

第3学年3組 体育科学学習指導案

授業者 森 田 哲 史

1 単元名 「小型ハードル走」(走・跳の運動)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

○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して楽しむ運動である。

(2) 児童からみた特性

小型ハードル走の楽しさや喜びを感じる要因	小型ハードル走を遠ざける要因
・競走に勝ったり、記録を達成したりしたとき ・自分に合ったリズムで、小型ハードルを調子よく走り越すことができたとき	・競走に負け続けたり、記録の停滞が続いたりしたとき ・小型ハードルにつまずき、転倒してしまったとき

3 児童の実態

(1) 技能

走・跳の運動については、多くの児童が調子よく走ったり、走りながらのバトンパスをすることができる。しかし、小型ハードルを調子よく走り越えることができず、減速してしまったり、つまずいてしまったりする児童が見られる。

(2) 態度

1学期のティーボールでは、準備や片付けで分担された役割を果たすことができた。しかし、見合ったり、話し合ったりする児童同士の様子はあまり見られなかった。

(3) 思考・判断

1学期のティーボールでは、どこに打てば得点しやすいかについてチームで考えることができた。しかし、結果に一喜一憂するばかりになってしまい、動きを身に付けるための運動の行い方や競争の仕方を工夫することはあまりできていなかった。

4 教師の指導観

(1) 技能

6年間を見通した系統性のある指導計画を立てることで、目指す動きの明確にした。第3学年では、高さ30cm程度の小型ハードルを非一定間隔に並べ、いろいろなリズムで走り越えること目指す動きとした。授業前半では、インターバルの距離や小型ハードルの高さの違いから生じるリズムの変化の比較を通して、よい動きのポイントを知識として習得できるようにする。

(2) 態度

8秒間ハンディキャップ走では役割をローテーションすることで助け合って練習や競走をできるようにする。折り返し小型ハードルリレーでは、チーム対抗とすることで集団意識を高め、目標に向かって協力して取り組めるようにする。

(3) 思考・判断

課題解決するために思考・判断する具体的な場面として、手本となる友達の動きと自分の動きを比較する場面を設定する。折り返し小型ハードルリレーでは、チームでコース作りをする場面を設定し、単元前半で習得した知識と自他の技能をつなげて思考・判断できるようにする。

5 単元の目標

(1) 運動に進んで取り組むとともに、きまりを守り勝敗を受け入れて仲よく運動したり、運動する

場や用具の安全を確かめようとしたりすることができるようにする。 【関心・意欲・態度】

(2) 自分の力に合った課題をもち、動きを身に付けるための運動の行い方や競走の仕方を工夫できるようにする。 【思考・判断】

(3) 自分に合ったいろいろなリズムで小型ハードルを調子よく走り越えることができるようにする。 【技能】

6 単元の評価規準

	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
単元の評価規準	○走の運動に進んで取り組むとともに、きまりを守り勝敗を受け入れて仲よく運動をしようとしたり、運動する場や用具の安全を確かめようとしたりしている。	○自分の力に合った課題をもち、動きを身に付けるための運動の行い方や競走の仕方を工夫している。	○走の運動を楽しく行うための基本的な動きや各種の運動の基礎となるよい動きを身に付けている。
学習活動に即した評価規準	①走の運動に進んで取り組もうとしている。 ②運動の行い方のきまりを守り、友達と励まし合って練習や競走をしようとしたり、勝敗の結果を受け入れようとしたりしている。 ③友達と協力して、用具の準備や片付けをしようとしている。 ④運動する場や用具の使い方などの安全を確かめようとしている。	①走の運動の動き方や動きのポイントを知るとともに、自分の力に合った課題を選んでいる。 ②走の運動の動きを身に付けるための練習の仕方を知るとともに、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでいる。 ③仲間との競走の仕方を知るとともに、チームに合ったコース作りをしている。	①小型ハードルを減速したり、つまずいたりせずに調子よく走り越えることができる。 ②自分たちのコースで、自分に合ったリズムで小型ハードルを調子よく走り越えることができる。

7 単元の計画

(1) 領域（陸上運動系）の取り上げ方

学年	短距離走・リレー系	ハードル走系	走り幅跳び系	走り高跳び系
第1学年	置き換えリレー遊び 6時間	置き換え障害物リレー遊び 5時間	幅跳び遊び 3時間	
第2学年	折り返しリレー遊び 6時間	折り返し障害物リレー遊び 6時間		高跳び遊び 3時間
第3学年	小トラックリレー 5時間	小型ハードル走 6時間(本単元)	幅跳び 5時間	
第4学年	トラックリレー 5時間	小型ハードル走 6時間		高跳び 5時間
第5学年	短距離走・トラックリレー 5時間	ハードル走 6時間	走り幅跳び 6時間	
第6学年	短距離走・トラックリレー 5時間	ハードル走 6時間		走り高跳び 6時間

(2) 運動種目（短距離・リレー系）の取り上げ方

学年	教材	高さ	インターバル	目指す動き
1	置き換え障害物リレー遊び (障害物は、ケンステップ、タイヤ、カラーコーン)			直線、蛇行、回旋などいろいろな方向に走ったり、片足や両足で連続して跳んだりすること
2	折り返し障害物リレー遊び (障害物は、平面的なシート)	0 cm	非一定	片足で前方に踏み切って、逆足で着地して走ること
3	8秒間ハンディキャップ走(40m) 折り返し小型ハードルリレー	30cm程度	非一定	非一定間隔に小型ハードルを置いて、いろいろなリズムで調子よく走り越えること
4	8秒間ハードル走(40m) 小トラック小型ハードルリレー	30cm程度	一定	一定間隔に小型ハードルを置いて、一定のリズムで調子よく走り越えること
5	チーム対抗40mハードル走 (低いハードル)	40cm程度	一定	第1ハードルを決めた足で走り越え、自分に合ったインターバルを3歩のリズムで走ること
6	チーム対抗40mハードル走 (第5学年よりも高いハードル)	60cm程度	一定	自分に合ったインターバルで、少し高さのあるハードルを体のバランスをとりながら走ること

(3) 指導と評価の計画（6時間扱い） 本時は○印 3 / 6 時

時	1	2	③	4	5	6
ねらい	○学習の見通しをもち、安全に気を付けて運動しよう。	○みんなで協力して運動しよう。	○よい動きのポイントを見つけよう。	○自分に合ったリズムで、ハードルを走り越えよう。	○チームで、速く走れるハードルリレーコースを作ろう。	○リレーに勝つために、調子よくハードルを走り越えよう。
指導の内容	・学習の仕方や進め方 ・チーム編成 ・用具の準備や片付けの仕方 ・タブレット型端末の使い方	・役割分担 ・ローテーションの仕方 ・記録のとり方	・よい動きの技術ポイント ・よい動きをしている児童、よい動きを見付けている児童の紹介 ・話合いの仕方	・自分たちに合った課題選択、活動決定の仕方 ・話合いの仕方 ・よい学び合いをしているチーム紹介	・ハードルリレーのルール確認 ・ハードルリレーのコース作りの仕方	・よい動きの再確認 ・単元のまとめ ・第5学年の予告と見通し
学習過程	1 集合、整列、挨拶をする。 2 健康観察をする。					
	《オリエンテーション》 3 単元の学習内容と本時のねらいを確認する。 4 学習の仕方や進め方に見通しをもつ。 ・学習過程、1時間の流れ ・用具の確認 ・学習の場づくりの仕方 ・学習カードの使い方 5 チーム編成をする。 ・男女混合異質8チーム 6 試しの感覚づくりの運動をする。 ※試しに動きながら、具体的に説明をする。 7 試しの8秒間ハンディキャップ走をする。 ※タブレット型端末を活用して、動画を記録すると共に、操作方法を身に付けるようにする。	3 本時のねらいを確認する。 ※電子黒板を活用し、本時のねらいにつながる前時の動画や学習カードの記述を映し出すようにする。 4 準備運動、感覚づくりの運動をする。 (1) 動物スプリントドリル (2) リズムアップ走 ※スキップやギャロップ、低い姿勢からのスタートなど、走・跳の運動につながる感覚づくりができるようにする。 5 小型ハードルリズム走をする。 ・どんどん高くなるコース ・どんどん低くなるコース (小型ハードルの高さ変化) ※毎時間、テーマの違うコースを用意し、小型ハードルやインターバルの違いにより、リズムが変化することに気付けるようにする。 6 速く走り越すためには、どうしたらよいのか考える。 《予想される児童の反応》 ・高さやインターバルによってリズムが違うのは、動きが変わるから。 ・大股で走ったり、高く跳んだりするとリズムがゆっくりになり、遅くなる。 7 8秒間ハンディキャップ走をする。 ※8秒以内にゴールできたら、1mずつスタートラインを下げて挑戦する。 ※個人の得点をチームで合計することで、チーム間の競争が生まれるようにする。				
						
8 本時のまとめをする。 ・学習カードへの記入 ・ねらいに沿った振り返り ・次時の学習の予告 9 整理運動、挨拶をする。 10 後片付けをする。						
評価計画	関	③④	②			①
	思			①	②	③
	技				①	②
	方法	観察	観察	観察、学習カード	観察、ビデオ	観察、学習カード
場面	6、7	5、7	5、6、8	5、6、7	6	6、7

8 本時の学習と指導（3／6時）

(1) ねらい

○よい動きのポイントを見付けることができる。

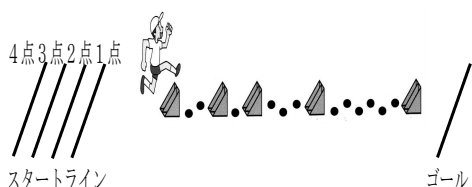
【思考・判断】

(2) 準備

- ・小型ハードル各種（ミニハードル、牛乳パック、ペットボトル、シート、輪、ゴム、バー）
- ・コーン ・学習カード ・掲示資料 ・タブレット型端末

(3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点（○指導 ◆評価規準）
導入 15分	1 集合、整列、挨拶をする。 2 準備運動をする。 3 パワーアップタイムをする。 ①動物スプリントドリル ②リズムアップ走	○身なりを整え、気持ちよく学習を始めるようにする。 ○一つ一つの動きを正しく行えるようにする。 ○動物に例えて動いたり、繰り返し競争したりすることによって目指す動きが身に付くようにする。 ○リズムよく運動ができるように、タイコで調子をとるようにする。
展開 25分	4 本時の課題を知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">リズムよく走るためのよい動きのポイントを見付けよう</div> 5 小型ハードルリズム走をする。 ・どんどん広がるコース ・どんどん狭くなるコース 6 コースによるリズムの違いと動きを比較し、よい動きのポイントを知識として習得する。 7 8秒間ハンディキャップ走をする。	○各コースで小型ハードルの前で止まらずに走り越え、コースによるリズムの違いに気付けるようにする。 ○友達に「トン、ト、ト、トーン」などと口伴奏をしてもらい自分のリズムに気付けるようにする。 ○リズムの違いと動きを比較することで、よい動きのポイントを知識として習得し、全体で共有する。「歩数」「踏切足」といった視点の共有をすることで、自分の動きと比較できるようにする。 ○よい動きのポイントを意識している児童、友達の動きをよく見たり、しっかり口伴奏をしたりしている児童を積極的に称賛し、全体に広めるようにする。 ◆よい動きのポイントを見付けている。 <div style="text-align: right;">（観察・学習カード）【思】</div> ◎インターバルの距離によって、歩数や踏切足、リズムが変化していることに気付き、よい動きのポイントを見付けている。 △掲示資料を見たり、友達の発言を想起したり、タブレット型端末の動画を見たりするよう声をかける。 ○小型ハードルの前で止まらずに走り越すために、どう動いたらよいかを振り返る視点とし、チームで話し合う内容を焦点化する。 ○タブレット型端末を活用して可視化による振り返りができるようにする。
整理 5分	8 本時のまとめをする。 9 整理運動、挨拶をする。	○本時のねらいに沿って学習を振り返り、よい動きのポイントを見付けていた児童を紹介し、全体に広めるようにする。 ○ゆったりとした動作で全体をほぐすようにする。



9 備考

在籍児童数

40名

男女混合異質8チーム（1チーム5名）編成