

第4学年1組 体育科学習指導案

令和4年6月29日(水) 5校時

児童数：30名

場 所：運動場

指導者：教諭 坂田 郁

1 単元名 めざせ！小型ハードルマスター！（C 走・跳の運動 イ 小型ハードル走）

2 児童の実態・教師の授業への意図と手立て

<p>児童の実態</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 先行体験として、段ボールなどの障害物を走り越す学習をしており、障害物を速く走り越しながらゴールまで移動する楽しさは理解している。 ○ 児童の9割が走ることが好き、運動は楽しいと答えており、少し難しい運動でも練習すればできるようになることが増えると考えている。一方で、何人かの児童は走ることや運動することに自信が持てず、うまくできないと悩んでいる。その要因は、足の動かし方が分からない、ハードルを跳び越すことが怖い、ハードルに当たったら痛いという気持ちからである。 ○ 3年生でハードルを走り越える練習を行っている。活動の楽しさや喜びに触れ、行い方を理解しているが、インターバルをリズムよく走り越すという学習は少ない。 	<p>教師の授業への意図と手立て</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1, 2, 3時間目は、チーム対抗折り返しリレーを行い、競争の中で、楽しさを感じさせながら走り越すことに慣れさせる。 ○ 小型ハードルやハードルに恐怖心を抱いている児童に対しては、段ボール製のハードルを用意して、足に当たっても痛くないという気持ちを持たせることで、恐怖心を取り除かせる。 ○ 小型ハードル走は、「いくつかの小型ハードルを走り越え、スタートからゴールまで速く動くことがおもしろい運動」である。運動の特性に触れさせるために、ねらい1（競争型）、ねらい2（達成型）を学習に仕組む。 ○ ねらい1（競争型）では、「ハードル間を同じ間隔にした場合とバラバラな間隔にした場合では、どちらが走りやすいだろうか」と問いかけ、次の等間隔での小型ハードル走に向けてのつながりを持たせる。 ねらい2（達成型）は、ハードル間のインターバルを子どもの実態に合わせて調整する。「4.5mコース」「5.0mコース」「5.5mコース」「6.0mコース」を設定し、いろいろなコースで活動させる。コース決定の目安として、同じ歩数で走り越せたコースを選択させ、調子よく走ることを意
---	---

<p>○ 友達と意見を交流したり、励まし合ったりする時間を4月から積極的に設定しており、次第にアドバイスをしたりうまく活動ができないときに助言を求めたりする姿が見られるようになってきた。しかし、話し合うことで課題を解決した経験が少ないため、記録が伸びなかったり活動が停滞したりする児童もいる。</p> <p style="text-align: center;">【児童と運動との関係】</p> <p>○ 児童の多くが、体育の授業を楽しみたい、好きだと思っており、友達と教え合うなど協力して活動できている。一方で、勝敗へのこだわりが強いあまり、友達を責めてしまったり、ルールを忘れてしまったりする場面も見られる。</p> <p style="text-align: center;">【児童と友達との関係】</p> <p>○ 体育の学習では「全体でのめあての確認→班単位での見通し→活動→振り返り」の学習形態で行ってきており、見通しを持って活動できている。</p> <p>学習カードには、振り返り時に「よかったこと」「困ったこと」を書く経験をしている。</p> <p style="text-align: center;">【自分自身との関係】</p>	<p>識させる。</p> <p>○ 「障害物を跳び越しながら、どうしたら速く進めるかな」と問いかけ、活動を行っていく。その中で見本となる児童の走りを見せたり、同じコースで走っている児童同士で話し合ったりして、ひたすら練習するだけでなく、友達との関わり合いの中でも自分なりの解決方法（記録を伸ばす方法）を見つけられるようにする。また、授業の終末で児童の解決方法を全体で紹介し、共有する。</p> <p>○ 2, 3時間目では、チーム対抗リレーを行い、班で協力する中で友達との関わりを持たせる。「作戦タイム、レース、チームでのふり返り」を毎回仕組むことで、より関わりを密にできるようにする。また、1対1のリレーを行い、自分のチームと同じくらいの速さのチームと勝負できるようにすることで、ルールを守りながら安心して競争を行うことができるようにする。</p> <p>○ 学習カードにはめあてと振り返りを書かせるようにする。そこには「できるようになったこと」「友達と協力してよかったこと」「できるようにする工夫」を書くようにする。振り返りを積み重ねることで、運動、友達、自分との関係を意識させるようにし、自己の成長に気付かせるようにしたい。さらに、運動有能感の変化を数値の変化として見取することで、児童の自己評価を蓄積し、個別指導に生かせるようにする。</p>
---	---

3 本領域の系統表

	低学年 (走・跳の運動遊び)	中学年 (走・跳の運動)	高学年 (陸上運動)
知識及び技能	走・跳の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、いろいろな方向へ走ったり、低い障害物を走り越えたり、前方や上方に跳んだり、連続して跳んだりするなどの基本的な動きを身に付けることができる。	走・跳の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、かけっこ・リレー、小型ハードル走、幅跳び、高跳びなどの基本的な動きや技能を身に付けることができる。	陸上運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、短距離走・リレー、ハードル走、走り幅跳び、走り高跳びなどの基本的な技能を身に付けることができる。
思考力、判断力、表現力等	走ったり跳んだりする簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができる。	自己の能力に適した課題を見付け、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができる。	自己の能力に適した課題も解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。
学びに向かう力、人間性等	進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動したり、勝敗を受け入れたり、場の安全に気を付けたりすることができる。	進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動したり、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができる。	積極的に取り組み、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、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。

4 単元の目標

- (1) 小型ハードル走の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、調子よく走り越えることができる。

【知識及び技能】

- (2) 自分の力に合った課題をもち、解決の仕方を工夫し、考えたことを友達に伝えようとしている。

【思考力、判断力、表現力等】

- (3) 運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とも仲良く運動したり、場や用具の安全に気を付けたりすることができる。

【学びに向かう力、人間性等】

5 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
<p>①小型ハードル走の行い方を言ったり、書いてりしている。(知識)</p> <p>②助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って跳ぶことができる。(技能)</p> <p>③インターバルをリズムカル(一定のリズム)で走り越えることができる。(技能)</p>	<p>①友達のよい動きを見付けたり、考えたりしている。(表現)。</p> <p>②いろいろな場で走りながら、自分に合った練習の場を選んでいる。(思考・判断)</p> <p>③自分や友達の良い動き伝えることができている。(表現)。</p> <p>④自分の記録を伸ばすための方法を考えている(思考・判断)</p>	<p>①小型ハードル走に積極的に取り組もうとしている。(愛好的な態度)</p> <p>②運動の順番やきまりを守り取り組んでいる。(公正)</p> <p>③仲間と助け合おうとしている。(協力)</p> <p>④用具の準備や片付け、計測などの役割を果たそうとしている。(責任・参画)</p> <p>⑤用具や安全に気を付けて活動している。(健康・安全)</p>

6 指導と評価の計画（5時間）

時	1	2	3	4（本時）	5	6	
学習過程	①単元の学習内容と本時のめあて確認 学習内容を知り、走ることを楽しもう。	①本時のめあて確認 ねらい1（競争型） チーム対抗折り返しハードルリレーを楽しもう。		①本時のめあて確認 ねらい2（達成型） 調子よくハードルを走り越して、記録をのばそう。			
	②主運動につながる準備運動 ・段ボールハードル、小型ハードルを走り越える ③場の作り方	②主運動につながる準備運動 ・段ボールハードルや小型ハードルを走り越える ③チーム対抗折り返しハードルリレーをする。 ・1チーム5人の計6チームで競争する。 ・小型ハードル1台、段ボールハードル2台を班で相談して置く。 ・片道25m、片道のみハードルを置く。（計50m）		②主運動につながる準備運動 ・段ボールハードルや小型ハードルを走り越える ③記録に挑戦しながら、小型ハードル走やハードル走を楽しむ。 ・自分で選んだコースで、記録に挑戦する。 （ハードル間が、それぞれ、4.5m、5m、5.5m、6mの4種類を用意する。4.5mは1コースで、それ以外のコースは2コースずつ用意する。計7コース。） ・8秒間走の音楽に合わせてハードルを走り越す。 ・あらかじめ、目標の距離を決めて走る。			
	④本時のまとめ ・振り返り ・次時の確認 ・学習カードの記入						
評価の重点	知		①（観察・ノート）	④（観察）		③（観察）	②（観察）
	思	①（観察・ノート）			③（観察・ノート）		②（観察・ノート）
	態	⑤（観察）	②（観察）	①（観察・ノート）	③（観察）	④（観察）	

7 本時について（本時4／6）

(1) 目標

- ・自分の記録を伸ばすための方法を考えている。 【思考力、判断力、表現力等】
- ・仲間と助け合おうとしている 【主体的に学習に取り組む態度】

(1) 準備物

ハードル、小型ハードル、段ボールハードル、8秒間走のCD、コーン

(3) 展開

学習活動	教師の働きかけ (○) 予想される児童の思い (・) 評価 (◆)
1 場の準備、準備運動をする。(5分)	○安全に気を付けて、グループで協力して場を作るように声をかける。 ○準備運動（段ボールハードルや小型ハードルを走り越える）を行わせる。
2 めあての確認(3分)	調子よくハードルを走り越して、記録をのばそう。
3 小型ハードル走を行う(25分)	○「調子よくハードルを走り越すために大切なことは何ですか？」と問いかけ、全体で共通理解をしてハードル走に臨めるよう、話し合う時間を取る。 ・段ボールハードルや小型ハードルで練習したから次はハードルを跳ぼう。 ・リズム良く走ることが大切です。 ・走るタイミングとハードルを飛び越すタイミングを合わせてみよう。 ・うでを大きく振って走ろう。 ・ハードルを走り越すときは、高く跳ばないようにしよう。 ・自分で選んだコースだから、安心して走ることができたよ。 ・友達のアドバイスを聞くと、記録がのびてきた。 ・もっと走りたいな。 ○きまりを守って自分たちで活動できているかを見守る。 ○調子よく走り越せていない児童には、うまくできている児童を参考にするなど声掛けをしたり、どんな練習をするといいのかなどを確認したりして、解決できるようにアドバイスする。 ○毎回自分の距離を記録させることで、息を整える時間を確保する。 ◆自分の記録を伸ばすための方法を考えている。(観察・ノート)【思考・判断・表現】
6 協力して場を片付ける。(4分)	○安全に気を付けて、班で協力して片付けるように声をかける。
7 本時の学習を振り返る。(8分)	○楽しかったことや困ったことを発表する機会をつくり、自分の成長や友達の考えのよさに気付かせる。 ・ハードルの跳び越え方が上手になって楽しい。 ・○○さんがアドバイスしてくれたからうれしい。 ・ハードルを低く跳び越えるようにすると走りやすかった。 ・リズムよく走ると、ハードルを走り越すときにスムーズだったよ。 ・次はもっと速く走りたいな。

(4) 小型ハードル走のルール

- ・コースは全部で7コースつくる。
- ・コースは、「4.5mコース」「5mコース」「5.5mコース」「6.0mコース」を設定する
- ・自分でコースを選び、活動する。
- ・記録を行う時は、コーンを目印にする。

