

# 体 育 科 学 習 指 導 案

平成13年11月16日（金）  
石垣市立登野城小学校6年1組  
男子13名 女子19名 計32名  
指導者 上原太郎  
共同研究 八重山地区小学校体育研究会

## 1 単元名 「ハードル走」

### 2 運動の特性

#### ①一般的特性

ハードルの種類，数，高さ，インターバルを工夫して，ハードルをリズムカルに走り越して仲間と競い，自己の記録に挑戦して楽しむ運動である。

#### ②子どもからみた特性

ア ハードルをリズムカルに走り越し爽快感を感じ，自己の記録を高めることに挑戦して楽しむ運動である。

イ 自己の力が高まるとその力をみんなに認めてもらいたいと考えたり，他者と競い合うことで確かめたり楽しんだりできる運動である。

ウ 仲間と協力し，教え合いながら練習することでより楽しめる運動である。

エ ハードルとの接触で転倒すると怖さを感じる運動である。

オ 好き嫌い（得意・不得意）がはっきり分かれる運動である。

カ 思うように記録が伸びないとやめたくなる運動である

### 3 学習活動の状況（児童の実態）

#### （1）学習のはじめの状況

① 水泳学習においては学習カードを使っためあて学習を取り入れたので，子ども達も意識しつつあるが，まだ慣れておらず何をどのような順序で学習するのかの学び方が身に付いていない。

ア 学習カードの工夫…… めあての3要素（目標，課題，方法）を示した学習カードを取り入れ，目標を教師が決めそれに対する自分の課題や練習方法を子どもが見つけるなどめあて設定における支援の工夫が必要。

② 学習カードを使用した「めあて学習」に慣れていない。

ア 学び方のフローチャート化…… このようなつまずきにはこのような練習方法があるんだよというようなめあての3要素を具現化するような一覧表を作成することにより，学び方が主体的になってくる。

(2) 話し合いの進め方の状況

男女仲良く話し合うことはできるが、技能的に優れている子が中心となった話し合いが展開されている。

**伝え合いのポイントの明確化**…… 友だちのハードリングを見てあげるときの観点を明確にし、焦点化することでどの子も友だちの技を指導することができ、関わり合いが深まる。

(3) 学習の進め方の状況

何をどのような順序で学習するのかの学び方が身に付いていない。

<b>学習過程の工夫及び弾力的運用</b>	め	め	め	め	めあて1
	あ	あ	あ	あ	
	て	て	て	て	めあて2
	1	2	1	2	

(4) 仲間づくりの状況

スポーツクラブでの活動をしている子が多く、その子達を中心となった勝利至上主義のグルーピングが行われている。

ア **個人対個人及びチーム対チームの競走のルール**の工夫

イ **人間関係に配慮したグルーピング**

(5) 役割・マナー・責任遂行・学習に望む構えなどの工夫

学習内容によっては意図的にマナーが守られなくなることがある。

**個人差を吸収する場やルール**の工夫…… 対戦したいチームと協力し、ルールや役割分担を子ども達に決めさせるようにする。

4 学習のねらいと道筋

(1) 学習のねらい

- みんなで仲良く協力し、教え合ったり、お互いの良さを認め合ったりして、いろいろなハードルをリズムよく跳び越して楽しむ。
- 自分にあったインターバルやハードルのコースで、友達と協力して練習方法を工夫したり、自分の記録に挑戦したり、チームを作って競争したりして、楽しむ。

(2) 学習の道筋と時間配分

ねらい1

- みんなで仲良く協力し、教え合ったり、お互いの良さを認め合ったりして、いろいろなハードルをリズムよく跳び越して楽しむ。

ねらい2

- 自分にあったインターバルやハードルのコースで、友達と協力して練習方法を工夫したり、自分の記録に挑戦したり、チームを作って競争したりして、楽しむ。

時間配分

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10	はじめ	体ほぐし										
20		ねらい1	ねらい2								競技会	
30	40m フラット 走	めあて1		めあて2	めあて1	めあて2	めあて1				まとめ	
40		めあて1		めあて2	めあて1	めあて2	めあて2					

5 学習の活動と展開

	学習のねらいと活動	教師の支援
はじめ 45分	<ul style="list-style-type: none"> <li>アンケートをとる。</li> <li>学習のねらいと道筋を知り,学習の仕方と進め方をつかむ。</li> <li>学習ノート, 学習資料, 学習の場などの使い方について知る。</li> <li>40Mフラット走の記録を計り,自分の記録の目安とする。</li> <li>学習グループを決め,役割分担をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習の流れ, ハードル走の学び方をしっかり理解させる。</li> </ul>
なか ① 45分 × 2	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ねらい1</p> <p>みんなで仲良く協力し,教え合ったり, お互いの良さを認め合ったりして, いろいろなハードルを跳びこして楽しむ。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>場の準備をみんなで協力して行う。</li> <li>友達といっしょに体ほぐしをする。</li> <li>いろいろなハードル(障害)を跳び, 自分にあつたハードル(障害)を選んでハードル走を楽しむ。</li> </ul> <p>活動例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○距離は40mで障害物は4つ</li> <li>○自分のフラット走との競争</li> <li>○チームとの対抗</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いろいろな障害を準備する。</li> <li>場や障害物を自分や友達とで選び,自由に障害走を楽しませる。</li> <li>障害を工夫して楽しめるようになったら競走して楽しむこともできることを知らせる。</li> <li>仲間と競走の有無やチーム対抗戦については, 子ども達の話し合いによって決めていくようにする。</li> </ul>

な か ② 45 分 × 8	<p>ねらい2</p> <p>自分にあったインターバルやハードルのコースで、友達と協力して練習方法を工夫したり、自分の記録に挑戦したり、チームの記録に挑戦したり、チームを作って競走したりして楽しむ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>友達とめあてを確認し合うことで、今日の学習の見通しを持たせるようにする。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>場の準備をみんなで協力して行う。</li> <li>友達と一緒に体ほぐしをする。</li> <li>同じ場に集まった者同士簡単なルールを決めて協力して競走する。</li> <li>対戦したいチームを選び、チーム同士で競走の約束を決めて、お互いが納得できる条件競走する。</li> </ul> <p>ルールの例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ハンディのつけ方</li> <li>○リレー形式</li> </ul>	<p>めあて1</p> <p>簡単なルールを決めて、友達と競走して楽しむ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>場の工夫や活動方法などについては、掲示資料や支援活動で十分に理解させる。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>各自のめあてにそって、3歩のリズム、振り上げ足、抜き足、低く跳びこす練習をする。</li> </ul> <p>練習例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ハードル間に輪を置いて3歩のリズムをつかむ練習をする。</li> <li>○ハードルに足当てボードをつけて、振り上げ足、抜き足の練習をする。</li> <li>自分のめあての達成状況を確認したり、記録や競走の結果をまとめる。</li> </ul>	<p>めあて2</p> <p>より速く走れるように、練習を工夫したり、自己の記録に挑戦して楽しむ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>めあてに応じた場の準備や活動を進めていく中で、仲間と協力し、教え合ったり、競走したりできるように配慮する。</li> <li>活動の停滞している子がいる場合、場の中に入って支援する。</li> <li>話し合いの活動が次時に生かせるようにする。</li> </ul>
ま と め 45	<ul style="list-style-type: none"> <li>記録会を行い、自分・仲間の記録の高まりや技能の習得を確認する。</li> <li>自分の記録の高まりや技能、学習状況についてまとめをする。</li> <li>ハードル走の学習で楽しかったことや次回の目標について話し合う。</li> </ul>	

6 本時の学習展開（9／12）

	児童の主な活動	教師の支援
はじめ 10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループごとに準備運動をする。</li> <li>・本時のめあてや学習の進め方を知る。</li> <li>・各自のめあてを確認する。</li> <li>・安全やマナーについて注意する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の体に気づき調整することができる。</li> <li>・個に応じためあてを立てさせる。</li> <li>・グループ活動を通して安全やマナーについて教えあうようにさせる。</li> </ul>
なか 30分	<div data-bbox="177 533 1434 696" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ねらい2 自分にあつたインターバルやハードルのコースで、友達と協力して練習方法を工夫したり、自分の記録に挑戦したり、チームの記録に挑戦したり、チームを作って競走したりして楽しむ。</p> </div> <div data-bbox="172 719 595 887" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><u>めあて1</u> 簡単なルールをきめて、友達と競争して楽しむ。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・場の準備を仲間と協力して行う。</li> <li>・同じ場に集まった者同士で簡単なルールを決めて協力して競走する。</li> <li>・対戦したいチームを選び、チーム同士で競走の約束を決めて、お互いが納得できる条件競走する。</li> </ul> <p>ルールの例 ○ハンディのつけ方 ○リレー形式</p> <div data-bbox="172 1290 584 1503" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><u>めあて2</u> より速く走れるように練習の仕方を工夫し、自分の記録に挑戦して楽しむ。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各自のめあてにそつて、3歩のリズム、振りあげ足、抜き足、低く跳び越す練習をする。</li> </ul> <p>練習の例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハードル間に輪をおいて3歩のリズムをつかむ練習</li> <li>・ハードルに足当てボードをつけて、振り上げ足、抜き足の練習をする。</li> <li>・自分のめあての達成状況を確認したり、記録や競走の結果をまとめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○友達のめあてを知り確認しあうことで、今日の学習の見通しを持たせるようにする。</li> <li>○場の工夫や活動方法などについては、掲示資料や支援活動で十分理解させる。</li> <li>○めあてに応じた場の準備や活動を進めていくなかで、仲間と協力し、教えあつたり、競争したりできるように配慮する。</li> <li>○活動の停滞や孤立している児童がいる場合は、場に入って支援する。</li> <li>○話し合い活動の内容が次時に生かせるようにする。</li> </ul>

ま と め 5 分	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 学習のまとめをする。</li><li>・ 練習場所ごとでのMVPを発表する。     コーチ・記録・安全等のMVP</li><li>・ 学習カードを整理する。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 学習カードに目を通し，個別の指導を図っていく。</li></ul>
-----------------------	---	---

観点別評価基準

観点	具体的な内容	よい (A)	ふつう (B)	もう少し (C)
① 関心 意欲 態度	a きまり	・進んできまりを守る。	・友達や先生に言われて守る。	・守らないことが多い。
	b 教えあい	・進んで教えあいができる。	・教え合いができる。	・教えあいができない。
	c 係の仕事	・進んで仕事をする。	・友達や先生から言われてから仕事をする。	・仕事をしないことが多い。
	d めあて	・めあてを立てることができる	・友達や先生に言われてめあてを立てることができる。	・めあてを立てることができない。
	e 運動量	・進んで繰り返し、練習することができる。	・先生や友達に励まされ、繰り返し、練習することができる。	・繰り返し練習することができない。
	f 勝敗・マナー	・勝敗や判定を素直に認め、喜び、励ましあえる。	・勝敗や判定を認める。	・素直に認めず、文句を言ったり、人を責めたりする。
② 思考 判断	g めあて	・自分にあつためあてを立て、練習を計画をすることができる。	・自分にあつためあてを立てることはことはできるが、練習を計画することはできない。	・自分にあつためあてを立てることができない。
	h 工夫	・めあての達成に向け、場や練習の方法を工夫して活動できる。	・先生や友達に励まされ、めあての達成にむけ、場や練習の方法を工夫して活動できる。	・めあての達成に向け、場や練習の方法を工夫して活動できない。
	i 安全	・周囲に気を配り、安全を確かめ、注意できる。	・安全を確かめられる。	・コースを横切ったり、倒したハードルをなおさない。
③ 技能	j 3歩のリズム	・スピードを落とさずに、3歩のリズムで走りきるることができる。	・3歩のリズムで走りきることができる。	・3歩のリズムで走りきれない。
	k ふりあげ足	・ふりあげ足の足の裏が見え、スピードにのっている。	・ふりあげ足の足の裏が見える。	・外側から振り出している。
	l ぬき足	・ぬき足が水平になっていて、スピードもある。	・ぬき足が水平になっている。	・ぬき足が縦になっている。
	m 前傾姿勢 (低く跳ぶ)	・スピードを落とさずに遠くで踏み切り、低く跳ぶことができる。	・低くとぶことができる。	・踏み切りが近く、高く上がっている。

