

# 体育科学習指導案

令和元年11月20日（水）第2校時（9：40～10：25）授業場所 体育館

小学校 5年1組 指導者

(T1)

(T2)

## 授業の視点

ハードリングを考える場面において、教具やICTを活用し「ひと手間の工夫」をすることで、仲間と協働して、課題を見つけることができるであろう。

## 1 単元 陸上運動（ハードル走）

### 2 単元設定の理由

#### (1) 教材観

ハードル走は、その行い方を理解するとともに、インターバルの距離やハードルの台数などのルールを決めて競走したり、自己の記録の伸びや目標となる記録の達成を目指したりしながら、ハードルをリズムカルに走り越えることができるようにする。また、自己の能力に適した課題の解決の仕方、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ようにする。そして、運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動したり、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ようにするものである。

本単元は陸上運動の中でも、巧緻性や俊敏性等の高度な技能を必要とすることから好き嫌いが出てしまう内容である。そのため高学年では、5年生と6年生の両学年で段階的に学習する。これにより、陸上運動の楽しさや仲間と協働することのおもしろさ等を味わい、中学校での陸上運動への学習意欲を高めることができる。その他にも、段階的な指導によりけがの防止につながることから設定した。

本校における系統性は、以下の図のようになっている。

低学年	体づくり運動遊び（多様な動きを作る運動遊び） 走の運動遊び
中学年	走・跳の運動（小型ハードル走）
5年生	陸上運動（ハードル走）※ハードルの高さ44cm程度
6年生	陸上運動（ハードル走）※ハードルの高さ52cm程度

#### (2) 児童の実態

<関心・意欲・態度>

<思考・判断>

<技能>

## 3 目標

仲間と協働して、バランスよくリズムカルなハードリングを身に付けることができる。

## 4 評価規準

関心意欲態度	運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をし、勝敗を受け入れながら仲間の考えや取組を認め、場や用具の安全に気を配ることができる。
--------	--

評価 規 準	思考・判断	自己の能力に適した課題の解決の仕方，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。
	技能	第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越え，最後まで体のバランスをとりながら真っ直ぐ走り，インターバルを3歩または5歩で走ることができる。

## 5 指導と評価の計画

段階	時間	主な学習活動	支援及び指導上の留意点[評価の観点] (評価方法)
つか む	1	単元の内容をつかむ。 ①シンクロハードル ・友達とリズムよくインターバルを走る。 ②小型ハードル走 ・小型ハードルを使ってリズムよくインターバルを走れるコースを探す。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・単元全体の学習内容がつかめるように説明する。</li> <li>・リズムよく走り越せたコースが見つかるようにする。</li> <li>・リズムよく走り越すのに大切だったことは何かを明確にするようにする。</li> </ul> [関心意欲態度] 進んで準備や片付けを行い、安全に配慮したり友達と協働したりして活動している。(観察・学習カード) [技能] リズミカルに小型ハードルを走り越せている。(観察・Tab)
	2	①シンクロハードル ②インターバル走 ・ハードルを使ってリズムよくインターバルを走れるコースを探す。 ③ハードルなしのタイム測定 ・ハードルがない自分に合ったインターバルのコースを走り，タイムを測定する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハードルを使ってリズムよく走り越せたコースは見つかるようにする。</li> <li>・リズムよく走り越すのに大切だったことは何かを明確にするようにする。</li> </ul> [関心意欲態度] 進んで準備や片付けを行い、安全に配慮したり友達と協働したりして活動している。(観察・学習カード) [技能] ハードルを使ってリズミカルに走り越せているインターバルを見つけることができる。(観察・Tab)
追 求 す る	3	①シンクロハードル ②1歩ハードル ・ハードルを越え着地した後の足を大きく前に出す。 ③スタートから1台目 ・第1ハードルまでの歩数を決める。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1歩ハードルの記録を良くするコツは何かを考えさせるようにする。</li> <li>・第1ハードルまでの歩数が分かったかを確認するようにする。</li> </ul> [思考判断] スタートから第1ハードルまでの歩数について、グループで協働して考えることができる。(観察・Tab・学習カード)
	4	①シンクロハードル ②1歩ハードル ③ハードリングの前足等について ・ハードルの跳び方やインターバルの走り方について考える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハードルを跳んだとき前足等がどうなると良いのか考えさせるようにする。</li> </ul> [思考判断] ハードリングの前足等について、グループで協働して課題を見つけることができる。(観察・Tab・学習カード)
	5	①シンクロハードル ②1歩ハードル ③ハードリングの後ろ足等について ・ハードルの跳び方やインターバルの走り方について考える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハードルを跳んだとき後ろ足等がどうなると良いのか考えさせるようにする。</li> </ul> [思考判断] ハードリングの後ろ足等について、グループで協働して課題を見つけることができる。(観察・Tab・学習カード)
	6	単元のまとめ ①記録測定 (記録会) ・目標タイムよりも速く走れるように	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分や友達がどの賞が取れ，またがんばれたのかを共有し，そのがんばりを賞賛するようにする。</li> <li>・ハードルの学習を通してできたことやわかったこと</li> </ul>

ま と め る	<p>する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ハードル走の学習を通して学んだことを振り返り、共有する。</li> </ul>	<p>やおもしろかったことは何かを共有するようにする。</p> <p>[思考判断] これまでの学習を振り返りながら、自分の課題を意識して活動している。(観察・Tab・学習カード)</p> <p>[技能] バランスよくリズムカルなハードリングを身に付けることができる。(観察・Tab・学習カード)</p>
------------------	---	---

## 6 指導方針

### 〈単元全体を通して〉

- 『伊勢崎学校教育構想2019』より、「考え表現する力づくり」の観点から、児童が自ら思ったり考えたりしたことを、記録したり相手に伝えたりするなどの表現につながる学習活動を設定し、その表現方法が有効であったかを考察する活動を取り入れる。
- 『はばたく群馬の指導プランⅡ』に則って、「つかむー追求するーまとめる」過程で単元を構成し、授業展開では、試しの運動や課題のスマールステップを取り入れ、メインの活動につながるようにする。
- 群馬県小学校体育研究会の体育授業プログラムを活用し、児童の実態に応じた授業内容にしていく。
- 児童の学習活動において、教具を作成したりICTを用いたりして、児童が思考する場を補助する。
- 児童自ら考えて安全を確保できるようになるために、場の設定や用具の準備を児童自身で行わせる。
- 開放的な雰囲気の中で、運動をすることや仲間と関わることの楽しさを味わせる。
- 学習を行うグルーピングは、技能面だけでなく伝え合える関係も考慮して構成する。
- 運動が得意な児童や運動が苦手な児童への配慮をきめ細かく行い、発展的な場を用意したり簡易的な場を設定したりする。また事前に同じ内容を学習し見通しを持たせる。
- 学級担任(T1)と体力向上コーディネーター(T2)とで役割分担する。

### 〈つかむ過程・導入〉

- 準備運動は、伊勢崎市教育研究所体育指導研究班の作成した準備運動プログラムを活用し、けがの予防や動き作りに役立てるようにする。
- 本時のめあてを伝え、児童が活動の見通しを持てるように掲示する。
- 『シンクロハードル』では、小型ハードル等を使って、3歩または5歩で仲間とリズムを合わせて障害を走り越せるようにする。
- 『小型ハードル走』では、小型ハードル等を使って、3歩または5歩でリズムカルに障害を走り越せるインターバルを5m・5.5m・6m・6.5mから見つけさせるようにする。また、インターバルのコースにより、スタートからゴールまでの距離も変えて設定する。インターバルが5mのコースは42m、5.5mのコースは44m、6mのコースは46m、6.5mのコースは48mと設定した。インターバルが短いほど距離が短くなるのは、運動が苦手な児童に対して配慮したためである。

### 〈追求する過程・活動1・2・3〉

- 活動のポイントを伝えて、児童がポイントを意識して取り組めるようにする。
- 活動のテンポを考え授業展開し、多くの場や仲間と活動できるようにし、運動量確保も行う。
- 話し合い活動では、内容を焦点化し活動方法を理解させてから、児童が運動しながら主体的・対話的で深い学びにつながるようにする。
- 『インターバル走』では、高さ44cmのハードルを使って、3歩または5歩でリズムカルにハードルを走り越せるインターバルを見つけさせるようにする。
- 『ハードルなしのタイム測定』では、学習をまとめる段階でハードルなしのタイムとハードル走のタイムとで比較して、その差が少ないことで金賞や銀賞・銅賞を決めて楽しめるようにする。
- 『スタートから1台目』では、スタートはどちらの足からスタートし、何歩で第1ハードルまで行けたかを確かめられるようにする。
- 『ハードリング前足等について』と『ハードリング後ろ足等について』では、体のバランスをとりながら真っ直ぐ走り越せるための課題を見つけ、その課題を解決できるように仲間と協働して学び合えるようにする。

### 〈まとめる過程・まとめ〉

- 本時のめあてに即したまとめを行い、児童ができたり分かったりおもしろかったりしたことを視覚化してまとめるようにする。
- 『記録会をしよう』では、ハードルなしのタイムとハードル走の記録とを比較して、そのタイム差で金

賞や銀賞・銅賞を決めて楽しむ他に、これまでの学習を通して学んできたことを振り返れるようにする。

## 7 本時の学習

### (1) ねらい

ハードルを越える時の課題を協働して考えることができる。

### (2) 準備

教師：ハードル16台、カラーコーン20個、ペットボトルハードル10個、ミニハードル10個

みなミラー8枚、玉入れの玉（赤・青・黄）32個、洗濯ばさみ32個、画用紙16枚、軍手4足

レッグバンド8個、タブレット1台、太鼓、バチ、ハードル設置用メジャー8個

児童：学習カード、探検バック、筆記用具

### (3) 展開

学習活動	支援及び留意点	時間	観点 評価項目（方法）
[導入] 1 準備運動	・準備運動プログラムを使用する。(T2)	5	
[活動1] 2 シンクロハードルをする。	・様々なペアで息を合わせて行うように促す。(T1)	5	
[活動2] 3 1歩ハードルをする。	・着地した後の足を大きく前へ出す意識で取り組むように促す。(T1・T2)	10	
[活動3] 4 めあてを確認する。  5 (1) ハードリングを見合い、走者の課題を協働して考える。  <b>観察係①</b> 画用紙をセットして前足の動きと軍手をはめた手の動きを観察してその様子を伝え、記録する。  <b>観察係②</b> インターバルで足をどこに着いたかを観察し、そこに玉入れの玉を置き、みなミラーで一歩目の幅を図る。  <b>走者</b> スタート合図を自ら送り、ハードルを走り越える。  (2) 走者は課題に合った練習を行い、観察①と②はチェックをする。	20	<b>思考力判断力表現力等</b> ハードリングの前足等について、グループで協働して課題を見つけることができる。(観察・Tab・学習カード)	

グループで協力して、ニコニコのハードリングを考えよう！

#### ひと手間の工夫

- ・意図したグループで役割を持たせて活動する。
- ・画用紙をセットして前足を観察する。
- ・玉入れの玉を使い、足の着き方を視覚化する。
- ・軍手とレッグバンドを使い、観察しやすくする。

#### 【予想される児童の姿→その支援】

観察係①：前足のどこが画用紙に当たったかが分からない。

→当たっていたかどうかを確認して、前足のひざが伸びていたかどうかを思い出すように助言する。

観察係②：観察した様子を観察係①と走者に伝えられていない。

→足を着いたおおよその所に玉入れの球を置いて、自分が気付いたことを話すように促す。

走者：ハードルを走り越えることはできたが、どのようにとべたかが分からない。

→観察係①②から伝えてもらい、自分の感覚と比べるようにする。

※上記の支援でもわからない時はタブレットで確認させるようにする。(T2)

<p>6 学習状況の確認と共有をする。 ※役割をローテーションして計3回する。</p>	<p>・学習活動から導き出した課題と練習内容,その成果を全体で共有するようにする。(T1)</p>		
<p>[まとめ] 7 学習のまとめと片付けをする。</p>	<p>・学習成果を視覚化して確認できるようにする。 ・がんばっていた児童を互いに賞賛する。 ・けがの確認や丁寧な片づけの声掛けを行う。</p>	5	

#### 8 参考資料

- ・小学校体育授業プログラム「陸上運動（ハードル走）」
- ・準備運動プログラム（伊勢崎市教育研究所体育指導研究班H28）
- ・『はばたく群馬の指導プランⅡ』