

1 単元名 走・跳の運動「小型ハードル走」

2 単元について

(1) 一般的特性

【機能的特性】

- ・インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じていろいろなリズムで小型ハードルを走り越えることができる運動である。

【構造的特性】

- ・調子よく走ったり、跳んだりする運動である。
- ・体全体を大きく、素早く、力強く動かす経験ができる運動である。

【効果的特性】

- ・体を巧みに操作したり体の力を最大限に出したりすることで、敏捷性や筋力、巧緻性を高めることができる運動である。
- ・生涯を通じて、基礎的な運動能力や体力の維持・向上に役立てることができる運動である。

(2) 児童からみた特性

- 障害物をリズミカルに跳び越して走ったり、相手と競争したりと記録に挑戦できる運動である。
- 自分の記録やチームの記録を伸ばすために、練習や作戦などを立てていくことで、協力することができる運動である。
- 友達と協力したり、教え合ったり、励まし合ったりしながら、楽しく活動に取り組める運動である。

【関心・意欲を低下させる阻害原因として考えられること】

- ▲ できる、できないの差が生じやすく、苦手意識から恐怖感を感じたり、消極的になったりしてしまい、意欲が薄れやすい運動である。

(3) 児童の実態（男子18名、女子9名、合計27名）

診断的授業評価

項目名	Mean（単元前）	評価
たのしむ（情意目標）	13.882	5
学び方（思考・判断）	11.99	5
できる（運動目標）	12.767	5
まもる（社会的行動目標）	13.613	4
合計得点	52.252	5

※心理的充足：3 時間外練習：3 他人を参考：3 ルールを守る：3

栗源小独自アンケート

項目	1 肯定	2 やや肯定	3 やや否定	4 否定
① 体を動かすこと	21	3	3	0
② 体育でできなかったことができるようになったこと	14	5	3	5
③ 運動のポイントやコツを意識	15	6	3	3
④ 運動の仕方を工夫	18	5	2	2
⑤ たずねたり、教え合ったりしている	13	7	4	3
⑥ ⑤は楽しいか	13	8	4	2
⑦ めあてをもって取り組んでいる	18	5	2	2
⑧ 難しい技に挑戦	19	4	3	1
⑨ きまりやルールを守って運動	15	8	3	1

⑩ 準備や後片付けを進んで行っている	17	8	0	2
⑪ 安全に気を付けて運動	21	4	0	2
⑫ 体育は好きか	19	5	3	0
⑬ ハードルは好きか	23	3	0	1
⑭ ハードルの学習で心配なこと	・失敗したら転んでしまうかもしれない ・ハードルに当たること ・怪我をすること ・転んだらいたそう			
⑮ ハードルの学習で楽しみなこと、頑張りたいこと	・高いハードルをとびたい ・リズムよくとびたい ・1 2 3でとびたい ・少し難しいとびかたに挑戦 ・コツをつかんでとびたい			

50メートル走記録

タイム (秒)	男 (名)	女 (名)
8.5～ 9.0	1	0
9.1～ 9.5	4	1
9.6～10.0	3	3
10.1～10.5	4	2
10.6～11.0	4	0
11.1～11.5	0	1
11.6～12.0	2	1
12.1～	0	1

運動技能調査 ハードル走 スタートから1台目まで9メートル（未実施2名）

項目	3歩	4歩	5歩
インターバル5メートル	16名	7名	2名
インターバル5.5メートル	9名	13名	3名
インターバル6メートル	6名	15名	4名

診断的授業評価の結果から、「たのしむ・学び方・できる」の項目で5評価であった。しかし、「心理的充足・時間外練習・他人を参考・ルールを守る」の項目で数値が低かった。

栗源小独自アンケートでは、「できなかったことができるようになった」「たずねあったり、教え合ったりしている」「たずねあったり、教え合ったりすることは楽しい」の項目に否定的な結果が多かった。またハードルの学習を行うにあたり、怪我の不安、技能面の不安があげられた。

運動技能調査では、ハードル間のインターバルが5メートルのコースでは、3歩で跨ぎ越すことができた児童は64%であった。インターバルを伸ばし、6メートルの場では、23%の児童が3歩のリズムで跨ぎ越すことができた。

(4) 指導観

○ わかるための工夫

児童がスムーズに学習できるよう、タイムテーブルや、グループの役割等を掲示し、学習の流れや自分の担当が分かるようにする。また、グループごとに色の違うビブスを着用する。

○ かかわるための工夫

走力が平均的になるようにグループ作りをし、友達の動きを見合ったり応援し合ったりすることで、自分の動きの質を高めたり友達とのかかわりをもてるようにする。また、タブレット端末を使用し、自分や仲間の動きを見ながら良いところを見付けられるようにする。

○ できるための工夫

いろいろなリズムを感じて走る感覚を味わうことができるよう、小型ハードルだけでなく、段ボー

ルやペットボトルなど、いろいろな高さやインターバルのハードル・コースを準備し、いろいろなリズムを味わう中で、リズムよくハードルを越える心地よさを際立たせていく。そして、3歩や5歩といった一定のリズムで走る楽しさを味わえるように同じグループで動きに合わせて拍手やオノマペを用いてリズムを取る。

○ チャレンジするための工夫

授業の後半にグループ対抗戦を行う。グループのタイムの伸びをポイント化し、他のグループとポイントを競うことで、児童の意欲を高め、同じチームの友達を応援したり、自己記録の向上を目指したりできるようにする。

3 単元目標

- 小型ハードル走の行い方を知り、調子よく走り越す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、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ようにする。(思考力、判断力、表現力等)
- 運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲良く運動したり、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)

4 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 小型ハードル走の行い方について、行ったり書いたりしている。	① いろいろな場での小型ハードル走を通し、走り越えやすいリズムやインターバルを見付けている。	① 小型ハードル走に進んで取り組もうとしている。
② 小型ハードルを自己に合ったリズムで走り越えることができる。	② 小型ハードルを調子よく走り越えることができるようにコースを選んでいる。	② 小型ハードル走のきまりを守り、だれとでも仲よく励まし合おうとしている。
③ 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小型ハードルを走り越えることができる。	③ 動きのポイントや友達の動きのよさなどを学習カードに記入したり、発表したりしている。	③ 互いの動きを見合ったり伝え合ったりする際に、友達の考えを認めようとしている。
		④ 場や用具の安全を確認している。

5 指導と評価の計画

時間	1	2	3	4	5 (本時)	6
0	オリエンテーション	整列・安全・健康観察→安全な場の準備→準備運動→ドリル運動				
	・学習内容の確認 ・安全の約束の確認 ・ドリル運動の行い方の確認 ・小型ハードル走の行い方の確認	いろいろなリズムのインターバル走をしよう	いろいろな高さのコースを走る。 良い動きのポイントを見付ける。	きまりを守ってグループできそい合い合おう	自分に合ったリズムで走ろう	良い動きのポイントを見付ける。 友達と競走を楽しもう。
45		いろいろなインターバルのコースを走る。 良い動きのポイントを見付ける。	自分たちでコースを見付け、試す。 友達と競走を楽しもう。	自分たちでコースを見付け、試す。 友達と競走を楽しもう。	小型ハードルのインターバル 5m 5.5m 6m	
	振り返り→整理運動→整列・健康観察→片付け					
知・技	① カード	インターバル		②観察・ICT		③観察
思		①カード	③観察・カード ICT 機器	②観察		
態	安全 → ① 観察	④観察	② 観察	協力 → ②観察・カード		

6 本時の指導（5／6）

（1）目標

- ◎ 運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲良く運動したり、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）

（2）展開

過程	時配	学習内容と学習活動	指導（○）・評価（☆）	用具・資料
はじめ	10	1 チームごとに整列し、あいさつをする。 ・場づくりや用具の準備を素早く安全に行う。 ・チームごとに準備運動、ドリル運動を行う。 ・ウォーキングストレッチ ・スキップ、サイドステップ ・馬跳び、ケンケン	○ 児童の健康状態を把握する。 ○ 見学者がいる場合には、状況により指示を出す。 ○ 準備運動を丁寧に行わせ、けがの防止につなげる。 ○ 音楽のリズムで体を動かせるよう言葉掛けをする。 ○ いろいろな高さやリズムや高さの障害物を走り越えるなど、狙いを明確にして活動できるように声を掛ける。	CD プレーヤー ハードル
なか	2	2 本時のめあてを確認する。	○ 前時の学習を振り返り、本時のめあてを全体で確認する。	掲示物
		きまりを守ってグループで楽しくきそい合おう。		
	10	3 自分にあった場でリズムよく走り越える練習をする。 ・5 m（2コース）、5.5 m（4コース）、6 m（2コース）のインターバルのコースを用意する。 ・友達の動きを見て、リズムをとる。 ・「いち、に、さー、ん（3歩目と着地）」 ・手拍子 ・トットッター、ン（声掛け）	○ 自分のめあてに当てはまる掲示物にネームプレートをはる。 ○ 安全に活動できるような約束を確認する。 ○ グループで見合いながら「リズムよく」走ることができているか確認させる。 ○ 自分のめあてに合った練習場所を選んでいない児童には、個に合った練習の場やリズムを助言する。	学習カード ネームプレート
	15	4 自分にあったハードルの場でタイムを取り、グループごとにタイムの伸びを競う。 ルール ・前回測ったタイムから、どのくらい伸びているのかを計算する。	○ 支援員は、タイム測定の補助を行う。 ○ ICT機器を設置し、グループで動画を撮影する。 ○ 一生懸命活動することができているチームや児童を褒める。 ○ うまく走ったり跳んだりできずに達成感を味わうことができない児童には、速さやインターバルを変えるなど、場を選ぶことを助言する。	ICT機器
まとめ	8	4 本時のまとめをする。 ・本時の活動を振り返る。 ・結果を発表し、それぞれのグループを取り上げ、記録の向上やグループ間の声掛け等を称賛する。	○ 学習カードの観点に従って自己評価するよう助言する。 ☆ 小型ハードル走のきまりを守り、だれとでも仲よく励まし合おうとしている。 【学びに向かう力、人間性等】 （観察・学習カード）	学習カード

		・整理運動をする。 ・健康観察、整列、挨拶をする。 ・後片付けをする。	勝敗を受け入れられない児童には、技能のコツや、できている動きを褒め、次時に生かすよう声を掛ける。 ○ 使った部位をゆっくりほぐすようにする。また、怪我がないかも確認する。 ○ 健康観察を行い、次時の学習を確認する。 ○ 協力して安全に片付けをする。	
--	--	---	---	--

7 場の設定

ゴール ←————— スタート —————→ ゴール

			インターバル 5メートル	インターバル 5メートル			
▽ △				△ ▽			
			インターバル 5. 5メートル	インターバル 5. 5メートル			
			インターバル 5. 5メートル	インターバル 5. 5メートル			
▽ △				△ ▽			
			インターバル 6メートル	インターバル 6メートル			
▽ △				△ ▽			

△ リズムを取る人

▽ ICT 機器で撮影（記録測定時）

コースの長さは30メートルとする。

1台目までは12メートルとする。