

第6学年3組 体育科学習指導案

令和5年10月27日（金） 第5時限（運動場） 指導者 山本 大進

1 単元 陸上運動（ハードル走）

2 単元のもつ魅力について

陸上運動は、「走る」「跳ぶ」などの運動で構成され、自己の能力に適した課題や記録に挑戦したり、競走（争）したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

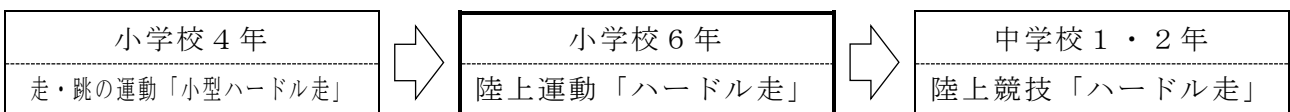
特に、ハードル走は、中学年の「小型ハードル走」でレーンに並べた小型ハードルを自己に合った一定のリズムで走り越えることを経験し、高学年でインターバルを3歩または5歩で走れるようになったり、体のバランスをとりながら真っすぐ走ったりして、ハードルをリズムカルに走り越える心地よさを味わうことのできる運動である。また、自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指したり、相手と競走したりする楽しさや喜びを味わうことができることも魅力の一つである。

3 取り上げる単元について

(1) 単元の評価規準

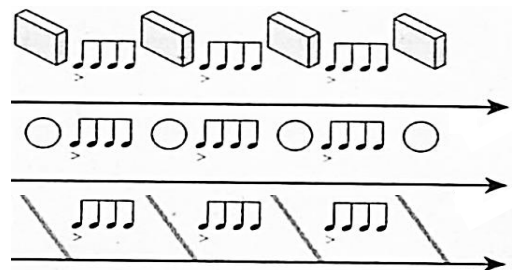
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> ハードル走の行い方を理解している。 自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指したり、インターバルの距離やハードルの台数などのルールを決めて競走したりしながら、ハードルをリズムカルに走り越えることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 自己の能力に適した課題の解決の仕方、記録への挑戦や競走の仕方を工夫している。 自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ハードル走に積極的に取り組もうとしている。 約束を守り助け合って運動したり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたりしている。 場や用具の安全に気を配っている。

(2) 関連する単元



(3) 単元と児童の関係

児童に経験させたいことは、コース上に障害物が置かれていたとしても、軽快に一定のリズムで走り切ることの心地よさである。よって、学び始めは、小型ハードルや輪、あるいはラインでもよいので、走・跳・走・跳……と続く循環運動を大切にしたコースづくりを行う。【右図】



その上で、課題を解決できた状態の児童には、障害物の台数や高さを変更したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指したりするなど、条件を少し難しくした「できそうでできない」課題を提示する。そうすることで、安定したリズムを意図的に崩し、新たな課題解決に向けて意欲的に取り組むことができるようにする。

また、本単元では、リズムの崩れが視覚的に分かりやすくなる教具を活用する。その教具を通して、ハードルをリズムカルに走り越える動きに目を向けさせたい。さらに、児童のつまずきを想定し、「いつ」「どのような」支援をするのかを、全体支援と個別支援に分けて計画し、授業に臨む。

4 単元の評価計画と指導計画（8時間完了）

知…知識・技能 **思**…思考・判断・表現 **態**…主体的に学習に取り組む態度

場面	時数	観点	評価規準とその方法	主な学習活動
導入	2	1	○ 場や用具の安全に気を配っている。 【活動の様子】	1 (腰紐を使って、) インターバルを速いリズムで走り抜けるための技術ポイントを考える。 ・ 30mバラバラ(シンクロ) 障害物走(障害物: 3台、紅白玉→輪→小型) (インターバル: 様々な間隔、一定の間隔)
		1	○ 第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越え、インターバルを3歩または5歩で走っている。 【動きの観察】	
展開①	2	1	学習問題: まるで、ハードルがないみたい! ~速いリズムで走り抜けよう~ ○ ハードル走の行い方について、言ったり書いたりしている。 【発言・学習カード】	2 (腰紐を使って、) ハードルが高くなっても、速いリズムで走り抜けるための技術ポイントを考える。 ・ 30m凸凹ハードル走 (ハードル: 3台、小型→ハードル) (インターバル: 5.5m、6m、6.5m) ・ (第3時) 第1ハードルの高さを変更 ・ (第4時) 第2・第3ハードルも変更
		1	○ 自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 【発言・学習カード】	
展開②	3	1	○ 自己の能力に適した課題を見付けている。 【学習カード】	3 自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指す。 (1) 評価基準表を基に、取組方を振り返り、課題や練習方法を定める。 (2) 自分の課題に応じた練習方法で、体の動かし方を意識して練習する。 ・ 30m 7秒間ハードル走 (障害物: 3~4台、高さ52cmまで) (インターバル: 5.5m、6m、6.5m) ・ 7秒間でゴールできたら、ハードルの台数や高さを変更していく
		1 本時	○ 自己の能力に適した課題の解決の仕方、記録への挑戦や競走の仕方を工夫している。 【活動の様子・学習カード】	
		1	○ スタートから最後まで、体のバランスをとりながら真っすぐ走っている。 【動きの観察】 ○ 約束を守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたりしている。 【活動の様子・発言】	
まとめ	1	1	○ ハードル走に積極的に取り組んでいる。 【活動の様子・学習カード】	4 記録会を行い、ハードル走を楽しむ。 ・ 30m 3台ハードル走

単元末に期待される具体的な児童の姿

ハードルを速いリズムで走り越えることが心地よかった。自分の動画を見ると、ハードルを走り越えるタイミングが思ったよりも遅くて、足を曲げて高く跳ぶことで腰紐が垂れてしまっていたから、評価基準表の「ハードルの前」での体の動かし方に課題があることが分かった。そこで、自分で決めた練習方法で課題を意識して練習したり、「前に低く跳んで、着地で止まらずに走り続けよう」と、仲間とアドバイスし合ったりすることで、ハードルがないみたいに（腰紐が垂れずに）走れるようになった。

5 本時の指導

(1) 目標

自己の能力に適した課題の解決の仕方、記録への挑戦や競走の仕方を工夫することができるようにする。 (思考・判断・表現)

(2) 準備

指導用太鼓、掲示物、小型ハードル、ハードル、タイマー、タブレットPC、画用紙、腰紐、紅白玉、コーン、マーカー、輪

(3) 指導過程

時間	学習活動と予想される児童の様子	指導上の留意点
	(事前に)	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 予想される児童の様子 <ul style="list-style-type: none"> ハードルの近くから高く跳んでいることが課題なので、ハードルの前に線を引き、遠くから足を前に出して越える練習をして、速いリズムで走り抜きたい。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> 前時の学習カードから、動きの出来栄えを正しく把握できているか、本時の課題や練習方法を正しく選択することができているかなどを確認しておく。また、事前に把握した児童の状況を基に、授業中の声掛けなどの支援につなげていく。
1分	1 集合・整列する。	○ 整列させ、健康観察をする。
10分	2 準備運動を行う。	○ 主運動につながる部位を中心に、痛みがない範囲で行わせる。
(2分)	(1) ストレッチ・スキップ走を行う。	○ インターバルを3歩または5歩のリズムで、途切れずに走り越える動きに取り組みせる。
(3分)	(2) 小型3台ハードル走を行う。 <ul style="list-style-type: none"> インターバルは随時変更可能 (5.5~6.5m) 	○ 7秒間でゴールできた児童から、ハードルを高くしていく。そうすることで、自己の技能段階に応じたハードルの高さに児童を導き、その達成に向けて意欲的に取り組むことができるようにする。
(5分)	(3) 7秒間3台ハードル走を行う。 <ul style="list-style-type: none"> スタートから30mの距離に線を引き、7秒間でゴールを目指す ハードルの高さは随時変更可能 (小型→中型:44cm→大型52cm) 	
	本時のめあて：7秒間で、ゴールを目指そう！	
4分	3 前時の学習を振り返り、本時の課題と練習方法を確認する。	○ 前時の記入内容から、自己の動きの出来栄えを振り返り、本時の見通しをもたせる。

★ 今日の学習をふり返し、当てはまるカードの色を に変えよう！

		どのように？		
		△	○	◎
ハードルの前 後	「近くから、高く跳ぶ」 ことで、リズムがくずれてしまう。	「手前から走り越す」 ことで、リズムよく走ることができる。	「手前から、足を前に出す」 ことで、速いリズムで走り抜けることができる。	
	「着地でバランスをくずす」 ことで、リズムがくずれてしまう。	「体を前に倒し、バランスよく走り越す」 ことで、リズムよく走ることができる。	「体を前に倒し、着地と同時に走り出す」 ことで、速いリズムで走り抜けることができる。	

20分

4 自己の課題に応じた練習を行う。

<紹介する練習方法の例>

練習 (ア)	練習 (イ)
<p>ハードルの前に線を引き手前から走り越す</p> <p>70~100cm程度</p>	<p>画用紙を足の裏でけるように足を前に出す</p>
練習 (ウ)	練習 (エ)
<p>線が中心になるように体を前に倒して走り越す</p>	<p>着地と同時に走り出すために輪で地面をける</p>

<学習の進め方>

- ・ 腰紐や紅白玉、小型ハードル、コーン、マーカー、輪などを用意し、自由に使えるようにする
- ・ 動画を撮影したり、仲間の動きや手本の動画を見たりしてもよいこととする

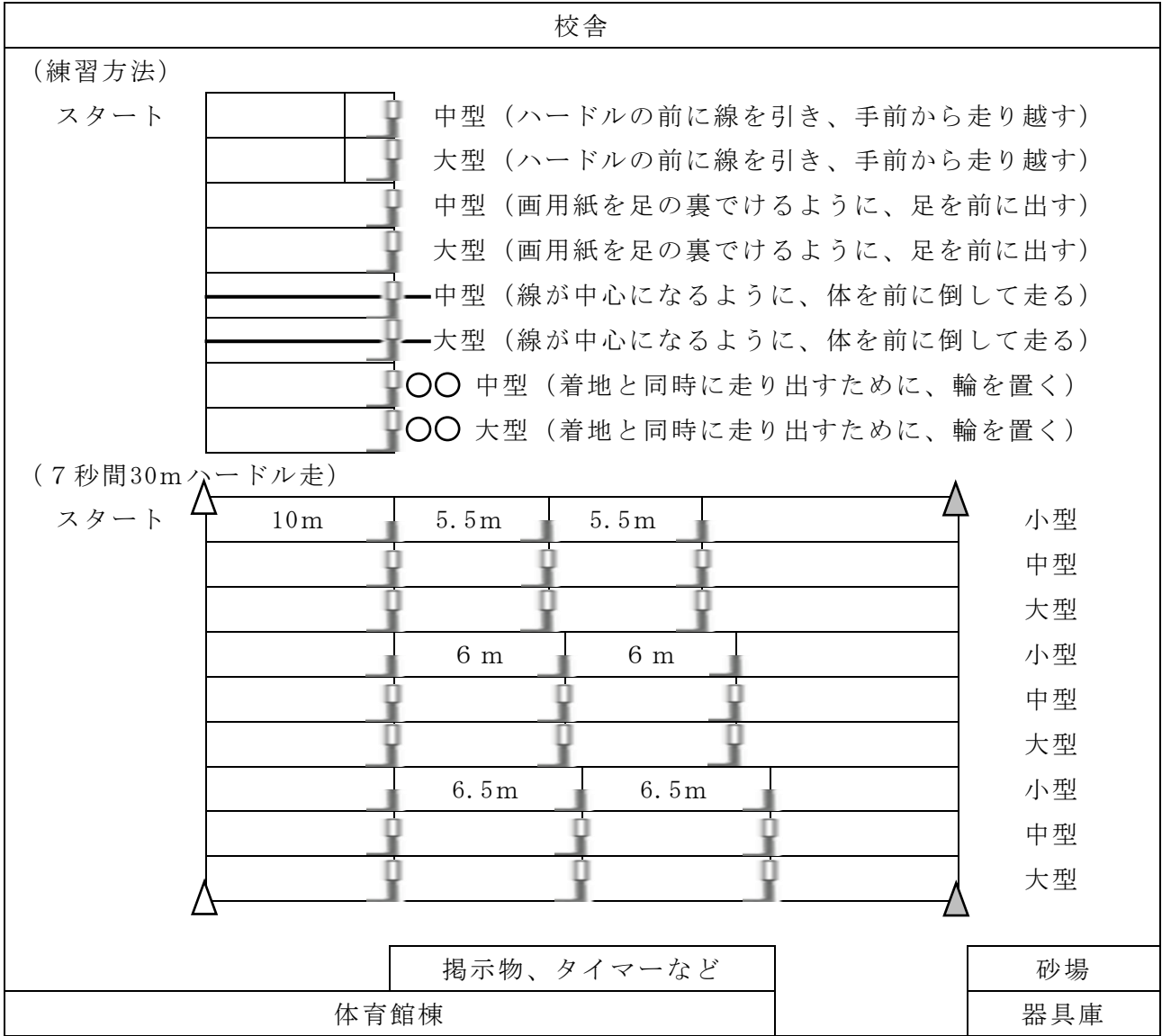
予想される児童の様子

- ・ ハードルを高く跳んでしまったので、画用紙を使って、低く足を出す練習をしたら、ハードルをギリギリの高さで走り越えることができるようになった。
- ・ 輪を意識して、着地後の1歩目を大きく出す練習をしたら、着地で止まらずに走り越えることができるようになった。

- 課題別（ハードルの前・後）で帽子の色を変えさせることで、協働的な学びを促すとともに、個別支援をしやすくする。
- ハードルの前・後と、課題が複数ある場合は、後の局面の課題に注目させることで、局面同士の動きのつながり（一連の動き）を意識しやすくする。
- 自己の課題に応じた練習方法を選択し、同じ課題の仲間とアドバイスし合いながら、具体的な動きのポイントを意識して練習することが大切であることを伝える。その際、（第4時に児童と作成した）評価基準表を基に、動きの観察の仕方（方向や視点）や伝え方（体の部位や高低、遠近、遅速などの程度）について例示する。
- 課題が意識できず、漠然と取り組んでいる児童には、課題を宣言してからスタートさせたり、腰紐を着けて（垂れないように意識して）練習させたりするなど、個別支援をする。
- 課題に応じた練習ではなく、ただ闇雲に練習している児童には、「課題は何でしたか」と、評価基準表を提示しながら課題を確認したり、「同じ課題の子は、何を意識していますか」と、仲間の動きを観察させたりする。
- ハードルを怖がる児童には、小型や柔らかいハードルを使用させる。
- 繰り返し練習して、自己の感覚に変化が出てきた際に、動画を撮影し、自己の動きを確認すると、成果や課題が明確になることを伝える。そのため、いつでも計測ができるように、7秒間タイマーを設置しておく。また、腰紐を着けることで、新たな課題（腰紐が垂れる局面）を見付けやすくなることを伝える。

	<p>〈ハードル走の「できばえマップ」〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 小型ハードル走 <ul style="list-style-type: none"> ① 7秒間小型3台ハードル走 ② 7秒間小型4台ハードル走 ③ できるだけ遠くのゴールへ ・ 中型ハードル走：44 cm <ul style="list-style-type: none"> ① 7秒間中型3台ハードル走 ② 7秒間中型4台ハードル走 ③ できるだけ遠くのゴールへ ・ 大型ハードル走：52 cm <ul style="list-style-type: none"> ① 7秒間大型3台ハードル走 ② 7秒間大型4台ハードル走 ③ できるだけ遠くのゴールへ 	<p>○ 30m 3台ハードル走でも難易度が低い場合は、4台目のハードルを設置したり、ゴール位置を遠くにしたりすることで、条件を難しくする。一方で、難易度が高く7秒間ではゴールできない場合は、ゴールの手前に1m間隔に線を引き、7秒間でできるだけ遠くのゴールを目指すなど、条件を易しくする。このように、「できそうでできない」課題を提示することで、どの技能段階の児童でも、その解決に向けて意欲的に取り組むことができるようにする。</p>
	<p>評価事項</p> <p>自己の能力に適した課題の解決の仕方、記録への挑戦や競走の仕方を工夫している。 【活動の様子・学習カード】（思考・判断・表現）</p> <p>□…仲間のよい動きやタブレットPCの動画を一緒に確認して、課題を特定または修正し、練習方法を助言する。</p> <p>☆…取り組んだ練習方法が、課題の解決とどのように関連しているかを考えさせる。また、再度計測し直し、新たな課題を見付けていくように促す。</p>	
7分	<p>5 本時の自己の取組を振り返る。</p> <div data-bbox="279 1164 837 1489" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①今日のめあて【前回のふり返り】</p> <p>②まとめ【課題に合った練習方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 動きは（高まった・高まらない） ・ 理由→どうして？ <p>③ふり返り【評価基準表をもとに】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 次回に向けた課題→どの練習方法で、どのような動きをするのか？ <p>練習（●）で、●の動きをして、ハードルがないみたいに走る！</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>「動画」</p> <p>ハードル：（小・中・大→3・4台）</p> <p>ゴール：（27・30・33m）</p> </div> </div>	<p>○ 本時のめあてを達成することができたかについて、自己の動きと記録を照らし合わせながらまとめさせる。その際、評価基準表を基に、次時に向けた課題や練習方法を決めておくことで、次時の学習につなげる。</p> <p>○ 児童のよい取組を紹介することで、学びの成果や課題を共有させる。</p>
	<p>本時の終わりに期待される具体的な児童の姿・考え</p> <p>前回、「ハードルの後」で止まっていたので、着地で止まらずに走ることを課題にして練習した。課題が一緒の仲間と、「もっと足を大きく動かした方がよい」とアドバイスし合いながら練習することで、より速いリズムで走れるようになった。でも、動画を見返してみると、「ハードルの前」で少し高く跳んでいたことが気になったので、今回は遠くから、低く足を出して走り越えることを課題にして練習しようと思う。</p>	
2分	6 後片付けをする。	○ 全員で協力して、安全に片付けるように指示する。
1分	7 整理運動をする。	○ 痛めた箇所がないか確認しながら、体を伸ばすように伝える。

6 学習活動の場



7 学習カード

6年陸上運動
7秒間ハードル走

学習問題：「ハードルがないみたい！」
～速いリズムで走り抜けよう～

体育学習の進め方

- ▶ 自分の課題に合った、練習方法を選ぶ!
- ▶ 仲間や手本動画を見て、自分の動きと比べる!
- ▶ 腰紐が垂れないように、意識して走る!

練習①

《自分の課題を意識して練習する》

①今日のめあて【前回のふり返し】

②まとめ【課題に合った練習方法】

・動きは(高まった・高まらない)

・理由→どうして?

ハードル：(小・中・大→3・4台)

ゴール：(27・30・33m)

③ふり返し【評価基準表をもとに】

・次回に向けた課題→どの練習方法で、どのような動きをするのか?

練習(●)で、●の動きをして、ハードルがないみたいに走る!

《自分の動きをふり返る》

①今日から「早くから高く跳ぶ」走り出す

②手前から足を前に出す

③手前を前に倒して、腰紐を垂れないように走る

④着地でパランスをくずす

⑤着地と同時に走り出す

⑥着地と同時に走り出す

練習②

《自分の課題を意識して練習する》

①今日のめあて【前回のふり返し】

②まとめ【課題に合った練習方法】

・動きは(高まった・高まらない)

・理由→どうして?

ハードル：(小・中・大→3・4台)

ゴール：(27・30・33m)

③ふり返し【評価基準表をもとに】

・次回に向けた課題→どの練習方法で、どのような動きをするのか?

練習(●)で、●の動きをして、ハードルがないみたいに走る!

《自分の動きをふり返る》

①今日から「早くから高く跳ぶ」走り出す

②手前から足を前に出す

③手前を前に倒して、腰紐を垂れないように走る

④着地でパランスをくずす

⑤着地と同時に走り出す

⑥着地と同時に走り出す

練習③

《自分の課題を意識して練習する》

①今日のめあて【前回のふり返し】

②まとめ【課題に合った練習方法】

・動きは(高まった・高まらない)

・理由→どうして?

ハードル：(小・中・大→3・4台)

ゴール：(27・30・33m)

③ふり返し【評価基準表をもとに】

・次回に向けた課題→どの練習方法で、どのような動きをするのか?

練習(●)で、●の動きをして、ハードルがないみたいに走る!

《自分の動きをふり返る》

①今日から「早くから高く跳ぶ」走り出す

②手前から足を前に出す

③手前を前に倒して、腰紐を垂れないように走る

④着地でパランスをくずす

⑤着地と同時に走り出す

⑥着地と同時に走り出す

記録会

《自分の課題を意識して練習する》

①今日のめあて【前回のふり返し】

②まとめ【課題に合った練習方法】

・動きは(高まった・高まらない)

・理由→どうして?

ハードル：(小・中・大→3・4台)

ゴール：(27・30・33m)

③ふり返し

・ハードル走の学習で、できるようになったことや分かったことは?

小型ハードル走の「できばえマップ」MAX

①小型3台 → ②小型4台 → ③より遠くへ

中型ハードル走の「できばえマップ」MAX

①中型3台 → ②中型4台 → ③より遠くへ

大型ハードル走の「できばえマップ」MAX

①大型3台 → ②大型4台 → ③より遠くへ