第５学年　体育科学習指導案

令和２年　１１月　６日（金）第５校時
活動場所　運動場
男子１３名　女子９名　計２２名
高知市立十津小学校　教諭　柳瀬　幸大

１　単元名　「One チャレンジ！！　For the チーム！！」【陸上運動　ハードル走】

２　運動の特性

(1)　一般的特性

○ハードル走はインターバルの距離やハードルの台数などのルールを定めて競争したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指したりしながらハードルをリズミカルに走り越える運動である。

(2)　児童から見た特性

ハードル走の楽しさや喜びを感じる要因	ハードル走を遠ざける要因
・リズミカルにハードルを走り越えること ・自己の能力に適した課題をもち，運動の行い方を知りながら，友だちと競走を楽しんだり記録を高めたりすること ・ペアやグループで教えあい、技能の向上を感じること	・走路にある障害物（ハードル）への恐怖心 ・走るのが苦手なこと ・走る・越えるを連続して行うことへの抵抗感

３　児童の実態

(1) 知識・技能

4 年生の「ハードル走」では、自分にあったインターバルやハードルの高さを選び、リズミカルにハードルを走り越す経験をしてきている。そのなかでも、速さや３歩のリズムを意識しながら走り越えることを楽しむ子どもの姿も見られた。

しかし、一方で走ることが苦手な児童は、ハードルに対する恐怖心や抵抗感から思い切ってハードルを走り越えることが出来ず、スピードが落ちたり、躊躇したりしてしまう姿もある。

(2) 思考，判断，表現

これまでの体育科の学習では、【する、見る、知る、支える】の四観点を重視して行ってきた。

陸上運動においては、これまで、リレーと走り幅跳びの学習を行った。リレーでは、バトンパスの受け渡し方を中心に、グループで見合い、問題点を解決しながら学習を行ってきた。

走り幅跳びにおいては、タブレット撮影を使って、自分の動きを確認させたり、友だちの動きの良いところや改善すれば良いところなどをアドバイスしたりして学習を進めてきた。

しかし、的確なアドバイスをしたり、理想的な体の使い方を知り、実行したりすることができる児童は少ない。

(3) 主体的に学習に取り組む態度

＜態度・意識面事前アンケート＞

項目	全体評価	評点
楽しむ	14.09	5
わかる	12.18	5
できる	12.04	5
まもる	14.86	5
合計	53.17	5

本学年の児童は、「いつでも・どこでも・だれとでも」をキーワードとしながら、いろいろな学習活動を体験している。男女共に仲が良く、休み時間には誘い合って運動場で元気に体を動かす児童が多い。

また、意欲的に体を動かし、友だちと競い合いながら運動に取り組もうとする場面も見られ、運動が苦手な友だちに、やる気を持たせるような励ましの声掛けも聞かれる。

しかし、「楽しむ・守る」に比べて「分かる・できる」の項目の全体評価が少し低いことを考えると、今一つ自分に自信を持つことが出来ない、児童が多いように感じる。

本単元において、これまでの経験を生かしながら、仲間とリズミカルなハードリングを行い、速さを競い合ったり、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わせ、「わかる・できる」といった自信を持てるように取り組んでいきたい。

(4) ハードル走に関するアンケート

<table>
<tr><td>問</td><td></td><td colspan="4">体育の学習は好きですか。</td><td></td></tr>
<tr><td>問</td><td></td><td colspan="4">ハードルを使った短距離走の学習は好きですか。</td><td></td></tr>
<tr><td>問</td><td></td><td colspan="4">ハードルを使った短距離走の学習をしていて、楽しいと感じることはどんなことですか。</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="9">する</td><td></td><td>スタートからゴールまで全力で走ること。</td><td></td><td rowspan="3">見る</td><td>いろいろな動きの行い方を見ること</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td rowspan="2">ハードルをリズミカルに走り越えること。</td><td rowspan="2"></td><td>手本となる友だちの動きを見ること</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>出来栄えを友だちといっしょに見合うこと</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td rowspan="2">できなかった動きができるようになること</td><td rowspan="2"></td><td rowspan="3">支える</td><td>がんばっている友達を応援すること</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>自分が考えたこと（アドバイス）を仲間に伝えること</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>できそうな動きに挑戦すること</td><td></td><td>自分の関わりによって友達ができるようになること</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>仲間と一緒にすること</td><td></td><td rowspan="3">知る</td><td>より良い体の動かし方を知ること</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>自分の課題を決めてすること</td><td></td><td>いろいろな動きの行い方を知ること</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3"></td><td></td><td>めあてを解決するための練習の方法を知ること</td><td></td></tr>
</table>

５０Ｍ走	振り上げ足	第一ハードル	３歩のリズム		

４　教師の指導観及び研究テーマとの関わり

研究主題	「たのしい　できそう　いっしょにもっと！　運動好きな十津っ子」	
研究仮説１	かかわり合いの視点を価値づけ、設定していくことで相互の学びは深まりを見せ、思考力や表現力は高まっていくのではないか？	
手立て１ **関わりデザイン**	知識・技能/思考・判断・表現/主体的に学びに向かう力	個人の動きから少しずつペアへ、そしてグループへとかかわりを深めることができるように活動、課題設定をする。 まず、第一ハードルまでの全力走を意識して、決まった足でハードルを走り越えられるように調整する。 その際に、ペアやグループでタブレット撮影を行い、できていることや改善すべきところなどを交流しながら学習を進めていきたい。
手立て２ **環境デザイン**	思考・判断・表現/主体的に学びに向かう力	どの子も自分に合ったインターバルで３歩のリズムで調子よくハードルを走り越える楽しさを味わうことができるように、距離は５０ｍ、台数は５台、高さは一番低く統一し、インターバルは５ｍ・５．５ｍ・６ｍから選択できるようにする。 また、意欲的にハードルに取り組めるようにするためにミニハードルを用いて、自分のハードリングを確認したり、グループでそれを練習したりできるようにする。 さらにスタートからゴールまでの自分の動きをタブレットで撮影し合い、動きの良さや課題を見付けることができるようにする。

手立て３ 単元デザイン	知識・技能/思考・判断・表現/主体的に学びに向かう力	本単元で児童に育成する「資質・能力」を明確にするとともに，それを身に付けるために「見方・考え方」をどのように働かせるかを具体化した単元計画を作成する。単元はじめに，５０ｍフラット走を測定し，ハードル走の目標タイムを設定させる。その目標タイムに迫れるように同質のグルーピング（４～５人）を行い、互いに見合いハードリング技術を高めていけるようにした。また、個々の技術の高まりがクラスの高まりになるようにクラス目標も設定して、クラス全体で達成感を味わえるように単元を構成している。
手立て４ フィードバックデザイン	知識・技能/思考・判断・表現/主体的に学びに向かう力	授業の終盤にはタイム測定を行い、自分たちの伸びを全体で共有し、課題や成果を確認する時間を確保することで、次持につなげられるようにする。

５　単元の目標

（１）ハードル走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、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する記録の達成を目指したりしながら、ハードルをリズミカルに走り越えることができるようにする。

【知識及び技能】

（２）自己の能力に適した課題の解決の仕方、競走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友だちに伝えることができるようにする。

【思考力･判断力･表現力】

（３）ハードル走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。

【学びに向かう力，人間性】

６　単元及び学習活動に即した評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に運動に取り組む態度
① ハードル走の行い方やハードルをリズミカルに走り越えることの習得に向けた解決方法を知っている。 ② 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。 ③ 第一ハードルを決めた足で踏み切って走り越えることができる。 ④ スタートからゴールまで、まっすぐ全力で走ることができる。	① タブレットを活用して、自己や仲間の課題を見つけている。 ② 自己の能力に適した課題の解決の仕方、競走や記録への挑戦の仕方を工夫している。 ③ 自己や仲間の考えたことを友だちに伝えている。	① ハードル走に積極的に取り組もうとしている。 ② ハードル走の約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 ③ 用具の準備や片付け、分担された役割を果たそうとしている。 ④ ハードル走の勝敗を受け入れようとしている。 ⑤ 仲間の考えや取組を認めようとしている。 ⑥ 場や用具の安全に気を配っている。

７　単元の計画

(1)　領域の取り上げ方と運動種目※年間カリキュラム参照

（2）単元と評価の計画

<table>
<tr><th>時間</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5（本時）</th><th>6</th></tr>
<tr><td rowspan="2">学習課題</td><td colspan="6">【単元を通しての課題】　リズミカルにハードルを走り越え、記録に挑戦したり、仲間と競い合ったりしながらハードル走を楽しく行うにはどうすればいいだろう？</td></tr>
<tr><td>オリエンテーション</td><td>●自分に合ったインターバルを見つけよう。</td><td colspan="3">リズミカルなハードル走を行うために、仲間の課題を伝え合おう。</td><td>●クラス目標タイムを更新しよう！！</td></tr>
<tr><td rowspan="2">学習内容</td><td>1．学習の進め方を知る。

2．安全な運動の仕方を確かめる。
・4年時の学習を思い出させる。

3．パワーアップタイム
（下位の運動をする。）
・ケンステップ
・ラダー
・ミニハードル</td><td>1．場の準備をする。

2．パワーアップタイム
（下位の運動をする。）
・ケンステップ
・ラダー
・ミニハードル</td><td colspan="4">1．場の準備をする。

2．パワーアップタイム
（下位の運動をする。）
・ケンステップ
・ラダー
・ミニハードル

3．ハードル走の測定を行う。
４人グループで測定を行う（グループ内同質）
Ａ　ＶＳ　Ｂ　　Ｃ・・・タイム測定　　Ｄ・・・タブレット撮影・スターター</td></tr>
<tr><td>4．50メートル走を測定する
・ハンデー走（20メートル）
・測定

5．場の設定をする。
・インターバル５ｍ
・インターバル5.5m
・インターバル６ｍ
各２コースずつ設定

6．ハードル走を行う。

7．学習の振り返り。
・５０メートル走の測定タイムから､自己のハードル走の目標タイムを設定し、グループ･クラスタイムを設定する

8．後片付けをする。</td><td>3．本時のめあてを確認する。

4．場の設定をする。
・インターバル５ｍ
・インターバル5.5m
・インターバル６ｍ
各２コースずつ設定

5．自分にあったインターバルでハードル走の練習をする。
・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ることを確認する。

6．ハードル走の測定を行う。

7．学習の振り返り。
・本時のめあての成果と課題等

8．後片付けをする。</td><td colspan="3">4．本時のめあてを確認する。　　（魔法のことば）
・３つのポイントをおさえる。　　全集中・ハードルの呼吸
①　第１ハードルまで全力走　　【壱の型】　全力疾走
②　インターバル間の３歩を全力走　　【弐の型】　参歩疾走
③　ふり上げ足をまっすぐ伸ばす　　【参の型】　振り上げ伸ばし

5．グループ・ペアで練習する。
・お互いに見合いながら、３つのポイントを意識して、自分の課題を確認し合う
※タブレット撮影

6．ハードル走の測定を行う。
・４人グループで測定を行う（グループ内同質）
Ａ　ＶＳ　Ｂ　　Ｃ・・・タイム測定　　Ｄ・・・タブレット撮影・スターター

7．学習の振り返り。
・本時のめあての成果と課題等
・自己とクラスの伸びを全体で共有する
・特にタイムの伸びた児童を評価

8．後片付けをする。</td><td>4．本時のめあてを確認する。

5．グループ・ペアで練習する。
・３つのポイントをおさえる
・自分の課題を意識する
・お互いにアドバイスし合う
※タブレット撮影

6．チームタイムレースを行う。

7．学習の振り返り。
・クラス目標タイムを全体で共有しみんなの頑張りを評価し合う。

8．後片付け後をする。</td></tr>
<tr><td>☆見方・考え方を働かせている児童の姿</td><td>☆ハードル走の手本となる動きを観察している姿。</td><td>☆自己の能力に合った、インターバルを見つけようとする姿。</td><td colspan="3">☆ねらいとする動きを仲間に伝えられている姿。
☆リズミカルにハードルを走り越えるための運動の行い方や課題解決の方法について，教師や友達から情報を得ている姿。
☆ハードルをリズミカルに走り越える動きを身に付け，その動きを楽しむ姿。</td><td>☆自己の能力に適した記録への挑戦や仲間と競走する楽しさや喜びを味わっている姿。</td></tr>
<tr><td>★評価方法</td><td>★【主】①②
観察</td><td>★【知・技】②
観察・自己評価カード</td><td>★【主】②③
観察・自己評価カード</td><td>★【思・判・表】①③
観察・自己評価カード</td><td>★【思・判・表】①②③
観察・自己評価カード</td><td>★【知・技】②③
観察・自己評価カード</td></tr>
<tr><td>●運動苦手な児童や意欲的でない児童への支援</td><td>●ハードルをリズミカルに走り越える姿を，単元の始めに映像や実際の動きで示す。</td><td>●ミニハードルで自分に適したインターバルを見つけて、実際のハードルで試走する。</td><td colspan="3">●動きを身に付けている児童に問いかけ、取り組みのよさや動きのコツ等を他の児童に紹介する。
●自己の課題解決に向けて練習する時間や，自己の能力に適した記録への挑戦や競走を行う時間，活動を振り返る時間を十分確保する。
●課題を解決するためのポイントを明らかにし，実態に応じ，解決に向けて段階的な練習の場をつくる。</td><td>●自己の課題解決に向けて練習する時間や，自己の能力に適した記録への挑戦や競走を行う時間，活動を振り返る時間を十分確保する。</td></tr>
</table>

８　本時の学習と指導（５／６時）

（１）ねらい

・ハードルの踏み切り足を意識し、自分に合ったインターバルでリズミカルに真っすぐ全力で走ることができるようにする。（知識・技能）

・自己や仲間の動きの変化や伸びを見付け、考えたことを他者に伝えることをできるようにする。（思考力・判断力・表現力）

・ハードル走に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動する。（学びに向かう力、人間性）

※本時では、（思考力・判断力・表現力）を主として評価する。

（２）　準備物

ハードル、ミニハードル、ラダー、ケンステップ、コーン、掲示物、
自己評価カード、タブレット、ストップウォッチ

（３）　展開

	学習内容・活動	指導上の留意点○指導◆評価
導入	１．場の準備をする。 ２．下位の運動をする。 ・ケンステップ（必要に応じて） ・ラダー ・ミニハードル ３．ハードル走の測定を行う。	○ハードルの向きなど安全面に注意しながら準備させる。
展開	４．学習のめあてを確認する。 リズミカルなハードル走を行うために仲間の課題を伝え合おう。 ５．グループ・ペアで練習する。 ・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 ・第一ハードルまでの全力走を意識する ・役割分担をする Ⓐ　ＶＳ　Ⓑ Ⓒ・・・タイム測定 Ⓓ・・・タブレット撮影 ・お互いに見合いながら、３つのポイントを意識して、自分の課題を確認し合う。（タブレット撮影） ・必要に応じて、自分たちでも練習の場を設定する。 ６．ハードル走の測定を行う。	○役割分担は、ローテーションで行わせる。 ○必要に応じて練習の場を設定してよいことを伝える。 ○ポイントをおさえ、課題を持ちながら練習するように声をかける。 **◆自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを友だちに伝えることができている。** ○運動に積極的に取り組んでいる姿や、動きについて伝え合う姿を称賛したり、解決するための動きのコツを教師が問いかけたりして気付きを促していく。
まとめ	７．学習の振り返り。 ・自己とクラスの伸びを全体で共有する。 ・特にタイムの伸びた児童を紹介する。 ８．後片付けをする。	○記録が伸びた要因を考えさせ次時につなげる。 ○良い動きを焦点化し、クラス全体で共有する。

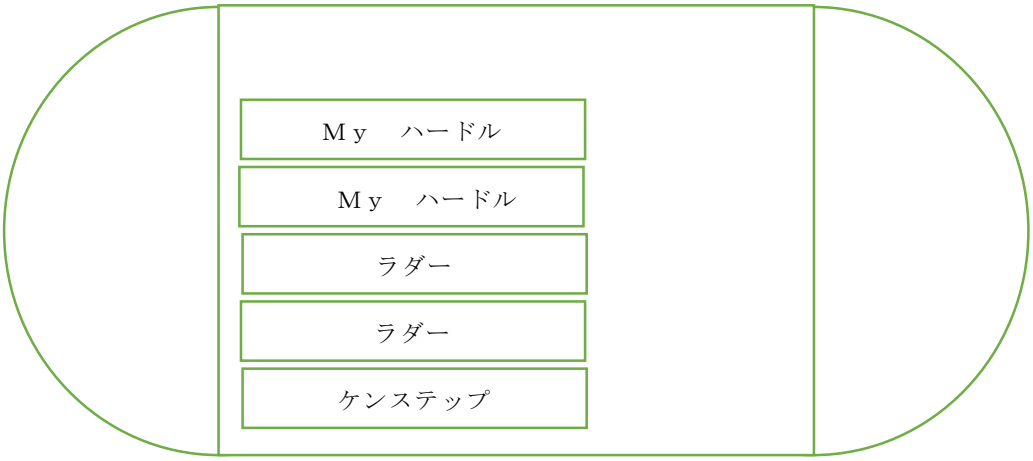
（４）板書計画

１０月２９日（木）ハードル走

One　チャレンジ！　For　the　チーム！！

学習の流れ	ポイント
①　準備	１．第一ハードルまでの全力
②　パワーアップタイム	２．全力で３歩
③　めあての確認	３．振り上げ足をのばす
④　グループ練習	
⑤　タイム測定	
⑥　ふり返り	クラス目標
	（　　）分　（　　）秒

（５）　場の設定



<table>
<tr><td rowspan="10">S
T
A
R
T</td><td colspan="3">全体走路５０ｍ</td><td rowspan="10">G
O
A
L</td></tr>
<tr><td rowspan="9">第１ハードルまで
１２ｍ</td><td>インターバル５ｍ×５</td><td>１３ｍ</td></tr>
<tr><td>インターバル５ｍ×５</td><td>１３ｍ</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>インターバル５．５ｍ×５</td><td>１０．５ｍ</td></tr>
<tr><td>インターバル５．５ｍ×５</td><td>１０．５ｍ</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>インターバル６ｍ×５</td><td>８ｍ</td></tr>
<tr><td>インターバル６ｍ×５</td><td>８ｍ</td></tr>
</table>