

体育科学習指導案

指導者 広島市立観音小学校教諭 石丸 岳典

1 日時 令和3年11月13日(土) 第2校時 10時10分～10時55分

2 学年 第4学年1組(男子 17名 女子 15名 計 32名)

3 単元名 「小型ハードル走 ～同じリズムでトントン トントン～」

4 授業づくりの考え方

単元の捉え方

小型ハードル走は、走・跳の運動の一つに位置づけられており、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運動である。自己やグループの課題を見付け、解決しながら友達と競い合う楽しさや、調子よく走ったり跳んだりする心地よさを味わうことができ、体を巧みに操作しながら走る、跳ぶ、走るの組み合わせの動きを身に付けることを含んでいる運動である。

中学年で的小型ハードル走で求められているのは、小型ハードルを一定のリズムで調子よく走り越えることである。障害物に応じて試技を繰り返し、一定のリズムで調子よく走り越すことで楽しさや心地よさを感じることが重要である。

児童の実態

本学級は、運動することが好きな児童の割合が多く、アンケート調査の、「体育の学習が好きですか」という項目に対し、93%の児童が肯定的に回答している。また、「小型ハードル走ができるようになりたいですか」という質問には、83%の児童が肯定的に回答している。走・跳の運動については、「かけっこ・リレー」の学習で、自分の50m走のタイムを縮めようと進んで練習する児童も多く、体育科の授業に意欲的に参加することができている。また、友達ができるようになったことを共に喜び、競い合う姿も見られた。一方、運動のコツを伝えることに苦手意識をもっている児童も多くおり、単元のめあてや考える視点を明確にしておく必要がある。

何ができるようになるか(めざす児童の姿)

どの課題であっても、一定のリズムで調子よく走り越すことができる子

何を学ぶか(指導内容の明確化)

単元を通してリズムに着目し、ペアやグループで取り組ませることで、リズムを共有して身に付けさせる。単元を通して一定のリズム音を流し、リズムの「見える化」を行う。一定のリズム音に合わせて走ることで同じリズム、同じ足で踏み切る動きを身に付けさせるようにする。そうして身に付けた動きが小型ハードルを一定のリズムで調子よく走り越すことにつながったという実感をもたせたい。スピードを落とさずにハードルを走り越すために、第一ハードルまでの助走の歩数が8歩になるスタート位置を単元初めに見付け、スピードに乗った走りができるようにする。その後、自分に合ったリズムで走り越すためのインターバル見付けも行う。単元初めと単元終わりの走る動画をタブレットで撮影して比較したり、兄弟グループで動きを確認したりすることで、技能の上達をチームで実感できるようにしたい。

どのように学ぶか(学習過程の工夫)

準備運動では、主運動につながる動きとして、一步ハードルやハードルを走り越すリズムを意識したサーキットトレーニングを一貫して行っていく。それにより、主運動で取り上げる抜き足の形を身に付けさせていく。また、兄弟グループで小型ハードル走のコツを確認しながら学習させることで、苦手な児童に技能の定着を図る。本単元を通して、リズムを意識させるために、一定のリズム音に合わせて学習を進めていく。リズム音に合わせてハードルを走り越し、走りやすいインターバルを見付けていく。この学習においては、徐々に難しい挑戦課題に取り組ませ、いろいろな人と競走することで、正しい動き方や自分に合ったリズムで走り越す感覚を身に付けさせたい。

5 単元の目標と評価規準

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元目標	小型ハードル走の行い方を理解するとともに、一定のリズムで調子よく走り越えることができるようにしたり、コツを言ったり書いたりすることができるようにする。	自己の能力に適した課題を持ち、その解決のために工夫して練習したり、友達の動きのよさや自分の運動感覚を友達に伝えたりすることができるようにする。	運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付け、用具の準備や片付けを友達と一緒にすることができる。
評価規準	① 小型ハードル走の行い方を理解している。 ② 一定のリズムで調子よく走り越えることができる。	① 自己の能力に適した課題を見付けて取り組んでいる。 ② 友達の動きのよさや自分の運動感覚を友達に伝えている。	① 小型ハードル走に進んで取り組んでいる。 ② 練習のきまりを守っている。 ③ 友達の考えを認めている。 ④ 場や用具の安全に気を付けている。 ⑤ 用具の準備や片付けを友達と一緒にやっている。

6 指導と評価の計画（第4学年 全7時間）

次	時	学習内容・活動	指導上の留意点	評価の観点		
				知技	思判表	態度
一	1	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">小型ハードル走をしよう</div> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学習のねらいと進め方を理解し、見通しをもつ。 ・ 用具の使い方や準備の仕方を確認する。 ・ 「小型ハードル走」をやる。 ・ 振り返りの書き方を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「わたしたちの体育」を使って、実際の活動も組み込みながら小型ハードル走の学習のねらいや進め方を説明する。 ○ きまりや学習の場の安全面には十分に配慮する。 ○ インターバルは、5mに設定する。 ○ 初めて小型ハードル走をしてみて、うまくいったところや難しかったところを振り返りに書くようにする。 ○ 走りをタブレットで撮影する。 	①		①
二	2	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">「トトン」のリズムに合った足の動かし方を考えよう</div> <ul style="list-style-type: none"> ○ 「トトン」のリズムに合った足の動かし方を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「トトン トン トン」のリズムに合わせた足の動かし方を考えることができるようにする。 ○ ペアやグループで足の動かし方が「トトン」のリズムに合っているかを確認する。 	①	①	

	3	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">リズム音に合わせて、一定のリズムで走り越そう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ リズム音に合わせて、一定のリズムでハードルを走り越す。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ スタートから第一ハードル、第五ハードルまでを一定のリズムで走り越すことができるようにする。 ○ リズム音で動きの確認をする。 	②		
	4	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">自分に合ったスタート位置を見つけよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 主運動につながる運動を身に付ける。 「体幹体操」「一步ハードル」 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 片足で上方に跳んだり、リズムよく跳んだりする感覚を十分に体験させる。 ○ 「トトンッ! トトンッ!」や「トーン! トーン!」といったリズムを口ずさみながら練習させる。 ○ スタートから第一ハードルまでをスピードに乗って8歩になるようなスタート位置を見つける。 		②	
	5 (本時)	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">自分に合ったインターバルを見つけよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 小型ハードルをリズムカルに走り越す。 ・ スピードを落とさずに気持ちよく走り越すためのインターバルを見付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 素早く準備できるよう手順を確かめる。 ○ 前時までに学習した動き方を意識するように声をかける。 ○ 自分に合った一定のリズムで走り越すことができるようにする。 ○ 5m・5.5m・6m・6.5mのうち、自己に合った走りやすいインターバルを見付けることができるようにする。 	②	②	
三	6	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">自分に合ったリズムでハードルを走り越そう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 小型ハードルをリズムカルに走り越す。 ・ 前時に見つけた自分の走りやすいインターバルで、小型ハードルを走り越す。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 前時までに学習したポイントを意識して取り組ませる。 ○ リズムを合わせるために声と着地を合わせることを意識させる。 ○ リズム音で動きの確認をする。 ○ リズム音なしで、自分に合ったリズムで走り越すことができるようにする。 		①	④
	7	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">違うグループの人と競走しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ これまでに学習したポイントを意識して、違うグループの人とハードル走を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ リズム音で動きの確認をする。 ○ 同じグループの人と走り越し、競走してみる。 ○ 一定のリズムでミニハードルを走り越すことの楽しさを味わわせる。 ○ 高学年から本物のハードルを使用する期待感をもたせて終了する。 	②	①	①

7 授業観察のポイント

- リズム音を流し、リズムの見える化をしたことは、一定のリズムで走り越すことに効果的であったか。

8 本時の学習（5／7時間）

目標	○ 小型ハードル走の行い方を理解するとともに、一定のリズムで調子よく走り越えることができる。【知識・技能】	
学習内容・活動（・予想される児童の反応）	指導上の留意点（○指導 □支援・配慮）	評価規準 （評価方法）
1 学習の流れを確認する。 2 準備運動をする。 ・ 体幹体操（外） ・ 主運動につながるリズムカルな運動（一步ハードル） 3 めあてを確認する。	○ 本時の流れを板書とともに知らせる。 ○ 小型ハードルにつながる動きを意識することができるようにする。	
めあて：自分に合ったインターバルを見つけよう		
4 用具を準備する。 5 自分に合ったインターバル見付けを行う。 小型ハードルを使用（5台） 5m, 5.5m, 6m, 6.5mの4つのインターバルのコースから自分に合ったインターバルを見付ける。 6 用具の片付けをする。 7 振り返りを行う。 8 整理運動をする。 9 次時の予告をする。	○ チームで協力して、用具を準備できるように声をかける。 ○ グループ内で互いの走りを見て、リズム音に合っているか確認する。 ○ ミニハードルの横に立つグループは、足の動きが「トトン」のリズム音に合っているのかチェックする。 ○ ゴール位置に立つグループは、膝下のバンドが走り越えたときに見えていたかをチェックする。 ○ 助走のスピードを落とすことなく、一定のリズムで走り越すことのできるインターバルを見付けることができるようにする。 ○ チームで協力して、用具の片付けをさせる。 ○ 次時では、見付けたインターバルをリズム音なしで走り越す活動を行うということを伝える。	○ 小型ハードル走の行い方を理解するとともに、一定のリズムで調子よく走り越えることができる。 【知識・技能】 （観察・発言）