

第5学年体育科指導案

日 時：平成26年10月29日（水）5校時

場 所：広瀬小学校 校庭（雨天時：体育館）

指導者：仙台市立広瀬小学校 教諭 角田 麗圭

1 単元名 リズミカルに走り越そう！40mハードル走（陸上運動：ハードル走）

2 単元の目標

- ・ハードルをリズミカルに走り越えることができるようにする。【技能】
- ・ハードル走に進んで取り組み，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。【態度】
- ・自分の力に合った課題の解決の仕方，競走（争）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】

3 評価規準

（1）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
・競争（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，ハードル走に進んで取り組みようとしている。 ・約束を守り，友達と助け合って練習や競走（争）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。	・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方法を選んでいる。 ・仲間との競走（争）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（争）のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。	・ハードルをリズミカルに走り越えることができる。

（2）学習活動に即した評価基準

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
①ハードル走を楽しむための活動に進んで取り組みようとしている。 ②約束を守って活動しようとしている。	①ハードルをリズミカルに走り越えるためのポイント（リズム，振上げ足，前傾姿勢，抜き足）を知るとともに，自	①インターバルを3歩で走り越えることができる。 ②振上げ足をできるだけ真っ直ぐ上げることができる

③友達とフォームを見合ったり、友達と協力して競走（争）したりしようとしている。 ④計測や記録など分担された役割を果たそうとしている。 ⑤場の安全を確かめて、用具を再設置したり、スタートしたりしようとしている。	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仕方を選んでいる。 ③自分の記録への挑戦の仕方を知るとともに、自分のチームに合った競走（争）のルールを選んでいる。	③ハードル上で上体を前傾させることができる。
--	---	------------------------

4 指導に当たって（児童観，単元観，指導観）

（1）児童観（男子21名，女子15名，計36名）

事前アンケートから，体を動かすことや体育の学習が「好き」と答えている児童が多いことは事実だが，「嫌い」と答えている児童もいる。全体を見ると，苦手な運動として「陸上運動」を挙げている児童が多く，これまでの陸上運動の運動経験が関係していると考えた。また，ハードルに対する恐怖心やけがの経験から，ハードル走に対して「危ない」という印象や「高くジャンプして越えるもの」というイメージがある児童が多く，現段階ではハードル走の動きに対する理解は不十分と言える。このような実態から，チームでの練習や競走（争）に楽しみながら取り組むことを通して，ハードル走の持っている運動の特性を味わわせたい。それとともに，活動のみで終わらせることなく，ハードル走特有の体の動かし方を子どもたちが知った上で，自分の課題を選んで練習ができるような授業を展開する必要があると考える。

※体育や運動に対して苦手意識を持っている児童（抽出）

	運動や体育が嫌いな理由	教師から見た体育の時間における児童の姿
A 児	体育が嫌いな理由は「うまくできないから」と答えている。	体力はないが，意欲はある。失敗することを気にする。励ましながら易しい場などで一緒に練習してあげると，一生懸命に練習する姿が見られる。
B 児	体育が嫌いな理由は「うまくできないから」と答えている。また，ハードル走に対して「怖いものを跳んでいる」というイメージを持っている。	自分の事だけではなく，周りを良く見て行動することができる。運動能力は高くないが，友達にもアドバイスしながら運動する姿が見られる。
C 児	体育も運動も「好き」だが，運動することは「苦手」と答えている。	ボールを使った運動は好きだが，それ以外全部苦手と感じている。普段の生活では，思い通りにいかないと感情的になってしまうときがある。
D 児	体育は「好き」だが「苦手」と感じ，運動自体が「嫌い」と答えている。	特に走る運動に苦手意識があるが，運動の知識はある。たまに自分の意見を強く押し通してしまうときがある。

(2) 単元観

①一般的特性（指導者から見た特性）

一定の距離に置いた台数のハードルを走り越え、相手と競走（争）したり記録に挑戦したりすることが楽しい運動である。

②児童から見た特性

- ・空中フォームなどが正確になることで、ハードルを続けてスムーズに走り越せるようになる楽しさ。
- ・チーム全体の記録の伸びを高めていくことを目標とすることで、友達と技能を高めていく楽しさ。
- ・「ひっかかりそう」、「転んでけがをしそう」など、ハードルに対して恐怖心を持ちやすい。

(3) 指導観

以上の児童の実態や運動の特性を踏まえ、研究主題「自ら学び、運動の楽しさや喜びを味わえる体育学習を求めて～学習過程の工夫を目指して～」と関連付け、第2地区研究の目標を設定し、手立てを工夫しながら授業を展開していく。

<仙小教研研究主題のとらえ方より>

自ら学ぶ姿→児童一人一人またはグループが自ら意志決定した「めあて」に向かって取り組む姿。

運動の楽しさや喜びを味わっている姿→運動の特性にふれ、分かったりできたりする運動を通して、進んで何度も運動やその活動に取り組んでいる姿。

①地区研究との関連について

地区研究の目標 分かって、できて、関わる楽しい体育学習

目指す児童の姿

自分のめあてを持ち、教師や友達との関わりの中で運動の楽しさや喜びを味わい、進んで体育学習に取り組む児童。

②第2地区 研究の視点

視点1：児童一人一人がめあてを持ち、意欲的に学習に取り組ませるための工夫

視点2：必要な技能を身に付け、自分をさらに高めようとさせるための工夫

視点3：教師や友達と関わりながら、楽しんで学習に取り組ませる工夫

③視点にせまるための手立て

視点	視点に迫るための手立て	
児童一人一人が課題を持ち、意欲的に学習に取り組ませるための工夫	■毎時間の流れが分かる学習過程	各時間以下の三つの時間を設定し、2～4時は同じ流れで学習を進める。 ハードルドリル→ハードル走の基礎技能となる運動をドリル化して、毎時間準備運動として取り組む。 チャレンジタイム→前時に学習した運動の成果を、タイム測定して試す。疲れないうちに自分の目標タイムを目指し、授業の始めに計測するよう設定する。授業の最後にも時間があれば2回目の測定をし、本時の成果を試す。 ミッションタイム→リズムカルに走り越すための正しい動きを知る。 パワーアップタイム→前時までの学習内容に本時の学習内容を加えた動きの中から、自分の課題を選んでチームで練習する。
必要な技能を身に付け、自分をさらに高めようとさせるための工夫	■自分に合った課題を選択し、決定することができる学習カード ■子どもに思考を促す発問の工夫	学習カード上で課題を選択して練習に取り組ませる。その時間に自分が取り組むべきことを明確にし、課題解決に向かって意欲的に練習に取り組むことができると考えた。毎時間選択できる課題が一つずつ増えていく。 運動の特性にふれるためには、活動だけに終わることなく、技能のポイントをしっかりと教えることが大切であると考え。そこで、各時間、教師の発問によって子どもにリズムカルに走り越えるための正しい動きを考えさせる。その後、全員で正しい動きをやってみてから、課題練習に入る。
教師や友達と関わりながら、楽しんで学習に取り組ませる工夫	■チームでの練習	単元を通してチームを固定化することにより、自分の課題だけではなく、同じチームの友達の課題にも目を向け関わり合って学ぶことができると考える。また、チーム全体でタイムを更新していくことを目標にすることで、課題もインターバルも違うが、互いに動きを見合ったり、励ましたりして練習に取り組むことができる。

■得点化によるゲームの工夫

走力のみで得点が左右することがないように、自分の目標記録との差によって得点が出る計算を用いる。

5 指導と評価の計画

第5学年 単元名：リズムカルに走り越そう！40mハードル（陸上運動：ハードル走） 配当時間：5時間					
時間	主なねらい	学習活動	学習活動に即した評価規準		
			関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能
1	3歩のリズム，計測，競争の仕方を理解するとともに，自分に合ったインターバルを見付けることができる。	- 自分の目標記録を設定する。 - 学習の進め方や約束を知る。 「リズムカル」の意味を確認する。 - 映像で確認する。 - 競争の仕方を知る。 - 自分に合ったインターバルを見付ける。	①②		
2	ハードルをリズムカルに走り越えるためのポイント（振上げ足）を知るとともに，自分の課題を見付けて練習することができる。 リズムカルにハードルを走り越すためには，振上げ足の裏は前向き？下向き？	- 場を設定する。 - ハードルドリルに取り組む。 - タイムトライアル①に取り組む。 - 教師からの発問に対する動きを試す。（ミッションタイム） - 正しい動きを知る。 - 自分の課題を選び，チームで練習する。（パワーアップタイム）		①	①
3	ハードルをリズムカルに走り越えるためのポイント（前傾姿勢）を知るとともに，自分の課題を見付けて練習することができる。 リズムカルにハードルを走り越すためには，ハードル上で，上体を倒す？起こす？	- タイムトライアル②に取り組む。 - 学習を振り返る。 - 後片付けを行う。		①	
4 （本時）	ハードルをリズムカルに走り越えるためのポイント（抜き足）を知るとともに，自分の課題を見付けて練習することができる。 リズムカルにハードルを走り越すためには，ハードル上で，抜き足を縦にする？横（斜め）にする？			①	

5	チームが勝利するためのルールを選ぶことができる。	・場を設定する。 ・自分の課題を選び，チームで練習する。 ・チーム対抗戦に取り組む。 ・学習を振り返る。 ・後片付けを行う。		②	②
第6学年 単元名：走って，跳んで，得点アップ！（陸上運動：ハードル走・走り幅跳び） 配当時間：5時間					
時間	主なねらい	学習活動	学習活動に即した評価規準		
			関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能
1	計測，競争の仕方を理解するとともに，ハードル走・幅跳びを楽しむための活動に進んで取り組むことができる。	・学習（二種競技）の進め方や約束を知る。 ・ルールを確認する。 ・運動のポイントに気を付けて，ハードル走，走り幅跳びを行う。	③		
2	自分の課題を選んで練習し，二種競技で勝利するためのルールを選ぶことができる。	・場を設定する。 ・準備運動に取り組む。 ・教師からの発問に対する動きを試す。 ・正しい動きを知る。	④	③	
3	自分の課題を選んで練習し，二種競技で勝利するためのルールを選ぶことができる。	・自分の課題を選び，チームで練習する。 ・チーム対抗二種競技に取り組む。 ・学習を振り返る。 ・後片付けを行う。	⑤	③	
4	計測や記録，片付けなど分担された役割を果たし，二種競技に取り組むことができる。	・競技者と記録係の役割分担など，記録会の方法を確認する ・競技会を行う。 ・表彰式を行う。			③

5 本時の指導（４／５）

（１）本時のねらい

ハードルをリズムカルに走り越えるためのポイント（抜き足）を知るとともに、自分のめあてを見付けて練習することができるようにする。

（２）準備物

（教師）ハードル、ミニハードル、三角コーン、ラダー、インターバルロープ、黒板、ストップウォッチ、

（児童）学習カード

（３）学習過程（指導過程）

過程	時間	主な学習活動	○指導上の留意点 ●予想される反応
導入	5	1 準備運動に取り組む。 (ハードルドリル)	○準備のルールのもと、自分の役割を自覚して素早く場の設定を行う。 ○前時までに学習した、3歩のリズム、振上げ足、上体の前傾を意識してパワーアップタイムに取り組ませる。 ○体力テストで数値が低かった、柔軟を高める運動を準備体操に取り入れる。
展開	37	2 タイムトライアルに取り組む。 3 教師からの発問に対する動きを試し正しい動きを知る。 (ミッションタイム)	○前時のチーム順位や記録の伸びなどを発表し、意欲を持たせてから取り組ませる。 ○役割分担をしてチームでタイム測定に取り組む。 ○前時に自分が課題として取り組んだ練習の成果を試す。
【発問】 リズムカルにハードルを走り越すためには、ハードル上で、抜き足を縦にする？横（斜め）にする？			
		4 自分の課題を選んで、チームで練習に取り組む。 (パワーアップタイム)	○自分のインターバルの場で、個人で試す。 ●縦にすると、ぴょんと高くジャンプしてしまうね。 ●でも横にするとやりにくい感じがするよ。 ○スピードを落とさずにハードル上を走り越すための、抜き足の正しい動きを教える。 ○その場で実際に動きを試す。 ○真横ではなく、ななめでも良いことを伝える。 ○前時までに学習した内容に、本時の抜き足の動きを含め、本時に自分が取り組みたい動き（めあて）を選ぶ。
今日のミッションを含めた4つの動きの中から、自分の課題を選び、チームで練習に取り組もう。			

		5 タイムトライアルに取り組む。 (2回目)	●私は、まだ上手にできない上体の前傾を今日のめあてにして練習するよ。 ●ぼくは、振上げ足も上体の前傾も上手にできるようになったから、今日は抜き足を重点的に練習しよう。 ○一時間の中でめあてが変わっても良いことを伝える。 ○本時の練習の成果を試す。 ○役割分担をしてチームでタイム測定に取り組む。 ●今日練習したように、振上げ足を前に出して走ろう！
まとめ	3	6 本時の振り返りをする。	○本時の学びを学習カードに記入し、時間があれば数名に発表させる。 ○片付け方のルールのもと、安全に片付けさせる。

(4) 評価規準

評価（方法：観察，学習カード）		
B 概ね満足できる児童の姿	A 十分満足できる児童の姿	C 支援を要する児童への具体的な手だて
ハードルをリズムカルに走り越えるためのポイント（抜き足）を知るとともに、自分の課題を見付けて練習している。	ハードルをリズムカルに走り越えるためのポイント（抜き足）を知るとともに、自分の課題を見付け、さらにチームの友達の課題も把握し、アドバイスをしながら練習に取り組んでいる。	- 自分の課題に合った練習が分からない。 →前時までの動きのポイントを確認し、一緒に課題を考える。 - 正しい動きが分からない。 →チームの友達の動きや、写真を見せて動きを確認する。同じチームの子どもにアドバイスをしよう働きかける。 - ハードルが怖い。 →易しい障害物（三角コーンや段ボールハ

(5) 板書計画

リズムカル = 3歩のリズム！スピードに乗って！

めあて
今日のミッションをふくめた4つの動きの中から、自分の課題を選び、チームで練習に取り組もう。

図

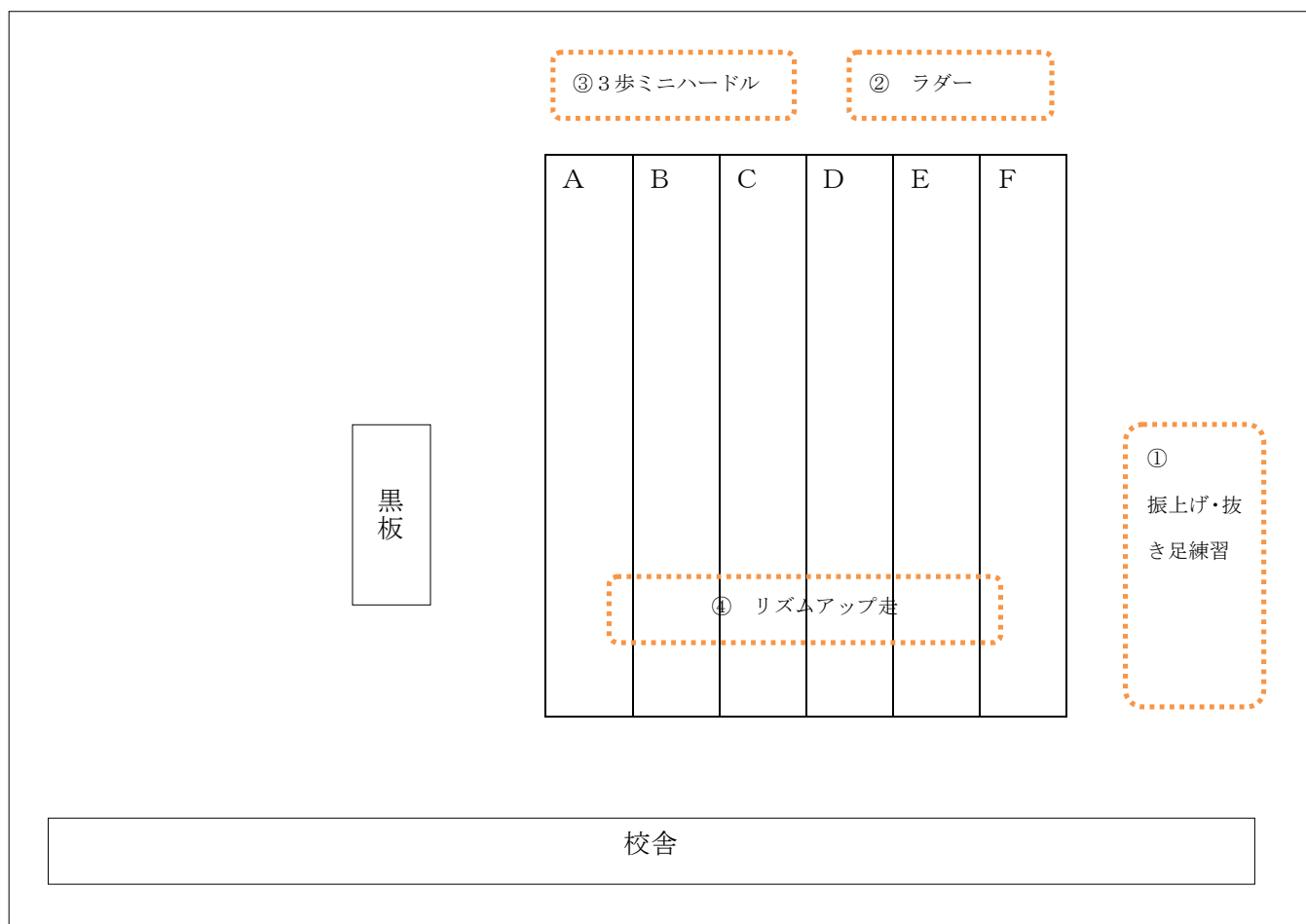
【ミッション】

リズムカルにハードルを走り越すためには、ハードル上で、抜き足のひざから下を横にする？縦にする？

写真

写真

(6) 場の設定



■子どもたちの意識の変化（36人）【結果】

	単元開始前	単元終了後（人）
①ハードルが怖い	はい 22人	はい 0人
	いいえ 14人	いいえ 36人
②ハードル走が楽しみ（楽しい）	はい 16人	はい 35人
	いいえ 20人	いいえ 1人
③ハードル走が上手にできる	はい 0人	はい 33人
	いいえ 36人	いいえ 3人
④ハードル走に対するイメージ（多数のもの）	・怖い。 ・けがをする。 ・「ジャンプ」して跳び越える。 ・足がひっかかる。 ・助走をつけて跳ぶ。 ・決まった歩数で跳ぶ。 ・（障害物をよけて）高く跳ぶ。	・楽しい。 ・またやりたくなる。 ・ちゃんとコツがある。 ・練習すると、タイムが伸びる。 ・ひっかかってもらいたくなくて痛くない。 ・上手にできると嬉しい。 ・かわいい。

【考察】

- これまでの運動経験により、ハードルは「怖いもの」ととらえている児童が非常に多かった。授業でリズムカルに走り越えるための正しい動きを知り、体得していく中で、頻繁にぶつかったり、転んだりするようなことはあまりないということを実感し、恐怖心がなくなったと考える。
- 一人一人に合ったインターバルを設定してあげることで、ひっかかったりぶつかりそうになったりすることなく、確実に3歩で走り越えられる自信がついた児童が多くいたと考える。
- 「ハードル走が楽しい」という質問に対し、単元開始前は運動能力の高い児童とそうでない児童で回答が分かれた。単元終了後は、ほぼ「はい」と回答している児童に対し、「いいえ」と回答した一人は、「まだ少し怖い感じがする。」という理由があった。
- 単元終了後に「いいえ」と答えた児童は3名である。2名は2～4時までリズムをめあてとして学習してきた児童である。正しい空中フォームを習得するまで至らなかったことに対して、「自分はまだ上手にできるまでには至っていない」と感じていた。もう1名は運動能力の高い児童で、更に空中フォームを向上させたいという気持ちからの回答であった。

■子どもたちの記録の変化（詳細は次項参照）【結果】

