

第5・6学年 体育科学習指導案

指導者 学級担任 城岡 英和

- 日時 令和5年10月16日(月) 5校時(13:55~14:40)
- 場所 二名小学校運動場
- 単元名 目指せ!リズムカル・マスター(陸上運動領域 ハードル走)
- 授業づくりに関する考え方

(1) 児童の実態と教材の特性

児童の実態	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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。運動能力の面においての差は大きいものの、多くの児童が小型ハードル走やハードル走で自分に合ったリズムで、調子よく走り越えることができる。(知識及び技能)</li> <li>○ タブレットを活用したり、グループで話し合いをしたりする中で、自分の動きを確認し、動きを身に付けるための活動の工夫を工夫しようとする姿勢が見られる。考えたことを友達に伝えることを苦手としている児童もいる。(思考力、判断力、表現力等)</li> <li>○ どの活動も意欲的に取り組んでいる。決まりを守って、誰とでも仲よく活動しようとする姿勢が多くみられる。また、互いに気付いたことを伝えたり、認めたりすることができる。場や用具の安全に気を付けて準備、後片付けをすることができる。(学びに向かう力、人間性等)</li> </ul>	教材の特性	<p>ハードル走が独自にもつ運動の楽しさは、障害物であるハードルをリズムカルに走り越えることの心地よさにある。したがって、「走」と「跳」をスムーズに組み合わせ、水平スピートの減速を防ぎ、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。</p> <p>今回扱う「目指せ!リズムカル・マスター」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、口伴奏等を用いて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味わうことができ、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。</p> <p>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、苦手な児童も意欲的に取り組むことができると考える。協働的な学びを通して、児童自らが「見通し」を立て「行動」し「振り返り」を行っていく「AARサイクル」を授業の柱に置きたい。さらに、適宜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。</p>
-------	---	-------	--

(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 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、よりよ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 自己の課題を解決するために、仲間と課題を共有し、グループで課題解決を図る。また、グループでの課題解決を図るために、対話を中心に、ICTや思考ツールを効果的に活用する。	③ 課題解決のために、見通しをもって行動し、振り返りという学びの型(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、振り返りの充実を図り、自己の変容を実感できる手立てを工夫する。	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工夫を工夫している。 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。
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	オリエンテーション 現状把握・課題発見	ハードルを越えてもスピードに乗って走り切るために、練習しよう。 課題の吟味・精選	課題解決①	課題解決の確認	40mハードル走二名選手権大会に向けて練習しよう。 課題解決②/大会をつくる	40mハードル走二名選手権大会を開こう。 大会をつくる
	○ 40mフラット走とハードル走のタイムを測定し、今の自分を知る。【視点①】 ○ 手本動画と自分たちの動きと比べて課題を見付ける。【視点②】	○ スピードに乗って走り切るためにできることを話し合う。【視点②】 ○ 出た意見を基に、場を設定し、試しの運動をする。【視点③】	○ 個の課題に合った場や教具を選び、運動する。【視点①】 ○ グループで課題を共有し、協力して解決を図る。【視点②】	○ 課題解決が図られているかグループで確かめ合う。【視点②】 ○ 記録測定をし、自己の課題解決の見通しを持つ。【視点③】	○ よりよい課題解決のためにできることを考え、練習する。【視点②】 ○ 記録測定をし、課題解決が図られているか確かめる。【視点③】	○ 自分の課題を解決するために、リズムカルに走り越える。【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	知	ア(観察)		イ(観察)		ウ(観察、ワークシート)
	思	イ(観察)		イ(観察、ワークシート)		ア(観察、ワークシート)
	態	ア(観察)	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)

(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工夫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つけ、動きを身に付けるための活動や競走(争)の工夫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工夫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、運動のもつ面白さを味わわせたい。

5 本時の指導（5／6）

(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、ホワイトボード、サポートカード  
イ 児童 グループ活動用ワークシート、タブレット、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、足型セット、着地足確認ひも）

(3) 展開

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 基礎感覚を養い、主運動につながる運動をする。(7分)	<p>しっかり動けるように、体をほぐそう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一台ラン（踏み切り足、1台目）</li> <li>リカバリーラン（跳んだ後の着地後の動き）</li> <li>ローハードルジャンプ（歩数、遠くからの踏み切り）</li> </ul>	<p>□ 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。</p>
2 前時を振り返り、本時の活動の見通しを持つ。(知る) (3分)	<p>40m ハードル走二名選手権大会に向けて練習しよう。</p>	<p>□ 全体・個人のめあてをグループ全体で共有し、活動に見通しを持たせる。</p>
3 課題解決のために、グループごとに練習する。 ・課題解決（する） ・仲間の動きを見合う（みる・支える）(15分)	<p>自分の課題をクリアするために練習しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>まっすぐ走るのが苦手だから、タブレットでまっすぐ走れているか撮ってほしいな。</li> <li>ギョッ、1、2、3、ギョッ、1、2、3と言うから、合わせて走ってみるといいよ。</li> <li>いつも同じ踏み切り足じゃないから、足にシュシュを付けて走るといいよ。</li> </ul>	<p>□ 口伴奏をしたり、数を数えたりしながら、仲間の動きを確かめ合うよう支援する。 ■ サポートカードを基に、取り組み方、支え方を確認させる。 ■ 個人の課題を解決し、リズムカルに走り越えることができるように、進んで「みる・支える」ことができるようにする。</p>
4 記録を測る。 ・グループ対抗戦 ・課題解決（つくる）(10分)	<p>今日の記録を測ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>アドバイスをもらって、前よりも記録が伸びたよ。</li> <li>前の記録よりみんなの差が縮まったよ。</li> <li>次は、着地した後まっすぐに走れるようにしたいな。</li> </ul>	<p>◎ 自己の能力に適した課題の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。(観察)【思・判・表】 ■ 自己の記録や動きから、次の目標を「つくる」手立てとする。 ◎ 運動に積極的に取り組むことができる。(観察)【態】</p>
5 活動を振り返る。(10分) ・課題解決（つくる）	<p>今日の活動を振り返ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>同じ足で踏み切れなかったけど、今日は、教えてもらったことを試したら、できるようになったよ。</li> <li>まだできていないことがあるから、できるようになりたいな。</li> <li>みんなとまた競い合いたいな。</li> </ul>	<p>□ OPP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。</p>

(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】
- 課題解決の見通しを持って行動し、それを振り返ることを通して、新たな課題解決へとつなげていこうとする姿が見られたか。【自分とつながる】

(5) 児童の自己評価

児童の自己評価として以下の5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。また、「見通し」を立て「行動」し、「振り返り」をするというAARサイクルを児童自らで回すことで、次時の活動に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。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ていくことができると考える。

(6) 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：44cm
- ・ 1台目までの距離：12m
- ・ インターバル：5.5m、6m、6.5mから自分に合ったものを選ばせる。

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 宇和島プランの動きづくりの場合は、各2レーンつくる。

- ・ 「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、本年度から運用を開始し、陸上運動領域のハードル走で作成している。ロイロノートの共有ノート機能で作成しており、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る予定である。今後は、研究領域に即したもので内容の拡充を図り、宇和島市内の教職員が誰でも活用できるものとしていきたい。

(7) 基本的な考え

ア グループ対抗戦のルール

- ・ 5人で行う。
- ・ 原則、一人一回記録測定をする。
- ・ 跳ぶ条件を決め、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、グループの合計と平均を求める。
- ・ グループの合計（もしくは平均値）が少ないチームが優勝。
- ・ 集団全体での合計（もしくは平均値）も出し、自己や仲間の変容に気付きかせ、一体感を醸成する。
- ・ 体育での活動グループ（1グループ5人）とすることで、役割、練習回数の確保をする。

イ 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。
- ウ 「つくる」について

第三期スポーツ基本計画では、「社会情勢や個々人の置かれた状況に応じて、既存のスポーツの枠組みや考え方のみにとらわれることなく、それらを不断に柔軟に見直し・改善し、最も適切・有効な、あるいは個々の状況等に柔軟に応じた方法やルールを考え出したり、創り出したりするといった、スポーツ

