

# 第6学年体育科学習指導案

領域・単元名

C 陸上運動「2種競技」

～走って,跳んで得点アップ～



日時	平成29年12月15日(金) 15:00～15:45
対象	石垣市立平真小学校 第6学年2組 男子14名 女子14名 計28名
場所	平真小学校運動場
指導者	下地千佳子

# 第 6 学 年 体 育 科 学 習 指 導 案

日 時 平成 29 年 12 月 15 日 (金)

15:00～15:45

対 象 石垣市立平真小学校 第6学年2組  
男子14名 女子14名 計28名

場 所 平 真 小 学 校 運 動 場

指 導 者 下 地 千 佳 子 印

【年間指導計画 第6学年 12月計画】

1 領域・単元名 C 陸上運動 「2種競技」 ～走って、跳んで得点アップ～

2 単元について

(1) 運動の特性

① 一般的特性

2種競技は、2種目の合計得点で他者との競争を楽しむ競技であり、不得意な競技で負けていても、得意な種目で点数を伸ばして勝つチャンスもある。また、点数の記録に挑戦する楽しみもあり、不得意種目を得意種目でカバーするなどしても点数を伸ばせる競技である。

【走り幅跳び】

○助走をして踏みきり、どれだけ遠くにとべるか記録に挑戦したり、他人と競争したりすることを楽しむ運動である。

【ハードル走】

○ハードルを用いて、リズムカルに走り越す技能を身につけ、距離やルールを定めて競争したり、自己の記録の伸びや目標の到達を目指したりする運動である。

② 児童から見た特性

【走り幅跳び】

○走り幅跳びは、「助走のリズムを感じながら、力強く踏み切って遠くに跳べるかどうか」を感じることができる運動である。

○助走や踏み切り、着地、空中姿勢等の技能的改善ができると意欲が高まる運動である。

○自分の目標とする記録を更新したり、先生や友だちに伸びや出来ばえをほめられたり、励まされたりすると楽しい運動である。

●何回挑戦しても自己記録の更新ができるようにならないと楽しくない運動である。

【ハードル走】

○リズムカルにハードルを走り越せると楽しい運動である。

○ハードル上で上体の前傾姿勢やリード足や抜き足等の技能改善ができると意欲が高まる運動である。

○仲間と競争して勝ったり、仲間と協力して教え合い、記録が伸びたりすると楽しい運動である。

●恐怖感や苦手、得意不得意などの意識があると楽しめない運動である。

(2) 単元の目標

【関心・意欲・態度】

- ・運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、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。

【思考・判断】

- ・自己の能力を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できるようにする。

【運動の技能】

- ・ハードル走では、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到達を目指したりしながら、ハードルをリズムカルに走り超えることができるようにする。
- ・走り幅跳びでは、試技の回数や踏み切りゾーンの設置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到達を目指したりしながら、リズムカルな助走から踏み切って飛ぶことができるようにする。

(3) 教材観

本単元は、学習指導要領第5・6学年の内容において以下のように位置づけられている。

C 陸上運動	
(1) 次の運動の楽しさに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。	
イ	ハードル走では、ハードルをリズムカルに走り超えること。
ウ	走り幅跳びでは、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶこと。
(2) 運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、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) 自己の能力を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できるようにする。	

陸上運動系の領域として、低学年では「走・跳の運動遊び」、中学年では「走・跳の運動」、高学年を「陸上運動」で構成されている。

陸上運動は、「短距離走・リレー」、「ハードル走」、「走り幅跳び」、「走り高跳び」の内容で構成している。これらの運動は、走る、跳ぶなどの運動で、体を巧みに操作しながら、合理的で心地よい動きを身に付けるとともに、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。

(4) 児童観

①児童の実態と学習の準備状況

アンケート（実施人数 27名 11月実施）

No.	アンケート内容	はい (好き)	どちらかとい えははい (好き)	どちらかといえ ばいい (嫌い)	いいえ (嫌い)	肯定率
1	体育の学習は好きですか。	13	11	1	2	88%
2	一番好きな体育の授業何ですか。 ①ボール運動(27) ②器械運動(0) ③表現運動(0) ④体づくり運動(0) ⑤陸上運動(0)					
3	苦手な体育の授業は何ですか。 ①ボール運動(0) ②器械運動(8) ③表現運動(15) ④体づくり運動(0) ⑤陸上運動(4)					
4	体育では先生の話をしっかり聞いていますか。	11	9	5	2	74%
5	体育では、いたづらや自分勝手なことをしていません。	13	9	6	0	81%

6	体育で、ゲームや競争に勝っても負けても素直に認めることができますか。	1 6	7	3	1	8 5 %
7	体育では、ゲームや競争をするときは、ルールを守っていますか。	2 1	5	1	0	9 6 %
8	体育で運動するとき、じぶんのめあてを持って勉強していますか。	5	1 3	7	2	6 6 %
9	体育をしているとき、うまい子や強いチームを見て、うまくできるやり方を考えることがありますか。	1 0	1 0	5	2	7 4 %
10	体育をしているとき、どうしたら運動がうまくできるかを考えながら勉強していますか。	4	1 2	1 0	1	5 9 %
11	陸上運動は好きですか。	6	5	1 1	5	4 0 %
12	走り幅跳びは好きですか。	6	7	1 0	4	4 8 %
13	その理由を書いてください。 ○走るのが好きだから(1) ○跳ぶのが好きだから(3) ○記録が伸びていくことが嬉しい(3) ○砂場に跳び込むのが楽しい(2) ○跳ぶのがおもしろい(1) ○ジャンプ力の練習になっているから(1) ●苦手だから(4) ●砂がついてよごれるから(4) ●思うように跳ぶことができない(3) ●練習してもできない(1) ●走ることが苦手(1) ●なんとなく(1) ●跳んだ後に手がついてしまう(1)					
14	ハードル走は好きですか。	8	8	6	5	5 9 %
15	その理由を書いてください。 ○楽しいから(4) ○走りながら跳ぶのが好きだから(7) ○跳べた時がうれしい(1) ○高いハードルを跳んだときにスカッとすることから(1) ○全部跳べたとき気持ちいい(2) ●苦手だから(4) ●こけそうになる(1) ●跳ぶタイミングが分からない(3) ●転んだ時のトラウマがある(2) ●ハードルにあたるが痛い(1) ●転んだらよごれる(1)					

## ②アンケートの考察

意識調査アンケートの結果、本学級では「ボール運動」の単元を好きと答える児童が多い。一方で、器械運動などの巧みな動きが必要となってくる運動や、表現運動などに苦手意識を示す傾向が見られた。また、授業においてゲームや競争をするときのルールを守ることや勝敗を受け止めとることができる時の数値は高いものの、自分から進んで学習する、自分のめあてに向けて努力するなどの学習に対する意欲、友達と教え合いなど協力の項目についての数値が低いことが分かった。さらに、陸上運動に対しても苦手意識を感じている児童が多いことが伺える。特に、走り幅跳びにおいては半数以上の児童が苦手と答えている。

このことから、苦手意識を解消させ、合理的で心地よい動きを身に付けるとともに、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わせる活動に重点をおいて学習させていく必要がある。

## (5) 指導観

学習指導要領では、ハードル走において、ハードルをリズムカルに走り超えるために決めた足で踏み切る動作やハードル上で上体を前傾させる動作を習得するよう示されている。また、走り幅跳びではリズムカルな助走から踏み切って、かがみ跳びから両足で着地することを習得するよう示されている。

本学級の児童は上記の動作を前学年までに一通り経験してきたことから、本単元では2種の陸上運動における基礎技能の確認と習得に焦点をあてることにした。ただし、限られた時間数で2つの競技を扱わなくてはならないことから、重点とする指導項目を下記に限定した。

ハードル走・・・①抜き足 ②決めた足での踏み切り・リード足 ③3歩～5歩のリズム  
走り幅跳び・・・①フォームの練習 ②片足踏切両足着地 ③3～7歩のリズム

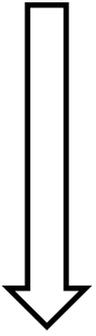
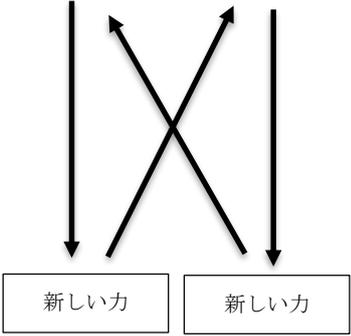
上記のそれぞれ3項目を個人のめあてとし、相互に評価し合うことで基礎技能を確実に習得することをねらいとした。なお、2種競技の授業とは2つの種目を同時に行うものである。第3・4時

までに、基礎的な技能を習得してほしいことから、めやすの記録を設定し3人グループで基礎的な動きができていないか互いに確認し合い運動量を確保する。第5・6時では、自分の課題を把握し、それぞれの種目のめあてを決め、めあてに合った練習の場を選び取り組めるようにしたい。また、2種競技を個人競争だけでなくグループ対抗にすることで、児童同士で教え合う態度を育て、集団として記録を伸ばそうとする意欲を高めていきたい。

本単元で扱うハードル走と走り幅跳びはリズムと共に、運動能力の中で走力と柔軟性が大きな割合を占める運動である。よって、確かな技能習得とともに走力・柔軟性の向上によって自己記録の更新ができた楽しさ、心地よさを味わわせたい。

### 3 学習のねらいと道筋

#### (1) 学習のねらい

時間	1	2	3	4	5	6	7	8
10分	オリエンテーション	・準備体操 ・今日の学習（めあて）の確認						
30分	準備体操 基本運動 	記録会	<b>【やってみる】</b> ハードル走と走り幅跳びのめやすの記録に挑戦しよう。  一斉指導 基礎技能の習得  <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <b>【ハードル】</b>            ① 抜き足            ② 決めた足での踏み切り            リード足            ③ 3歩～5歩のリズム         </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <b>【幅跳び】</b>            ① フォームの練習            ② 片足踏切両足着地            ③ 3～7歩のリズム         </div>	<b>【ひろげる】</b> 2種競技の得点競争の仕方を考える。  ① 競争の仕方を決める。  ② 決められたきまりに基づいて、得点競争をする。	<b>【ひろげる】</b> <b>【ふかめる】</b> より得点を伸ばすための練習のしかたを工夫し、2種競技の得点を高めよう！  <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">現在の力</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">現在の力</div> </div>  <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">新しい力</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">新しい力</div> </div>	記録会		
5分		学習のふりかえり						学習のまとめ

#### (2) 学習の道筋

（準備運動）

・ハードル走と走り幅跳びにつながる運動を意識して行う。

【やってみる】

○ハードル走と走り幅跳びのめやすの記録に挑戦しよう。

・「今持っている力」で運動の楽しさを味わいながら、一斉指導において基礎技能の習得をし、新しい力を身につけ自分の課題が明確になるように進めていく。

【ひろげる】

○きまりを決めて、2種競技の得点競争をしよう。

・1単位時間の中で「①めあてを決める→②めあての解決方法を工夫する→③めあての解決の程度を確かめる→④めあてをきめる」になるように、スパイラル型の練習に取り組むなかで、「現在の力」から「新しい力」へと螺旋状に発展していくように進めていく。

【ふかめる】 ◦より得点をのばすための練習のしかたを工夫し、2種競技の得点を高めよう。

4 単元計画（全7時間）

時	はじめ	中	おわり	評価
第1時	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習のねらいと道筋の理解</li> <li>学習の見通しをもつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「グループピング」</li> <li>☆2人ペア・4グループ</li> <li>準備体操</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習のふりかえり</li> <li>次時の話</li> <li>片付け</li> </ul>	関心 意欲 態度
第2時	<ul style="list-style-type: none"> <li>準備運動</li> <li>前時の振り返り</li> <li>今日の学習の確認</li> <li>基本の動き (こんな動きをしてみよう)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>記録会をする</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習のふりかえり</li> <li>次時の話</li> <li>片付け</li> </ul>	関心 意欲 態度
第3時	<ul style="list-style-type: none"> <li>前時の振り返り</li> <li>学習の確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本の動き（こんな動きをしてみよう） 【やってみる】</li> <li><b>ハードル走と幅跳びのめやすの記録に挑戦する。</b> ①基礎技能を習得する。 ②記録をもとに得点を計算する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習のふりかえり</li> <li>次時の話</li> <li>片付け</li> </ul>	技能
第4時	<ul style="list-style-type: none"> <li>前時の振り返り</li> <li>学習の確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本の動き（こんな動きをしてみよう） 【やってみる】</li> <li><b>ハードル走と幅跳びのめやすの記録に挑戦する。</b> ①基礎技能を習得する。 ②記録をもとに得点を計算する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習のふりかえり</li> <li>次時の話</li> <li>片付け</li> </ul>	技能
第5時	<ul style="list-style-type: none"> <li>前時の振り返り</li> <li>学習の確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【ひろげる】</li> <li><b>2種競技の得点競争の仕方を考える。</b> ①競争の仕方を決める。 ②決められたきまりに基づいて、得点競争をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習のふりかえり</li> <li>次時の話</li> <li>片付け</li> </ul>	思考 判断
第6時	<ul style="list-style-type: none"> <li>前時の振り返り</li> <li>学習の確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【ひろげる】</li> <li><b>より得点を伸ばすための練習のしかたを工夫し、2種競技の得点を高める。</b> 練習をしてから記録をとって、得点競争をする。</li> <li>【ふかめる】</li> <li><b>より得点を伸ばすための練習のしかたを工夫し、2種競技の得点を高める。</b> 記録をもとにグループや自分の課題を見出し必要な練習を考えて取り組む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習のふりかえり</li> <li>次時の話</li> <li>片付け</li> </ul>	思考 判断
<b>第7時 本時</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>前時の振り返り</li> <li>学習の確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【ひろげる】</li> <li><b>より得点を伸ばすための練習のしかたを工夫し、2種競技の得点を高める。</b> 練習をしてから記録をとって、得点競争をする。</li> <li>【ふかめる】</li> <li><b>より得点を伸ばすための練習のしかたを工夫し、2種競技の得点を高める。</b> 記録をもとにグループや自分の課題を見出し必要な練習を考えて取り組む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習のふりかえり</li> <li>次時の話</li> <li>片付け</li> </ul>	思考 判断
第8時	<ul style="list-style-type: none"> <li>前時の振り返り</li> <li>学習の確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>記録会をする。</b> 自分やグループの記録の伸びを共有し合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習のまとめ</li> <li>片付け</li> </ul>	技能

## 5 評価について

### (1) 単元の評価規準

#### 【運動や健康・安全への関心・意欲・態度】

- ① 自分の力に合った課題をもって進んで取り組み、競争の楽しさや喜びを味わおうとする。
- ② 各種目の計測や記録などの役割を分担し、互いに協力して運動しようとする。
- ③ きまりを守り、勝敗に対して公正な態度をとろうとする。
- ④ 走路や器具などの安全を確かめようとする。

#### 【運動や健康・安全についての思考・判断】

- ① ハードル走と走り幅跳びの、自分の「めやす」を決めている。
- ② それぞれの種目について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。
- ③ 自分に合ったインターバルの距離やと、助走距離（走り幅跳び）を決めている。
- ④ みんなと話し合ってきまりを決めたり、得点が倍になるなどの得意種目を選んだりしている。

#### 【運動の技能】

- ① ハードル走では、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。
- ② ハードル上で上体を前傾させることができる。
- ③ 走り幅跳びでは、15mから20m程度の自分に合った助走距離で、リズムカルな助走から踏み切ることができる。
- ④ 足を投げ出すようにして遠くに着地することができる。

(2) 単元の具体的な評価規準

	十分満足できる (A)	おおむね満足できる (B)	努力を要する子への手立て (C)
関心・意欲・態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>①自分の課題にあった練習方法を見つけ進んで取り組み、競争の楽しさや喜びを味わおうとしている。</li> <li>②各種目の計測や記録などの役割を分担し、自己の責任を果たし、互いに協力して運動している。</li> <li>③勝敗を冷静に受け止め、きまりやマナーを大切にしようとしている。</li> <li>④走路や用具などの安全に気を配り、危険な場所や行動には助言をしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①自分の力に合った課題をもって進んで取り組み、競争の楽しさや喜びを味わおうとする。</li> <li>②各種目の計測や記録などの役割を分担し、互いに協力して運動しようとする。</li> <li>③きまりを守り、勝敗に対して公正な態度をとろうとする。</li> <li>④走路や器具などの安全を確かめようとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①競争することや、自分の記録に挑戦することの楽しさを味わわせる。</li> <li>②自分の役割を確認させ、役割を果たすように声をかける。</li> <li>③きまりを守り、友達のよさをみつけることで勝敗を受け入れることの大切さを伝える。</li> <li>④活動を中断させ、危険を予測させる。</li> </ul>
思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> <li>①ハードル走と走り幅跳びにおいて、自己の課題に把握し、自分の「めあて」を決めている。</li> <li>②それぞれの種目について、自分の改善すべきポイントを見つけ、練習方法を考ええ取り組んでいる。</li> <li>③記録の更新を目指し、インターバル（ハードル走）と、助走距離（走り幅跳び）を決めている。</li> <li>④陸上運動をみんなで継続して楽しむために、互いのことを考えたきまりを決めたり、得点が倍になるなどの得意種目を選んだりしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①ハードル走と走り幅跳びの、自分の「めやす」を決めている。</li> <li>②それぞれの種目について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。</li> <li>③自分に合ったインターバル（ハードル走）と、助走距離（走り幅跳び）を決めている。</li> <li>④みんなと話し合ってきまりを決めたり、得点が倍になるなどの得意種目を選んだりしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①単元の目標をヒントとして、自分の目標を決めるよう助言する。</li> <li>②目標が同じ友達と一緒に話をしながら、練習場所を決める。</li> <li>③3歩のリズムを基本とすることを確認し、助走距離を決める。</li> <li>④みんなとの話合いで決まったきまりを、グループの友達と一緒に確認しながら取り組ませる。</li> </ul>
運動の技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>①ハードル走では、自分に合ったインターバルで3歩のリズムでスピードを維持して調子よく走り超えることができる。</li> <li>②ハードル上で上体を前傾させ、遠くから踏み切り、近くで着地することができる。</li> <li>③走り幅跳びでは、スピードに乗ったリズムカルな助走から力強く踏み切ることができる。</li> <li>④かがみ跳びから両足で着地することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①ハードル走では、自分に合ったインターバルで3歩～5歩のリズムで調子よく走り超えることができる。</li> <li>②ハードル上で上体を前傾させることができる。</li> <li>③走り幅跳びでは、15mから20m程度の自分に合った助走距離で、リズムカルな助走から踏み切ることができる。</li> <li>④足を投げ出すようにして遠くに着地することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①自分に合ったインターバルを見つけ、ミニハードルを使って3歩のリズムで走る感覚をつかませる。</li> <li>②上体がぶれないように走り超えるために、ミニハードルで上体の確認をする。</li> <li>③リズムカルな感覚を5歩から7歩の短い助走でつかませる。</li> <li>④ロイター板を活用し、力強く踏み切る感覚をつかむ。</li> </ul>

(3) 評価計画

時	重点 観点	評価方法	十分満足 A	おおむね満足 B	支援の手立て C
第1時	関心意欲 態度	・観察 ・学習 カード	④走路や用具などの安全に気を配り、危険な場所や行動には助言をしている。	④走路や器具などの安全を確かめようとする。	④活動を中断させ、危険を予測させる。
第2時	関心意欲 態度	・観察 ・学習 カード	②各種目の計測や記録などの役割を分担し、自己の責任を果たし、互いに協力して運動している。 ③勝敗を冷静に受け止め、きまりやマナーを大切にしようとしている。	②各種目の計測や記録などの役割を分担し、互いに協力して運動しようとする。 ③きまりを守り、勝敗に対して公正な態度をとろうとする。	②自分の役割を確認させ、役割を果たすように声をかける。 ③きまりを守り、友達のよさをみつけることで勝敗を受け入れることの大切さを伝える。
第3時	技能	・観察 ・学習 カード	①ハードル走では、自分に合ったインターバルで3歩のリズムでスピードを維持して調子よく走り超えることができる。 ③走り幅跳びでは、スピードに乗ったリズムカルな助走から力強く踏み切ることができる。	①ハードル走では、自分に合ったインターバルで3歩～5歩のリズムで調子よく走り超えることができる。 ③走り幅跳びでは、15mから20m程度の自分に合った助走距離で、リズムカルな助走から踏み切ることができる。	①自分に合ったインターバルを見つけ、ミニハードルを使って3歩のリズムで走る感覚をつかませる。 ③リズムカルな感覚を5歩から7歩の短い助走でつかませる。
第4時	技能	・観察 ・学習 カード	②ハードル上で上体を前傾させ、遠くから踏み切り、近くで着地することができる。 ④かがみ跳びから両足で着地することができる。	②ハードル上で上体を前傾させることができる。 ④足を投げ出すようにして遠くに着地することができる。	②上体がぶれないように走り超えるために、ミニハードルで上体の確認をする。 ④ロイター板を活用し、力強く踏み切る感覚をつかむ。
第5時	思考 判断	・観察 ・学習 カード	①ハードル走と走り幅跳びにおいて、自己の課題に把握し、自分の「めあて」を決めている。 ④陸上運動をみんなで継続して楽しむために、互いのことを考えたきまりを決めたり、得点が倍になるなどの得意種目を選んだりしている。	①ハードル走と走り幅跳びの、自分の「めやす」を決めている。 ④みんなと話し合ってきまりを決めたり、得点が倍になるなどの得意種目を選んだりしている。	①単元の目標をヒントとして、自分の目標を決めるよう助言する。 ④みんなとの話合いで決まったきまりを、グループの友達と一緒に確認しながら取り組ませる。
第6時	思考 判断	・観察 ・学習 カード	②それぞれの種目について、自分の改善すべきポイントを見つけ、練習方法を考え取り組んでいる。 ③記録の更新を目指し、インターバル（ハードル走）と、助走距離（走り幅跳び）を決めている。	②それぞれの種目について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。 ③自分に合ったインターバル（ハードル走）と、助走距離（走り幅跳び）を決めている。	②目標が同じ友達と一緒に話をしながら、練習場所を決めるよう助言する。 ③助走距離を決めるために、3歩のリズムを基本とすることを確認し決めるよう助言する。

第7時 本時	思考 判断	・観察 ・学習 カード	②それぞれの種目について、自分の改善すべきポイントを見つけ、練習方法を考ええ取り組んでいる。 ③記録の更新を目指し、インターバル（ハードル走）と、助走距離（走り幅跳び）を決めている。	②それぞれの種目について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。 ③自分に合ったインターバル（ハードル走）と、助走距離（走り幅跳び）を決めている。	②目標が同じ友達と一緒に話をしながら、練習場所を決めるよう助言する。 ③助走距離を決めるために、3歩のリズムを基本とすることを確認し決めるよう助言する。
第8時	技能	・観察 ・学習 カード	①ハードル走では、自分に合ったインターバルで3歩のリズムでスピードを維持して調子よく走り超えることができる。 ③走り幅跳びでは、スピードに乗ったリズムカルな助走から力強く踏み切ることができる。	①ハードル走では、自分に合ったインターバルで3歩～5歩のリズムで調子よく走り越えることができる。 ③走り幅跳びでは、15mから20m程度の自分に合った助走距離で、リズムカルな助走から踏み切ることができる。	①自分に合ったインターバルを見つけ、ミニハードルを使って3歩のリズムで走る感覚をつかませる。 ③リズムカルな感覚を5歩から7歩の短い助走でつかませる。

## 7 本時の指導（7／8時間）

### （1）本時の目標

- ・それぞれの種目について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、練習を工夫することができる。

### （2）授業仮説

- ・グループ活動の場において、技のポイントを確認し合ったり、教え合ったりすることで、より得点を高めるための練習の仕方を工夫することができるであろう。

### （3）準備物

- ・ハードル 19台 ・ミニハードル 3台 ・ストップウォッチ 4つ ・メジャー 4つ
- ・ロイター板 2台 ・ミニコーン 10個 ・ポートボール台 2台

(4) 展開

	学習活動	○指導 ■支援 ☆評価
休み時間	・準備運動	
導入 (5分)	1 前時の振り返り ・ハードル・幅跳びの動きの確認 2 今日の学習の確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <b>めあて：2種競技の得点を高めるために、練習のしかたを工夫しよう！</b> </div>	
展開 (35分)	3 競争の仕方を確認する。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; margin: 10px 0; text-align: center;"> <b>【競争のしかた】</b>              ○ハードル走    ○走り幅跳び    ○得点について           </div> 4 パワーアップタイム① ・初めにハードル走の競争をするグループどうしと走り幅跳びの競争するグループ同士に分かれ、それぞれの場で練習してから記録をとる。 <div style="border: 1px solid red; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <b>【技を高めるための練習】</b>  <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: 45%;"> <b>【ハードル】</b>                ①抜き足                ②決めた足での踏み切りリード足                ③3歩～5歩のリズム             </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: 45%;"> <b>【幅跳び】</b>                ①フォームの練習                ②片足踏切両足着地                ③3～7歩のリズム助走             </div> </div> </div> 5 話し合い ・グループごとに、技のポイントについて確認し、練習の場や工夫について話し合う。 6 パワーアップタイム② ・より得点を伸ばすための練習のしかたを工夫し、2種競技の得点を高めるための練習をする。	○1グループ4人の男女混合グループをつくる。その際、グループ間に力の差がないようにグルーピングする  ■3歩のリズムを基本とすることを確認し、助走距離を決める。 ■みんなとの話合いで決まったきまりを、グループの友達と一緒に確認しながら取り組ませる。 ○みんなで楽しみながら競争しているか、協力して活動しているかを観察する。  <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <b>【評価】</b>            ☆それぞれの種目について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。  <div style="text-align: right;">(思考・判断)</div> </div> ○1つの種目に児童が集中して活動が滞っていないか観察し、学習の場を増やしたり、空いている種目に自主的に移ったりするように指示する。
まとめ (5分)	8 学習のふりかえり ・本時の学習をふりかえり、工夫したことやできるようになったことを発表する。(記入する)	■工夫したことやできるようになったことを賞賛し、中学校で行う「陸上競技」の学習意欲を持たせる。

(5) 評価

- ・それぞれの種目について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、練習を工夫することができたか。

【思考・判断】

(6) めやすの記録の出し方

○ハードル 50mの記録+ (ハードルの台数×0.3)

○走り幅跳び 立ち幅跳びの記録× (1.5~1.8)

(7) 参考資料

【ハードル走】

①抜き足

②決めた足での踏み切り・リード足

③3歩~5歩のリズム



【走り幅跳び】

①フォームの練習

②片足踏み切り・両足着地

③3歩~5歩のリズム

