

第5・6学年 体育科学習指導案

指導者 教諭 篠原 雄大

- 1 日 時 令和6年6月11日(火) 5校時(13:50～14:35)
- 2 場 所 宇和島市立成妙小学校運動場(雨天時:宇和島市立成妙小学校屋内運動場)
- 3 単 元 名 ダー! 1、2、3(陸上運動領域 ハードル走)
- 4 授業づくりに関する考え方

(1) 児童の実態と教材の特性

子どもの実態	○ これまでに小型ハードル走やハードル走の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知っている。その中で、自己に合ったリズムで走り越えることができる姿が見られた。一方で、走ることや跳ぶことが苦手な子どもは、スピードに乗れずリズムよく跳べなかったり、恐怖心で躊躇してしまったりしていた。(知識及び技能) ○ タブレットPCを用いて動画を撮影し、自己や仲間の動きを手本動画と照らし合わせたり、仲間の動きを見てアドバイスし合ったりしてきた。また、個人の課題解決に向けて、グループで話し合いをしてきたが、思いや考えを伝えることが苦手な子どももいる。(思考力、判断力、表現力等) ○ 運動があまり得意ではない子どもが多いが、どの活動にも一生懸命に取り組む姿が見られる。ほとんどの子どもが約束を守り、仲間と助け合いながら活動することができる。また、場や用具の安全に気を配って活動することができる。(学びに向かう力、人間性等)	教材の特性	ハードル走は、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、ハードルをリズムカルに走り越えて、記録に挑戦したり、相手と競走したりする楽しさや喜びを味わうことができる運動である。したがって、「走」と「跳」をスムーズに組み合わせ、水平スピードの減速を防ぎ、リズムカルにインターバルを走り抜くことがポイントとなる。 今回扱う「ダー! 1、2、3」は、減速の原因になりやすい「着地」に焦点を当て、学習を進める。次の走りに結び付けられるよう「着地を起点としたリズム」を、身に付けさせていく。リズムよく減速せずインターバルを走る楽しさや心地よさを体得し、自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を味わえる教材である。 また、フラット走とハードル走との記録を比較し、課題を焦点化・明確化することで、苦手な子どもも意欲的に取り組むことができると考える。グループでの協働的な学びを通して、「AARサイクル」を展開し、自己の課題解決を促すことができる。さらに、毎時間記録を計測することにより、自分の伸びを数字として可視化して、自己や仲間の変容に気付くことができる。全員が仲間と共に「分かる」「できる」喜びを感じながらハードル走の本質に迫ることができる教材である。
--------	--	-------	--

(3) 単元計画

(2) 単元構想

ア 単元目標

- 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)
- 自己の能力に適した課題の解決の仕方や、競走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)
- ハードル走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)

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 〈走の運動遊び〉	中学年 〈小型ハードル走〉	高学年 〈ハードル走〉
知識及び技能	○ 走の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、いろいろな間隔に並べられた段ボールや輪などを用いてのリレー遊びなどによって、低い障害物を走り越えることができる。	○ 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、小型ハードルを自己に合ったリズムで、調子よく走り越えることができる。	○ ハードル走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、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。
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付け、動きを身に付けるための活動や競走(争)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、競走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。
学びに向かう力、人間性等	○ 進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、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。	○ 進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができる。	○ 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。

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

仲間と共に「分かる」「できる」喜びを感じる愛顔あふれる子ども
仲間と協力して自己の課題解決に取り組みながら「分かる」「できる」を味わわせたい。また、多様な動きを楽しむことを通して、ハードル走に夢中になり、運動の持つ面白さを味わわせたい。

ア 研究の視点及び手立て

「教材とつながる」	「仲間とつながる」	「自分とつながる」
① リズムカルに走り越えることの楽しさや喜びを味わうことができるようにするために、条件のやさしい運動を取り入れ、基礎感覚を養う。また、より良い動きを身に付けるために、課題解決に向けた場の設定や教材・教具を工夫する。	② 仲間と関わりながら解決できる学習課題を設定し、運動することの楽しさや喜びを味わう学習場面を工夫する。また、対話を用いたグループでの課題解決場面を設定したり、ICTやOPPシートを活用したりして、必要感のある対話を促す。	③ 課題解決のために、見通しを持って行動し、振り返るという学びの型(AARサイクル)を取り入れる。子ども自らが成長を実感するために、振り返りに価値付けを行うなど、自己の変容を実感できる手立てを工夫する。

ウ 単元における指導と評価の計画

時		1	2	3	4	5(本時)	6
学習の流れ		学習の見通しを持とう。	自己の課題に応じた練習をしたり、記録への挑戦や競走をしたりしよう。				自己の変容を見付けよう。
		現状把握・課題発見 ○ 単元の学習の見通しを持つ。【視点①】 ○ 40mハードル走のタイムを測定し、今の自分を知る。【視点②】	行い方の理解 ○ 3つのポイントについて理解し、自己の課題を見い出す。【視点①】 ○ 記録への挑戦の仕方、競走の仕方を理解する。【視点③】	課題解決・競走① ○ 個の課題に合った場や教具を選び、グループで運動する。【視点②】 ○ 解決を図ったり、記録を測ったりする。【視点②】	課題解決・競走② ○ 個の課題に合った場や教具を選び、グループで運動する。【視点①】 ○ 解決を図ったり、記録を測ったりする。【視点③】	課題解決・競走③ ○ 個の課題に合った場や教具を選び、グループで運動する。【視点②】 ○ 解決を図ったり、記録を測ったりする。【視点③】	振り返り ○ 調整によりどのようにして課題を解決したか、まとめる。【視点②】 ○ 記録測定をし、これまでの活動から自己の変容を実感する。【視点③】
	主な評価	イ(観察、ワークシート)	ア(観察)		イ(観察)	イ(観察、ワークシート)	ウ(観察、ワークシート)
	知						
	思	ア(観察)		イ(観察、ワークシート)			
	態		オ(観察)	エ(観察、ワークシート)	ウ(観察、ワークシート)	ア(観察、ワークシート)	イ(観察)

イ 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
ア ハードル走の行い方を理解している。 イ 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ている。 ウ ハードルをリズムカルに走り越えることができる。	ア 自己の能力に適した課題の解決の仕方、競走や記録への挑戦の仕方を工夫している。 イ 自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	ア 運動に積極的に取り組もうとしている。 イ 約束を守り助け合って運動をしようとしている。 ウ 勝敗を受け入れようとしている。 エ 仲間の考えや取組を認めようとしている。 オ 場や用具の安全に気を配ろうとしている。

5 本時の指導

- (1) 目 標
自己の能力に適した課題解決の仕方を工夫し、競走や記録への挑戦の仕方を工夫することができるようにする。
(思考力、判断力、表現力等)
- (2) 準備物
ア 教師 フレキシブルハードル、ローハードル、掲示物、タブレット PC、サポートカード、
イ 児童 タブレット PC、クリアセット（ストップウォッチ、お手玉、ケンステップ、シュシュ）、ビブス
- (3) 展 開
晴天時（40m コース、ハードル 4 台）

学習活動	○ 教師の働き掛けと児童の意識の流れ	□ 指導上の留意点 ■ 苦手な児童・意欲的でない児童への支援・配慮 ◎ 評価規準（方法）【観点】
1 前時を振り返り、本時の活動の見通しを持つ。（知る）（3 分）	リズムカルに走り越えるために、練習しよう。	□ 課題を全体で共有し、活動に見通しを持たせる。
2 動作感覚づくりの運動を行い、主運動につながる運動をする。（7 分）	しっかり動けるように、体をほぐそう。 ・ホワイトライン（着地足での支持感覚） ・1 台ハードル（着地と同時に地面を蹴る感覚） ・リズムカルラン（3 歩のリズム）	□ 宇和島プランを取り入れ、主運動につながる運動を行い、適宜声掛けをする。
3 3 歩で走り越えるための調整を、グループごとにしよう。	3 歩で走り越えるための調整をしよう。 ・ インターバルを縮めたら 3 歩でいけそうだね。 ・ ダー！で速く足を着けると、次の走りに結び付くよ。 ・ ダー！ 1、2、3 のリズムを言いながら走るとどうかな。	□ 対抗戦シートに記入している一人ひとりの条件を確認し、各自に合った環境を整える。 ■ グループ内で現在の状況を確認し合い、アドバイスし合えるようにする。 ◎ 自己の能力に適した課題の解決の仕方を工夫している。（観察）【思・判・表】
・課題の調整		
・調整の確認		
・仲間の動きを見合う（15 分）		
4 対抗戦をする。（10 分）	調整の結果を出し切ろう。 ・ アドバイスをもらって、前よりも記録が伸びたよ。最後の対抗戦もがんばろう。 ・ 動画を見て、最後の調整をしていこう。 ・ 着地した足で早く地面を蹴って、次の走りにつなげて 3 歩ポイントを取りたいな。	■ 写真や動画等を撮影し、自己の記録や動きを確認し、次の目標を「つくる」手立てとする。 ◎ 対抗戦に積極的に工夫しながら取り組むことができる。（観察）【態】
5 活動を振り返る。（10 分）	今日の活動を振り返ろう。 ・ 今日はインターバルを全部 3 歩で行けなかったから、調整して 3 歩で行けるようになりたいな。 ・ あと 0.1 秒速くなったら、得点が高くなるな。次が最後だから最高記録を出したいな。	□ O P P シートに分かったこと、できるようになったこと、さらなる課題となったことなどを書かせる。 □ 自分の行動を振り返る場と発表し合う場を設け、自他を認め、次の活動へ意欲をつなげる。

雨天時（20m コース、ハードル 2 ～ 3 台）

学習活動	○ 教師の働き掛けと児童の意識の流れ	□ 指導上の留意点 ■ 苦手な児童・意欲的でない児童への支援・配慮 ◎ 評価規準（方法）【観点】
1 前時を振り返り、本時の活動の見通しを持つ。（知る）（3 分）	リズムカルに走り越えるために、練習しよう。	□ 課題を全体で共有し、活動に見通しを持たせる。
2 動作感覚づくりの運動を行い、主運動につながる運動をする。（7 分）	しっかり動けるように、体をほぐそう。 ・ホワイトライン（着地足での支持感覚） ・1 台ハードル（着地と同時に地面を蹴る感覚） ・リズムカルラン（3 歩のリズム）	□ 宇和島プランを取り入れ、主運動につながる運動を行い、適宜声掛けをする。
3 3 歩で走り越えるための調整を、グループごとにしよう。	3 歩で走り越えるための調整をしよう。 ・ インターバルを縮めたら 3 歩でいけそうだね。 ・ ダー！で速く足を着けると、次の走りに結び付くよ。 ・ ダー！ 1、2、3 のリズムを言いながら走るとどうかな。	□ 一人ひとりの条件を確認し、各自に合った環境を整える。 ■ グループ内で現在の状況を確認し合い、アドバイスし合えるようにする。 ◎ 自己の能力に適した課題の解決の仕方を工夫している。（観察）【思・判・表】 ■ 写真や動画等を撮影し、自己の記録や動きを確認し、次の目標を「つくる」手立てとする。
・前時の動画の確認		
・課題の調整（3 歩）		
・調整の確認（3 歩）		
・仲間の動きを見合う（20 分）	3 歩のリズムや「7」の姿勢を体に刻もう。 ・ ローハードルで 3 歩で行けたよ。 ・ 着地の足の形が 7 に近くなってきたよ。 ・ 着地した足で早く地面を蹴って、次の走りにつなげリズムカルポイントを取りたいな。 ・ ダー！ 1、2、3 に合わせて走ろう。	◎ 対抗戦に積極的に取り組むことができる。（観察）【態】
4 活動を振り返る。（15 分）	今日の活動を振り返ろう。 ・ ローハードルでは、全部 3 歩で行けたから、外でも 3 歩で行けるようにしたいな。 ・ 今日の練習を生かして、7 の足の形を意識して速く着地できるようにしたいな。	□ O P P シートに分かったこと、できるようになったこと、さらなる課題となったことなどを書かせる。 □ 自分の行動を振り返る場と発表し合う場を設け、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
- 宇和島プランを取り入れたり、グループで課題を共有し、必要感のある対話を促したりしたことは、自己の課題を解決するために有効であったか。【教材とつながる】【仲間とつながる】
- I C TやO P Pシートの活用は、子ども自らが成長を実感するために有効な手立てであったか。【自分とつながる】

6 児童の自己評価

児童の自己評価として以下の五つの項目を質問する。項目は、県小体連が実施している『体育学習に関する意識調査』を参考にしている。OPPシート及びロイロノートのアンケート機能を活用し、毎時間積み重ねていく。

1	楽しかったですか。
2	進んで取り組みましたか。
3	今までできなかったこと（動き）ができるようになりましたか。
4	めあてを意識して運動しましたか。
5	友達と教え合ったり、考えを伝え合ったりしましたか。

単元の事前と事後には『運動有能感に関する調査』、毎時間後には『形成的授業評価』に取り組み、単元を通して日々の活動を客観的に捉えるようにし、授業改善に生かす。

授業で分かったことや学び合いにより得た内容をOPPシートに記録し、振り返って課題となったことを次時の自分のめあてとする。次時の活動において課題を明確にして解決の仕方を工夫することにつながる。振り返りを記入する際は、次時のめあてとの整合性がとれるよう、適宜支援する。また、自己の変容だけでなく、仲間の変容も評価することにより、全員が仲間と共に「分かる」「できる」喜びを味わいながら学習を進めることができる考える。

7 場の設定

- ア 距離、ハードルの台数、高さ、インターバル等は下記のとおりとする。
- ・ 距離：40m
 - ・ 台数：4 台
 - ・ 高さ：52 cm
 - ・ 1 台目までの距離：10m
 - ・ インターバル：5.5m、6 m、6.5mから自分に合ったものを選ぶ
- イ 各グループに「クリアセット」を用意する。
ストップウォッチ、マーカー、お手玉、ケンステップ、シュシュ、足型セット、着地足確認ひも
- ウ 宇和島プランを活用した主運動につながる動きづくりの場を設定する。
- ・ 「宇和島プラン」… 感覚づくりや補助運動など主運動につながる運動を例示したもので、陸上運動領域のハードル走で作成して昨年度から運用を開始し、各校体育主任らによる実践報告を踏まえ、内容のブラッシュアップを図っている。ロイロノートの共有ノート機能で作成しており、必要に応じて動画も活用する。

8 基本的な考え

- ア グループ活動について
- ・ 40mフラット走のタイムを基に、走力が同程度となるよう、1グループ5名とする。
 - ・ 学習活動3を実施する際は、赤帽子とし、自己の課題解決が図られたら白帽子とする。
- イ グループ対抗戦のルール
- ・ グループを単位とした対戦とする。
 - ・ 原則、一人一回記録測定をする。
 - ・ 走り越える条件を基に、場の設定をする。（インターバル）
 - ・ ハードル走とフラット走の差を求め、ノモグラムをもとに、点数を算出する。
 - ・ グループの合計得点が高いチームが1位とする。
 - ・ 集団全体での合計得点も出し、自己や仲間の変容に気付かせ、一体感を醸成する。
 - ・ 全インターバルを3歩で行けた場合は、5ポイント加算する。（リズムカルポイント）
- ウ 評価について
- ・ 40mハードル走のタイムと40m走のタイムの差を、どれだけ縮められたかを評価する。
 - ・ 40mハードル走と40m走のタイム差を評価することで、運動が苦手な児童にも活躍の場が持てるように設定する。
 - ・ 自己にとどまらず、グループ、集団全体でどれだけ縮められたかも評価する。

9 学習カード

ア OPPシート（デジタル版）

◎ 今日の学習をふりかえりましょう。

()年()番【 】

		月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
1	楽しかったですか。	③ ② ①	③ ② ①	③ ② ①	③ ② ①	③ ② ①	③ ② ①
2	進んで取り組みましたか。	③ ② ①	③ ② ①	③ ② ①	③ ② ①	③ ② ①	③ ② ①
3	今までできなかったこと（動き） ができるようになりましたか。	③ ② ①	③ ② ①	③ ② ①	③ ② ①	③ ② ①	③ ② ①
4	めあてを意識して運動しましたか。	③ ② ①	③ ② ①	③ ② ①	③ ② ①	③ ② ①	③ ② ①
5	友達と教え合ったり、考えを伝え合ったりしましたか。	③ ② ①	③ ② ①	③ ② ①	③ ② ①	③ ② ①	③ ② ①
今日の課題							
下へ入る場合はここに書き込んでください							
【⑧へU】次の時間の目標							

- ①1台目までは… 歩 ②スタートでは、右足・左足 を引く ③踏み切り足は… 右足・左足
- イ グループ対抗戦シート
- ウ ノモグラム

()班 グループ対抗戦シート

名前	今日の課題		得点
	インターバル	5.5・6.0・6.5	
	今日のタイム	秒	
	40mフラット走	秒	
	タイムの差	秒	
	リズムカルポイント	○ ×	
名前	今日の課題		得点
	インターバル	5.5・6.0・6.5	
	今日のタイム	秒	
	40mフラット走	秒	
	タイムの差	秒	
	リズムカルポイント	○ ×	
名前	今日の課題		得点
	インターバル	5.5・6.0・6.5	
	今日のタイム	秒	
	40mフラット走	秒	
	タイムの差	秒	
	リズムカルポイント	○ ×	
名前	今日の課題		得点
	インターバル	5.5・6.0・6.5	
	今日のタイム	秒	
	40mフラット走	秒	
	タイムの差	秒	
	リズムカルポイント	○ ×	
名前	今日の課題		得点
	インターバル	5.5・6.0・6.5	
	今日のタイム	秒	
	40mフラット走	秒	
	タイムの差	秒	
	リズムカルポイント	○ ×	
合計得点			

得点表

	時間	点数
40m走より	0.9秒遅い	1
//	0.8秒遅い	2
//	0.7秒遅い	3
//	0.6秒遅い	4
//	0.5秒遅い	5
//	0.4秒遅い	6
//	0.3秒遅い	7
//	0.2秒遅い	8
//	0.1秒遅い	9
40m走と	同じ	10
40m走より	0.1秒速い	11

※ 0.1秒速くなるごとに+1点

※ 1秒以上遅い場合は1点