

1 日時 2023年(令和5年)10月27日(金) 3校時

2 学年 第6学年2組 (計40名)

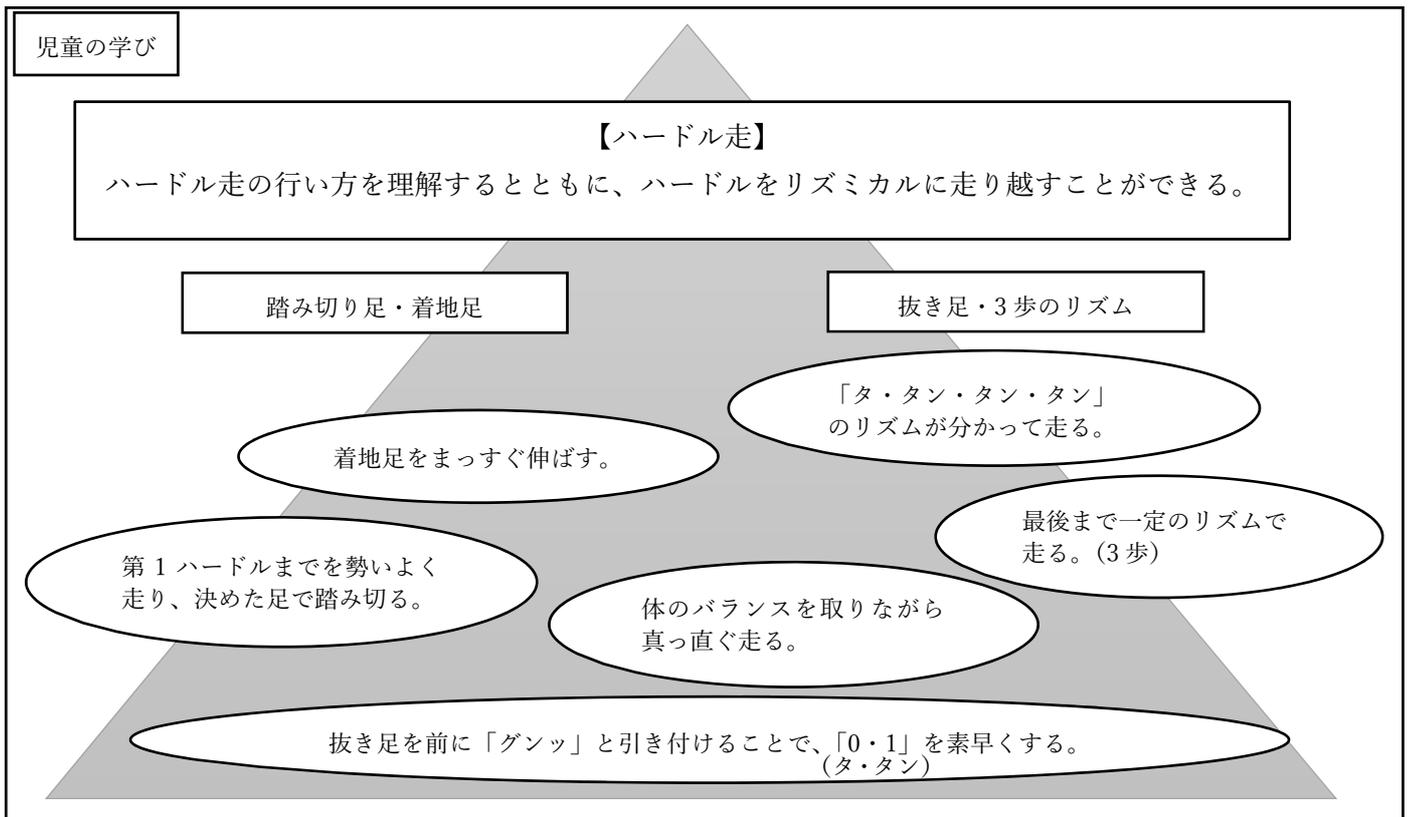
3 単元名 「より速く!よりリズムカルに!!」 (E 陸上運動、イ ハードル走)

4 単元観について

(1) 単元の捉え方

陸上運動は、「短距離走・リレー」、「ハードル走」、「走り幅跳び」及び「走り高跳び」で構成され、一定の距離を全力で走ったり、バトンの受渡しをしたり、リズムカルにハードルを越えたり、リズムカルな助走から踏み切って跳んだりして、記録に挑戦したり、相手と競走(争)したりする楽しさや喜びを味わうことができる運動である。

ハードル走は一定の距離に置かれた数台のハードルをリズムカルに走り越し、友達と競争したり自己の記録に挑戦したりすることが楽しい運動である。また、友達の動きと自分の動きを見比べながら、自分の課題に取り組んだり、友達とアドバイスをし合いながら記録を縮めたりするなど、友達と関わりながら伸びを感じられる教材である。



(2) 児童の学びの姿 【体育についての意識・技能調査】

	肯定的回答	否定的回答
①運動は好きですか。	69%	31%
②体育の授業は楽しいですか。	81%	19%
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かすことが楽しいから。</li> <li>・友達と練習できるから。</li> <li>・できなかったことができるようになると達成感があるから。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かすことが苦手だから。</li> <li>・みんなに追いつくのに時間がかかるから。</li> <li>・苦手な種目があるから。</li> </ul>
③ハードル走は、楽しいですか。	64%	36%
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・記録がよくなることがうれしいから。</li> <li>・友だちがアドバイスをしてくれるから。</li> <li>・リズムカルに走ることが楽しいから。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハードルが怖いから。</li> <li>・足に引っかかったり、転げたりして痛いから。</li> <li>・タイムが速くならなかったから。</li> </ul>
④インターバルを3歩のリズムで走り越すことができる。	22%	

アンケートの結果から、記録が伸びる喜びや、リズムカルに走ることに楽しさを感じている児童が多い。一方で、ハードルへの恐怖心が消えないため、おもいきって走ることができず、記録が伸びないと感じている児童もいる。

また、自分に合ったインターバルを見つけることができなったり、スピードを維持して走り越せなかったりすることで、インターバルを3歩のリズムで走り越すことができない児童が多数いる。

(3) 授業づくりの意図

【課題発見・解決】

- 個人の記録の伸びだけでなく、グループの伸びも感じられるように単元の最後にハードルリレーを設定する。
- 課題を見付けたり、自分に合った練習方法を選んだりできるように、毎時間タブレットで自分の動きを記録する時間を設ける。

【場や教具の工夫】

- 課題を焦点化できるようにするために着地時の写真を提示する。
- 「0・1」を意識するため1歩ハードルの場を用意する。
- 自分に合ったインターバルの長さを見つけるため、インターバルの長さを変える場をグループごとに用意する。
- 児童の恐怖心が軽減するように、当たっても痛くないクッション性のハードルバーを用意する。
- 高さを自分で選べるように、いろいろな高さのバーを用意する。

【多様なかわり】

- 友達の動き見合いながらアドバイスができるようにするため、走る人、見る人をローテーションで行う。
- 自分の動きを確認できるように ICT を活用する。

## 5 単元目標と評価規準

	知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
単元目標	ハードル走の行い方を理解するとともに、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。	自己の能力に適した課題解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自分や仲間の考えを友達に伝えることができるようにする。	運動に積極的に取り組み、ルールを守り助け合って運動したり、友達の考えや取り組みを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。
	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価規準	①最後まで一定のリズムでハードルを走り越すことができる。(3歩) ②リズムカルに走り越すことについて言ったり書いたりしている。 ③スタートから第1ハードルまでを勢いよく走ることができる。	①自分に合ったインターバルを見つけている。 ②自分や仲間の越し方の様子をICT機器を活用して確認し、ポイントを照らし合わせて自分に合った練習方法を選んでいる ③自分や仲間の動きの変化や伸びを見付け、伝えている。	①ハードル走に積極的に取り組みようとしている。 ②ルールを守り、仲間と助け合おうとしている。 ③場や用具の安全に気を配って活動している。

## 6 指導と評価の計画

	時	1	2	3 【本時】	4	5
指導計画	0	1 予備運動				
	10	2 40m走	2 課題把握 【インターバルをタ・タン・タンのリズムで走るとよい】	2 課題把握 【0・1を速くする必要がある】	2 課題把握 【すべてのインターバル間を同じリズムで走るとよい】	2 課題把握 ポイントの確認
	15	3 第1ハードルまでの歩数確認	3 課題認識 練習	3 課題認識	3 40mハードル	3 課題認識 練習
	30	4 40mハードル	4 ビデオ撮影 記録測定	4 練習	4 課題把握 練習	4 ビデオ撮影 記録の測定
	40	5 ビデオ撮影 記録測定		5 ビデオ撮影 記録測定	5 ビデオ撮影 記録の測定	5 ハードルリレー
	45	学習カードに振り返りを記入・片付け				
評価の観点	知識・技能			② 観察・ICT		①③ 行動・観察
	思考・判断・表現		①② 学習カード		③ 学習カード	
	主体的に学習に取り組む態度	①② 行動・観察			③ 行動・観察	

## 7 本時の学習展開

### (1) 本時の目標

着地時に着地足より抜き足を前に引き付けることについて言ったり書いたりすることができるようにする。

【知識及び技能】

### (2) 学習展開

学習活動 (・予想される児童の反応)	○児童への支援 ◎評価規準 (評価方法)
<p>1 準備・予備運動(サーキット)をする。 ・コーンハードル(縦置き)</p> <p>2 インターバルのリズムの確認をする。 ・「タ・タン・タン・タン」のリズム ・「タ・タン」が速い 0・1</p> <p>3 課題を確認する。</p> <div data-bbox="150 1032 761 1391"> </div> <p>・着地したときに足が前に出ている。 ・ふみ切り足を空中で前にもっていかないといけない。</p>	<p>○抜き足が分かるようにするために、踏切足につけるリボンを準備する。 ○ハードルの動きにつながる予備運動ができるように場を設定する。</p> <p>○インターバルのリズムを確認するために、前時のポイントを振り返る時間を設ける。 ○リズムカルに走り越すためには、0・1を速くする必要があることを分かるようにするため、全体に課題を提示する。</p> <p>○「0・1」を速くするための特徴をつかめるように、着地姿勢がどうなっているかを比較できる写真を準備する。 ○着地姿勢が大事だということに気付けるように、リズムカルに越せている動画と越せていない動画を見比べた後に、着地姿勢の静止画を提示する。 ○全員の見る視点が同じになるように、着地した際の抜き足の位置に焦点を当てた動画を複数準備する。 ○自分の課題が把握できるように、各自の運動を録画した動画を見る時間を確保する。</p>
<p>「タ・タン」のリズムで走り越そう。</p>	
<p>4 グループごとに練習をする。(ハードル1台)</p> <p>5 タイムを測定する。</p> <p>6 振り返りをする。 ・「0・1」を速くするために、空中で抜き足を前にもっていくことが大切。 ・足が着いた時には、抜き足が着地足より前になっていると「0・1」が速くなる。</p> <p>7 次の課題の確認をする。 ・4台のハードルを同じリズムで走り越したい。</p>	<p>◎着地時に着地足より抜き足を前に引き付けることについて言ったり書いたりしている。 (観察・学習カード)</p> <p>○自分や友達の伸びを把握するために、学習カードを用意する。</p> <p>○次の課題を共有するために、友達と交流し、課題を確認する時間を確保する。</p>

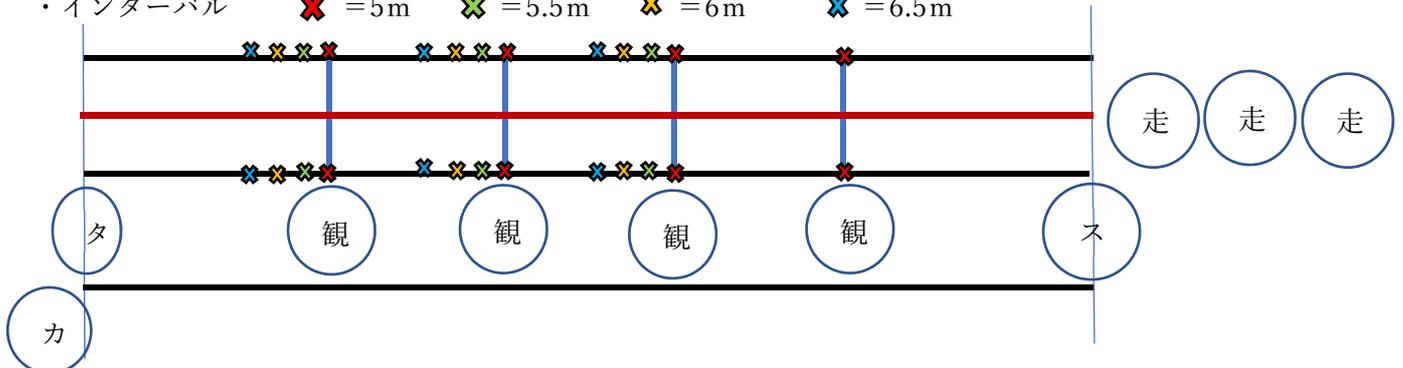
【場の設定】

1 グループ 10 人 4 レーン ※40m走のタイムで振り分ける。

・ 40m H

・ スタートから第1ハードルまでの距離 12m

・ インターバル ✕ = 5m ✕ = 5.5m ✕ = 6m ✕ = 6.5m



ス：スターター 観：観察 走：走者 タ：タイム カ：カメラ

【補助運動】 サーキットの場

