

日 時 平成28年〇月〇〇日(〇)第〇校時
 学校名 〇 〇 〇 〇 小 学 校
 対 象 第 5 学 年 〇 組 〇 〇 名
 指導教員 〇〇 〇〇
 授 業 者 〇〇 〇〇

1 単元名 陸上運動「ハードル走」

2 単元の目標

- ・ 運動にすすんで取り組み、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。(関心・意欲・態度)
- ・ 自己の能力に適した課題解決の仕方、競走や記録への挑戦の仕方を工夫することができるようにする。(思考・判断)
- ・ インターバルの距離やハードルの台数などの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ができるようにする。(技能)

3 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 競走したり、目標とする記録に挑戦したりしながら進んで取り組もうとしている。 ② 約束を守り、友達と助け合って練習や競走をしようとしている。 ③ 準備や片付け、計測や記録などで役割を果たそうとしている。 ④ 運動する場を整備したり、用具の安全に気を配ったりしている。 | ① 課題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。 ② 仲間との競走や自己の記録への挑戦の仕方を知るとともに、自己の力に合った競走のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。 | ① 自己に合ったインターバルで、ハードルをリズムカルに走り越えることができる。 |

4 指導観

(1) 単元観

小学校学習指導要領解説体育編第3章第3節C陸上運動によると、インターバルの台数などのルールを定めて競争したり、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ができるようにする必要がある。

ハードル走は、体を巧みに操作しながら、合理的で心地よい動きを身に付けるとともに、仲間と速さを競い合ったり、自己の目指す記録を達成したりすることの楽しさや喜びを味わうことができる運動である。ハードル走の学習指導では、合理的な運動の行い方を大切にしながら競走や記録の達成を目指す学習活動が中心になるが、競争ではできるだけ多くの児童に勝つ機会が与えられるように指導を工夫することも大切である。一方、記録を達成する学習活動では、児童が自己の能力に適した課題をもち、適切な運動の行い方を知って、記録を高められるようにすることが大切である。

(2) 児童観

ハードル走では、児童の走力や興味・関心に個人差があるため、個人に応じた指導の充実を図ることが必要である。自己の能力に適した課題を設定し、課題に合った練習方法を選んだり学習資料や学習カードを活用したりして自己の課題の解決を目指して練習や競走に取り組み、ハードル走の技能を高めたり、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することが大切である。また、技能や記録の向上を図るため、グループ学習の場を設けて、児童相互の教え合い、学び合いができるようにする。学習のまとめでは、学習カードを活用して学習の振り返りを行い、次時の学習意欲を高めたり自己の課題を設定させたりすることができるようにする。

単元名

学習指導要領並びに、学校の指導計画、施設設備に合わせて設定する。

目標

学習指導要領に示された目標、内容に基づいて設定する。

評価規準

単元の指導目標を基に評価規準を設定する。児童の学習状況を適切に評価し、指導に生かしていくために、学習活動に即した具体的な評価規準を設定する。運動領域では、左記の3つの観点で評価する。

単元について

学習指導要領解説等により、運動の特性にふれながら、単元がもつ教育的意義を記述する。

児童の実態について

単元に関する既習事項、児童の興味・関心などの実態を記述する。

体育科の指導計画作成上の基本的な考え方について

体育科の目標は、「心と体を一体として捉え、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに、健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる」ことである。運動領域の指導にあたっては、「体づくり運動」以外の全ての指導内容について、低・中・高2学年のいずれかの学年で取り上げ指導することを配慮して、各学校の実態を踏まえた指導計画を作成する。指導計画の作成に当たっては、次の事項に配慮するものとする。▼地域や学校の実態を考慮するとともに、個々の児童の運動経験や技能の程度などに応じた指導や児童自らが運動の課題の解決を目指す活動を行えるように工夫すること。▼一部の領域の指導に偏ることのないよう授業時数を配当すること。▼道徳教育の目標に基づき、道徳の時間などとの関連を考慮しながら、道徳の内容について、体育科の特質に応じて適切な指導をすること。▼「体づくり運動」の「体まぐしの運動」については、各学年の各領域においてもその趣旨を生かした指導ができること。▼集合、整とん、列の増減などの行動の仕方を身に付け、能率的で安全な集団としての行動ができるようにするための指導については、「体づくり運動」をはじめとして、各学年の各領域(保健を除く。)において適切に行うこと。▼練習方法や作戦を考えたり、成果の振り返りをしたりするなどの学習活動を通して言語活動の充実を図ること。

(3) 教材観

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第1・2学年 【走・跳の運動遊び領域】 低い障害物を用いてのリレー遊び 段ボールや輪などの低い障害物を用いてのリレー遊びをして、いろいろな間隔に並べられた低い障害物を走り越えることができるようにする。 | 第3・4学年 【走・跳の運動領域】 小型ハードル走 インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで小型ハードルを走り越えたり、一定の間隔に並べられた小型ハードルを一定のリズムで走り越えたりできるようにする。 | 第5・6学年 【陸上運動領域】 ハードル走 インターバルの距離やハードルの台数などのルールを定めて競走したり、自己の記録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すことができるようにする。 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

教材について
 発達段階のまとまりと系統性を明記するとともに、身に付けさせたい力を具体的に記述する。

5 単元の指導計画と評価計画 (6時間扱い)

| 段階 | 知 る | | 高 め る | | | | | |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----|----|------|-----|----|
| | 1 | 2 | 3(本時) | 4 | 5 | 6 | | |
| 学 習 活 動 | 1 学習のねらいや進め方を知る。 ・ ハードル走のねらいや方法 ・ 1単位時間の進め方 ・ 学習資料や学習カードの使い方 ・ 用具の準備の仕方や安全な使い方 2 用具や場の準備をする。 3 準備運動、感覚づくり運動をする。 ・ 足の屈伸、開脚、足首や体の回旋、足の振り上げ、ぬき足を横に開く運動、小刻み走、大また走 など 4 数種類のインターバルを3～5歩のリズムで走り越えて、自己に合ったインターバルを見付ける。 ・ 5.0mインターバルの場 ・ 5.5mインターバルの場 ・ 6.0mインターバルの場 5 自己に合ったインターバルの場で、リズムカルに走り越えるように練習する。 6 50mハードル走の初めの記録を計測し、自分の目標とする記録を設定する。 7 課題の設定の仕方を知り、自己の課題を設定する。 | 1 学習のねらいや進め方を確認する。 2 用具や場の準備をする。 ・ 5.0m、5.5m、6mインターバルの場 ・ 1コースに4台のハードルを設置 3 準備運動、感覚づくり運動をする。 ・ 足の屈伸、開脚、足首や体の回旋、足の振り上げ、ぬき足を横に開く運動、小刻み走、大また走 など 4 自己の課題や自己に合ったインターバルを確認する。 5 自己の課題に合った練習方法を知り、課題の解決を目指してグループで練習する。(課題の例) ・ 第1ハードルまで全力で走り決めた足で踏み切る。 ・ ハードル上で上体を前傾させる。 ・ インターバルを3～5歩でリズムカルに走る。 ・ 振り上げ足を前に伸ばして走り越える。 ・ ぬき足を横に大きく開いて走り越える。など 6 インターバルの距離やハードルの台数などのルールを定めて、グループで競走する。 7 50mハードル走の記録を計測して、自己の記録の伸びや目標記録に到達できたか確かめる。 | 8 学習の振り返りをして学習カードに記録。 ・ 自己評価・相互評価・次時の課題・感想 等 9 整理運動をする。 10 用具の片付けをする。 | ア②③ | イ① | ア①～④ | イ①② | ウ① |

【技能のポイント】

- ・ 第1ハードルまで全力で走りいつも決めた足で踏み切る。
- ・ ハードル上は上体を前に倒して、低い姿勢で走り越える。
- ・ インターバルを同じ歩数(3～5歩)で、リズムカルに走る。
- ・ 足の裏が見えるように、足を振り上げる。
- ・ ぬき足の膝を外側に向ける。

【グループ競争のルールの例】

- ・ インターバルの距離 5.0m 5.5m 6.0m
- ・ ハードルの台数 50mに4台設置
- ・ グループで、50m走のタイムの差で得点を競う。
- ・ ハードル走の記録が同じ位のグループで競走する。

体育科における「言語活動の充実」について

- ◇ 全ての領域において、「話す・書く・読む・聞く・見る・伝える」等の言語活動を取り入れ、自己やチームの課題を見付け、課題解決への取り組み方を話し合ったり、自己の考えを分かりやすく伝えたり、より良い動きや技能のコツを言語化して助言したり、賞賛し合ったりするなどの活動を重視すること。
- ◇ 言語環境を整え、互いに励まし合ったり相手チームの検討を称えたりするとともに、練習方法や作戦、ルールを考えたり、成果と課題について話し合ったり、学習カードにまとめたりするなどの活動を充実すること。

6 本時の指導 (全6時間中の第3時間目)

(1) 本時の目標

- ・ 約束を守り、友達と助け合って練習や競走をしようとしている。(関心・意欲・態度)
- ・ 課題解決の仕方を知り、自己の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。(思考・判断)
- ・ 自分に合ったインターバルで、ハードルをリズムカルに走り越えることができる。(技能)

(2) 本時の展開

| | ○ 学習内容 ・ 学習活動 | 指導上の留意事項 【評価規準】 (評価方法) |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 知る | <ul style="list-style-type: none"> ○ 学習のねらいや進め方を確認する。 ○ 場や用具の準備をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 5.0m、5.5m、6.0mインターバルの場 ・ 1コースに4台のハードルを設置 ○ 準備運動、感覚づくりの運動をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 足の屈伸、開脚、足首や体の回旋、足の振り上げ、ぬき足を横に開く、小刻み走、大また走 ○ 前時に設定した自己の課題の確認。 《課題の例》 <ul style="list-style-type: none"> ・ 第1ハードルまで全力で走る ・ ハードル上で上体を前に倒す ・ インターバルを3～5歩の歩数で走る ・ 振り上げ足を前に伸ばして走り越える ・ ぬき足を横に大きく開いて走り越える | <ul style="list-style-type: none"> ・ 絵図や掲示物を使って、ねらいや進め方を分かりやすく説明する。 ・ 校庭の広さやハードルを設置できる台数などを考慮して、インターバルの場やハードルの設置数を決める。 ・ 用具や場の安全に気を配って準備させる。 ・ ハードル走で多く使用する部位を中心に運動させて、全身の柔軟性や心肺機能を高めるようにする。 ・ 振り上げ足、ぬき足、走り方などの感覚づくりの運動を行なわせ、ハードル走の基礎となる動きを高める。 ・ 学習カードや学習資料を活用して、技能・態度・思考判断の自己の課題が明確にもてるように指導する。 |
| <p>自分に合ったインターバルで、ハードルをリズムカルに走り越えよう</p> | | |
| 高める | <ul style="list-style-type: none"> ○ 自己の課題に適した練習方法を選び、課題の解決を目指して練習する。 《課題別の練習方法(例)》 <ul style="list-style-type: none"> ・ 第1ハードルまで全力で走り、決めた足で踏み切る ・ ハードル上で上体を前に倒し、低い姿勢で走り越える ・ 自分に合ったインターバルを、3～5歩の同じ歩数でリズムカルに走る ・ 足の裏を見せるようにして、振り上げ足を前に伸ばして走り越える ・ ぬき足の膝を外側に大きく開き走り越える ○ インターバルの距離や台数などのルールを定めて、グループで競走する。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 5.0m、5.5m、6.0mのインターバル ・ 1コース、ハードルを4台設置 ○ 50mハードル走の記録を計測して、自己の記録の伸びや目標とする記録に到達できたか確かめる。 ○ 整理運動をする。 ○ 学習を振り返り学習カードに記録する。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 自己評価・相互評価・次時の課題 など ○ 用具の片付けをする。 ○ 次時の予告をする。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 練習例を師範や絵図で提示して、自己の課題に合った練習の場や方法を選べるようにする。 ・ 練習している場を巡回して、ハードル走の技能のポイントや適切な練習方法について指導する。 ・ 課題解決を目指して適切な練習方法ができている児童を学級全体に紹介し、よいところを承認、称賛する。 ・ 学習カードを活用して、グループで技能のポイントや練習方法を教え合うよう指導する。 <p>【評価規準 イー①】 課題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。(観察)(学習カード)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 競走の仕方やルールを理解させて、約束を守って競走が正しくできるように指導する。(競走の仕方の例) ・ 50m走のタイムの差で得点を競う。 ・ ハードル走の記録が同じ位のグループで競う。 ・ 出発合図や計時等、役割を決め協力して行わせる。 ・ 学習カードに記録し記録の伸びを確認させる。 <p>【評価規準 ウー①】 自己に合ったインターバルで、ハードルをリズムカルに走り越えることができる。(観察)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 学習の振り返り、次時の課題を設定させる。 ・ 児童全体で話し合い、自分や友達の技能、態度のよいところを発表させ、互いに認めたり褒めたりさせる。 |

本時の目標

本時の学習を通して身に付けさせたい指導の目標を明確に記述する。

「知る」段階

- ・ 本時の学習のねらいや進め方、場や用具の準備の仕方、準備運動や感覚づくりの運動の方法を理解させる。
- ・ 学習カードや学習資料を活用して、技能・態度・思考判断の自己の課題を明確につかませる。

「高める」段階

- ・ 自己の課題の解決を目指して練習させ、ハードル走の技能が高められるようにする。
- ・ 自己の課題の解決を目指して練習や競走をさせ、自己の記録の伸びや目標とする記録が高められるようにする。

(3) 場の設定 (インターバルの距離)

| スタート | ゴール |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 《5.0m インターバルの場》 | 《同じ歩数でリズムカルに走る練習の場》 《第1ハードルまで全力で走る練習の場》 《踏み切り足やぬき足の練習の場》 《上体を前に倒して走り越える練習の場》 |
| 《5.5m インターバルの場》 | 《同じ歩数でリズムカルに走る練習の場》 《第1ハードルまで全力で走る練習の場》 《踏み切り足やぬき足の練習の場》 《上体を前に倒して走り越える練習の場》 |
| 《6.0m インターバルの場》 | 《同じ歩数でリズムカルに走る練習の場》 《踏み切り足やぬき足の練習の場》 |