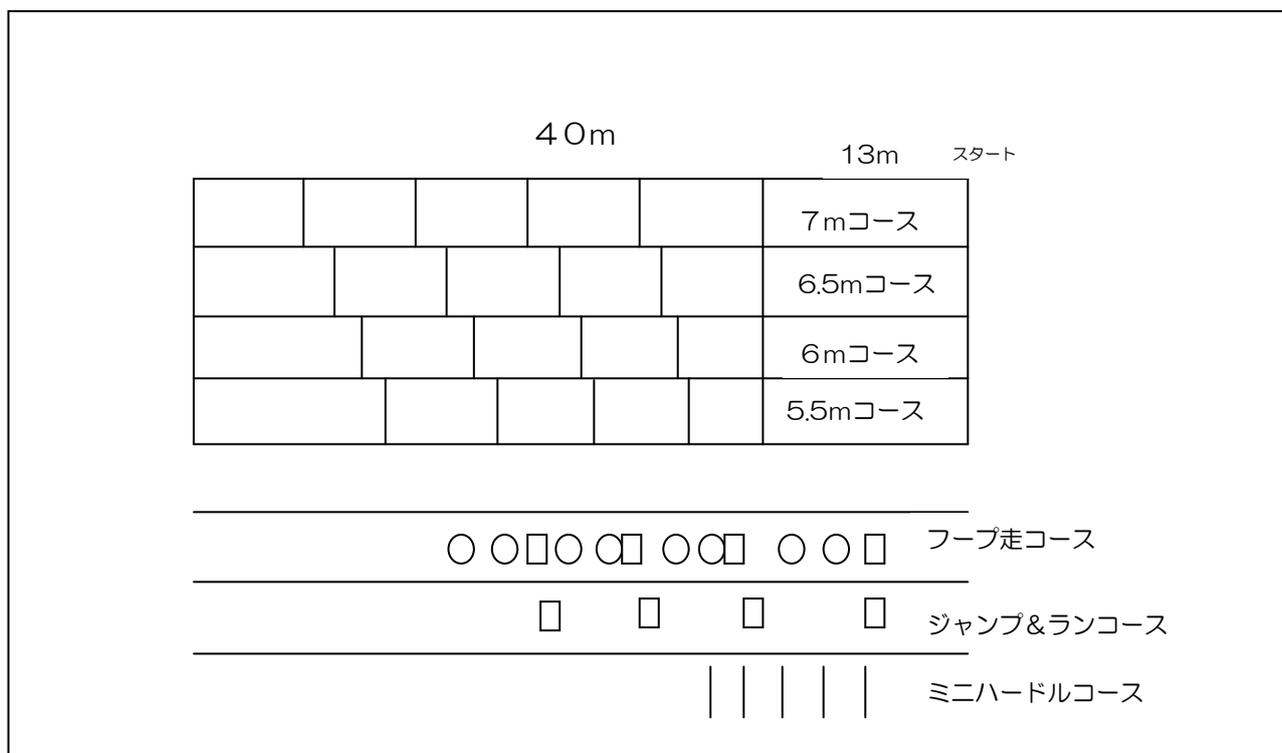
○ 本時の目標

インターバルが短くなくても「リズムカルに3歩で走り越える」ために見付けた必要な動きを、伝え合うことができる。 【思考力・判断力・表現力等】

学習活動	教師の手立て		評価規準 (評価方法)
	◎：発問	○：指示 ・：内容 ◇：配慮	
1 関連する運動をし、活動の準備をする。			
<ul style="list-style-type: none"> <li>関連する動きによるウォームアップをする。</li> </ul>	○関連する運動をしよう。 <ul style="list-style-type: none"> <li>走りにつながる動き</li> <li>ハードリングにつながる動き</li> </ul>		
2 課題に気づき、めあてを把握する。			
<ul style="list-style-type: none"> <li>これまでの学習を想起し、学習のめあてを知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分が取り組んでいるコースよりインターバルが短いコースに挑戦した気づきや課題を出させる。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>「リズムよく3歩で越える」ためのポイントを伝え合いながらハードル走をしよう。</p> </div>		
3 課題の解決に向けて、伝え合いながらハードル走をする。			
<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードル走のポイントを意識しながら取り組ませる。</li> </ul>	◇見る視点をもてるよう、自分の課題を仲間に伝えながら取り組ませる。  ◇関わり合いの様子を見ながら助言をする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>目指す動きと仲間の姿を比較しながら課題の解決に向けた方法を考え、伝えている。</li> </ul> <p style="text-align: right;">【思・判・表】 (行動観察)</p>	
4 学習を振り返る。			
<ul style="list-style-type: none"> <li>動きのポイントを共有して、まとめの運動をする。</li> </ul>	◎インターバルが短くなったときもリズムよく走り越えるポイントはどんなことでしたか。  ◇児童に示範をさせながら、言葉や動きなどを通して理解できるようにさせる。  ○学習の振り返りを生かしてハードル走をしよう。		

場の設定方法や用具について

準備物（ハードル 20 台，ミニハードル，ストップウォッチ，ホワイトボード，学習プリントなど）



板書計画

課題は？  
間が短い→リズム狂う→合わない

めあて

「リズムよく 3 歩で越える」ための  
ポイントを伝え合いながらハードル走  
をしよう。

峰田小版「ハードル走のポイント」

- ①はやく【1 台目まで・足の切り替え】
- ②まっすぐ【姿勢・コース】
- ③リズムよく【イチ・ニ・サン・ジャンプ】

★視点

- ・スタートダッシュ。歩数を数える。
- ・ラインのあるコース。着地や空中姿勢
- ・リズムを聞く。足跡を見る。

見つけたポイント

- インターバルが短くても・・・
- ①はやく・・・いつも通り。ピッチを素早く。
  - ②まっすぐ・・・いつも通り
  - ③リズム・・・速く。