

小学校 第5学年 体育科 学習指導案

日 時 平成 29 年〇月〇日 (〇) 第〇校時
 対 象 第5学年〇組 〇名
 学校名 〇〇〇〇小学校
 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

1 関心・意欲・態度	ハードル走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。
2 思考・判断	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できるようにする。
3 技 能	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。

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
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・競走したり、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にする。 ・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。 ・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。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題の解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。 ・仲間との競走や自分の記録への挑戦の仕方を知るとともに、自分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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハードルをリズムカルに走り越えることができる。
学習活動に即した具体的な評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ①ハードル走を楽しむための活動に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計測や記録など分担された役割を果たそうとしている。 ④場や用具の安全を保持しながら、運動しようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①ハードルをリズムカルに走り越えるためのポイントを知るとともに、自分の課題を見付けている。 ②課題の解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場や用具を選んでいる。 ③自分の記録への挑戦の仕方を知るとともに、自分に合った競走の仕方を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ①第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越すことができる。 ②自分に合ったインターバルを決まった歩数で最後まで走り越すことができる。

4 指導観

(1) 単元観

ア 一般的特性

- ・一定の距離に置いたハードルをリズムカルに走り越す運動である。
- ・友達と競走したり、自己の記録に挑戦したりすると楽しい運動である。

イ 児童から見た特性

- ・ハードルの越し方やハードル間の走り方が上手になると、自己の記録が高まり、喜びを感じられる運動である。
- ・走ることへの苦手意識、転倒すること、ハードルに足をぶつけること、ハードルの高さへの恐怖感があることが、学習意欲の妨げになる運動である。
- ・体格や運動能力が記録や勝敗に大きく影響する運動である。

(2) 児童観 (省略)

(3) 教材観

本単元は、第5、6学年の2か年を見通し、ハードルをリズムカルに走り越すことに段階的に取り組む単元計画を立てている。第5学年では、第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えることや、インターバルを3歩のリズムで調子よく走り越すことなど基本的な技能を段階的に習得させ、第6学年では、よりよく走り越すポイントや練習の方法を理解した上で、自分に合ったインターバルの場を選び、課題解決を目指してより主体的に取り組ませていく。

まず本単元では、ハードル走の基礎技能を高める動きを考慮して、毎時間「エンジョイタイム」を設けてハードル走につながるリズムカルに走り越すための動きに慣れさせ、感覚を身に付けさせていく。

また、本学級では「走り幅跳び」の学習で「段階表」を用いている。ハードル走に不安を感じている児童や、走力に自信がない児童でも、心地よい動きを実感させ、ハードル走を楽しいと感じさせていく必要があり、「ハードル走」の学習でも、「段階表」を用いて、体格や運動能力の影響を受けず、一人一人が自分に合わせた目標設定と評価ができるようにする。

さらに、児童が話し合ったり、見合ったりする「必要性」をもたせるために、チームでの練習とペアチームでの競走の場を設定する。一人一人で自分の記録向上を目指すよりも、チームで競わせることで、チームの一員として、より強く自分の課題を理解し解決しようしたり、仲間の課題を見付け解決に向けて協力しようしたりするようになる。そのために、まずは身に付けさせたい技能ポイントを精選して提示し、児童の見合いの観点を絞る。そして動きの可視化を図り、動きのポイントと自分たちの動きとを見比べることができるように、学習カードや掲示資料、タブレットなどの視聴覚機器を活用する。

5 年間指導計画における位置付け

第5学年の年間指導計画 (○数字：時数)

月	4月	5月	6月	7月
1 学期	【体づくり運動】 体ほぐしの運動② 体力を高める運動② 【陸上運動】 短距離走・リレー④	【器械運動】 鉄棒運動④ 【陸上運動】 短距離走・リレー② 走り幅跳び② 【保健】 心の健康②	【器械運動】 マット運動③ 【陸上運動】 走り幅跳び③ 【水泳】 クロール・平泳ぎ④ 【保健】 心の健康②	【器械運動】 マット運動③ 【水泳】 クロール・平泳ぎ⑥ 【表現運動】 フォークダンス②

月	9月	10月	11月	12月
2 学期	【ボール運動】 ベースボール型④ 【水泳】 クロール・平泳ぎ② 【表現運動】 表現②	【体づくり運動】 体力を高める運動② 【表現運動】 表現②	【体づくり運動】 体力を高める運動② 【陸上運動】 走り高跳び④ 【ボール運動】 ネット型③	【体づくり運動】 体力を高める運動② 【ボール運動】 ネット型③

月	1月	2月	3月
3 学期	【器械運動】 跳び箱運動② 【陸上運動】 ハードル走④ 【保健】 けがの防止②	【器械運動】 跳び箱運動③ 【陸上運動】 ハードル走② 【ボール運動】 ゴール型③ 【保健】 けがの防止②	【体づくり運動】 体力を高める運動② 【ボール運動】 ゴール型③

第6学年の年間指導計画 (○数字：時数)

月	4月	5月	6月	7月
---	----	----	----	----

1 学期	【体づくり運動】 体ほぐしの運動② 体力を高める運動② 【陸上運動】 短距離走・リレー④	【器械運動】 鉄棒運動③ 【陸上運動】 短距離走・リレー② 【保健】 病気の予防②	【器械運動】 マット運動③ 【陸上運動】 短距離走・リレー② 【水泳】 クロール・平泳ぎ④ 【保健】 病気の予防②	【器械運動】 マット運動③ 【水泳】 クロール・平泳ぎ⑥ 【表現運動】 フォークダンス②
---------	--	--	--	---

月	9月	10月	11月	12月
2 学期	【陸上運動】 ハードル走④ 【水泳】 クロール・平泳ぎ④ 【表現運動】 表現②	【体づくり運動】 体力を高める運動④ 【陸上運動】 走り幅跳び③ 走り高跳び③	【体づくり運動】 体力を高める運動② 【ボール運動】 ゴール型⑤ 【表現運動】 表現②	【体づくり運動】 体力を高める運動② 【ボール運動】 ゴール型③

月	1月	2月	3月
3 学期	【器械運動】 跳び箱運動④ 【保健】 病気の予防②	【器械運動】 跳び箱運動③ 【ボール運動】 ゴール型⑤ 【保健】 病気の予防①	【ボール運動】 ゴール型③ 【保健】 病気の予防①

6 単元の指導計画と評価計画（6時間扱い）（⊕：ポイント）

時	段階	学習内容・学習活動・めあて	評価規準 (評価方法)		
			運動への 関心・意欲・態度	運動について の思考・判断	運動の 技能
第1時	気付く	○オリエンテーション 1 学習の見通しをもつ 2 準備運動 3 エンジョイタイム（感覚づくり） 4 ハードル走の仕方を知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ハードル走の学習の進め方やよい走り方のポイントをつかもう。</div> 5 練習方法の確認、試しのハードル走 6 はじめの記録 40m（フラット及びハードル） 7 片付け・整理運動 8 学習の振り返り	ア－① ハードル走を楽しむための活動にすすんで取り組もうとしている。（観察） ア－④ 場の用具の安全を保持しながら、運動しようとしている。（観察・学習カード）		
第2時	つかむ	1 学習内容の確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">第1ハードルを決めた足で踏み切ろう。</div> 2 準備運動 3 エンジョイタイム（感覚づくり） 4 レベルアップタイム （第1ハードルを決めた足で踏み切る） ・スタートダッシュ・小型ハードル 5 チャレンジタイム チームごとに40m（ハードル）の記録を計測する。 6 片付け・整理運動 7 学習の振り返りと次時の見通し	ア－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。（観察）		ウ－① 第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越すことができる。（観察・学習カード）
		1 学習内容の確認		イ－①	

第3時		<p>3歩のインターバルを見付けよう。</p> <p>2 準備運動 3 エンジョイタイム (感覚づくり) 4 レベルアップタイム (インターバル別) (3歩のリズム) ・小型ハードル・足裏キック・赤玉 5 チャレンジタイム チームごとに40m (ハードル) の記録を計測する。 6 片付け・整理運動 7 学習の振り返りと次時の見通し</p>		ハードルをリズムカルに走り越えるためのポイントを知るとともに、自分の課題を見付けている。(観察・学習カード)	
第4時	高める	<p>1 学習内容の確認 学習資料を使って、課題を解決する方法をつかもう。</p> <p>2 準備運動 3 エンジョイタイム (感覚づくり) 4 チームタイム (チーム別) (ハードルをリズムカルに走り越すための場や方法の工夫) ・第1ハードルの練習 ・リズムカルに走り越す練習 5 チャレンジタイム チームごとに40m (ハードル) の記録を計測する。 6 片付け・整理運動 7 学習の振り返りと次時の見通し</p>	アー③ 計測や記録など分担された役割を果たそうとしている。(観察)	イー③ 自分の記録への挑戦の仕方を知るとともに、自分に合った競走の仕方を選んでいく。(観察・学習カード)	
第5時 (本時)	高める	<p>1 学習内容の確認 自分の力に合った練習の場や方法を選び、チームで教え合いながら取り組もう。</p> <p>2 準備運動 3 エンジョイタイム (感覚づくり) 4 チームタイム (チーム別) (自分の課題に合った練習内容を選択) ・第1ハードルの練習 ・リズムカルに走り越す練習 Ⓢ：第1ハードルまで全力 ・遠くから踏み切り、近くの着地 ・振り上げ足をまっすぐ ・同じリズムで 5 チャレンジタイム チームごとに40m (ハードル) の記録を計測する。 6 片付け・整理運動 7 学習の振り返りと次時の見通し</p>		イー② 課題の解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場や用具を選んでいく。(観察・学習カード)	

第 6 時	1	学習内容の確認 自分の力に合った練習の場や方法を選び、チームで教え合いながら取り組もう。			ウー② 自分に合った易しい場において、インターバルを決まった歩数で最後まで走り越すことができる。(観察・学習カード)
	2	準備運動			
	3	エンジョイタイム (感覚づくり)			
	4	チームタイム (チーム別) (自分の力課題に合った練習内容を選択) ・第1ハードルの練習 ・リズムカルに走り越す練習 Ⓢ: 第1ハードルまで全力 ・遠くから踏み切り、近くの着地 ・振り上げ足をまっすぐ ・同じリズムで			
	5	チャレンジタイム (チーム対抗記録会) チームごとに40m (ハードル) の記録を計測する。			
	6	片付け・整理運動			
	7	学習の振り返りとまとめ			

7 指導に当たって

ハードル走に不安を感じている児童や、走力に自信のない児童でも、心地よい動きを実感させ、ハードル走を楽しいと感じさせる手だてが必要である。また、ハードル走において、よりリズムカルにハードルを走り越せるようになったり、児童の主体的・協働的な学習を導き出したりするには、児童が教え合う動きを精選して、見合いの観点を絞り、児童が互いに話し合ったり、見合ったりする「必要性」をもたせるための工夫も必要である。チームで協力し合ったり助け合ったりしながら、自己の課題をより具体的に理解させ、解決に向けて意欲的に練習に取り組ませれば、児童に陸上運動の楽しさや喜びを十分に味わわせることができると考え、以下の手だてを講じる。

(1) 課題解決的な単元計画の工夫

単元全体を「気付く」「つかむ」「高める」の3段階構成とし、さらに最後に「チーム対抗記録会」を設定することで、チーム内の学び合いがより活発になるようにした。

①「気付く」段階：合理的で心地よい動きに気付かせる。

○ハードル走の動きのポイントをつかむ時間。

○ハードルを速く走り越すために必要な動きを児童に気付かせ、学習の見通しをもたせる。

②「つかむ」段階：自分の走力に合った目標を設定させる。

○児童に気付かせた動きのこつについてその練習方法を知るとともに、自分に合った動きをつかむ時間。

○追究する技能ポイントを精選することで、児童に課題をつかませやすくする。

③「高める」段階：自分の課題に応じた練習方法を選択させ、チーム内で教え合って練習させる。

○ハードルを速く走り越すために、自分の課題を設定し、動きを高めていく時間。

○自分の課題に合わせて運動の場を選び、チームで学び合う。

④チーム対抗記録会：段階表を用いて記録を点数化し、チームの合計点で競わせる。

(2) 児童が楽しさや喜びを味わえる教材の工夫

①ハードル走に必要な技能ポイントの精選

児童が明確な課題をもってハードル走の学習に取り組むことができるように、技能ポイントを精選した。さらに言葉だけでなく、児童が視覚的に見てポイントを確認することができる資料を準備し、課題の発見と解決につながるようにした。

○第1ハードルまでの入り方

・第1ハードルまでを全力で (同じ足で踏み切る)

○踏み切り・着地位置

・自分に合った位置で踏み切る (ハードルに近付きすぎない)

・振り上げ足を前に伸ばす

・腰の真下で着地する

○同じリズム

・3歩の同じリズムで走り越す (トン・1・2・3) …踏み切り足が常に同じ

・踏み出し位置を確認する

②技能を高めるための練習方法の工夫

先行研究やこれまでの実践から、児童一人一人の技能を高めるための練習方法を考えた。主に「高める」段階で児童が使用することを想定して学習資料を作成した。

○第1ハードルまでの入り方

⇒「1台全力、スタートダッシュ」(同じ歩数、同じ踏み切り足)

○踏み切り位置

- ⇒「踏み切りマット」(自分に合った踏み切り位置)
「足裏キック」(振り上げ足を前に伸ばす)
「赤玉チェック」(踏み切り位置と着地位置)
- 同じリズム
⇒「赤玉チェック」(踏み切り位置と着地位置)
「1歩目マーク」(着地の次の足の位置)
- ③自分の走力に合わせて目標設定、学び合いの工夫
体格や運動能力の影響を受けず、児童が自己の記録を伸ばす喜びや、友達と競走する楽しさを感じられるように「段階表」を活用し、記録を点数化してチーム対抗記録会に向けて学び合いが深まるようにした。
- 段階表の活用
⇒目標記録【40m走の記録+0.3秒×4(ハードルの台数)】を基に作られた先行研究のデータを活用し、児童の実態に合わせて数値の追加、変更を行った。
- チーム対抗記録会の設定
⇒段階表に合わせてタイムを点数化し、チームの合計得点を競う。
- 振り返りの活用
- (3) 振り返りのさせ方、課題のもたせ方の工夫
毎時間の自己評価や感想から学びをつなげて、単元全体で達成感を得ることができるような学習カードを作成した。
- ①振り返りのさせ方
 - 「技能面の気付き」
最終的には教師が示すことになって、児童の振り返りから必要な技能ポイントを引き出し、考えさせていく。ここでの振り返りが、次時の具体的な個人の課題へとつながる。
 - 「自分や友達のよさの気付き」
言葉や態度面のよさである。よりよい雰囲気の中で、児童一人一人が所属感を抱き、みんなで一緒に努力することの心地よさや達成感を味わえるように、言葉と態度に注目していく。
 - 「学習カードの活用」
自分が立てた「めあて」に対して、「できたこと」と「課題として残ったこと」を振り返らせる。
- ②課題のもたせ方
 - 「知識の共有化」
振り返りでの技能面の気付きや、技能ポイントを示した学習教材から知識の共有化を図り、記録向上に必要な知識を身に付けさせる。
 - 「動きの可視化」
動きのポイントと自分の動きとを見比べることができるようにするために、学習カードや掲示資料、タブレットなどの視聴覚機器を活用する。
 - 「学習カードの活用」
前時で「課題として残ったこと」が、次時の「めあて」につながるようにする。また、課題を解決するためにどの練習の場を選んだらよいかも記述させる。

8 本時 (全6時間中の第5時間目)

(1) 本時の目標

(思考・判断) 課題の解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場や用具を選ぶことができるようにする。

(2) 本時の展開

時間	学習内容・学習活動・めあて	指導上の留意点・配慮事項	評価規準 (評価方法)
導入	1 学習内容の確認	・ボードに本時のめあてや学習の流れを提示し、児童が見通しをもてるようにする。	
	2 準備運動	・主運動で使う部位を中心に言葉掛けをする。	
	3 エンジョイタイム(感覚づくり) ・ケンケン・ギャロップ ・大スキップ・クロスステップ ・連続またぎ越し・歩き越し ・リズムアップ	・よりよい走りのための体の動かし方を身に付けさせる。	

展開	<p>4 チームタイム (練習の場や方法の選択)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1台全力、スタートダッシュ ・踏み切りマット ・足裏キック ・赤玉チェック ・スタートマーカー <p>5 チャレンジタイム (40mハードル走の計測)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームごとの記録会 ・記録の集計と反省 	<ul style="list-style-type: none"> ・前時に各自の課題を明確にしておき練習の場を選ばせておく。 ・グループ別の学習では、常に見合い、教え合うことを言葉掛けする。 ・教師も助言者の一人として積極的に言葉掛けを行い、練習の意図と判定のポイントを意識させながら練習させる。 ・隣のチームと十分に間を空けるなど安全に気を付けさせる。 ・チームごとのコースを設定し、各チームの走力の近い児童同士で競走し測定することで、競走の楽しさを味わわせる。 ・測定結果を記録し、それを基にチームの頑張りを称賛する。 ・前向きな言葉でチームの気持ちを高めていくよう言葉掛けをする。 	<p>イー② 課題の解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場や用具を選んでいる。 (観察・学習カード)</p>
まとめ	<p>6 片付け・整理運動</p> <p>7 学習の振り返り・次時の見通し</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・安全に気を付けて片付けさせる。 ・使った部位をしっかりとほぐすように言葉掛けをする。 ・振り返り項目の記入とめあてに対する各自の取組を反省させるとともに、次時のめあてを友達との伝え合いを基に決めることができるように言葉掛けをする。 	