

## 保体3年「ハードル走」 H. H教諭

### 【授業の流れ】

(1) ねらいの確認

「どのような着地姿勢で走れば、  
スピードを維持できるだろうか。」

※50m走と比較して何秒差があるか。



ハードルのイメージ

(2) 前時の振り返り

○アプローチまでの歩数, 最初に出す足。

○抜き足, 目線, 前傾姿勢, 腕。

※自分の身体をメタ認知する。



歩きながら抜き足のイメージ

(3) スピードを維持するための着地姿勢を考える

○着地後に上体を起こす。

○着地後の第1歩を大きく踏み込む。



前傾姿勢の確認



ペア学習

左がライオン, 右がシマウマ

(4) 自分に合った練習をする

- 同じくらいの走力の他者とペアを組んで取り組む。「ライオンとシマウマ」
- 第1ハードルをリズムよく越えるため, アプローチから全力で走り, 歩数を決める。
- ハードル間を調整する。

例) 6.5mを3歩でいくのが難しいので, 6mでやる。

7mよりも速く走れそうなので, 7.5mに挑戦する。

### 「個別最適な学び」と「協働的な学び」

生徒が自らの到達度を把握し, 学習の進め方を工夫するなど, 学習を調整しながら粘り強く取り組む「個別最適な学び」。

ただし, 「個別最適な学び」が孤立した学びに陥らないように配慮し, 「個別最適な学び」の成果を, 「協働的な学び」に生かしていくことが肝要。

(5) 授業の振り返り



協働的な学び

本校の今年度の重点目標【授業改善】  
「自己との対話から学びを深め,  
他者を意識した表現を工夫する生徒の育成」

