

# 体育科学習指導案

## 単元名（題材名）「小型ハードル走」

令和5年9月 第3学年 指導者 竹内 良輔

### I 単元（題材）の構想

#### 1 単元観（題材観）

本単元は、小学校学習指導要領解説（平成29年告示）体育編<sup>1)</sup>「第3学年及び第4学年の内容 C 走・跳イ 小型ハードル走」に当たるものである。走・跳の運動は、かけっこ・リレーや小型ハードル走、幅跳び、高跳びの運動があり、一定の距離を走ってチームで競走したり、調子よく走るために友達と動きを見合ったりして技能を身に付ける楽しさを味わうことができる運動である。その中でも小型ハードル走は、コース内にある複数の小型ハードルを自己に合ったリズムで走り越えられるように、自己の課題や力に応じて、工夫した練習に取り組んだり、友達と気付きや工夫点について共有したりして課題解決をする楽しさを味わうことができる運動である。本単元は、自己に合ったリズムで小型ハードルを走り越えられるように、小型ハードルの高さやインターバルの距離を繰り返し工夫して、練習に取り組む活動を行う。この学習を通して、全ての児童が、自己に合ったリズムで走り越えられたときの喜びや、工夫して練習することの楽しさを味わえるようにしたい。また、撮影した動画から自己の動きを振り返る活動を行うことで、自己の練習の工夫を考えたり、過去の動画と比較して自己の成長を実感したりできるようにする。さらに、練習を通しての気付きや工夫点を友達と共有することで、友達の気付きや工夫点のよさを認めたり、自己の工夫に生かしたりできるように支援を行っていく。これらの活動を行うことで、児童は、工夫して運動をすることの大切さに気付くとともに、自己の運動の楽しみ方を見だし、進んで工夫して運動に取り組む態度を養うことができると考える。さらに本単元が、「第5学年及び第6学年の内容 C 陸上運動 イ ハードル走」につながる学習であると考え設定した。

#### 2 研究との関わり

本単元では、児童が小型ハードル走を自己に合ったリズム（自己の運動の楽しみ方）で走り越えることができるように、①箱の高さや箱同士の距離の工夫を繰り返し、練習に取り組む場面と、②練習での気付きや工夫点を共有し、友達の気付きや工夫点のよさを認めたり、自己の工夫に生かしたりする場面を設定する。

#### 3 単元（題材）の目標及び児童の実態

	目 標	児童の実態
知識及び技能	・小型ハードル走の特性を知り、自己に合ったリズムで走り越えることができるようにするとともに、自己に合ったリズムで走り越えることの楽しさを味わえるようにする。	・障害物を跳び越えながら走る運動の経験はあるが、ハードル走を経験している児童が少ない。
思考力、判断力、表現力等	・自己に合ったリズムで走り越えることができるように、箱や箱同士の距離の工夫を繰り返して練習に取り組めるようにする。また、活動中での気付きや工夫点を友達に伝えることができるようにする。	・友達と用具を工夫して練習したり、友達と気付きや工夫点を伝え合ったりすることが苦手である。 ・走り高跳びやテニピンの学習において、用具の使い方や規則を工夫して練習に取り組む活動を行っている。
学びに向かう力、人間性等	・小型ハードル走に積極的に取り組むとともに、友達の気付きや工夫点のよさを認めたり、安全に気を付けて運動ができるように準備や片付けたりすることができるようにする。	・運動に進んで取り組む児童が多い。 ・用具を整えるなど安全に留意して運動する児童が増えている。 ・準備や片付けにも進んで取り組むことができる児童が多い。

#### 4 評価規準

知識・技能	① 小型ハードル走の特性を知り、箱の高さや箱同士の距離に気を付けながら適切に用具を設置することができる。 ② 小型ハードル走を、自己に合ったリズムで走り越えることができる。
思考・判断・表現	自己に合ったリズムで走り越えるために、箱の高さや箱同士の距離の工夫を繰り返し、練習の中での気づきや工夫点を友達に伝えることができる。
主体的に学習に取り組む態度	小型ハードル走に進んで取り組み、話し合い活動に参加したり、準備や片付けを協力して行ったりすることができる。

#### 5 指導及び評価、ICT活用の計画（全6時間：本時第5時）

過程	時間	■ねらい □学習活動 ★ICT活用に関する事項	知	思	態	◆評価項目<方法（観点）> ○指導に生かす評価 ●評定に用いる評価
つかむ	1	■小型ハードル走の特性を知るとともに、自己の課題を見付けられるようにする。 □試しの運動を通して小型ハードル走の特性を知り、小型ハードル走の楽しさや難しさを見付ける。	○			◆小型ハードル走の特性を知り、箱の高さや箱同士の距離に気を付けながら適切に用具を設置することができる。 ＜観察(知①)＞
	2	■自己に合ったリズムについて考え、課題解決に向けての見通しをもてるようにする。 □前時を振り返るとともに、自己に合ったリズムについて考える。また、課題解決に向けて、どのような練習が必要か見通しをもつ。			○	◆小型ハードル走に進んで取り組み、話し合い活動に参加したり、準備や片付けを協力して行ったりすることができる。 ＜観察(態)＞
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>[単元・題材の学習課題・問い等] 自己の課題を解決して、自己に合ったリズムで走り越えられるようにしよう。</p> </div>						
追究する	3 4 5 本時	■用具の使い方や規則の工夫を繰り返し練習することで、小型ハードル走を自己に合ったリズムで走り越えられるようにする。 □箱の高さや箱同士の距離を繰り返し工夫して練習をする。 □撮影した動画を見て自己の動きを振り返り、自己の工夫の仕方について考える。 □練習を通しての気づきや工夫点を共有し、友達の気づきや工夫点のよさを認め、自己の工夫に生か				◆自己に合ったリズムで走り越えるために、箱の高さや箱同士の距離の工夫を繰り返し、練習の中での気づきや工夫点を友達に伝えることができる。 ＜観察・ホワイトボード(思)＞
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>[本時のめあて・課題・見通し等] 箱の高さや箱同士の距離を繰り返し工夫して練習し、自己に合ったリズムで走り越えられるようにしよう。</p> </div>						

ま と め る	<p>6</p> <p>■発表会を通して、自己の成長を感じたりや友達の工夫のよさを認めたりできるようにする。</p> <p>□自己に合ったリズムで小型ハードル走を行う。</p> <p>□ワークシートや動画を振り返り、自己の成長を実感する。</p> <p>★1人1台端末に記録した動画を基に、自己の工夫や運動の様子を振り返る。</p>	○	<p>◆小型ハードル走を、自己に合ったリズムで走り越えることができる。</p> <p>＜観察・ワークシート(知②)＞</p> <p>●◆小型ハードル走に進んで取り組み、話し合い活動に参加したり、準備や片付けを協力して行ったりすることができる。</p> <p>＜観察(主)＞</p>
------------------	--	---	--

## II 第5時の学習

### 1 ねらい

箱の高さや箱同士の距離を繰り返し工夫して練習し、自己に合ったリズムで走り越えることができるようにする。

### 2 展開

主な学習活動 予想される児童(生徒)の反応〔S〕 ★ICT活用に関する事項	◎研究上の手立て ○指導上の留意点 ◆評価項目(観点)
<p>1 準備運動やドリル運動に取り組み、前時までの学習を振り返りながら本時のめあてを設定する。(導入 10分)</p> <p>S:リズムよく走り越えるためには、箱の高さを変えて練習したね。</p> <p>S:箱同士の距離も変えたよ。</p> <p>S:わたしは、箱は低い方がリズムよくできよ。</p> <p>S:人によって高さも距離も違うのだね。</p> <p>S:体の動かし方も大切だったよね。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>＜めあて＞</p> <p>自己に合ったリズムで走り越えられるように、体の使い方を意識して練習しよう。</p> </div>	<p>○グループごとに練習に必要な用具を安全に留意して準備するように声掛けを行う。</p> <p>○ドリル運動では、様々な箱の高さや箱同士の距離を設定できるようにし、走り越える運動の楽しさを感じられるようにする。</p> <p>○前時の学習で箱の高さや箱同士の距離の工夫の仕方を変えることで、自身の動きも変わったことを想起させる。</p> <p>○自己の課題を解決するためには、どのような用具の使い方の工夫をすればよいかを考えさせる。また、自身の動きについても考えられるように支援をする。</p>
<p>2 自己の課題を解決するための練習に繰り返し取り組む。【練習①】(15分)</p> <p>S:まだ箱が高すぎると跳べなかったから中くらいにしよう。</p> <p>S:前回、高く跳びすぎていたから、跳んでいるところを見てほしいな。</p> <p>S:速く走るために箱を低くしてみよう。</p> <p>S:速く走るのだったらインターバルを広げるとやりやすいよ。</p> <p>S:遠くから跳ぶとジャンプが低くなるよ。</p> <p>S:まだリズムがバラバラになってしまうから、</p>	<p>◎自己の課題を解決するために箱の高さや箱同士の距離を繰り返し工夫して練習に取り組ませる。また、練習を通しての気づきや工夫点をホワイトボードに記録させる。</p> <p>○グループの友達と工夫点が共有できるよう、箱の高さや箱同士の距離を変えるときには、グループの友達と協力して行うようにさせる。</p> <p>○リズムよく跳べず悩んでいる児童には、箱の高さや箱同士の距離、走る速さや跳ぶ高さなどを変えるように声掛けをする。</p> <p>○アドバイスカードを基に、友達の練習を見ての気付</p>

<p>練習を変えてみたいな。</p> <p>★友達と運動している様子を撮影し合い、動画を通して振り返りをする。</p>	<p>きを言葉で伝えるようにさせる。</p> <p>○自己の動きを動画によって振り返らせ、【練習②】の工夫に活かせるようにする。</p>
<p>3 【練習①】を通しての気づきや工夫点を共有し、【練習②】の工夫について考える。</p> <p>【練習②】(展開② 15分)</p> <p>S : みんなリズムがよくなってきた。</p> <p>S : 慣れてきたから距離を広くしてみたよ。</p> <p>S : 最初はできなかった高さでも、リズムよく走り越えることができたよ。</p> <p>S : 遠くからジャンプをすると速く走ってもリズムがとりやすいよ。</p> <p>S : わたしも速く走ってやってみたいから、遠くからジャンプをしてみようかな。</p> <p>S : 用具を変えると動きも変えないとリズムがバラバラになってしまうね。</p> <p>★動画を通して自己の動きを振り返る。</p>	<p>○撮影した動画やホワイトボードを使い、気づきや工夫点を共有できるようにする。</p> <p>◎共有した気づきや工夫点を基に、【練習②】で、どのような工夫をして練習をするのかを考えるようにさせる。</p> <p>◎友達の気づきや工夫点のよさを認め、自己の工夫に活かせるようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>◆評価項目</p> <p>自己に合ったリズムで走り越えるために、箱の高さや箱同士の距離の工夫を繰り返し、練習の中での気づきや工夫点を友達に伝えることができる。</p> <p style="text-align: center;">&lt;観察・ホワイトボード(思①)&gt;</p> </div>
<p>4 本時を振り返り、次時への見通しをもつ。(終末5分)</p> <p>S : 速いリズムでも走れる友達が増えたね。</p> <p>S : 前の時間よりも高い箱でリズムが取れるようになってきた。</p> <p>S : 発表会でも速いリズムで発表したいな。</p>	<p>○本時の自己の気づきや工夫点を振り返ることができるようにする。また、ホワイトボードや動画を振り返るなどして、共有したことも振り返ることができるようにする。</p> <p>○発表会に向けて、どのような工夫をするのかを考えられるようにする。</p>

### 3 板書計画 注：写真やICT活用の際の画面も可とする

【前回の振り返り】

- ・リズムがよくなってきた。
- ・速いリズムにも挑戦したい。
- ・工夫を変えると動きも変わる。

めあて

用具と動きを変えながら、自分に合ったリズムで走り越えられるようにしよう。

箱の使い方と動きには関係がある。

箱の高さや箱同士の距離の工夫と体の動きを意識して練習をしてみよう！

前半の振り返り

- ・箱の高さや箱同士の距離を工夫して練習をした。
- ・用具の使い方によって動きも変わった。

まとめ

- ・前回の工夫の仕方から工夫の仕方を変えた。
- ・友達と共有したことを自分の工夫に生かした。

## III 備考

### 1 他教科等（道徳科、自立活動も含む）との関連

- ・理科や図工等の学習において、安全に学習の場を設定することを意識させる。
- ・音楽等の学習において、技能面で他の児童の課題にも意識できるようにする。

### 2 参考文献、著作権関係等

- (1) 文部科学省(2017) 学校学習指導要領解説(平成29年告示) 体育編
- (2) 群馬県教育委員会(2023) はばたく指導プランⅡ
- (3) 文部科学省国立教育政策研究所教育課程研究センター(2021) 「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料