

授業展開例（体育）

1 学年 第5学年

2 単元名 「ハードル走」(陸上運動)

3 単元について

(1) 単元観

本単元では、自分にあった高さやインターバルのハードルをリズムカルに跳び越す力、自分に合った課題を持ち課題解決に向けて練習に進んで取り組む力、そして、友達と関わり合いながら活動する力を育てていく。

【普遍的視点 共感・思いやり、自他の理解と尊重】

(2) 指導観

めあて1(パワーアップタイム)ではハードリングのフォームを身に付けたり、リズムよく走ったりすることを楽しみ、めあて2(チャレンジタイム)ではチームを組み、リレー方式でタイムを競う活動を取り入れる。実際にタイムを計って自分の力を把握したり、達成感を楽しんだりすることができるようにしていく。そこでは、児童一人一人が自己の課題を設定し、その課題に合わせた練習の場を選んで活動していくことや、チームのタイムを縮めるための工夫などについて、アドバイスをしたりされたりする「関わり合い」を大切にすることで、運動への意欲とみんなで学習していく楽しさを感じることができると考える。また、子ども達のハードルに対する恐怖心を少しでもなくし、進んで取り組めるようにしていくために、ウレタンハードルやゴムを利用するなどの工夫を行っていく。

4 単元の目標

- ・自分に合ったインターバルのハードルをリズムカルに走り越えていくことができる。
- ・互いに協力し、助言し合って楽しく運動する。
- ・自分のめあてに合った練習の方法を選んで取り組む。

5 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
計時などの役割を分担し，みんなと協力して活動しようとする。 互いに励まし合ったりアドバイスし合ったりして活動しようとする。 ルールを守って，安全に気をつけて活動しようとする。	自分に合っためあてを持ち，取り組んでいる。 自分のめあてに合った練習の方法を選んでいる。	腕の振りや足，ハードリングなどスピードアップできるフォームを意識してリズムよく走ることができる。

6 単元の目標（全5時間）

次数	時数	学習内容									評価				
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	関	思	技	評価規準	評価方法
第一次	1	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ゴールドメダルポイントを考える</div> ハードルを越えてみる。 スピードアップのためのポイントを考える。									○			・ルールを守って安全に気をつけて活動している。(ア③)	行動観察 学習カード
		第二次	アップタイム	<めあて1> ポイントを意識して練習しよう！				<めあて2> 新記録にチャレンジ！					○	◎	
パワーアップタイム ・リズムよく走ろう ・ぬき足に気をつけよう ・越えるときは足の裏を前の人に任せよう ・速くから跳ぼう				チャレンジタイム タイムを計ろう						○		・自分のめあてに合った練習の方法を選んで取り組んでいる。(イ②)			
											○	・互いにアドバイスし合い活動している。(ア②)			
									◎	○		・役割を分担し協力して活動している。(ア①)			
第三次	5	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ゴールドメダルチャレンジ！</div> 計時・助言などの役割を決めハードルの記録会をする。											○	スピードアップできるフォームを意識してリズムよく走ることができる。(ウ①)	行動観察 学習カード

7 本時の目標

自分の課題を持ち，方法を選んで取り組む。

役割を分担し，互いに励まし合ったりアドバイスし合ったりして運動をする。

【普遍的視点 共感・思いやり，自他の理解と尊重】

8 準備物

学習カード・掲示用学習シート・ハードル・フラフープ・ストップウォッチ・太鼓

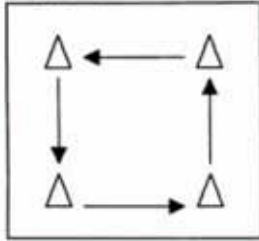
9 学習過程(本時 4/5)

	主な学習活動	教師の働きかけ		支援者の働きかけ	評価 【評価方法】
		T1	T2(A 児支援)	B 児支援	
導入 3分	1 学習課題を確認し,自分のめあてを持つ。				
展開1 7分	2 準備運動をする。 太鼓に合わせてランニングストレッチ 1 ゴーゴーじゃんけん(ステップ) ストレッチ2	アップタイム リズムを意識させてアップを行う。 体のどの部分を伸ばしているかを意識させる。	アップタイムの内容のうちでA児ができそうなことを伝え一緒に体を動かすようにする。	○やり方がわからないときは, B児が理解できるように伸ばす部分を示しながら説明したり一緒にしたりする。	
展開2 10分	3 ポイントを意識してハードルドリルを行う。 【めあて1】 ・リズム走 ・抜き足ドリル ・振り上げ足ドリル	パワーアップタイム 楽しみながら自分のめあてに向かっていけるよう行う。 ポイントを掲示したりアドバイスする人の役割を確認したりする。	A児にハードルを準備するよう声をかける。 準備ができたら自分のコースの練習を始めるよう声をかける。	ペアの友達に教わりながら一緒に活動できるように声をかける。 【普遍的視点 共感・思いやり】 ポイントを伝えペアの友達の様子をよく見るよう伝える。	・自分の課題を持ち,方法を選んで取り組む。(イ) 【行動観察】

<p>展開 3 15分</p>	<p>4 ポイントを意識してハードル走りにチャレンジし、タイムを計る。(15分) 【めあて2】 ・チームでのタイムチャレンジ(2回)</p>	<p>チャレンジタイム インターバル別コースを作り、計測者など役割を決めてタイムを楽しみながら計れるようにする。互いにアドバイスしながらフォームを修正できるようにする。</p>	<p>友達にタイムを計ってもらうことを伝え、スタートするように声をかける。</p>	<p>B児が友達と一緒に声かけなど自分の役割が果たせるよう支援する。 【普遍的視点 役割の自覚と自己責任】</p>	<p>・役割を分担し、互いに励まし合ったりアドバイスし合ったりして運動をしている。(ア) 【行動観察】</p>
<p>まとめ 1 5分</p>	<p>5 整理運動をする。(5分)</p>	<p>ストレッチ ゆっくりと息を吐きながら気持ちよく筋を伸ばすようにする。</p>	<p>一緒にストレッチをする。</p>	<p>ポイントを声かけしながら一緒にストレッチをする。</p>	
<p>まとめ 2 5分</p>	<p>6 今日の振り返り次時の確認をする。(5分)</p>	<p>今日の学習を振り返ろう 友達からのアドバイスも参考に自己評価するようにする。</p>	<p>座って友達の話聞くようにする。</p>	<p>友達のどんなところがよかったかを考え発表するよう声をかける。 【普遍的視点 コミュニケーション能力】</p>	

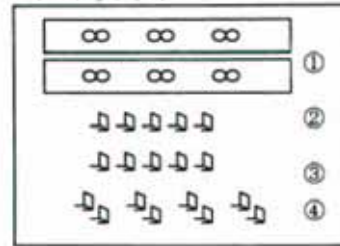
9 場の設定

アップタイム



コーンの位置で相手を見つけジャンケン
勝ったら次のコーンへ進む
(スキップなどステップを決めて)

パワーアップタイム



- ①フラフープをとり越すリズム走
- ②歩きながらハードリング (抜き足) を練習する場
- ③ソフトハードルを使い走りながら振り上げ足を練習する場
- ④走りながらフォームを確認する場

チャレンジタイム

4.5m						
5m						
5.5m						
6m						
A児用						

走る距離は40m ハードルは4台

スタートから第1ハードルまでは12m

インターバルは4.5m, 5m, 5.5m, 6mから決める