

体育科学習指導案

令和元年11月26日(火)第4校時 校庭 指導者

授業の視点

ワープ走(平面の障害で行う小型ハードル走)を行う場面において、リズムよく走るためのポイントを示してグループでアドバイスし合うことは、自分に合ったリズムで調子よく走り越えるために有効であろう。

1 単元名 走・跳の運動(小型ハードル走)

2 考察

(1)教材観

①学習内容:学習指導要領上の位置付け

C:走・跳の運動(イ 小型ハードル走)

- ・小型ハードル走では、小型ハードルを調子よく走り越えるという楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身に付けること。(知識及び技能)
- ・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走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。(思考力、判断力、表現力等)
- ・運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、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。(学びに向かう力、人間性等)

②主な伸ばしたい資質・能力

- ・小型ハードルを自己に合ったリズムで調子よく走り越える力。
- ・自己に応じた課題の解決のための練習の場を選ぶ。
- ・友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたりしたことを友達に伝える力。
- ・小型ハードル走に、進んで取り組む態度。
- ・用具の準備や片付けを友達と一緒にすること。
- ・互いの動きを見合ったり、動きをよくするための課題を伝え合ったりする際に、お互いの考えを認め合うこと。

③そのために必要な指導・学習活動

- ・自分に合ったリズムで調子よく走り越えられるように、一定の歩数で走るように助言する。
- ・同じグループの友達のよい動きや進歩を見付けたり、考えたりしたことを教え合う活動を設ける。
- ・グループの友達と役割を分担したり声をかけ合ったりし、協力して学習できるように指導する。

④今後の学習への活用

本単元の「小型ハードル走」は、高学年の「陸上運動」の「ハードル走」につながる学習である。他の単元においても、自分の課題を見付け、課題解決の方法を考え、友達と協力して学習できることを活かしていけるようにする。

(2)児童の実態及び指導方針（男子9名・女子3名 計12名）

①既習の学習内容

これまでに、「走・跳の運動」に関わる学習について、2年時に「走・跳の運動遊び」で障害物を越えて走るかけっこを、3年時に「かけっこ・リレー」「幅跳び・高飛び」を、4年時に「かけっこ・リレー」「幅跳び」を経験している。

②本単元に関わる児童の実態(12名)

事前にとったアンケート結果と5月29日に行った新体力テストの50m走の記録は、次の通りである。

【アンケート結果】

○体育の授業は好きですか。

好 き	11名	・運動が好きだから。(10名) ・楽しいから。(6名)
あまり好きではない	1名	・運動はあまり好きではないから。(1名)

○小型ハードル走は好きですか。

好 き	9名	・もっと速く走りたいから。(3名) ・走るのがうまくなるから。(2名) ・走ることが好きだから。(2名) ・リズムよくハードルを跳ぶのが楽しいから。(1名) ・走りながら跳ぶのが好きだから。(1名) ・楽しいから。(1名) ・体力がつくから。(1名)
普 通	2名	・そんなにやったことがないから。(1名) ・楽しいけど転びやすいから。(1名)
あまり好きではない	1名	・理由は分からない。

○小型ハードル走で、速く走るために大切なことはどんなことだと思いますか。(複数回答)

・小型ハードル走を、速く走ることができる友達の動きを見ること。(11名) ・ハードルとハードルの間をリズムよく走ること。(10名) ・友達と教え合うこと(3名) ・先生に言われたことを自分で工夫すること。(1名)

【5/29に行った50m走の記録】

得点	男子 タイム(秒)	男子人数	女子 タイム(秒)	女子人数
8	8.5～8.8	1	8.8～9.1	0
7	8.9～9.3	4	9.2～9.6	2
6	9.4～9.9	1	9.7～10.2	0
5	10.0～10.6	1	10.3～10.9	1
4	10.7～11.4	2	11.0～11.6	0

<知識及び技能>

走力については、新体力テストの50m走の平均は男女共に9秒7である。男子は県平均値(平成26年度は9秒68)と同じであり、女子は県平均値(10秒08)より上回っている。これまでに児童は、全校運動や陸上練習において、高さが15cm小型ハードルを利用してハードル間を1歩のリズムで走り抜ける経験をしている。11名の児童は、1歩のリズムで走り抜けることができるが、1名の女子の児童は、固まってしまって挑戦しようとならない。また、アンケート結果から、児童全体が小型ハードル走は、走る運動のトレーニングに1つとして捉えていると思われる。児童全体として、小型ハードル走の経験が少ないと思われる。そこで、単元前半では、平面の障害で行うリズム走(ワープ走)で、リズムよく駆け抜けることを意識させたい。そして、単元後半では、立体の障害で行う小型ハードル走(スーパーワープ走)で、リズムカルに走ることを意識させたい。

<思考力、判断力、表現力等>

児童は4年生の1学期の「バスケットボール型ゲーム」の単元で、チームごとに作戦を立てたり、練習内容を考えたりしながら活動していた。また「走・跳の運動」の単元では、主運動につながる運動の「ケンパー遊び」が幅跳びの踏み切りにつながることを意識しながら練習できた。以上のことにより、児童は練習の仕方を示すと、自分の課題解決に向けて意欲的に活動することができる。しかし、思考・判断・表現力に関するアンケート結果では、「友達と教え合うこと」が小型ハードル走で速く走るために大切と答えている児童が少ない。そこで、本単元では小型ハードル走の練習をする際に、リズムよく走るためのポイントを意図的に示し、お互いにアドバイスし合うことで、「友達と教え合うこと」の大切さを実感させたい。

<学びに向かう力、人間性等>

アンケート結果からも分かるように、12名中の11名は、「運動が好き」で体育のどの領域の授業においても意欲的に取り組める。小型ハードル走について「好き」と答えている児童の理由としては、小型ハードル走をすることにより「もっと速く走りたい」「走るのがうまくなりたい」などを挙げている。これは、「走・跳の運動」に対しても進んで取り組みたいという意欲が感じられる。4年生になって学習した「かけっこ・リレー」「幅跳び」でも、「友達より速く走れるようになりたい」「チームで勝ちたい」「遠くに跳びたい」という気持ちを強くもって学習に取り組んできた。しかし、その思いが強すぎる数名の児童は、「仲よく運動すること」「勝敗を受け入れること」「友達の考えを認めること」が難しい場面が見られた。そこで本単元では、グループの友達と役割を分担し、お互いの課題についてアドバイスをし合う場面を設定し、「友達の考えを認め」「協力して学習できるように」支援していきたい。

③指導方針

「単元を通して」

- ・一人一人が繰り返し練習できるようにコースを30mとし、3つの障害を等間隔に設置する。
- ・苦手意識が強い児童については、その児童に合った練習や競走の場を用意する。
- ・友達同士で励まし合ったり教え合ったりしている場面が見られたら、その都度賞賛し、授業のまとめの場面で紹介する。
- ・児童が主運動をスムーズで安全に行えるよう、毎時間主運動につながる活動を設定する。
- ・学習活動や見るポイントが、視覚的に分かる学習カードを用意する。

「つかむ」

- ・児童が見通しをもって進んで活動できるように、「学習の進め方」「準備体操の仕方」を説明する。
- ・女子3人を1グループにすることにより、苦手意識をもっている女子1人が活動しやすくする。
- ・いろいろなリズムで走り越えられるように、4つのコース(タイヤコース、段ボールコース、15cmの小型ハードルコース、ペットボトルコース)を用意する。
- ・4つのコースの障害(タイヤコース、段ボールコース、15cmの小型ハードルコース、ペットボトルコース)を越えるときに踏み切り足を意識させ、リボンをつけるよう伝える。
- ・リズムのよさを分からせるために、調子よく走り越えている児童に手本を見せてもらい、教師が児童のリズムに合わせて拍手をする。

「追求する」

- ・前半は平面の障害で行うリズム走(ワープ走)を行うことで、リズムを意識して走ったり、一定のリズムで駆け抜けるように気持ちよく走ったりできるようにする。
- ・後半は立体の障害で行う小型ハードル走(スーパーワープ走)を行うことで、児童が自分に合った歩数で調子よく走り越えられるようにする。
- ・平面のコースでは、2つのケンステップをロープで結んだものを障害として3カ所設置して走らせることにより、児童がリズムよく走れるようにする。
- ・児童が自分に合ったリズムで走れるように、ケンステップの間のロープを110cm(黄色いロープ)にしたコースと100cm(白色のロープ)にしたコースを設定する。
- ・立体の障害で行うリズム走(スーパーワープ走)では、児童が安心して活動できるように、ダンボールで作った小型ハードル(高さ30cm)を使用する。
- ・グループでアドバイスし合う場面では、友達同士で教え合いができるように、見るポイントを示す。
- ・ワープ走の記録を測定する場面では、30m走の記録と比べグループでアドバイスし合うことで、より調子よく走り越えられるようにする。

「まとめる」

- ・30m小型ハードル走の記録に挑戦させることにより、自己の技術の向上を体感させる。
- ・小型ハードル走リレーでは、練習と同じ段ボールのハードルを設置し、なるべく走力が同じグループになるようにグループ編成をする。
- ・小型ハードル走リレーを位置づけることにより、グループの友達と励まし合って練習したりアドバイスしたりし、勝敗を受け入れたりできるようにする。

3 単元の目標

- ・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)
- ・自分の力に合った課題をもち、動きを身に付けるための活動や競走の仕方を工夫し、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)
- ・運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、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。
(学びに向かう力、人間性等)

4 評価基準

知識・技能	思考力・判断力・表現力	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> ・決められた間隔に置かれた小型ハードルを、一定のリズムで走り越えることができる。 ・小型ハードル走の行い方について知ったことを、言ったり書き出したりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・友達のよい動きや進歩を見付けたり考えたりしたことを、友達に伝えたり発表したり書き出したりしている。 ・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く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・小型ハードル走で互いの動きを見合ったり課題を伝え合ったりする際に、友達の考えを認めようとしている。 ・小型ハードル走のきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合って練習や競走をしようとしている。

5 指導計画 (全6時間予定)

学習過程	時	○ねらい ・主な学習活動	主な指導上の留意点	評価の観点		
				知 技	思 判 表	態 度
つかむ	1	<ul style="list-style-type: none"> ○学習の進め方を知ったり、フラット走のタイムを測定したり、見通しをもつ。 ・学習の進め方を知る。 ・授業の約束を知る。 ・準備体操の仕方を知る。 ・30m走のタイムをとる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習資料などを用いて、学習の進め方や単元のめあてについて説明する。 			○
	2	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の踏み切り足を知り、いろいろな小型ハードルを走り越える。 ・グループ編成をする。 ・タイヤコース、ペットボトルコース、ケンステップコース、段ボールコースをグループごとにローテーションして走る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・障害を越えるときの踏み切り足はどちらか、意識して走るよう伝える。 ・グループで見合って、踏み切り足が確認できたら、足首にリボンを付けるよう伝える。 ・調子よく走り越えている児童に走ってもらい、教師がそのリズムに合わせて拍手でリズム打ちをする。 	○		

追 求 す る 本 時	3	<p>○ワープ走(平面の障害で行うリズム走)を自分に合った歩数を見付けるために、グループでアドバイスし合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3人ずつのグループで行う。(1つは女子グループ) ・グループごとにワープ走のポイントをもとにアドバイスをし合う。 ・自分に合ったリズムを見付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・教師がワープ走の見本を行い、リズムよく走るためのポイントを示す。 ・1つのコースにワープリングを3カ所置き、それを3コース作る。 ・ワープリングの間をリズムよく走れる歩数を見付けることを伝える。 ・グループでのアドバイスのポイントを伝える。 <p>①第一ワープの踏み切り足が、きき足になっているか。</p> <p>②ワープの間(黄色か白色か)</p> <p>③次のワープまでのリズム 「ワープ12」または「ワープ1234」</p>			○	
	4	<p>○グループごとにワープ走の個人の記録の測定をし、30m走の記録と比べる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2グループで係を分担して、記録測定を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・2グループで協力して記録測定をするよう伝える。 ・係は、スタート係、計時係、記録係とする。 ・30m走の記録に近づく走りをグループごとにアドバイスし合うよう伝える。 			○	○
	5	<p>○スーパーワープ走(立体の障害で行う小型ハードル走)を自分に合ったリズムで調子よく走り越えるために、グループでアドバイスをし合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループごとにスーパーワープ走のポイントをもとにアドバイスをし合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・児童の恐怖心を軽減するために、段ボールの小型ハードを使う。 ・教師がスーパーワープ走の見本を行い、リズムよく走るためのポイントを示す。 <p>①着地足が地面を強くキックしているか。</p> <p>②「ワープ12・・・」のリズムが一定か。</p> <p>③直線の上を走っているか。</p>			○	
ま と め る	6	<p>○スーパーワープ走で、個人の記録測定やリレーできまりを守り、協力して楽しむことができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・30mスーパーワープ走の記録測定は、係を決めて行う。 ・2グループでリレーを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・走力が同じになるようにグループを決める。 ・リレーのコースは、今まで練習してきた直線コースを使う。 			○	○

6 本時の展開 (3/6)

(1)ねらい グループでアドバイスをし合うことを通して、ワープ走を自分に合ったリズムで調子よく走り越える仕方を考える。

(2)準備・資料 教師 : ケンステップ24個、ラダー4個、ビブス12枚(4色×3)、黒板、学習カード
 ポイントを示した掲示物
 児童 : 探検バッグ、鉛筆

(3)展開

学習活動 ・予想される児童の反応	時間	指導上の留意点および支援・評価 (◎努力を要する児童への支援 ◇評価)
1 準備運動をする。 ○ラジオ体操第一とストレッチを行う。 2 主運動につながる運動をする。 ○グループごとに次の運動をする。 【両足ジャンプ】 ○両足でラダーの枠に、1つとばして入りながら進む。 【連続ジャンプ走】 ○等間隔に置いたケンステップ4個を、一定のリズムで跳び越えながら進む。	12分	○大きな動きでラジオ体操を行うように、声をかける。 ○ストレッチは股関節や脚を中心に行う。 ○どの運動もリズムよく、スムーズに行えるように声をかける。 ◎リズムよく両足ジャンプや連続ジャンプができない児童には、グループの友達が声をかけながら挑戦させるよう助言する。それでもできない場合には、教師が支援する。
3 本時のめあてをつかむ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> めあて グループでアドバイスし合い、ワープ走で自分に合ったリズムを考えて工夫して走ろう。 </div> ○教師のワープ走を見て、本時の活動を知る。 ・リズムよく走るって、どんなことかな。 ○ワープ走でリズムよく走るためのポイントを知る。 ・リズムよく走ってみたいな。 ・スタートは、左右どっちの足で出ればよいかな。 ・ワープの間は、どちらにすればよいかな。 ・私は、「ワープ12」のリズムで挑戦したいな。 ・ぼくは、「ワープ1234」かな。	10分	○本時の活動を理解させるために、教師がワープ走の見本を示す。 ○ケンステップの間が110cmと100cmの2コースで走って見せる。 ○ワープ走でリズムよく走るためのポイントを示す。 ①第一ワープの踏み切り足が、きき足になっているか。 ②ワープの間(黄色か白色か) ③次のワープまでのリズム 「ワープ12」または「ワープ1234」 ○ケンステップの間のロープが110cm(黄色)のコースと100cm(白色)のコースの両方に挑戦させ、走りやすい方を選択するよう伝える。 ○次のワープまでのリズムについてアドバイスし合

		う際に、「ワープ12」または「ワープ1234」とかけ声をかけ合って練習するよう伝える。
<p>4 次の順序でワープ走を行い、自分に合ったリズムを見つける。</p> <p>①第一ワープの踏み切り足が、きき足になっているか。</p> <p>②ワープの間(黄色か白色か)</p> <p>③次のワープまでのリズム 「ワープ12」または「ワープ1234」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・〇〇さんは、踏み切り足が左だね。 ・第一ワープまでの歩数が〇歩だね。 ・スタートは右足から出るといいかも。 ・「ワー」と「プ」の間を短くするといいかも。 ・「ワープ12」のリズムで行けそうだな。 	18分	<p>○ポイントをもとにグループでアドバイスし合うよう伝える。</p> <p>○自分に合ったリズムで調子よく走り越えようと、励まし合って練習しているかどうか観察し、声かけをする。</p> <p>◎挑戦できない児童には、調子よく走れている友達の様子を観察させたり、一緒に走りながらリズムを声がけしたりする。</p> <p>○友達にかけ声をかけたり、アドバイスしたりしている児童の姿を賞賛する。</p> <p>◇【思考・判断・表現】友達のアドバイスを聞いて、ワープ走を自分に合ったリズムで調子よく走り越える仕方を考えている。(観察)</p>
<p>5 本時のめあてや活動を振り返り、学習カードに記入する。</p> <p>○友達のアドバイスで変化したことを発表し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・〇〇さんにアドバイスしてもらったら、リズムよく走れました。 ・〇〇さんが「ワープ12」と声をかけてくれたので、リズムよく走れました。 	5分	<p>○友達のアドバイスで上達したことをカードに記入させ、発表させることにより、「友達と教え合うことのよさ」を実感できるようにする。</p> <p>○本時のめあてを達成できたか、挙手により確認する。</p> <p>○次時の内容を伝え、見通しがもてるようにする。</p>

(4) 板書計画

めあて グループでアドバイスし合い、ワープ走で自分に合ったリズムを考えて工夫して走ろう。

①第一ワープの踏み切り足が、きき足になっているか。

②ワープの間(黄色か白色か)

③次のワープまでのリズム
「ワープ12」または「ワープ1234」



ワープ走のポイントを示した絵