

# 体育科学習指導案

年 月 日 ( ) 第 校時

第6学年 組 (於:校庭)

指 導 者:

## 1 単元名 陸上運動「ハードル走」

### 2 指導の目標

正しいハードリングのフォームを身に付け、リズムカルに3歩か5歩のインターバルで走ることができる。

### 3 教材観

ハードル走は、最高スピードの技能を追究するものである。短距離走と異なる点は一定距離内にいくつかの障害物があり、それを越しながら走らなければならないという点である。したがって、ハードル走は、障害をリズムカルに連続的に跳び越えるところにおもしろさがある。

学習活動を行う上で、ハードルを上手に跳び越すことも大切であるが、スタートからゴールまでを一連の流れとしてとらえるようにしたい。つまり跳び越し方の単調な活動ではなく、自分に合った障害を見つけて、リズムカルに走運動を楽しみながら技術を身に付けていくことが大切と考える。

そこで本単元では、児童の意欲を高め楽しく学習に取り組めるように、課題解決的な活動を行っていききたい。教師が教え込むのではなく、ヒントを与え、児童が自力解決しながらハードル走に必要な基礎的な技能に気付き、習得する学習活動を行っていききたい。また、自己課題に合った練習をしたり、友達と教え合ったり助け合ったりしながら練習し、「自己記録が伸びた」「みんなで楽しく協力できた」という達成感を味わうために5つの場を用意した。

#### (1)シンクロハードルゾーン

このゾーンでは、ハードルの適切なリズムを身に付けさせるために行う。インターバルを3歩で走り抜けることができるように、「3、1、2、3・・・」と声を出しながら走る。また1人で行うのではなく、2人もしくは3人でリズムを合わせて行うことでより正確なリズムを身に付けられるようにする場である。

#### (2)リズムカルゾーン

このゾーンでは、シンクロハードルで身に付けたリズムを、ミニハードルやハードルを使って実際に走りぬける場である。特にインターバルを3歩と意識させる。3歩のインターバルが困難な児童に対してだけ5歩を行わせる。

#### (3)1歩ハードルゾーン

このゾーンでは、力強い踏み切りを意識させるために行う。力強い踏み切りとは先に上げる振り上げの足の、足裏を正面へ勢いよく向けられることである。走る方向に足裏を見せることはこの後に続く前傾姿勢のフォームを成功させるためにとても大切となる。力強い踏み切りが身に付いてきたら、どの場所から踏み切りと前傾姿勢でハードリングができるかを考えながら行う場としても利用する。

#### (4)ゴム下くぐりゾーン

このゾーンでは、正確なハードリングを身に付けさせるために使う場である。ハードルの両側に走り高跳びで使用する支柱を設置し、上にゴムを張る。この場で高く跳んでしまうとゴムに引っかかってしまう。このように意図的に前傾姿勢を作らせてハードルを「跳ぶ」ではなく「またぎ越す」という意識を持たせる。

#### (5)抜き足ゾーン・記録測定ゾーン

高く跳ばないためには、踏み切りに使う後ろの足(抜き足)を横から持ってこなければいけない。抜き足の目安を作るためにハードルに画用紙を付けて膝で蹴る意識を持たせる。

最後にこの場を使って記録測定をする。50m走のタイムとの差を技能の評価とする。記録測定の際には、抜き足を身に付けるために付けた画用紙はすべてはずす。

## 4 指導方針

### (1)単元全体を通して次のような支援を行う。

- ・インターバルを走り抜ける際のリズムを身に付けさせるために、「3、1、2、3・・・」と声に出しながら走るように指示をする。「3」の部分ハードルを越している場面である。
- ・ハードルに必要なリズムをつかむために、シンクロハードルを行って自分だけのリズム感覚ではなく、友だちと合わせることで正確なリズムを感じさせる。
- ・ハードルの練習が終わった後に、だらだらとした戻りにならないために、授業の展開後はシンクロハードルの場を、戻り専用の場として、いつもそこを走ってくるようにする。

### (2)「つかむ」の過程では、次のような支援を行う。

- ・インターバルのリズムを身に付けさせるために、シンクロハードルゾーンを繰り返し3歩もしくは5歩で走り抜かせせる。3歩や5歩というのは着地の足を含めないということも児童には理解させる。そのために「3、1、2、3・・・」と繰り返し声に出させる。学習指導要

領には3歩～5歩と書かれているが、本単元では踏み切り足を一定にしたいので4歩のインターバルは行わないものとする。

**(3) 「追求する」の過程では、次のような支援を行う。**

- ・力強い踏み切りを行うために、インターバル3mを1歩で連続して跳ぶようにする。同じ足で連続して踏み切るので、踏み切る足に力を入れざるを得ない状態にする。また、着地と同時に次の振り上げ足がくるので、素早く力強い振り上げが身に付く。
- ・踏み切り～ハードリング～着地～リズムカルなインターバルを身に付けさせるために、力強い踏み切りが身に付いてきたら、踏み切りの位置にも意識を向けさせる。踏み切りをハードルから遠く、着地をハードルに近くすることによって、リズムカルなインターバルに繋がることを伝え、意識させながら行う。
- ・正しいハードリングを身に付けるために、前傾姿勢でハードルを越えられるようにする。高く跳ぶことで着地が不安定になること、また高く跳べば跳ぶほどタイムが遅くなることを理解させる。不安定な着地はスムーズなインターバルには繋がらないので、「ゴム下ぐりゾーン」では前傾姿勢に高い意識を持ってこさせる。
- ・正しいハードリングを身に付けるために、抜き足を横から持ってこられるようにする。抜き足を横ではなく縦にすることによって、ハードリング時に高く跳ばざるを得ないことを理解させ、横から抜くことを意識させながら行う。

**(4) 「まとめ」の過程では、次のような支援を行う。**

- ・チーム対抗戦にして、自分だけのためではなく仲間のために上達する意識を持たせる。チーム対抗戦は2チームに分かれてそれぞれのチームから1人ずつ出して競う。自分と競う相手は直前までわからない。そのため、タイムが速い児童同士で競う場合もあるし、極端に差がある場合もある。自分1人のせいで負けたという実感をもたせないためにそのようなルールで行う。

**5 評価規準**

- 関心・意欲・態度・・・器具の準備片付けなどを進んで協力して行い、お互いの技を観察、アドバイスをし合いながら意欲的に学習に取り組むことができる。また、器具・活動場所の安全に注意して学習できる。
- 思考・判断・・・自己のめあてに合った場を選び、練習の意味を考えながら活動している。  
記録を伸ばすために必要な自己の課題を捉え、練習を工夫したり、友達にアドバイスしたりしている。
- 技能・・・正しいハードリングのフォームを身につけ、リズムカルに3歩か5歩のインターバルで走ることができ、自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したりできる。

**6 本時の学習（本時は全8時間中の4時間目）**

**(1) 目標**

正しいハードリングのフォームを身に付け、リズムカルに3歩か5歩のインターバルで走ることができ、自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したりできる。

**(2) 準備・資料**

ハードル20台、ミニハードル6台、高跳び支柱1セット、ケンステップ14個、ゴム1本、ミニコーン20個、すざらんテープ5本

**(3) 展開**

	学習活動	時	指導上の留意点及び支援の工夫	評価項目(方法)
導入	1、集合、整列、あいさつ、健康観察 2、準備運動	5分	○本時に必要な部位を確認しながら行う。	
展開	3、場の設定 ・場は別紙	8分	○準備ができたならそれぞれの場は何のために行うのかを確認する。	
	4、慣れの運動 ①シンクロハードル ・リズムカルなステップを身に付けるために2人以上で組んで一緒に走り抜けるシンクロハードルの練習を行う。 ②グラウンドハードル（10回×2） ・座った状態で空中姿勢の練習	4分	○本時の動きに関連していることを意識させる。 ○ただやらせるのではなく、振り上げ足や抜き足も意識させるために声かけを行う。  ○空中での瞬間を意識させるために、「1、2、3・・・」と声を出して行い、声を出しているときに前傾姿勢をさせる。	
	5、本時のねらいの確認 自分の記録をよくするために、正しいフォームと3歩か5歩のリズムカルなインターバルを身につけるために、進んで練習に取り組もう。			
	6、自己の課題にあった場を選んで練習する。 めあて1：本時の個々のめあてを確認する。（今できることをめあて1とする） ①リズムハードルゾーン ・インターバルを3歩で行うための場	10分	○本時の個人めあてを立てさせて、場の使い方や使う順番を児童に考えさせる。（児童の話し合いの場面）  ○場の使い方が特に上手な児童がいたら、全体に発信するために全体を止めて、模範としてやってもらう。	思◎自己のめあてに合った場を選び、練習の意味を考えながら活動し、記録を伸ばすために必要な自己課

<p>展 開</p>	<p>②1歩ハードルゾーン ・強い踏み切りを行うための場</p> <p>③ゴム下くぐり走ゾーン ・ハードリングを前傾姿勢で行うための場</p> <p>④抜き足練習ゾーン ・抜き足を横に行わせることでハードリング時に「跳ぶ」ではなく「またぐ」を意識させる場</p> <p>⑤シンクロハードルゾーン ・インターバルのリズムを身に付けるために行う場 ウォーミングアップのときは西から東へ進むが展開のときは東から西へ・・・児童がダラダラ帰ってこないようにするために。</p> <p>めあて2:50mハードル走(ハードルは5台)をリズムカルに行い、自己ベストをねらう。(挑戦したいことをめあて2とする)</p> <p>・抜き足ゾーンの画用紙をはずして記録測定ゾーンに変える。 ・記録測定ゾーンですぐに記録を測定する。記録測定は1人1回。</p>	<p>○各練習場所を回り、状況に応じて個々への指導を行う。</p> <p>○動きのポイントを意識できるように、「何の練習なのか」を声かけしていく。</p> <p>○「3、1、2、3・・・」のリズムで跳ぶために声を出して行うことを意識させる。声に出すと「さ～ん、いち・に・さ～ん」となる。「さ～ん」の「さ～」が空中で「ん」が着地。「いち・に・さん」がインターバルでの歩数 5歩の場合は「5、1、2、3、4、5・・・」で行う。</p> <p>○振り上げ足を伸ばすためには、正面に靴底を見せるように声かけをする。</p> <p>○素早くまたぎ越すために、振り上げ足を素早く下ろし、抜き足を遠くに着くように意識させる。</p> <p>○低くハードルをまたぎ越すためには、遠い位置から踏み切ること気づかせる。</p> <p>○頭の位置が上下にぶれないように、空中で前傾姿勢を意識するように声かけをする。</p>	<p>題を捉え、練習を工夫したり、友達にアドバイスしたりしている。 (行動観察)</p> <p>技◎5台のハードルすべてで正しいハードリングフォームを身に付け、リズムカルに3歩か5歩でインターバルを走ることができ、自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したりできる。(記録測定)</p>
<p>整 理</p>	<p>7、整理運動</p> <p>8、次時の学習内容の確認</p> <p>9、あいさつ</p>	<p>8 分</p> <p>○片付けは次の時間に違うクラスが使うため行わない。</p> <p>○本時に使った部位を中心に、心身を和らげる。</p> <p>○次時の予告をし、意欲づけを図る。</p>	