

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

- 障害物をリズムカルに跳び越して走ったり、相手と競走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要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13名、女子13名、合計26名）

診断的授業評価（25名 欠席1名）

項目名	Mean（単元前）	評価
たのしむ（情意目標）	13.96	5
学び方（思考・判断）	11.76	5
できる（運動目標）	13.24	5
まもる（社会的行動目標）	14.00	5
合計得点	52.96	5

栗源小独自アンケート（25名 欠席1名）

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	14	11	0	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	15	6	3	1
③ 運動のポイントやコツを意識	13	8	3	1
④ 運動の仕方を工夫	6	15	3	1
⑤ たずねたり、教え合ったりしている	11	12	1	1
⑥ ⑤は楽しいか	12	5	6	2
⑦ めあてをもって取り組んでいる	10	10	4	1
⑧ 難しい技に挑戦	11	9	3	2

⑨ きまりや規則を守って運動	15	7	2	1
⑩ 準備や後片付けを進んで行っている	9	11	3	2
⑪ 安全に気を付けて運動	16	7	0	2
⑫ 体育は好きか	20	4	1	0
⑬ 小型ハードルは好きか	21	3	0	1
⑭ 小型ハードルの学習で心配なこと	・転ばないか心配。 ・転ぶのがいやだ。 ・ハードルが高くなってしまうと、とべるか不安になる。			
⑮ 小型ハードルの学習で楽しみなこと、 頑張りたいこと	・いろいろな高さをとぶのが楽しみ。 ・引っかからないようにしたい。 ・速く走りたい。 ・タイムを縮めたい。 ・高いハードルをとんでみたい。 ・みんなと楽しく取り組みたい。			

運動技能調査（26名 欠席1名）

30m走と小型ハードル走のタイムの差	人数
- 0.4	7
0.5 - 0.6	3
0.7 - 0.8	3
0.9 - 1	5
1.1 - 1.2	2
1.3 -	5

診断的授業評価の結果から、「たのしむ・学び方・できる・まもる」の項目で5評価であった。しかし、「時間外練習」の項目の数値が低かった。

栗源小独自アンケートでは、「たずねあったり、教えあったりすることは楽しいか」で否定的な意見が多く見られた。

試走の様子から、一定のリズムではなく、足がバラバラになって走り越えている児童がいた。また、高さへの恐怖心から、高くとんでしまっている児童も見られる。しかし、外で体を動かすことが好きな児童が多く、試走の際も、いろいろな障害物を走り越えることに興味をもって取り組んでいた。独自アンケートからも、「小型ハードルが好き」と回答する児童が多いことがわかった。

（4）指導観

○ 教材、教具の工夫

- ・ 4.5、5、5.5、6mのコースをつくって、自分に合ったインターバルを選び、一定のリズムで走り越えることができるようにする。
- ・ 足に当たってもいたくないよう、ミニハードルだけでなく、段ボール、ゴム、ケンステップを活用し、高さへの恐怖心を軽減する。
- ・ 「8秒間ハードル走」を取り入れ、一人一人が自分に合った距離でハードル走を行うことで、すべての児童が挑戦する意欲やゴールする達成感が味わえるようにする。
- ・ ICT機器を使い、動きを確認する活動を取り入れる。

○ スモールステップを意識した学びの計画

- ・ 低い高さの障害物を走り越える活動から、自分にあったインターバル、リズムを見つける。いろいろな高さの障害物を使い、走り越える活動から、リズムよく走り越える楽しさを感じられるようにする。

○ 高め合う工夫

- ・ 個人競技であるハードルにおいて、グループ対抗の活動を取り入れる。グループで見合い、良さや課題を伝え合う活動を充実させる。

3 単元目標

- 小型ハードルの運動の楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、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いろいろなリズムや一定のリズムで小型ハードルを走り越すことができる。 ②運動のポイントを言ったり、書いたりしている。	①自己の能力に適した課題を見付けている。 ②動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫し、考えたことを友達に伝えている。	①互いの動きを見合い、友達の考えを認めようとしている。 ②運動する場所の危険物を取り除くとともに、用具の安全を確かめている。 ③小型ハードル走のきまりを守り、誰とでも仲良く運動をしたり、勝敗を受け入れたりしようとしている。

5 指導と評価の計画

時間	1	2	3	4	5 (本時)	6	7
0	整列・挨拶・健康観察→準備運動→感覚づくりの運動						
15	オリエンテーション ・学習内容の確認 ・安全の約束の確認 ・1時間の流れの確認 ・場の準備や片付けの仕方の確認 ・試しの運動	いろいろなインターバルのゴムハードルを、走り越えよう。	いろいろな高さのハードルを、リズムよく走り越えよう。		小型ハードルを、一定のリズムで走り越えよう。		
30		同じ高さのゴムハードルで、いろいろなインターバルを走る。	いろいろなインターバルを選び、練習する。 自分の動きを動画で確認する。	同じインターバルのコースで、いろいろな障害物走り越える。 8秒間走	走り越えたものを選び、練習する。 8秒間走 自分の動きを動画で確認する。	一定のリズムで、リズムよく走る。 チーム対抗で競争をする。	KHC大会記録会
45		チーム対抗で競争をする。	自分にあったインターバルを見つける。	8秒間走			
	振り返り→整理運動→整列・健康観察→片付け						
知・技		① 観察		① 観察		② 観察・学習カード	
思			① 観察	② 観察	① 観察		
態	② 観察・学習カード		① 観察・学習カード				③ 観察・学習カード

6 本時の指導（5／7）

（1）目標

- ◎ 自己の能力に適した課題を見付けることができるようにする。（思考力、判断力、表現力等）

（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	7	1 整列し、あいさつ、準備運動をする。 ・スキップ鬼ごっこをする。	○ 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。 ○ リズミカルに、強く蹴ることを意識できるように声掛けをする。	掲示物 リズム太鼓
なか	3	2 本時のねらいを確認する。	○ 前時の学習を振り返り、本時のねらいを全体で確認する。	掲示物
		いろいろな高さの障害物を、リズムよく走りこえよう。		
	5	3 のびのびタイム（練習）を行う。 ・インターバルごとに並べられたフレキハードル、ミニハードル、ゴムハードルの中から、走り越えたいものを選び、取り組む。	○ 場の安全を確認する。 ○ 走ることに苦手意識をもつ児童には、走りきったことに対して、称賛をする。	フレキハードル ミニハードル ゴムハードル
	3	4 リズムよく走り越えるポイントを確認する。 ・一定のリズム（3歩～5歩） ・まっすぐ ・低く	○ 一定のリズムで走り越えることができる児童をピックアップし、どこがポイントなのか、児童が気付けるようにする。	掲示物
	5	5 ポイントを意識して練習をする。 ・走り越える様子を動画で確認する。	○ 特に意識しているポイントは何か問いかけ、動画で確認する視点を明確にできるようにする。	タブレット
	15	6 8秒間ハードル走をする。 ・学習カードで自分のめあてを確認する。 ・自分に合ったインターバル、高さで8秒間走をする。	☆ 自己の能力に適した課題を見付けることができる。（観察）【思・判・表】 自己の結果や課題に応じてスタート位置やインターバル、ハードルの種類を調整している姿を見取り、称賛や励ましの声掛けをする。	タイマー

			○ 「速い・遅い」ではなく、全力を出して、8秒でゴールすることに着目するよう、声掛けをする。	
まとめ	7	7 本時のまとめをする。 ・本時の活動を振り返る。 ・今日のきらりさんの発表。 ・整理運動、健康観察、挨拶をする。 ・後片付けを行う。	○ 本時のねらいを確認し、ねらいに沿って振り返ることができるようにする。 ○ 記録の向上や、取り組みの工夫、友達への声掛けを称賛する。 ○ 健康観察を行い、次時の学習の確認をする。 ○ 分担をして、すばやく片付けるように声を掛ける。	学習カード

7 場の設定

