

1 指導内容について

小学校学習指導要領解説（体育編） 第2章 体育科の目標及び内容

第5学年及び第6学年 2内容 C陸上運動

(1) 次の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、その技能を身に付けること。

イ ハードル走では、ハードルをリズムカルに走り越えること。

ハードル走では、その行い方を理解するとともに、インターバルの距離やハードルの台数などのルールを決めて競走したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指したりしながら、ハードルをリズムカルに走り越えることができるようにすること。

○ 40～50m程度のハードル走

- ・ 第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えること。
- ・ スタートから最後まで、体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ること。
- ・ インターバルを3歩または5歩で走ること。

(2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。

ア 自己やグループの能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選ぶこと。

- ・ 自己や仲間の走りや跳び方の様子をタブレットやデジタルカメラなどのICT機器を活用して確認し、動きのポイントと照らし合わせて自己やグループの課題を見付け、自己に適した練習方法を選ぶこと。
- ・ ハードル走のインターバルを選ぶなど、自己の課題に適した練習の場を選ぶこと。

イ 自己の能力に適した競走（争）のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶこと。

- ・ リレーで、チーム対抗戦に向けて自己のチームに適した作戦（レーンや走順など）を選ぶこと。

ウ 自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えること。

- ・ 活動後に、運動のポイント、学習の記録、仲間の動きのよさなどを学習カードに書いたり、振り返りの時間に発表したり、感想文を書いたりすること。

(3) 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたら、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすること。

ア 短距離走・リレーやハードル走、走り幅跳びや走り高跳びに積極的に取り組むこと。

イ 短距離走やリレーなどの約束を守り、仲間と助け合うこと。

ウ 陸上運動をするときに用具の準備や片付け、計測や記録などで分担された役割を果たすこと。

エ 短距離走やリレーなどの勝敗を受け入れること。

オ 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ること。

カ 短距離走の場の危険物を取り除いたり、走り高跳びの場を整備したりするとともに、用具の安全に気を配ること。

2 単元について

ハードル走は、等間隔で置かれたハードルを、スピードに乗ってリズムカルに走り越える心地よさを味わうことのできる運動です。また、インターバルの距離やハードルの台数を決めるなどのルールを定めて、チームで競走したり自己の記録の伸びや目標とする記録に挑戦したりする楽しさを味わうことができる運動でもあります。

本単元では、一人一人がハードル走を楽しむことができるように、自分に合った場や段階を選んだり、練習の仕方を工夫したりすることでハードルをリズムカルに走り越える技能を高めながら学習を進めていきます。そして、高まった動きを生かして、みんながもっと楽しめる場や競走のルールを工夫することを通して、自分の記録やチームの記録に挑戦していくハードル走の楽しさをみんなで味わっていくことをねらいとしています。

3 単元の目標

- (1) ハードル走の行い方を理解するとともに、その技能を身に付けることができるようにする。【知識及び技能】
- (2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。【思考力、判断力、表現力等】
- (3) 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。【学びに向かう力、人間性等】

4 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
① ハードル走の行い方について言ったり書いたりしている。 ② 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。 ③ スタートから最後まで、体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ることができる。 ④ インターバルを3歩または5歩で走ることができる。	① ハードル走のインターバルを選ぶなど、自己の課題に適した練習の場を選んだり工夫したりしている。 ② 自己の能力に適した競走(争)のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。 ③ 運動のポイント、学習の記録、仲間の動きのよさなどを学習カードに書いたり、振り返りの時間に発表したりしている。	① ハードル走に積極的に取り組もうとしている。 ② 約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 ③ 用具の準備や片付け、計測や記録などで分担された役割を果たそうとしている。 ④ ハードル走の勝敗を受け入れようとしている。 ⑤ 仲間の考えや取組を認めようとしている。 ⑥ 場や用具の安全に気を配っている。

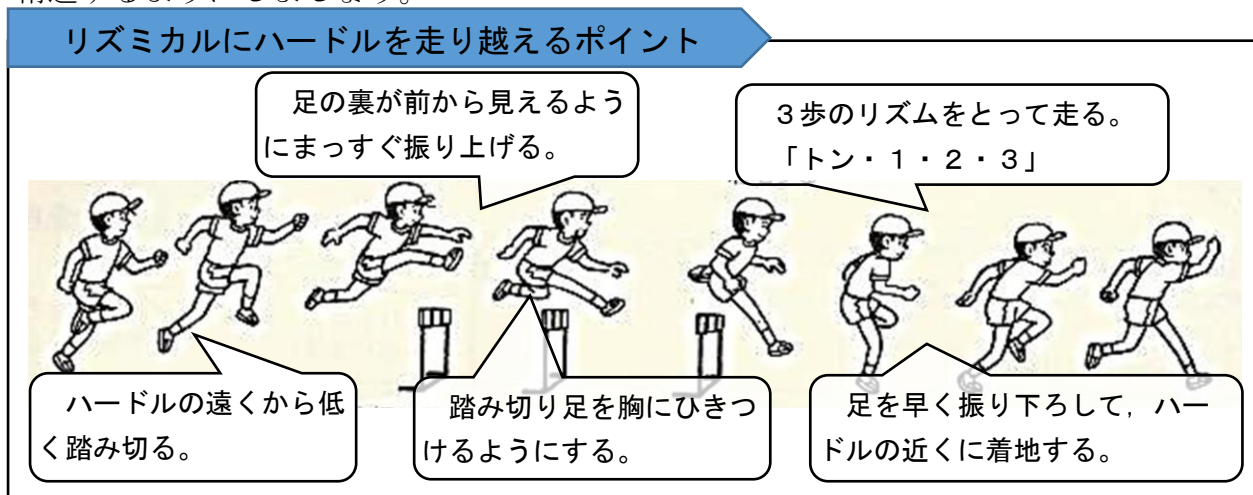
5 指導と評価の計画

時間	1	2	3	4	5	6	7	8
学習過程	1 本時のめあての確認・準備運動							
	2 感覚づくりの運動 (川跳び, ミニハードル連続ジャンプ, ミニハードルリレー など)							
	3 オリエンテーション ・学習内容の確認 ・安全の約束の確認 ・場の準備や片付けの仕方の確認	3 チャレンジⅠ ・ハードルをリズムカルに走り超えるポイントを発見する。	3 チャレンジⅠ ・自分の課題に適した場で挑戦する。					3 記録会 ・記録会の進め方 ・個人の記録 ・チームの記録
	4 試しのハードル走 ・試しの記録測定	4 話合い (ポイントの共有) ・3歩のリズム トン・1・2・3 ・遠くから踏み切る・近くに着地 ・振り上げ足・抜き足の姿勢	4 チーム対抗戦Ⅰ ・高まった動きを生かして, チームで競走する。					
		5 チャレンジⅡ ・自分に合ったインターバルの場で, ポイントを生かして練習する。	5 チャレンジⅡ ・自分の課題に適した場で動きを高める。					
		6 チーム対抗戦 ・高まった動きを生かして, チームで競走する。	6 チーム対抗戦Ⅱ ・さらに高まった動きを生かして, チームで競走する。					
	5 整理運動	7 整理運動						4 整理運動
	6 単元のめあて	8 振り返り ・自分の記録の伸び+理由 ・チームの記録の伸び+理由 など						5 単元の振り返り
知			① (カード)	② (観察)	④ (観察)		③ (観察)	
思		③ (観察)	① (観察)			② (観察)		
態	⑥ (観察)	③ (観察)		① (観察)	④ (観察)		⑤ (観察)	② (観察)

6 授業づくりの留意点

(1) 動きを高めるポイントの共有

単元前半では、リズムカルにハードルを走り越えるポイントをお子と共有しましょう。動きを高めるためのポイントは、資料等を活用したり、示範となるお子の動きを生かしたりして発見する方法があります。お子の実態に応じて、発見させるポイントの内容を精選するようにしましょう。



動きを高めるポイントを発見する学習では、子供同士が互いの動きを見合う際の視点を明確にすることが大切です。「どの位置から」「どの部位を」など、動きを見る視点を明確にした言葉掛けをするようにしましょう。また、子供が発見したコツを確かめる場面では、見本となる動きを見る際に、「どのように走り越えていたかな」など動きを見る視点を明確にした発問を行うようにしましょう。

T：リズムカルに走り越えるために、どんなコツを発見しましたか。
 C：ハードルを遠くから低く越えるとリズムカルに走り越えることができそうです。
 T：発見したコツを、友達の動きで確かめよう。
友達の動きのどこに気を付けて見ればいいのか。
 C：踏み切りの位置です。／走り越えている腰の高さです。
 T：どこからどのように走り越えていたかな。
 C：遠くから踏み切っていた。／ハードルすれすれを越えていた。
 T：遠くから低く走り越えると、もっとリズムカルに走ることができそうだね。

(2) 対話的な学びの充実

学習のねらいを達成していくためには、教師と子供、子供と子供による対話的な学びを意図的に設定することが大切です。

ハードル走の学習においても、ルールを工夫しながら友達やチームで競走することで、子供同士が活発に教え合う姿が多く見られるようになります。

【チーム対抗戦のルール例】

- ・40mにハードルを4台置く。
- ・自分に合ったインターバル（5m, 5.5m, 6m, 6.5m）を選ぶ。
- ・ハードルの高さ（低・中・高）を選ぶ。
- ・50m走とのタイム差で得点を競う。

【得点の出し方の例】

得点	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
40m走 との差	0.8秒 未満	0.8秒以上 1.0未満	1.0秒以上 1.2未満	1.2秒以上 1.4未満	1.4秒以上 1.6未満	1.6秒以上 2.0未満	2.0秒以上 2.4未満	2.4秒以上 2.8未満	2.8秒以上 3.2未満	3.2秒 以上

【ペアでの学び合い】

ハードルを越える高さを見ていてね。



もっと低く越えてもよさそうだよ。

【グループでの学び合い】

着地の後の一歩を大きく踏み出す練習をしよう。



みんなの記録を伸ばして競走に勝とうね。

【全体での振り返り】



記録を伸ばすことができたのはどうしてかな。

ハードルを低く跳び越すことを意識したら記録が伸びました。



友達からのアドバイスを生かすと記録が伸びました。

(3) 運動に意欲的ではない子供への配慮の例

子供がハードルに対して「痛い」「怖い」という気持ちがあると、意欲的に取り組めない場合があります。

ハードルにぶつかることへの恐怖心がある子供には、ハードルの板をゴムや新聞紙を折りたたんだものやスポンジ製のものに変えるなどの配慮をしましょう。



【スポンジを巻いたハードル】

7 本時の展開例（第5時）

(1) 目標

- ・ インターバルを3歩または5歩で走ることができるようにする。【知識及び技能】
- ・ ハードル走の勝敗を受け入れることができるようにする。【学びに向かう力、人間性等】

(2) 展開

	学習内容・活動 (●教師の発問・予想される児童の反応)	指導上の留意点 (○指導 ◆評価規準)
導入	<p>1 本時のめあての確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 今日はどんな学習に取り組めますか。 ・ 3歩で走れるインターバルの場を選んで合計タイム走に勝ちたいです。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>練習の仕方や場を選んで練習し、合計タイム走に挑戦しよう。</p> </div> <p>2 準備運動・感覚づくりの運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 子供たちがこれまでに発見したポイントを掲示しておくことで、自分の動きに生かすことができるようにする。 ○ ミニハードルや段ボール、フラフープ等を走り越えるリレーを行うことで、ハードル走に必要な基礎感覚を身に付けることができるようにする。
展開	<p>3 チャレンジⅠ：自分の課題に適した場で挑戦する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3歩でリズムカルに走り越えるには、どのインターバルを選ぶといいかな。 ・ まずは5.5mの場で練習しよう。 <p>4 チーム対抗戦Ⅰ：高まった動きを生かして、チームで競走する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 5.5mの場を3歩で走ることができたぞ。記録更新を目指してがんばろう。 <p>5 チャレンジⅡ：自分の課題に適した場で動きを高める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2回目のチーム対抗戦に向けて、どの場で、どんな練習に取り組めますか。 ・ インターバルが6mの場で、遠くから低く走り越える練習に取り組もう。 <p>6 チーム対抗戦Ⅱ：さらに高まった動きを生かして、チームで競走する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 遠くから低く走り越えることで、最後まで3歩で走ることができた。チームのために自己記録更新を目指すぞ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ハードルの手前に踏切の目印としてラインを引くことで、遠くから踏み切ることを意識することができるようにする。 ○ 自分が踏み切った位置にお手玉などを置いてもらうことで、走り終わった後に自分の踏み切りの位置を確認することができるようにする。 ○ タブレットPCやデジタルカメラなどのICTを活用し、自分のイメージと実際の動きを比べることで、自分の課題を把握できるようにする。 ◆ インターバルを3歩または5歩で走ることができる。(観察、ICT) ○ インターバルが5m、5.5m、6m、6.5mの場を設定しておくことで、どの子供も自分のインターバルに合った場でリズムカルに走り越えることができるようにする。 ◆ ハードル走の勝敗を受け入れようとしている。(観察、発言)
終末	<p>7 整理運動</p> <p>8 振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 記録が伸びたのはどうしてかな。 ・ 遠くから踏み切って低く走り越えるコツを生かすと記録を伸ばすことができました。 ・ 自分の課題に合った場で練習したら動きを高めることができました。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 合計タイム走の記録を掲示しておくことで、自分やチーム、他チームの記録の伸びを確かめることができるようにする。 ○ 記録が伸びた子供やチームを紹介することで、チーム内での教え合いのよさを実感したり、練習方法を選んだりする大切さに気付くことができるようにする。

