

単元名 陸上運動「ハードル走」

1 運動の特性

(1) 一般的特性

○ハードル走は、一定の距離に置かれた数台のハードルをリズムカルに走り越し、友達と競走したり、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

○リズムカルにハードルを跳び越せると楽しくなる運動である。また、自分の目標とする記録に挑戦したり、友達と競走したりしても楽しい運動である。

2 単元の目標

(1) 関心・意欲・態度

○自分の目標記録に挑戦したり、友達との競走を楽しんだりすることができる。

(2) 思考・判断

○自分の力にあったインターバルや高さを選んで学習を進めたり、競走方法を工夫して競走をすることができる。

(3) 運動の技能

○リズムカルにハードルを走り越すことができる。

3 評価規準

観点	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 運動の技能
学習具活体動のにおおほけ規る準	①自分の力にあった課題をもって進んで取り組み、競走の楽しさや目標記録に挑戦する楽しさや喜びを味わおうとする。 ②みんなが楽しく安全に運動できるように、時計や記録等の役割を分担しようとする。 ③ルールを守り勝敗に対して公正な態度をとろうとする。	①競走を楽しむ場では、ルールや競走の仕方、作戦を決めている。 ②自分の力にあった目標記録や課題の解決の仕方が分かっている。 ③学習カードや資料を使って、練習方法を考えたり選んだりしている。	①ハードル走の特性に応じた技能を身に付け、競走したり、自分の目標記録に挑戦したりすることができる。 ②インターバルをリズムカルに走ることができる。

4 指導計画と評価

	1	2	3	4	5	6	7	8
	①集合・整列・挨拶		②準備運動		③ハードルの準備・場づくり		④めあての確認	
10	〈オリエンテーション〉 ○学習の見通しを持つ		〈ねらい1〉		〈ねらい2〉		記録会をする	
20	・めやすの記録を決める		○自分にあったインターバルを選び、リズムカルにハードルを走り越し、友達と競走を楽しむ。		○自分のめやすの記録にむかって練習し、記録に記録して楽しむ。			
30	・グルーピング							
40	・役割分担							
	①整理運動		②学習のまとめ		③集合・整列・挨拶			
評価	ア②		ア①②③ イ① ウ②		ア① イ② ウ①		ア①	

5 指導の工夫

(1) 学習課程の工夫

○ハードル走は友達と競走したり自分の目標記録に挑戦したりする活動を通して、意欲的に活動できるようにしていきたい。「競争型」から「達成型」という学習の流れにする事により、技術面よりもまずは、リズムカルにハードルを走り越え、走る楽しさを味わわせるようにする。

(2) めやすの記録（目標記録）の設定

○記録をただ短縮させるよりも、めやすの記録を設定する事で、記録達成に意欲的に取り組むことができるようにする。

(3) 用具の工夫

○ハードルを一番低くしても、跳び越えることを怖がる児童がいると予想されるため、ダンボール等でハードルの代用をするなど用具の工夫をする。

6 年
No. 5

- 1 単元名 ハードル走
- 2 目標 学習の仕方を理解し、自分のめあてをもつことができる。
- 3 展開 (1/8)

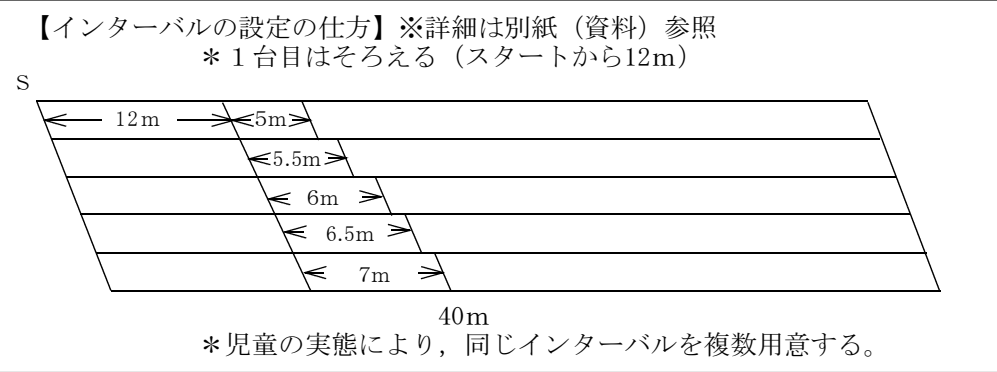
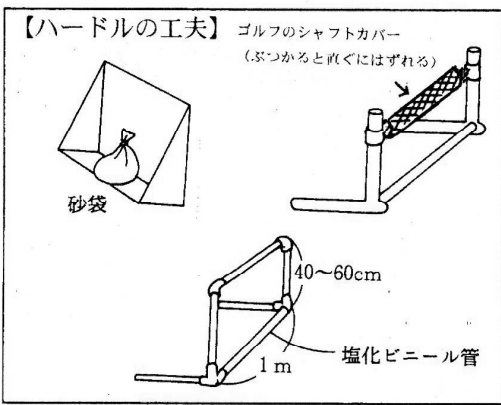
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	学習の仕方を知りめやすの記録を計る		
15分	<p>1 オリエンテーションを行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">学習の進め方を知る</div> <ul style="list-style-type: none"> ・準備運動や学習の準備をグループで行う。 ・ハードル走のねらいを確認をする。 ①…自分にあったインターバルを選び、リズムカルにハードルをまたぎ越し、友達と競走を楽しむ。 ②…自分のめやすの記録にむかって練習し、記録に挑戦して楽しむ。 ・練習の場を確認する。 ・学習カードの使い方を確認する。 ・競走の仕方やルールを考える ・めやすとなる記録の計算方法を知らせる。 ・学習の最後には、頑張って練習した友達、上手にまたぎ越せていた友達を互いに紹介する。 	<p>○児童が学習の流れや場の設定がわかるように資料を用意する。 (特に場の作り方については具体的な図があるとわかりやすい)</p> <p>○グループは異質グループで、あらかじめ編成しておく。</p> <p>○ハードル走に適した準備運動を考えさせ (または例示し)、グループ毎に工夫できるように指導する。</p> <p>○競走の仕方やルールは、各チーム毎に工夫して行えるよう話をする。</p>	
5	2 準備運動, 学習の準備をする。	◇友達と協力して準備運動したり学習の準備をしようとする。	スタートの旗
20	<p>3 めやすとなる記録を測定する。</p> <p>①40mの記録を計る。</p> <p>②めやすの記録計算をもとに、自分のめやすの記録を計算する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>【めやすの記録計算式】</p> <p style="text-align: center;">40mの記録 + 0.2 × ハードルの台数</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">1/10秒まで計測</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>[例えば40m7秒5の児童、ハードルを4台置いた場合]</p> <p style="text-align: center;">7.5 + 0.2 × 4 = 8秒3</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">めやすの記録</p> </div> <p>※ここではめやすの記録を立てているが、単に40m走の記録に近づけるという目標設定でも構わない。</p> </div>	<p>○ここでは、児童にとって走りやすい40mとしているが、50mで取り組んでも構わない。</p> <p>○学習カードを用意し、計測後すぐに計算できるようにし、自分のめやすの記録を意識させる。</p>	ストップウォッチ 学習カード
5	<p>4 整理運動, 学習のまとめをする。</p> <p>○授業の感想や反省を記録し、発表する。</p> <p>○ハードル走の学習の目標を記録し発表する。</p>	<p>○次の時間の確認をする。</p> <p>○多くの児童の感想を取り上げ、意欲が高まるよう声かけをする。</p> <p>◇学習の進め方を理解し、自分のめあてをもつことができる。</p>	学習カード

6 年
No.6～8

1 単元名 ハードル走

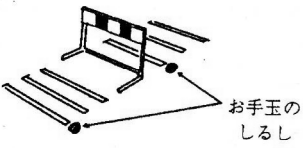


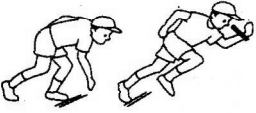
2 目標 自分にあったインターバルをさがし、友達と競走をしてハードル走を楽しむことができる。

3 展開 (2～4/8)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	ハードルをリズムカルに走り越し、友達と競走すること		
10分	1 学習の準備と準備体操を行う。 2 学習内容を確認する。	◇友達と協力して学習の準備をしようとする。	ハードル
	ねらい1…自分にあったインターバルを選び、リズムカルにハードルを走り越し、友達と競走を楽しむ		メジャー
15	3 自分にあったインターバルを見付ける。	○インターバルの長さを確認をする。	学習カード
	<p>【インターバルの設定の仕方】※詳細は別紙(資料)参照 *1台目はそろえる(スタートから12m)</p>  <p style="text-align: center;">40m *児童の実態により、同じインターバルを複数用意する。</p>		簡単なハードル
	<p>【ハードルの工夫】 ゴルフのシャフトカバー (ぶつかると直ぐにはずれる)</p>  <p>砂袋 塩化ビニール管</p>	<p>○3歩のリズムで合わない児童には5歩のリズムでも良いことを知らせる。</p> <p style="text-align: center;">【児童への言葉かけ】</p> <p>(3歩のリズムがつかめない)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インターバルをのぼして5歩のリズムでもいいんだよ。 ・いつも同じ足で踏み切るんだよ。(体が浮かび上がってスピードにのれない) ・なるべく遠くから踏み切ってごらん。 	
15	4 友達と競走をして楽しむ。	◇自分にあったインターバルを見付けることができる。	
		○競走することによってスピードが上がり、歩幅が広がるため、インターバルが変わることを知らせる。 ◇ハードルをリズムカルに走り越しすることができる。 ◇友達と協力して競走を楽しんでいる。	
5	5 学習のまとめをする。 ○授業の感想や反省を記録し、発表する。 ○頑張っていた練習していた友達や、ハードリングが上手になった友達を紹介する。	○感想や反省だけでなく、その時間で頑張っていた児童を取り上げ評価する。 ◇授業の反省から、次時の学習に意欲的に取り組もうとする。	学習カード

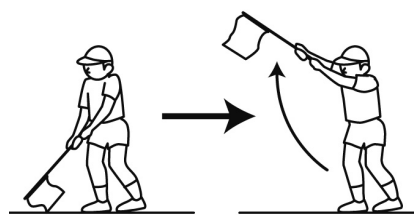
6 年
No.9～11

- 1 単元名 ハードル走
- 2 目標 練習の方法を考え、自分のめやすの記録に挑戦することができる。
- 3 展開 (5～7/8)

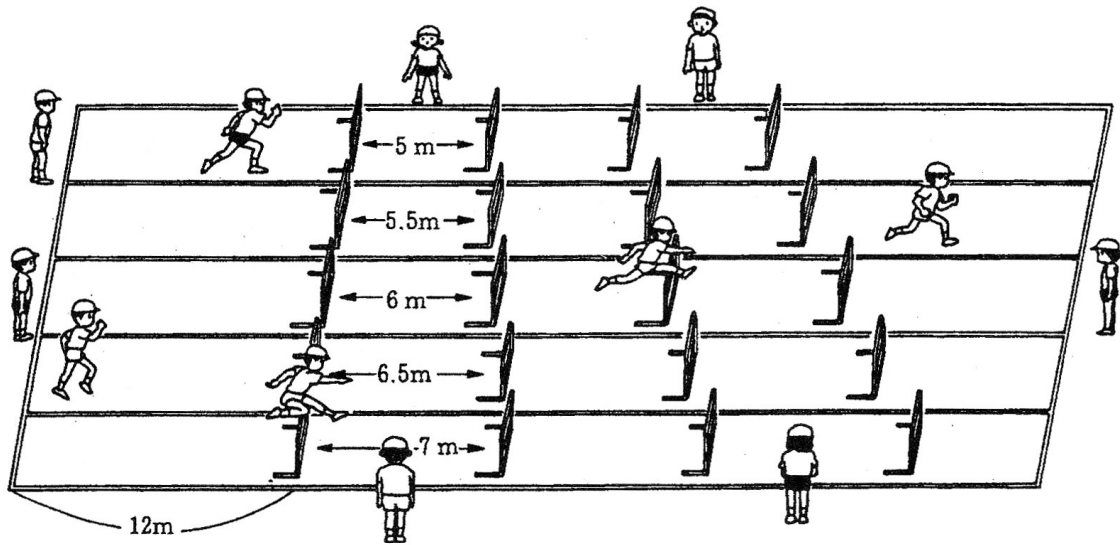
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	上体を低くし、遠くから踏み切りハードルを走り越すこと		
10分	1 学習の準備と準備体操を行う。	◇友達と協力して学習の準備をしようとする。	
5	2 学習内容を確認する。		
	自分のめやすの記録にむかって練習し、記録に挑戦して楽しむ		
	<p>3 自分のめあてを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○それぞれのめあてにあった場所の確認をする。 ○練習の場で互いに見合い、学習を進めていく。 <p>【練習の場】</p> <p>遠くから踏み切り 近くに着地</p>  <p>振りあげ足をまっすぐ</p>  <p>ぬき足を開き ひざをあげる</p>  <p>1台目のハードルに しっかり足をあわせる (スタートを大事に)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分のめあてが持っているか、確認をする。 (事前に学習カードへの記入ができればしておく) ○同じめあてを持っている児童でグループを作り、お互いに見合いながら学習を進めていく。 ◇自分に合っためあてを持っている。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">【児童への言葉かけ】</p> <p>(第1ハードルに足が合わない)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタートの足を反対にしてごらん。 ・スタートから第1ハードルまでの歩数をいつも同じにしてごらん。 (ぬき足がハードルにぶつかってしまう) ・またぎ越すときに足を開き、ぬき足のひざの位置を高くしてごらん。 ・つま先を外へ向けてごらん。 (上体が起きてスピードにのれない) ・踏み切ったときに上体を前へ出してごらん。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ○各練習の場を回りながら、声かけを行う。 ○お互いに教え合えるように、ハードリングのポイントがわかる資料を用意する。 	<p>ハードル</p> <p>メジャー</p> <p>学習カード</p> <p>スタートの旗</p> <p>ハードリングのポイント</p>
25	4 練習をする。 ○練習をしながら記録を測定する。	◇友達と協力して練習に取り組もうとする。 ◇状態を低くして、遠くから踏み切ることができる。	
5	5 学習のまとめをする。 ○授業の感想や反省を記録し、発表する。 ○頑張っ練習していた友達や、ハードリングが上手になった友達を紹介する。	○感想や反省だけでなく、その時間で頑張っていた児童を取り上げ評価する。 ◇授業の反省から、次時の学習に意欲的に取り組もうとする。	学習カード

6 年
No.12

- 1 単元名 ハードル走
- 2 目標 自分の記録に挑戦することができる。
- 3 展開 (8/8)

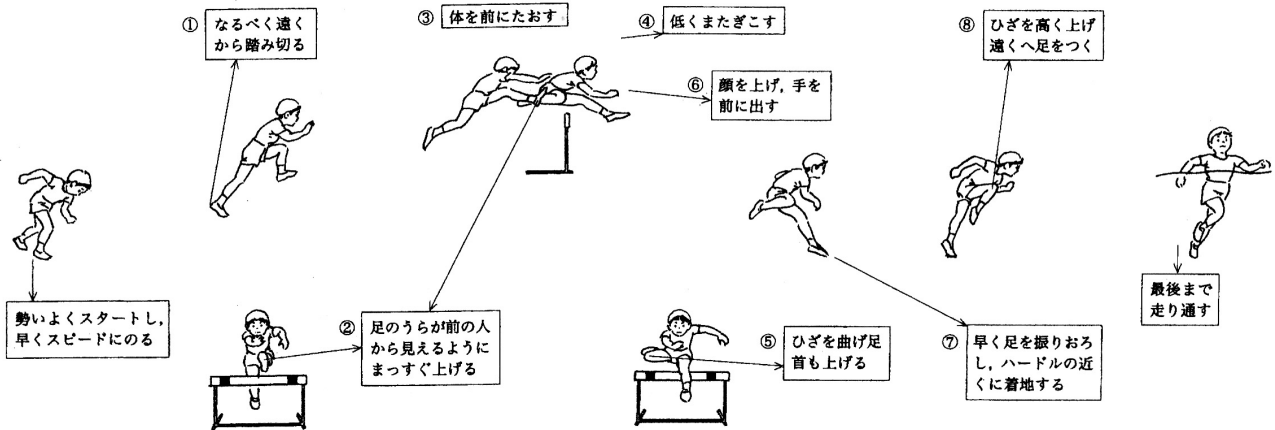
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料																																				
	1 回 1 回集中し、自分の記録に挑戦すること		ハードル メジャー 学習カード スタートの旗																																				
10分	1 友達と協力して、学習の準備と準備体操を行う。	○前時まで一緒に学習を進めてきたグループで分担を決める。 ◇友達と協力して学習の準備、準備運動をしようとする。																																					
5	2 記録会の方法を確認する。 【記録会の約束】 ①スタートの時は静かにする。 ②役割を決める。 ・スタート係 ・ストップウォッチ係 ・記録記入係 ③記録測定の回数を決める。	○今までの学習の成果を発揮する記録会を意識させ、集中して取り組めるように声をかける。 【スターターの合図の仕方】 「位置について」「よーい」  *「どん」は言わずに旗を上げる。 *旗が動いたらスタート合図。																																					
25	3 記録会を行う。 ・グループで役割を決めて行う。																																						
	<p>【記録用紙】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>名 前</th> <th>めやすの記録</th> <th>記録 1 回目</th> <th>記録 2 回目</th> <th>記録 3 回目</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td></td> <td>秒</td> <td>秒</td> <td>秒</td> <td>秒</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td></td> <td>秒</td> <td>秒</td> <td>秒</td> <td>秒</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td></td> <td>秒</td> <td>秒</td> <td>秒</td> <td>秒</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td></td> <td>秒</td> <td>秒</td> <td>秒</td> <td>秒</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td></td> <td>秒</td> <td>秒</td> <td>秒</td> <td>秒</td> </tr> </tbody> </table>			名 前	めやすの記録	記録 1 回目	記録 2 回目	記録 3 回目	1		秒	秒	秒	秒	2		秒	秒	秒	秒	3		秒	秒	秒	秒	4		秒	秒	秒	秒	5		秒	秒	秒	秒	記録用紙
	名 前	めやすの記録	記録 1 回目	記録 2 回目	記録 3 回目																																		
1		秒	秒	秒	秒																																		
2		秒	秒	秒	秒																																		
3		秒	秒	秒	秒																																		
4		秒	秒	秒	秒																																		
5		秒	秒	秒	秒																																		
5	4 単元のまとめをする。 ○単元全体のまとめをする。 ○ハードル走の授業を通して頑張っていた友達を紹介する。	○1回目走り終わったらお互いに反省をし、2回目に記録が伸ばせるよう意識させる。 ◇友達と協力して記録会を行っている。 ○感想や反省だけでなく、その時間で頑張っていた児童を取り上げ評価する。 ◇学習をふり返り課題を見付けている。	学習カード																																				

6 補助資料
 (1) 場の設定

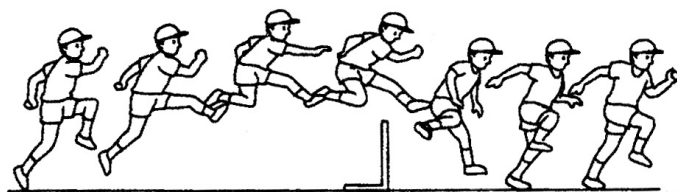


(2) 指導のポイント

1. スタート ————— 2. ハードリング ————— 3. ゴール



低くこえる



遠くで踏み切る

ハードルの近くに着地