

運動 領域

単元名「ハードル走」(陸上運動領域)

チームで金メダル!リズムにのって「タンツ・タ・タ・タンツ」

第5学年

本単元で目指す子供の姿

ハードルをリズムカルに走り越すために、怖がらず思い切ってハードル走に挑戦したり、他者の課題解決に進んで関わったりすることができる子供

1 単元のデザイン

(1) 構想

本単元の目標

技能	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。
態度	運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、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。
思考・判断	自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫できるようにする。

単元の力

本単元は、小学校学習指導要領「C 陸上運動 イ ハードル走」に関わる内容である。インターバルの距離やルールを定めて競走したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の到達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をねらいとしている。ハードル走は、40m～60mの間に、一定の距離に置いたハードルを3～5歩のリズムにのって、素早く走り越し、タイムの縮みを実感できる運動である。技能のポイントがはっきりしており、場や用具の工夫がしやすく友だちと関わり合いながら、技能を高めていくことができる。また、苦手意識や恐怖心をもつ児童にとっても、ゴムや段ボールを用意することで、運動の多様な楽しさを味わわせることができる単元である。

児童の力

本学級の児童は、第4学年時に、小型ハードルを用いて学習を行っている。多くの児童が意欲的に学習に取り組んでいた。しかし、ハードルへの恐怖心から、スピードにのって思い切り走ることができない様子も見られた。7月に行ったアンケート調査では、「体育学習が好きである」と答えた児童が90%に対し、「ハードル走が好きである」と答えた児童は82%であった。肯定的でない理由として、「ハードルが高いと怖い」「ハードルを飛び越えることが難しい」という意見が見られた。体育学習全体への意欲は高い反面、ハードル走への苦手意識をもっている児童がいることが分かった。また、体育学習を進めていく中で、友だちとアドバイスし合ったり、肯定的な声かけをし合ったりすることが大切だという意見が多くあった。友だちの良い動きをまねしたり、ポイントや練習方法などを工夫したりすると、苦手な運動もできるようになると考える児童も多々いる。しかし、友だちの課題解決のために、運動のポイントを効果的に伝え合い、思考を深めることに課題がある。

私が放つ「健康教育3本の矢」

課題意識

- ・ 毎時間、タイムを計測することで、自分でタイムの伸び・縮みを把握させ、さらなる練習の意欲へとつなげるとともに、タイムを縮めるための方法について考えるきっかけにする。

協働

- ・ タイムの縮みを数値化し、グループの得点にするという単元のゴールを示し、グループの友だちの課題を共有させる。
- ・ 踏み切り位置や歩数の学習、課題別学習では、自分の目標を意思表示させたり同じ課題をもっている児童でグルーピングしたりすることで、課題解決に向けてお互いの動きについて見合ったり、課題解決のためのアドバイスを伝え合ったりできるようにする。

実践化

- ・ ICT機器を活用して自身の運動の様子を知ること、思考の手助けにしたり、手拍子や口伴走でお互いにリズムを意識させたりする。
- ・ 自ら課題を設定し課題解決に向けて練習に取り組んだり、運動に対して計時やスターターなどの役割を決めて関わりをもたせることを通して、運動の多様な楽しさを感じさせ、これからも様々な運動に挑戦しようとする意欲をもたせる。

(2) 単元の評価規準

ア 運動への関心・意欲・態度	イ 運動についての思考・判断	ウ 運動の技能
①競争したり、目標記録に挑戦したりする楽しさや喜びに触れることができるよう、陸上運動に進んで取り組もうとしている。 ②約束を守り、友だちと助け合って練習や競走(争)をしようとしている。 ・用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たそうとしている。 ④運動する場を整備したり、用具の安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。	①課題の解決の仕方を知るとともに、自己の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。 ・仲間との競走(争)や自分の記録への挑戦の仕方を知るとともに、自分の力に合った競走(争)のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。	①第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えることができる。 ・ハードル上で上体を前傾させることができる。 ③インターバルを3～5歩のリズムで走ることができる。

※ [・] の観点については、第6学年時に扱うものとする。

(3) 単元構想図 (全7時間)

次	時数	単元を貫く課題	主な学習の流れと評価規準									評価			児童の意識の流れ
			5	10	15	20	25	30	35	40	45	ア	イ	ウ	
課題意識	1	ハードルをリズムカルに走り越すためのポイントを知り、タイムを縮めよう	準備運動・場の設定・試しの運動・めあての確認												<ul style="list-style-type: none"> ハードルを速く走り越すためには、どんなポイントがあるのを知りたいな。 友だちと協力して場や用具の安全に気を配ることができたよ。
協働	2		<ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーションをする。 ・単元のねらいや、学習の約束を確認する。 ○いろいろなコースを走って、タイムを計測する。(ア-④) ○難しかったことや、これから練習したいことについて交流する。 										<ul style="list-style-type: none"> ・フラット走の時のように、スピードにのった状態で第1ハードルを踏み切ることができたよ。 		
	3		<ul style="list-style-type: none"> ○ハードル走における基本の動きを確認する。 ○スタートから、第1ハードルまでの踏み切りの練習をする。(ウ-①) ○ふり上げ脚や踏み切り脚を変えてみながら、いろいろなコースを走って、タイムを計測する。 										<ul style="list-style-type: none"> ・インターバルが5mの時、ハードル間の歩数が全て3歩だったよ。その時、タイムが1番速かったよ。 		
	4 本時		<ul style="list-style-type: none"> ○リズムカルに走るポイントとして3～5歩のリズムで走り越すことを知り、意識して練習する ○タイムを計測し、タイムの伸び・縮みを根拠に、自分の走り越しやすいコースと歩数を見付ける。(ウ-③) 										<ul style="list-style-type: none"> ・リズムカルに走り越すことができる踏み切り位置を見付けることができたよ。 		
	5		<ul style="list-style-type: none"> ○リズムカルに走り越すポイントとして、踏み切り位置に気を付けて練習する。 ○タイムを計測し、タイムの伸び・縮みを根拠に、リズムカルに走り越すことができる踏み切り位置の感覚をつかむ。(イ-①) 										<ul style="list-style-type: none"> ・同じ課題をもつ友だちと助け合ったりアドバイスしたりしながら練習できたよ。 		
	6		<ul style="list-style-type: none"> ○ハードルを速く走り越すためのポイントを示し、自らの課題を決める。 ○自分の課題解決に合った場を選び、練習する。(ア-②) ○ペアでアドバイスし合い、次時への課題について確認する。 											<ul style="list-style-type: none"> ・苦手だったことも、場を選んで練習できたから、タイムを計ってみたいな。 	
実践化	7		<ul style="list-style-type: none"> ○前時の振り返りから、本時の新たな課題を決める。 ○自分の課題解決に合った場を選び、練習をする。(イ-①) ○決めた課題に対して取り組んだ結果を、全体へ披露し評価する。 											<ul style="list-style-type: none"> ・練習で学んだポイントを意識すると、タイムを縮めることができ、楽しく学習することができたよ。 	

2 本時のデザイン（4時間／7時間）

（1）本時の目標

コース上に置かれた4台のハードルを、スピードにのったまま、より遠くから走り越せる踏み切り位置を見付けることができるようにする。【思考・判断】

（2）学習の展開



展開	学習活動と予想される児童の姿	教師の手立て	配慮を要する児童への手立て（◎） 評価（◇）
つかむ	1 学習の準備をする。	<ul style="list-style-type: none"> ・学習の場の配置図を用意し、素早く準備を行わせる。 	
	2 準備運動を行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・一步ハードル ・リカバリーラン ・ミニハードル 3 試しの運動を行い、本時の課題を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> ・本単元で使用する部位を中心にほぐすことで、準備運動の大切さを意識付ける。 ・音楽を用いてストレッチすることで、心と体のリラックスを図る。 ・速く走りこすためには遠い位置から踏み切れればいいことに気付かせるために、踏み切り位置に着目した活動をさせる。 	
ためす	ふみ切る位置を見付けよう		◎ 恐怖心が取り除けない児童には、ゴムを取ったハードルを用意する。 ◇ スピードにのったまま、より遠くから走り越せる踏み切り位置を見付けている。【行動観察・発言】
	4 グループで、互いの踏み切り位置を見合い、アドバイスし合う。 <ul style="list-style-type: none"> ・（目印を使って）ここから踏み切っていたよ。次はもう少し手前から踏み切れそうだね。 ・踏み切る位置と走る速さには何か関係がありそうだね。 5 意見交換をし、踏み切り位置を改善するための練習をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・第1ハードルに向けて全力で走るぞ。 ・1回目に走った時の目印を意識したら、踏み切り位置が変わって、タイムが速くなったよ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・踏み切る位置の目印にしたり、前の踏み切り位置と比較したりできるように目印を用意する。 ・いろいろな色の目印を用意し、グループ内で自分の色を決めさせ、他の児童の目印と見分けが付くようにする。 ・踏み切り位置の改善に生かすことができるように、上手な児童の手本を見せ、工夫していることを引き出し、共有させる。 	
つなげる	6 本時の振り返りをする。	<ul style="list-style-type: none"> ・次時の目標を明確にさせるために、友だちからアドバイスを受けたことに基づく自己評価を行わせる。 	
	7 次時の学習に見通しをもち、後片付けをする。	<ul style="list-style-type: none"> ・次時は自分に合うインターバルを見付けることを確認できるように、単元計画を示す。 	

(3) 板書計画

9/22 (金) ハードル走④	めあて	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ふみ切る位置を見付けよう </div>	
本時の流れ ①準備 ②あいさつ ③準備の運動 ④めあての確認 ⑤課題の解決・交流 ⑥さらなる課題の解決 ⑦ふり返り ⑧整理体操 ⑨片付け	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ふみ切りを見付け るために </div> <ul style="list-style-type: none"> ・全力のスピードで第1ハードルに向かう。 ・決めた足を振り上げる。 ・着地したときのしせいに気を付ける。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> スピードに乗った まま走りこすため のポイント </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ハードルからできるだけ遠い位置でふみ切る。 ・全てのハードルを同じ位置でふみ切る。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ふり返り </div>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 場の設定 </div>			

(4) 場の設定

