Ⅰ　６学年の授業実践

第６学年　体育科学習指導案　　平成３０年１０月１７日（水）第５校時

高知市立十津小学校
６年１組　児童３３名
授業者　柳瀬　幸大
岡﨑　隆太

Rhythm　&　Run

１　単元名　　走り高跳び・ハードル走（陸上運動）

２　単元の目標

（１）知識及び技能

次の運動の楽しさや喜びを味わい，その行い方を理解するとともに，その技能を身に付けることができるようにする。

ハードル走では，ハードルをリズミカルに走り越えること。

走り高跳びでは，リズミカルな助走から踏み切って跳ぶこと。

（２）思考力，判断力，表現力等

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。

（３）学びに向かう力，人間性等

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。

３　授業づくりの構想

〈運動の特性〉

高学年の陸上運動は，「短距離走・リレー」，「ハードル走」，「走り幅跳び」及び「走り高跳び」で構成され，仲間と速さや高さ・距離を競い合ったり，自己の目指す記録を達成したりすることの楽しさや喜びを　味わうことのできる運動である。

中学年までの学習を踏まえ，高学年では，陸上運動の行い方を理解するとともに，基本的な技能を身に付けるようにし，中学校の陸上競技の学習につなげていくことが求められる。

また，陸上運動を楽しく行うために，自己やグループの課題を見つけ，その解決のための活動を工夫するとともに，約束を守り助け合って運動をしたり，勝敗を受け入れたり，仲間の取り組みを認めたり，場や用具の安全に気を配ったりできるようにすることが大切である。

〈児童の実態〉運動面，人間関係・陸上領域・アンケートから

・男子１６名　女子１７名　計３３名

・態度，意識面＜事前アンケート＞

項目	人数	全体の割合
体育が好き	２７	81.8%
陸上に興味がある	２５	75.7%
短距離・ハードル走に興味がある	２２	66.6%
走り高跳びに興味がある	1	3.0%
走り幅跳びに興味がある	7	21.2%
ボール投げに興味がある	8	24.2%

○本学級の児童は，体を動かすことが好きな児童が多く，休み時間には，男女問わず外に出て，サッカーをしたり，鬼ごっこをしたりと仲良く体を動かす姿がよく見られている。また，事前アンケートでは，体育が好きだと回答した児童が多く，陸上運動に興味を持っている児童も多い。しかし，経験済みの陸上運動への関心は高いのだが，経験の少ない走り高跳びへの関心を持つ児童は１人しかいなかった。本単元では，それらを踏まえ陸上競技の２種目（ハードル走・走り高跳び）を同時に取り上げ，高跳びへの関心を高めるとともに，技術面の向上を図り，児童が自己選択し意欲的に取り組めるよう指導していきたい。

〈めざす子どもの姿〉

運動を楽しみ，仲間とかかわりながら，陸上競技の運動技能を高めていく子ども

4　主題に迫る具体的な手立て

（1）魅力ある教材の工夫　（単元構成，場，教具，評価）

合理的な運動の行い方を大切にしながら競走（争）や記録の達成を目指す学習活動が中心となるため競走（争）では，できるだけ多くの児童に勝つ機会が与えられるような場面設定を工夫しながら授業を展開していく。具体的には、まずは、安全に学習できるよう、種目別の役割分担やきまりとルールを確認し、自分の力に合った目安になる記録を持たせて、「グループ内の得点を高める」ことを目標にし、それをもとにグループで競い合わせる。

走り高跳び・ハードル走においては、共通してリズムがあり、ミニパイロンやマーカーなどで助走の目安を示したり、助走距離を確かめたりさせる。そして、走り高跳びにおいては、ロイター板を利用して、高く飛ぶ感覚を子どもたちに感じさせたい。

ハードル走では、５ｍコース・６ｍコース・７ｍコースの３種類を用意し、自分に合ったコースで取り組めるようにする。その際にも、ハードルを飛び越える位置と着地点にラインを引くなどして、視覚的に確認できるようにする。

また，記録の達成を目指す中で友達と協力し，交流することで，教え合いや学び合い，励まし合いができるようにグループで役割を持たせて、それぞれにアドバイスさせ、友達の技術向上や信頼関係の構築さらには、自分自身の技術向上につながるようにしたい。

さらに単元の終末には、ミニ陸上記録会を設定し、それまでの活動の成果を発揮できる場を設定することで意欲的に活動に取り組めるようにし、自ら考えて活動を工夫したり、グループ内で協力し合ったり競い合ったりすることにより、より高みを目指した取り組みに発展させたい。そして、本番さながらの場を設定しグループで競い合わせ、記録更新や信頼関係を構築させるとともに緊張感や達成感が味わえるようにしたい。

（2）運動の特性に応じた動きづくり

競走（争）の仕方や記録を達成するためのルールや場の工夫をすることで児童が陸上運動の楽しさや喜びに触れることができるようにするとともに、繰り返し仲間と競争しながら動きの高まりが感じられるよう、ハードル走ではミニハードルを利用し仲間同士でシンクロさせて走らせたり、インターバルを数えたりしながら、調子よく走り越える感覚を養わせる。走り高跳びでは、ロイター板を利用して高く踏み切る感覚を養わせたり、リズミカルな助走のリズムを仲間同士で取ったりする。また、ゴム跳びなどで、はさみ跳びの動きを確認させたり、踏み越し跳びで着地の仕方を確認させたりし、基本的な動きを身に付けることができるように指導していきたい。

（3）言語活動

児童が自らの力に応じた課題を明確に持てるように、グループでの話し合い活動を取り入れ、相談したり、アドバイスをしたりしながら課題に応じた場の設定ができるようにしたい。

動きのポイントについては，児童の動きのよさを取り上げて紹介したり発問したりして，思考をさせながら全体共有していく。また，動きや学び方の良さを相互評価し合うことで学級全体としてより良い学びの価値づけを図っていく。

5　単元の評価規準

	知識及び運動	思考力，判断力，表現力等	学びに向かう力，人間性等
内容のまとまりごとの	・自分に合った助走距離を取ることができる。（走り高跳び） ・リズミカルに助走できる。（走り高跳び） ・上体を起こして振り上げ足と両腕を大きく振り上げて，はさみ跳びでバーを跳び越し，振り上げ足から着地することができる。（走り高跳び） ・自分に合ったインターバルで3歩のリズムで調子よく走り越	・身長と５０ｍ走の記録から，自分のめやすの記録を割り出している。（走り高跳び） ・「グループ対抗の競争」か「グループ内の得点を高める」かのどちらかを選んで，やり方を話し合って決めている。（走り高跳び） ・自分に合った助走の方向と助走距離を決めている。（走り高跳び）	・ハードル走・走り幅跳びや走り高跳びに積極的に取り組んでいる。 ・陸上運動をする時に用具の準備や片付け，計測や記録などで，分担された役割を果たすことができる。 ・３種競技の勝敗を受け入れることができる。 ・課題を見つけたり，その解決方法を工夫したりする際に，

評価規準	えることができる。（ハードル走） ・ハードル上で上体を前傾させることができる。（ハードル走）	・自分のめあてを決め，めあてに合った練習の場を選んだり，練習を工夫したりしている。（ハードル走・走り高跳び） ・ハードル走の，自分の「めやす」を決めている。 ・自分に合ったインターバルを決めている。（ハードル走）	仲間の考えや取り組みを認めることができる。 ・場の危険物を取り除いたり，走り高跳びの場を整備したりするとともに，用具の安全に気を配ることができる。
	知識及び運動	思考力，判断力，表現力等	学びに向かう力，人間性等
学習活動に即した評価規準	①自分に合った助走距離を取ることができる。（走り高跳び） ②リズミカルに助走できる。（走り高跳び） ③上体を起こして振り上げ足と両腕を大きく振り上げて，はさみ跳びでバーを跳び越し，振り上げ足から着地することができる。（走り高跳び） ④自分に合ったインターバルで3 歩のリズムで調子よく走り越えることができる。　（ハードル走） ⑤ハードル上で上体を前傾させることができる。（ハードル走）	①身長と５０ｍ走の記録から，自分の「めやす」となる記録を割り出している。（走り高跳び） ②「グループ対抗の競争」か「グループ内の得点を高める」かのどちらかを選んで，やり方を話し合って決めている。（走り高跳び） ③自分に合った助走の方向と助走距離を決めている。（走り高跳び） ④ハードル走の，自分の「めやす」を決めている。 ⑤自分に合ったインターバルを決めている。（ハードル走）	①ハードル走や走り高跳びに積極的に取り組んでいる。 ②陸上運動をする時に用具の準備や片付け，計測や記録などで，分担された役割を果たすことができる。 ③２種競技の勝敗を受け入れることができる。 ④課題を見つけたり，その解決方法を工夫したりする際に，仲間の考えや取り組みを認めることができる。 ⑤場の危険物を取り除いたり，走り高跳びの場を整備したりするとともに，用具の安全に気を配ることができる。

6　指導と評価の計画

時間	主なねらい・学習活動	学習活動に即した評価規準		
		知識及び運動	思考力，判断力，表現力等	学びに向かう力，人間性等
1	オリエンテーション（学習の流れをつかむ） 1　体ほぐしをする。（スキップ・ジャンプ・片足跳び） 2　ミニハードル（歩数を決めて） 3　学習のねらい・進め方を知る。 ・技の学習（第１ハードルは決めた足で走り越える・真っ直ぐ走る・インターバル間を３歩・走り越える上体の姿勢・走り越える高さ・リズミカルな助走・上体を起こした踏み切り・はさみ跳び） ・練習の場と練習方法 4　学習の見通しやめあてを持つ。 5　次時のめあての確認			
2	ハードル走 1　体ほぐしをする。 2　シンクロハードルをする。（インターバルは５ｍ） ・ペアで行う。 ・３本限定 ・決まった足を振り上げていることと，インターバル間の歩数を確認する。 3　学習課題を確かめる。 自分に合ったインターバルはどこだろう？	 ④ ⑤	④ ⑤ ⑥ ⑦	① ② ④ ⑤

2	4　場の設定をし直す。 ・インターバルを５ｍ・６ｍ・７ｍを２コースずつ設定する。 5　６コースで競争する。 ・１位と２位は赤帽子にする。 ・赤帽子同士で競争させる。 ・５回競争する。 6　振り返りをする。 ・調子よく走るには，低く跳ぶ？高く跳ぶ？	④ ⑤	④ ⑤ ⑥ ⑦	① ② ④ ⑤
3	ハードル走 1　体ほぐしをする。 2　自分に合ったインターバルでハードル走をする。 ・３歩のリズムを意識して走る。 ・決まった足からハードルを越えることを確認する。 3　課題 ハードルを低く越えるポイントはなんだろう？ 4　ハードルを低く越えて走る。 ・４人グループで行う。 ・踏み切る位置はハードルの近く？遠く？ ・第１ハードルを決めた足で越えられるよう調整する。 ・インターバルを３歩で走る。 ・越える際に体を前に倒すことを確認する。 5　ハードル走に挑戦する。 ・上の確認事項を意識して走れているかグループで確認・報告する。 6　本時のまとめをする。	④ ⑤	⑤	① ② ④ ⑤
4	走り高跳び 1　体ほぐしをする。 2　ゴム跳びをする。 ・４人グループで行う。 ・振り上げ足と踏み切り足を確認させる。 ・今の段階でどの高さを跳べるか確認させる。 3　学習課題を確かめる。 力強く踏み切るための助走はどうすればよいだろう？ 4　４つの練習に取り組む。 ・力強く踏み切るためには，いつも決まったリズムと歩幅，歩数ですることを確認する。 ・踏み越し跳び・ゴムとび（ロイター板）・リズム跳び（５歩）・正規走り高跳びの４つの場を設定する。 ・片足踏み切りで調子よく上方へ跳び，足裏で安全に着地する感覚を養う。（踏み越し跳び） ・短い助走から，力強く踏み切って上方に跳ぶ感覚や着地の仕方を身に着けさせる。（ゴム跳び） 5　走り高跳びの技術を高める。 ・ペアで行う。 ・リズミカルな助走からの力強い踏み切りやはさみ跳びからの安全な着地までの一連の動きを意識する。 ・ペアでより良く跳べるようにアドバイスする。 6　本時のまとめをする。	① ② ③	① ② ③	① ② ④ ⑤

5	走り高跳び １　体ほぐしをする。 ２　ゴム跳びをする。 ・引っかからずに３回跳べる高さを確認させる。 ３　学習課題を確かめる。 自分に合った助走距離（歩数とリズム）はどこだろう？ ・常に同じ力・足で踏み切るために変えないものは？ ・助走は長い距離？短い距離？（５歩か７歩で跳べる距離） ・助走を始める位置を確認する。 ・跳びあがる直前は，リズムが細かく早くなることを押さえる。 ４　助走距離を確かめる。 ・ゴム跳び（２か所，内１か所はロイター板設置）・正規走り高跳び ・リズム跳びの４つの場を設定する。 ・リズムと歩幅，歩数を意識させるために，けんステップを設置。 ・おじゃみを助走を開始するめやすの位置に置かせる。 ５　振り返りをする。	① ② ③	① ② ③	① ② ④ ⑥
6～8（本時7）	ハードル・走り高跳び １　体ほぐしをする。 ２　学習課題を確かめる。 練習方法を工夫し，仲間と協力して自己記録に挑戦しよう ３　ハードル走・走り高跳びに取り組む。 ・　男女混合４人グループで行う。 ・　各場には２チームずつ入る。 ・　場の補助や安全に注意するよう促す。 ・　今までに行った練習方法を自由に選択してよいことを伝える。 ・　必ずグループ行動をし，お互いに教えあいながら行う。 ４　記録に挑戦する。 ・　グループで行動する。 ・　挑戦は２回までとする。 ５　振り返りをする。	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ④ ⑤
9	陸上記録会 １　体ほぐしをする。 ２　学習課題を確かめる。 めやすの記録に挑戦したり自己新記録に挑戦したりして，記録会をしよう。 ３　記録会をする。 ・２種目同時に行う。 ・場の補助や安全に気をつけるよう促す。 ・勝敗は，チームの獲得点数で決める。 ・自分の出番までは，チームメイトを応援する。 ・結果は記録用紙に記入させる。 ４　振り返りをする。	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤

7　本時の学習（7／9）

（1）　本時の目標

・自己課題に合った練習方法を選択し，教師や友だち　からの声掛けや学習情報を活用し，記録に挑戦している。【A 規準】

・自己課題に合った練習方法を選択し，記録に挑戦している。【B 規準】

（2）　準備物

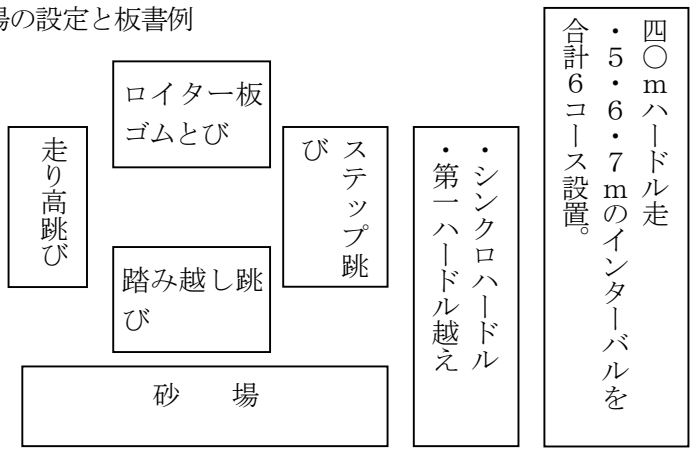
ハードル（6コース分)・ミニハードル・走り高跳びセット・ゴム・ロイター板
フラフープ・けんステップ

（3）展開

時間	主なねらい・学習活動	教師の働きかけ・評価（☆）
5分	1　体ほぐしをする。	・スキップ，片足けんけん，３歩ジャンプ，馬跳びおに
5分	2　本時のめあてを確認する。 練習方法を工夫し、仲間と協力して自己記録に挑戦しよう	
15分	3　２種目から一つを選択し，練習に取り組む。	・　５分で種目をローテーション（合計３回）させる。 ・　場の安全について確かめる。 ・　３回のうち２回はグループで活動する。 ・　３回目は個々に場を選んで練習する。 ・　グループで互いにアドバイスを繰り返しながら取り組ませる。 ・　それぞれの課題に応じて，練習の場を自由に設定して良いことを知らせる。 ☆自己課題に合った，練習方法を工夫している。
15分	4　自己記録更新に挑戦する。	・　２種目ともに挑戦させる。 ・　挑戦は一人２回までとする。(課題に対する練習はこれに該当しない) ・　記録用紙に良い方の記録を記入させる。 ☆教師や友だち　からの声掛けや学習情報を活用し，記録に挑戦している。
5分	5　本時の振り返りをする。	・　できたことや，楽しかったこと，できるようになりたいことなど感想の発表や自己評価・他者評価をさせる。

授業の視点・・・　・楽しくグループで練習の場を工夫したり，新しい動きに挑戦したりすることができたか。
・工夫した動きをグループの仲間に伝えることができたか。

場の設定と板書例



本日の活動
①体ほぐし
めあて

練習方法を工夫し，仲間と協力して自己記録に挑戦しよう

②種目のポイント
・ハードル走
　低く越える・３歩・決まった足
・走り高跳び
　リズム助走・上体を起こす・力強く

８　授業後の話し合い

Ⅱ　研究の考察

（１）　魅力ある教材の工夫　（単元構成，場，教具，評価）

種目別にスキルアップの場を複数設定し個々の能力に合わせて，合理的な運動の行い方を大切にしながら練習できるようにした。走り高跳びでは，フラフープと踏み切り板で助走のリズムや距離をつかませたり，ロイター板で踏み切り，ふわりとした空中感覚を味わわせたりした。ハードル走では，自分に合うインターバルを選択しながら，ハードルを飛び越える位置と着地点にラインを引いたり，おじゃみを置いたりして，視覚的に確認できるようにした。さらに，ハードルは低く越えることを子どもたちと確認し，振り上げ足を意識できるようにハードルに振り上げ足の足裏が当たるように（目印となる）バーに紙を取り付けた。振り上げ足の足裏が紙に当たるには低く跳び越えなければならず，子どもたちがポイントを押さえ自主的に練習に取り組むことができた。

子どもたちが主体的に取り組めるよう，様々な場を設定したり，グループでの活動を取り入れたりしたのだが，それぞれの場における各自の課題認識と課題解決については実感を伴わせることができなかった。活動の中で，各々が課題について話し合い，見合い，実践する中で課題を解決していく学び方を取り入れるべきだと感じた。

単元の終末に行ったミニ陸上記録会では練習の成果を発揮できる場となり，意欲的に活動に取り組む姿が見られた。

（２）運動の特性に応じた動きづくり

様々な場を設定したことで，子どもたちに自己決定の場を設けることができた。しかし，それぞれの場で，練習に励んでいる姿が見られたものの，スキルアップのために考えて行動している児童は少なかったように感じた。自ら思考し，場の工夫が生まれることはなく，ただ，こちらが用意した場を機械的にローテーションするだけだったように思う。自由に練習を選択できる自己決定の場を与えるだけでなく，友達の良い所を見つけたり，アドバイスの仕方やポイントなどを子どもたちの言葉で共有したりする時間を十分に確保しないと個々の能力は伸ばしにくいと感じた。

（３）言語活動

児童が自らの力に応じた課題を明確に持てるように，グループでの話し合い活動を取り入れ，相談したり，アドバイスをしたりしながら課題に応じた場の設定ができるようにした。動きのポイントについては，児童の動きのよさを取り上げて紹介したり発問したりして，思考をさせながら全体共有していく。また，動きや学び方の良さを相互評価し合うことで学級全体としてより良い学びの価値づけを図っていくようにした。

（４）子どもの変容について

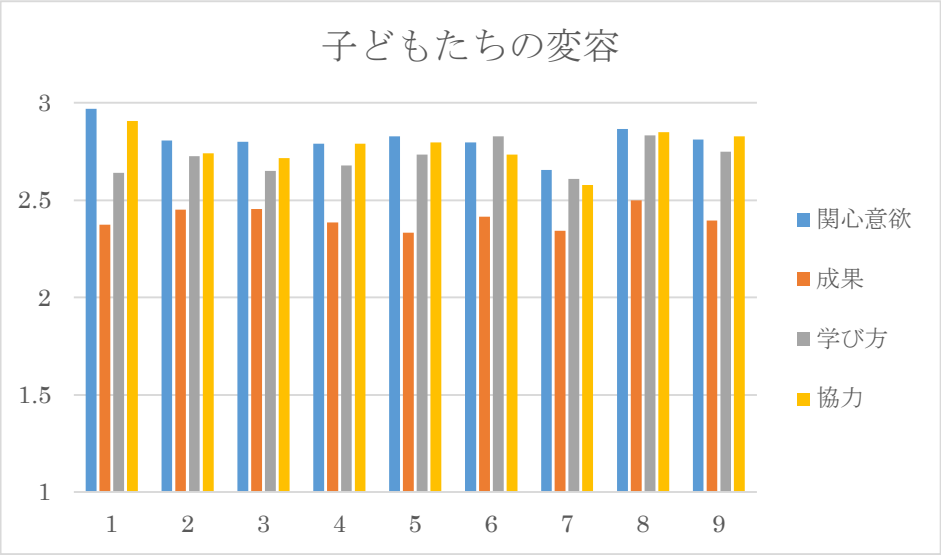
本学年の児童のほとんどは体育の学習が好きである。また，事前に行った学級アンケートで陸上運動に興味を持っていると答えた児童は３３人中２５人であった。そのため，子どもたちは，オリエンテーションの時から，意欲的に取り組むことができた。

学習後のアンケート調査では，関心意欲・成果や協力の項目では毎時間，子どもたちなりに達成感を味わうことができていたように感じた。

また，記録を伸ばそうと与えられた場を利用し，友だちと意見を交換しながら練習を進める姿も少しずつ増えていったように思う。

しかし，学び方については，子どもたちは言われたことは一生懸命やろうとしていたが，自ら考え試行するということが少なかった。そのため，気付きや感動が少なかった。要因は，子どもたちに場の工夫の仕方を明確にしていなかったことと，練習して「できた」「伸びた」という実感を持たせられなかったことである。子どもたちが主体的に学ぶための場の設定や，成果を感じ取らせる支援の不十分さが浮き彫りとなった。

やはり数値として視覚で，自分たちの成果を確認できる時間の確保が十分に取れていなかったことが要因であると考える。



（５）成果と課題

本単元では，陸上記録会に向けての取り組みを含んだ内容にしたいと考え，当初はハードル走・走り高跳びに加えてリレーと走り幅跳びの４種目を予定していた。しかし，指導が疎かになったり，児童の学びが深まらず，達成感が得られなかったりなどの問題が考えられたので２種目にしぼって取り組んだ。その結果，一つの競技に時間をかけることができ，子どもたち一人ひとりの技能を伸ばすことができたように感じる。

成果としては，技能別の場を設定することで，各自が自分に足りない，伸ばしたい技能の習得に向けて進んで学習することができた。また，それぞれがめあてを持って取り組むことができ，自然と声掛けもができ，良い雰囲気で学習することができた。

Ｔ１．Ｔ２の役割も明確になっており，陸上運動が苦手な児童への配慮もできた。

課題としては，環境（細かな指導）や場の設定の安全面については配慮が足りず，危険だと感じる場面があった。また，子どもたち同士の関わり方も様々だったので，アドバイスのさせ方を確認したり，見る視点を与えたりして子どもたち同士での教え合いの場が増える手立てが不十分であった。

さらに，技能別の場を設定したものの練習した成果がすぐに表れないため，技能が伸びたことを実感した児童は少ないと感じた。そして，中には少し飽きてしまい別のことに気が向いてしまっている子どもが数人いたので，そういった子どもへの配慮も考える必要があった。