

四国中央市体育研究主題

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習課題を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成する指導法の研究

長津小学校研究主題

自ら課題をもち、意欲的に学習や生活に取り組む児童の育成

第6学年松組 体育科学習指導案

指導者 長津小学校 門田 観

- 1 日 時 平成30年6月19日(火) 5校時(14:00~14:45)
- 2 場 所 長津小学校運動場(雨天時は6松教室)
- 3 単元名 陸上競技(ハードル走)
- 4 単元目標
 - スタートから加速して第1ハードルに向かい、できるだけ遠いところから踏み切り、上体を前傾しながら走り越え、一定間隔に置いた4台のハードルを、0・1・2・3のリズムでリズムミカルに走り越え、最後までトップスピードを維持したまま走りぬくことができる。(技能)
 - 一定の間隔にあるハードルをリズムミカルに走り越して、自己の記録を更新する運動に関心をもち、仲間と協力して互いに動きを見合い、課題を解決することを楽しみながら、進んで運動することができる。(態度)
 - 自分や仲間の動きの課題や高まりを説明したり、仲間と協力して一人一人の課題に応じた、インターバルの距離や道具等の課題解決の仕方を工夫したりすることができる。(思考・判断)
- 5 指導観
 - 児童の実態
本学級は、男子21名(特別支援学級在籍1名)、女子9名、計30名の明るく元気な学級である。体育に関するアンケートを行ったところ、「体育の学習は好きですか。」という質問に対して、23名の児童が「好き」「どちらかというが好き」と答えており、体を動かすことが好きな児童が多い学級である。「ハードル走は好きですか」という質問に対しては、17名の児童が「好き」「どちらかというが好き」と答えており、その理由は、「走りながらハードルを跳ぶことが楽しいから」や「タイムがすぐ伸びるから」など、ハードル走に対して競技面での好印象をもっている児童が多い。しかし一方で、13名の児童が「どちらかという嫌い」「嫌い」と答えており、その理由は、「当たると痛いし、怪我が怖い」や「走り越し方がよく分からなかった」など、安全面と技術面での抵抗があることが分かった。このような児童の実態から、競技の本質的な魅力を理解できるようにしたり、記録の伸びを味わうことができる活動を取り入れたりしながら、安全面や技術面への配慮を考えた単元を構築していくことが大切であると考え。
 - 単元について
本単元では、ハードルをリズムミカルに走り越すことができるインターバルや走法を見付け、自己の目標とする記録を目指しながら、仲間と協力して課題解決学習をすることができるようにする。「リズムミカル」とは、トップスピードを維持することと、全てのインターバルにおいて「0・1・2・3」の一定のリズムで走ることの2つがバランスよく調整された走り方ととらえている。ハードルを走り越える際の「ハードリング」については、「助走」と「踏切距離」「振り上げ足」「リズム」「抜き足」「前傾姿勢」「着地足」を段階的に取り上げたい。「課題解決学習」とは、ただ練習するのではなく、インターバルや走法等の自分の課題を明確にしなが、ねらいや目的をもって練習を工夫したり、アドバイスをし合ったりしながら動きを高めていく学習であるととらえている。さらに、「する、みる、支える、知る」のスポーツとの多様な関わり方

を大切にするために、単元の過程でそれぞれに軽重を付けながら、様々な楽しみを感じ合う単元を構成していきたい。

高学年期の児童は、認識面でも客観的に物事を見ることができるようになってくる。つまり、ハードルを走り越えるための運動技術の存在を知り、その知識を活用して目標とする動きができるようになるためにはどうしたらよいのかを仲間と一っしょに考え、お互いに自分の考えを伝えたり、動きを見合ったりして課題を解決することができるようになる時期である。そのため高学年のこの期に、自己の課題に応じて、インターバルや練習の工夫を仲間と協力しながら学習を進めていく本単元を設定する。また、ハードル走はただ走るのではなく、ハードルを上手に走り越えながら速さを競うものであるため、足の速い者が必ず勝つわけではない特性ももち併せている。走ることが得意な児童にとっても、そうでない児童にとっても、記録の伸びを確かめ、仲間と協力しながら学習を進めていくことで、全ての児童が楽しみながら伸びを実感することができる教材である。

○ 指導について

学習指導要領解説体育編のハードル走における技能の内容においては、低学年では障害物を走り越えるための多様な動きづくりと感覚づくり、中学年では小型ハードルを一定のリズムで走り越える動きづくり、高学年ではハードルをリズムカルに走り越えるための洗練された動きづくりを大切にしている。特に高学年では、中学年で小型ハードルを一定のリズムで走り越す経験の上に立って、ハードルの高さを意識し、トップスピードを維持してハードルを走り越えながら、自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指すことが大切である。

本時の指導に当たっては、「する・みる・支える、知る」のスポーツとの多様な関わり方の中で、「みる」と「支える」を中心として取り上げたい。「みる」というのは、明確な着眼点をもって試技者の観察を行うことと捉えている。「支える」というのは、グループで仲間の課題に対して練習の場の工夫をしたり、アドバイスを申し合ったりするなど、協働的な課題解決学習を進めていくことと捉えている。また「協働的な課題解決学習」とは、「課題設定」「課題解決の工夫」「観察」「評価」のサイクルを繰り返し、仲間と課題を共有しながら目標に向かって動きを高めていくことと捉えている。その上に立って、グループによる課題解決学習を通して、ハードルをリズムカルに走り越すための練習ができることをねらいとする。そこで、学習活動は、1グループ6人編制とし、少人数でのグループ学習を行う。グループ編制についてはハードルを走り越す技能が上位・中位・下位の児童がバランスよく配置された異質グループとする。はじめに一人一人の課題が書かれたミーティングボードを活用して、グループ全員の課題を把握することができるようにする。そして、グループ間の強固な結び付きによる課題解決学習ができるようにする。

次に、インターバルや道具の工夫を行いながら、一人一人の課題に応じた課題解決学習を行う。ハードルは全て中央を空けたソフトハードルを使用する。インターバルについては、各コースに設置された「メジャーマーク」を使用して、「5m」「5.5m」「6m」「6.5m」から自己の走りに合った距離を選択する。道具の工夫では、「ゴムバンド」「ひらひらリボン」「踏切シート」「キックボード」を使用する。ゴムバンドは、振り上げ足が分かりやすいように振り上げ足に付ける。ひらひらリボンは、走りのスピードを可視化するために腰に付ける。踏切シートは、各インターバルに応じてハードルの前の1mの地点に目印として置く。キックボードは、振り上げ足を真っすぐ前に伸ばすことができるようにハードルに付ける。以上の道具は、一人一人の課題に応じて、グループで選択しながら効果的に使用するものとする。課題解決学習を円滑に進めていくために、1グループに1レーンを設け、グループで順番を決めるなど、効率的で無駄のなく動く学習ができるようにする。また1回の試技が終わるごとに評価として「ミーティングタイム」を行いたい。ミーティングタイムの内容は、「計測タイム」「課題の達成状況」「次回課題の設定」の確認とする。ただし、ミーティングタイムの時間は1分程度としたり、試技者が話し合いを要望しなかった場合は行わなかったりして、素早く次の試技に移ることができるようにする。

最後に、「ベストタイムとグループ得点の確認」「課題の達成状況の確認」「次時の課題の設定」「効果的だった友達のアドバイスや練習方法」などの振り返りの手順を明確にして学習を振り返る。その際、本時で記録したミーティングボードを活用して、グループの仲間と協力しながら、次の自分や仲間の課題を共有したり、設定したりして次時の学習活動への意欲を高めていく。そして一人一人のタイムを得点化し、その得点をグループで合計した「グループ得点」を活用することでグループの結び付きを強めたい。さらに、課題を解決することができた練習方法や友達のアドバイスについて全体で共有し、よい例は称揚するなど、「みる」「支える」関わり合いの高まりや広がりを感じることができるようになる。

6 単元計画（全11時間）

段階	活動と内容	手立て	配時
つかむ	<p>1 リズミカルに走り越す心地よさを体感し、試しのソフトハードル走を行って、本単元の学習の見通しをもつ。</p> <p>(1) ソフトハードルコースを走ったり、競走したりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ソフトハードルを走り越す心地よさや楽しさを感じる。 <p>(2) ハードルの正しい走り越え方の視覚的な教材を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ リズミカルにハードルを走り越すための走法について理解すること。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 走り越す心地よさを体感しやすいソフトハードルのコースを用意し、ハードルを走り越させる。 ○ ハードル走の運動技術を「知る」という関わり合いから、走り越し方のよい例と悪い例を比べながら、リズミカルな走り越し方について理解させる。 	2
つくる	<p>2 グループで練習しながら、リズミカルに走り越える動きを高める。</p> <p>(1) ハードルの走り越し方を練習する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 助走を全力で走りながら第1ハードルに向かうこと。 ○ ハードルを遠くから走り越すこと。 ○ 足を真っ直ぐに振り上げてハードルを走り越すこと。 <p>(2) 「インターバル」の走り方を練習する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 自分に合ったインターバルの走り方と場を見付けること。 ○ 「0・1・2・3」の一定のリズムで走ること。 <p>(3) 一連の走り越す動きの練習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 練習やアドバイスの方法について学習すること。 ○ インターバルや練習を工夫しながら、ハードルをリズミカルに走り越すことができるようにすること。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 協働的に問題解決を行わせるために、グループで課題を追究させる。 ○ 課題解決のための道具の操作を行わせながら、局面と一連の動きを追究させる。 ○ 課題解決のポイントを「知る」という関わり合いから、課題解決の方法や効果的なアドバイスの方法を追究させる。 ○ 「みる」「支える」という関わり合いから、リズミカルに走り越すことを目指して、グループ内でインターバルや道具を工夫して課題解決学習させる。 	8 ② ② ④ 雨天 1/4 雨天 3/4
あじわう	<p>3 グループ記録会を行い、学習を振り返る。</p> <p>(1) 自分に合うインターバルを決めて、グループで記録会を行い、互いの伸びを確かめ合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 互いの動きと学び方の高まりを、認め合うこと。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 見る観点を明確にして、個々の走りを見させて、努力や伸びを共有させる。 ○ 仲間の動きを観察させて互いの伸びを感得させる。 	1

7 本時の指導（晴天）


(1) ねらい

グループによる課題解決学習を通して、ハードルをリズムカルに走り越すための練習をすることができる。

(2) 準備物

ソフトハードル、準備運動用具、ゴムバンド、ひらひらリボン、メジャーマーク、踏切シート、スタート旗、ストップウォッチ、ワークシート、センテンスカード、ホイッスル、ミーティングボード

(3) 展開

学習活動	主な活動と内容と児童の思考の流れ	○指導上の留意点◎評価
1 学習内容を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備体操をする。 ○ 学習課題を確認する。 <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">ハードルをリズムカルに走り越すための練習をしよう。</div> <ul style="list-style-type: none"> ・ 同じ「0・1・2・3」のリズムで走り越せたらいいな。 ・ ぼくも、跳び上がらずにハードルを越したいな。 ・ Aさんの課題は、振り上げ足だね。 ○ グループで練習を工夫したり、インターバルを変えたりして、課題解決学習を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ミーティングボードを活用し、自分の課題を確認するとともに、グループ内の一人一人の課題について共有し、活動に見通しをもたせたり、グループの結び付きを強めたりさせる。 ○ 一人一人の課題に合わせて、練習を工夫したり、インターバルの距離を変えたりさせる。 ○ ミーティングボードを活用しながら試技者に対して、動きの高まりの様子を適切にアドバイスしながら課題を追究させる。
2 グループ練習をする。	<div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ Bさんは、少しつまっているからインターバルを広げるといいと思うよ。 ・ Cさんの振り上げ足が途中で逆になっていたよ。踏切の場所を少し調整してみよう。 ・ 踏切距離が近すぎるのかもね。次は、踏切シートを使って練習してみよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ グループで協力し合って、一人一人の課題を解決しようとしている。（発言・観察） ◎ 課題に応じてインターバルの距離を変えたり、課題解決の道具を操作したりして練習の工夫をすることができている。（観察）
3 学習活動を振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 本時の学習を振り返る。 <ul style="list-style-type: none"> ・ Aくんに歩幅について教えてもらって、インターバルを変えたら、上手くいったよ。 ・ 今日、踏み切り足が近かったから、今度は、踏み切り足を練習しよう。 ・ グループでの記録が伸び悩んできたな。よし自分の課題が達成できるように頑張ろう。そして、グループの友達の課題も達成できるようにしっかり観察しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ミーティングボードを活用し、グループ内で動きの高まりや次時の課題などを振り返らせる。 ○ 本時のベストタイムを個人ワークシート内に記録したり、グループで得点化したりして、記録の伸びを確かめる。 ◎ 自分やグループの課題を確認して、次時の学習につなげようとしている。（学習カード・発言）

7 本時の指導（雨天）

(1) ねらい

ハードルをリズムカルに走り越すことができるようにするための練習の工夫やアドバイスの方法を見付けよう。

(2) 準備物

電子黒板、見比べレッスン（タブレット端末）、センテンスカード、ワークシート

(3) 展開

学習活動	主な活動と内容と児童の思考の流れ	○指導上の留意点◎評価
<p>1 学習内容を確認する。</p> <p>2 グループで課題解決の方法を考える。</p>	<p>○ リズムカルにハードルを走り越すための方法について思い出す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 振り上げ足は同じ足です。 ・ できるだけ遠くからハードルを走り越します。 ・ 走り越えるときに上体をできるだけ倒すとスピードが出ます。 <p>○ リズムカルに走り越すことができているAさんを取り上げる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 振り上げ足がばらばらだ。 ・ どうすればリズムカルに走り越すことができるだろう。 <p>○ めあてを確認する。</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>ハードルをリズムカルに走り越すための練習の工夫やアドバイスの方法は？</p> </div> <p>○ Aさんがリズムカルにハードルを走り越すことができるための方法について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ Aさんの課題は、「助走を全速力で走ることができていない」ことが原因だと思うよ。ひらひらリボンを使って練習してみるのはいかがでしょうか。 ・ Aさんはハードルを怖がっていてスピードが出ていないんだよ。ソフトハードルを使ってみるのはいかがでしょうか。 <p>○ Aさんがリズムカルにハードルを走り越すことができるためのアドバイスについて考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ハードルを怖がらずに踏切位置まで全力で走ろう。 ・ 歩数や踏切を気にせず、まずは全力で走ることを大切にしよう。 <p>○ グループで話し合った意見を全体で共有する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 他のグループのアドバイスと同じだ。 ・ なるほどそんな練習方法もあるね。 ・ 同じ映像を見てもアドバイスの方法はたくさんあるな。 	<p>○ 前時までの学習内容を振り返り、ハードルのリズムカルな走り越し方について思い出す。</p> <p>○ Aさんの例は、「助走が十分でなく、第一ハードルで詰まってしまっている」走り越し方であり、Aさんの例は教師が作成する。</p> <p>○ 自分のグループにAさんがいた場合、自分たちならどのような練習の方法やアドバイスを考えることができるかについての学習課題であることを理解させる。</p> <p>○ 話し合う際、「何が課題なのか」をまず明確にしてから、課題解決の方法について考えさせる。</p> <p>○ 同じ状況でも、課題解決の方法にはいくつか手段があることに気付かせ、練習の広がりをもたせる。</p> <p>◎ 友達の意見を聞きながら、リズムカルに走り越すための練習の方法について考えることができる。（発言・観察）</p> <p>○ アドバイスには様々な方法があるが、「助走」で大切なことはどんなことであるかについて共通認識をもたせる。</p> <p>◎ 友達の意見を聞きながら、リズムカルに走り越すためのアドバイスの方法について考えることができる。（発言・観察）</p> <p>○ 多様な意見の中で、「助走」で使うことが望ましい道具や必要な動きについておさえさせる。</p>
<p>3 学習活動を振り返る。</p>	<p>○ 学習活動を振り返り、次時の学習につなげる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 道具を上手に使って、リズムカルにハードルを走り越したいな。 ・ 次の練習では、グループの仲間の動きをよく見てアドバイスができるようにしよう。 	<p>○ 次時の学習は、グループで協力し合って課題を解決するための練習であることを意識させる。</p>

8 授業細目

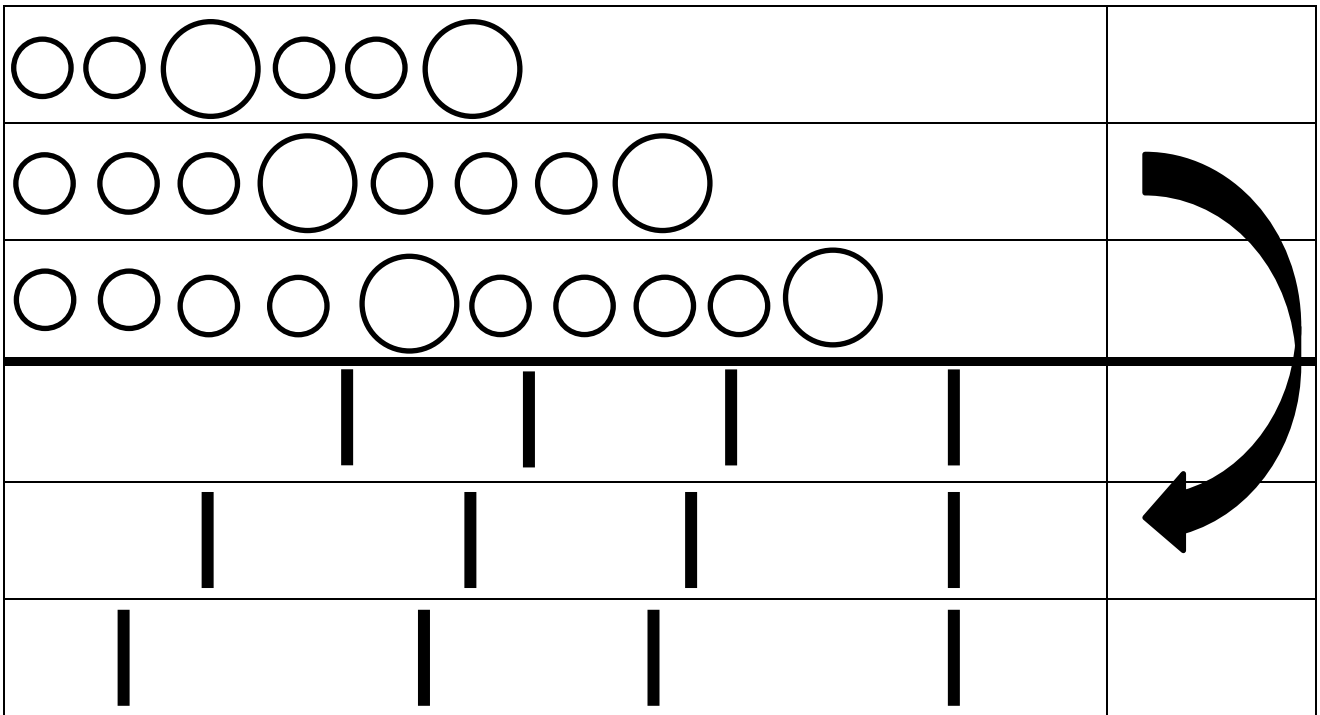
(1) 準備運動の場

○ ケンステップ

○ フラフープ

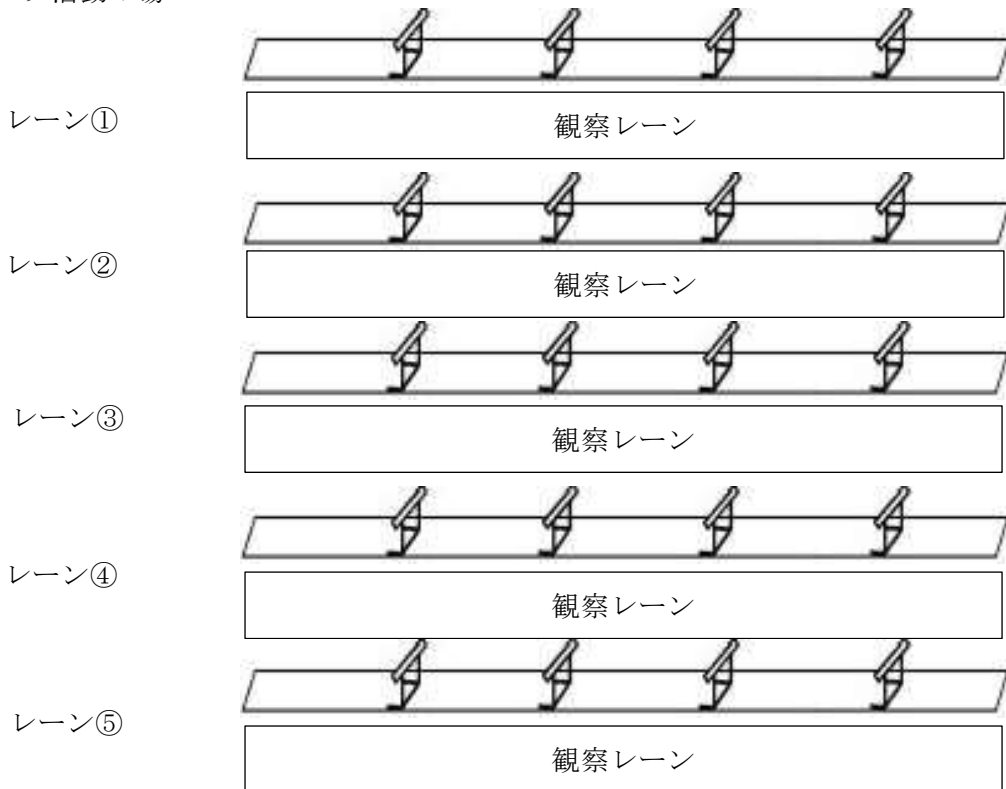
┃ 小型ハードル

スタート
→
→
→
←
←
←
ゴール



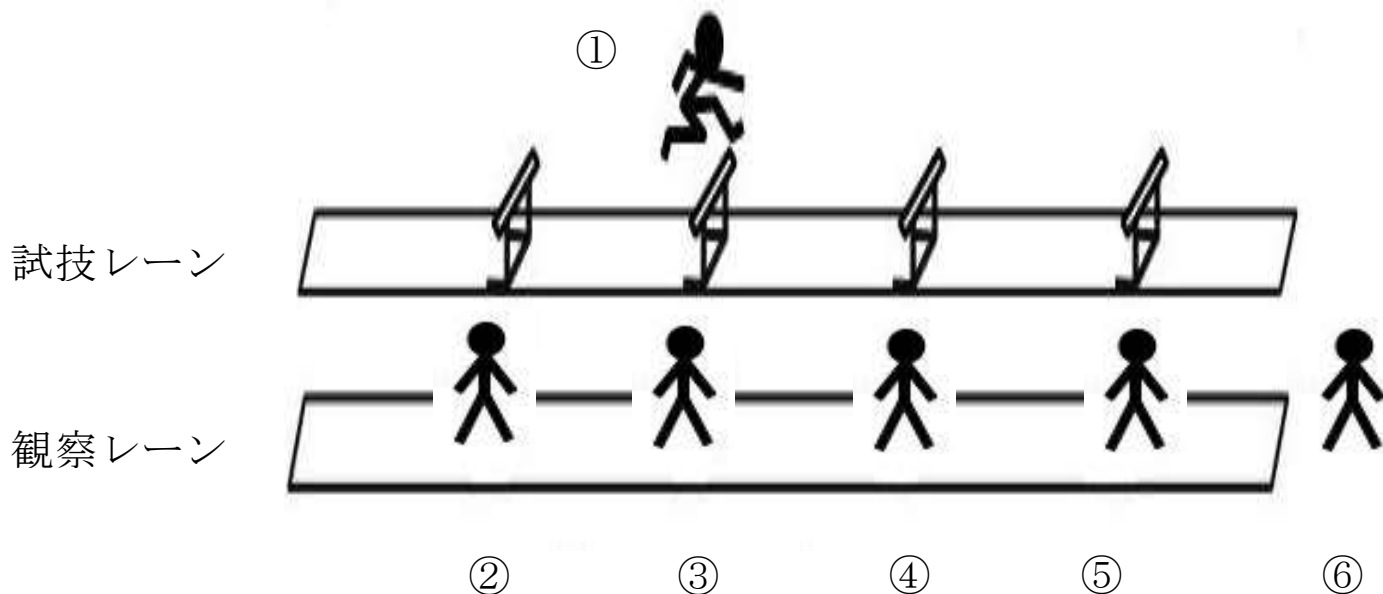
- 一人3周程度。右足からスタートする。
- 右足踏切や左足踏切、異なるインターバルで走ることで、リズムや動きの柔軟性を高める。

(2) グループ活動の場



- 6人のグループ(5グループ)
- グループごとにレーンを用意する。(5レーン)




(3) 課題解決学習の役割



- ①…試技者 ②…スターター・第1ハードルの観察者 ③…第2ハードルの観察者
④…第3ハードルの観察者 ⑤…第4ハードルの観察者 ⑥…計測者

※ 1回の試技ごとに役割を順番に入れ替わり、機能的に課題解決学習ができるようにする。

(4) 課題解決の道具

	道具	ねらい
①	 「ソフトハードル」	<ul style="list-style-type: none"> 恐怖心をなくし、能力に関係なく取り組むことができるようにする。
②	 「ひらひらリボン」	<ul style="list-style-type: none"> スピードを可視化することができるようにする。
③	 「メジャーマーク」	<ul style="list-style-type: none"> 一人一人に応じたインターバルを素早く準備することができるようにする。 着眼点を明確にして観察できるようにする。

④	 <p>「踏切シート」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ハードルの1 m手前に置き、踏切の目印にすることができるようにする。
⑤	 <p>「ゴムバンド」</p>	<ul style="list-style-type: none"> 振り上げ足を可視化することができるようにする。 「0・1・2・3」のリズムで走り越えられているか観察しやすくすることができるようにする。
⑥	 <p>「キックボード」</p>	<ul style="list-style-type: none"> 振り上げ足を真っすぐ伸ばすことができるようにする。 足の裏がキックボードに当たっているか見ることで、観察者が振り上げ足が伸びているか確認することができるようにする。
⑦	 <p>「ミーティングボード」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ミーティングの流れやグループ内の仲間の課題の解決状況を示したりして、グループ内の話し合い活動を円滑に進めることができるようにする。