

第3～6学年 体育科学習指導案

指導者 朝井 豊記

- 1 日 時 令和6年6月28日（金）第5校時(14:00～14:45)
- 2 場 所 運動場
- 3 単 元 名 小型ハードル走・ハードル走（陸上運動領域）
- 4 授業づくりに関する考え方
- (1) 子どもの実態と教材の特性

子 ど も の 実 態	本学団の児童は、6年生4名、5年生が3名、4年生が1名、3年生が5名の計13名の集団である。 ○ 新体力テスト、リレー等の様子から、技能面での差が見られる。しかし、子どもは真面目に運動に取り組み、運動のポイントについて、熱心に追究する姿が見られる。 （知識及び技能） ○ 異学年合同体育で活動し、ルールを考えたり、アドバイスを伝え合ったりする経験を積んでいるが、思考力や表現力の個人差がある。 （思考力、判断力、表現力等） ○ どの活動にも意欲的に取り組んでいる。ふだんから異学年で学習しており、仲間と協力しようという意識は高く、準備や後片付けも協力して行うことができる。 （学びに向かう力、人間性等）	教 材 の 特 性	ハードル走は、一定の距離に置かれた数台のハードルをリズムカルに走り越し、仲間と競争（走）したり、記録に挑戦したりすることが楽しい運動である。ハードル走では、その行い方を理解するとともに、ルールの中で自己記録の伸びを目指しながら、ハードルをリズムカルに走り越すことをねらいとしている。 他者と関わりながら、互いの動きのよいところを見付けたり、気付きを交流したりしながら、自分の課題を見付け、合理的な解決に向けた練習方法を工夫するとともに、自分の考えを他者に伝えることに適した教材である。 安全に気を付けながら仲間の考えや取組を認め、自己記録の伸びを目指して積極的に取り組もうとする態度を養うこともできる。
----------------------------	---	-----------------------	---

- (2) 単元構想
- ア 単元目標
- 第3・4学年
- 小型ハードル走の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、調子よく走り越えることができるようにする。

（知識及び技能）
- 自己の能力に適した課題を見付け、活動の仕方を工夫したり、考えを伝え合ったりすることができるようにする。

（思考力、判断力、表現力等）

- (3) 単元計画

ア 研究の視点及び手立て			イ 評価規準						
「教材とつながる」		「仲間とつながる」	「自分とつながる」	知識・技能		思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度	
① ハードル走の楽しさや記録に挑戦することの魅力が感じられるように、陸上選手の活動の様子を見て、ハードル走のよさや、練習方法のスムーズな理解につなげる。		② グループの中で、異学年と交流しながら、上学年が下学年に指導したり、練習内容を選んだりできるように場の設定を行う。	③ 振り返りを通じて自分の成長を自覚できるようにすることで、次の学びにつなげる。	ア 小型ハードル走の行い方を理解している。 イ 一定のリズムで調子よく走り越えている。		ア 自己の能力に適した課題を見付けて取り組んでいる。 イ 自分の記録を伸ばすための方法を考えている。 ウ 自分や友達のよい動きを見つけ、伝えている。		ア 小型ハードル走に進んで取り組もうとしている。 イ 用具の準備や片付け、計測などの役割を果たそうとしている。 ウ 友達の考えを認めようとしている。 エ 練習のきまりを守り、場や用具の安全に気を付けている。	
				ア ハードル走の行い方を理解している。 イ 第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えている。 ウ 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っている。 エ インターバルを3歩または5歩で走り越えている。		ア 自己の能力に適した課題を見付け、練習方法を考えている。 イ インターバルを選ぶなど、課題を解決するための練習の場を選んでいる。 ウ 仲間の動きのよさなど学習カードに書いたり、仲間に伝えたりしている。		ア ハードル走に積極的に取り組もうとしている。 イ 用具の準備や片付け、計測や記録などの役割を果たそうとしている。 ウ 自分の記録の結果を受け入れようとしている。 エ 走路の整備・安全に気を配っている。	

ウ 単元における指導と評価の計画																	
時		1		2		3		4（本時）		5		6		7		8	
学習の流れ		ハードル走がどんな運動か知ろう。		自分に合ったインターバルを選び、リズムカルにハードルを走り越えよう。													
		○ 動画視聴後、試しの運動を通して、自分の課題を見つける【視点①】		○ 基本的な動きを練習する。【視点②】 5・6年 ・振り上げ足 ・抜き足 ・リズム走 ・ハードリング ・第1ハードルの走り越え 3・4年 ・リズム走 ・ハードリング													
主な評価	知	ア（様態、カード）				イ（様態、カード）				ウ（様態、カード）				エ（様態、カード）			
	思							ア（様態、カード）				イ（様態）		ウ（様態、カード）			
	態			ア（様態、カード）												イ、ウ、エ（様態）	

- 運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動したり、勝敗を受け入れたり、場の安全に気を付け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）
- 第5・6学年
- ハードル走の行い方を知り、リズムカルに走り越えることができるようにする。

（知識及び技能）
- 課題を見付け、練習や競走の仕方を工夫し、自分や仲間と考えたことを伝え合うことができるようにする。

（思考力、判断力、表現力等）
- グループで仲間の考えや取り組みをみとめ合ったり、勝敗を受け入れたりして積極的に運動できるようにする。

（学びに向かう力、人間性等）

イ 本単元で身に付けさせたい力の系統表

学年 観点	低学年	中学年	高学年
知識及び技能	○ いろいろな間隔に並べられた低い障害物を走り越えることができる。	○ インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで走り越えることができる。 ○ 30～40cm程度の小型ハードルを一定のリズムで走り越えることができる。	○ 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。 ○ スタートから最後まで、体のバランスをとりながらまっすぐ走ることができる。 ○ インターバルを3歩または5歩で走ることができる。
思考力 判断力 表現力等	○ 走ったり跳んだりする簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができる。	○ 自己の能力に適した課題を見つけ、動きを身に付けるための活動や競走の仕方を工夫するとともに考えたことを友達に伝えることができる。	○ 自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争（走）や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。
学びに向かう力 人間性等	○ 運動遊びに進んで取り組むことができる。 ○ 順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動することができる。 ○ 勝敗を受け入れることができる。 ○ 場の安全に気を付けることができる。	○ 運動に進んで取り組むことができる。 ○ きまりを守り誰とでも仲よくすることができる。 ○ 勝敗を受け入れることができる。 ○ 友達の考えを認めることができる。 ○ 場や用具の安全に気を付けることができる。	○ 運動に積極的に取り組むことができる。 ○ 約束を守り助け合って運動することができる。 ○ 勝敗を受け入れることができる。 ○ 仲間の考えや取組を認めることができる。 ○ 場や用具の安全に気を配ることができる。

ウ 本単元を通して育てたい子ども像（ゴールイメージ）及び教師の願い

仲間とともに運動の楽しさを感じ、進んで運動に取り組もうとする元気あふれる子ども
仲間と関わり合うことを通して「仲間と運動に取り組む楽しさ」を味わわせ、ハードル走をめぐる様々な工夫や努力、仲間との協力によって、記録が伸びていく実感をもたせたい。

5 本時の指導（4／8）

(1) 目 標

- 3・4年
- 仲間との関わりを通して、自分たちの能力や課題に合った場や練習方法を選び、積極的に小型ハードル走に取り組むことができる。
(思考・判断・表現)
- 5・6年
- 仲間と関わり合いながら、課題解決に向けて、自分たちの課題に合った場や練習方法を選び、積極的にハードル走に取り組むことができる。
(思考・判断・表現)

(2) 準備物

- 教師 ハードル、ミニハードル、コーン、ホワイトボード
- 子ども 筆記用具 ワークシート、タブレットPC

(3) 展 開

学習活動	○ 教師の働き掛けと子どもの意識の流れ	□ 指導上の留意点 ■ 苦手な子ども・意欲的でない子どもへの支援・配慮 ◎ 評価規準（方法）【観点】
1 準備運動をする。	力いっぱい動けるように、体をほぐそう ・今日はどんなことをするのかな。 ・今日はリズムよくハードルを越えたいな。 ・リズムよく跳び越える練習をしてみたいな。	□ 準備運動をすることで、活動に前向きに取り組むことができる雰囲気作りをする。
自分の課題に合った練習の場を選び、仲間と協力して記録を伸ばそう		
2 グループごとに場を選択し、練習する。 ・振り上げ足 ・抜き足 ・リズム走 ・ハードリング	課題解決に向けてしっかり練習しよう ・自分に合った場で練習したいな。 ・抜き足がもっと上手になりたいな。 ・ハードルとハードルの間を3歩でチャレンジしよう。 ・記録が伸びるようにリズムよく走ろう	□ ハードルの種類や間隔が違うコースを作り、自分で選択して運動ができるようにする。 ■ 当たっても大丈夫な障害物を準備する。 ■ リズムよく走ることが意識できるように輪を準備する。 □ 撮影した動画を見て、お互いに気が付いたことなどをアドバイスし合うことを伝える。 ◎ 自分たちの課題に合った練習に取り組んでいる。 (様態)【思・判・表】 ◎ 自分の課題を知り、解決方法をもっている。(様態)【知・技】
3 記録を測定する。	記録を測定しよう ・自分もみんなも記録が伸びているね。 ・空中姿勢のこつがわかってきたよ。 ・スタートをもっと速くしよう。 ・リズムよく走ればいい記録が出せそうだ。 ・ハードルを低く跳び越えよう。	
4 活動を振り返る。	今日の活動を振り返ろう ・だんだん上手になってきたからうれしいな。 ・次は記録を計ってみたいな。 ・上手な人のハードル走の仕方もっとじっくり見てみたいな。	□ 自分の活動を振り返る場と発表し合う場を設けることで、自他を認め、次の活動へ意欲をつなげる。

(4) 本時の研究の視点

- 運動能力差に関係なく、どの子どもも運動に前向きに取り組み、対話に必要感を感じながら、自己の記録を伸ばすことができているか。
[教材とつながる] [仲間とつながる]
- これまでに学習してきたことを自分なりに振り返り、それを次の学習に生かそうとする姿が見られたか。
[自分とつながる]

(5) 学習カード

ハードル走

学習記録カード

() 年 () 番 名前 ()

学習した日	月	日	月	日	月	日	月	日		
本時のめあて										
今日の振り返り	今日の反省を○でかこみましょう	◎	○	△	◎	○	△	◎	○	△
	・今日の記録									
	・意識したこと									
	・よかった練習方法									
	・仲間との教え合いの様子 などをふり返って書きましよう。									

(単元の最後に、ハードル走の学習をふり返って感想や反省を書きましょう)

○ ハードル走で、それぞれ気をつけることやアドバイスなどを書きましょう。

① ふみきり方	② 跳びこえ方	③ 着地の仕方	④ 次のステップの仕方	⑤ 足のふりあげ方
例) 足をまっすぐふりあげる など				

