

## 単元名 走・跳の運動(小型ハードル走)

配当時間 5時間

- 単元の目標 (1) 小型ハードル走では、その行い方を知るとともに小型ハードルを調子よく走り越えることができる。
- (2) 自己の能力に適した課題を見付け、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができる。
- (3) 運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりしようとする。

## 標準的な展開例

03100201\_001

【準備等】ハードル（棒、輪、段ボールの箱、小型ハードルなど）、ストップウォッチ、対戦表、学習カード など

| 学 習 活 動  | 留 意 事 項 など   |
|--|--|
| <p>1 ハードル走の学習のねらいと内容を理解し、学習の進め方についての見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○学習の課題や進め方を知る。</li> <li>★ハードルを調子よく跳び越し、スピードを落とさずに走り通すことに挑戦しよう。</li> </ul> <p>○学習カードの使い方を知る。</p> <p>○マナーや安全な運動の仕方について知る。</p> <p>○チームを編成する。</p> <p>○ハードル走に関連した体ほぐしの運動をする。</p> <p>○試しの小型ハードル走をし、課題をつかむ。</p> <p>2～3 1対1の競走をして楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○体ほぐしの運動をする。</li> <li>○チーム内で1対1の競走をする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・同じ位置から走る。</li> <li>・ハンディを付けて走る。</li> </ul> </li> <li>○反省し、まとめる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・小型ハードルの越し方</li> <li>・やってみたい競走など</li> </ul> </li> </ul> <p>4～5 いろいろなチームと競走して楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○体ほぐしの運動をする。</li> <li>○コースやルール、対戦相手などの確認をする。</li> <li>○課題や作戦について話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・走り方、ハードルの越し方、走る順など</li> </ul> </li> <li>○練習をする。</li> <li>○1回目の競走をする。</li> <li>○反省し、練習をする。</li> <li>○練習や作戦を生かして、2回目の競走をする。</li> <li>○反省し、まとめる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・課題、作戦など</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・棒や輪、段ボールの箱、小型ハードルなどを調子よく跳び越えて競走することを知らせる</li> <li>・調子よく走るためにはどんな走り方をしたらよいか考えさせ、それをもとに課題をつかませる</li> <li>・学習カードの使い方を例示しながら理解させる。</li> <li>・力が均等な偶数チーム（1チーム5～6人程度）に分ける。</li> <li>・＜いろいろなハードルを使ったコースの例＞</li> <li>・棒、輪、段ボールの箱、ミニハードル、段ボールの箱を斜め半分に切ったものなど</li> <li>・＜ルールの例＞</li> <li>・手でハードルを倒してはいけない</li> <li>・ハードルとハードルの間は自分の走り方に合わせて変えてもよいなど</li> <li>・リズムカルにハードルを越えて走ることできた児童を紹介する（3歩のリズムでなくてもよい）</li> <li>・チーム内で相手をいろいろ変え、1対1の競走をすることを知らせる。</li> <li>・第1時で行ったいろいろなハードルを使ったコースを選んで行わせる。</li> <li>・スタート係やゴール係などを交代して行わせる。</li> <li>・1回目は同じ位置から走るが、2回目は1回目の結果を基にハンディを付けて競走させる</li> </ul> <p>【評】チームで協力し、跳び越し方を工夫して競走する活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・総当たり戦でハードル走を行うことを知らせる。</li> <li>・＜ルールの例＞</li> <li>ハンディを付ける、付けない</li> <li>1対1で競走し、勝った人数で勝敗を決める</li> <li>タイムを計ってその合計で勝敗を決めるなど</li> <li>・勝つために、どんなことを解決すればよいかを考えて作戦を立てさせ、それに合った練習ができるように助言する。</li> <li>・競走を見て気付いたことや他のチームの工夫について話し合わせ、次の競走に生かすよう助言する。</li> <li>・お互いの動きを見合い、改善点を見付けられるよう助言する。</li> <li>・別のチームと対戦させる。</li> </ul> <p>【評】ハードル走を行う活動を通して、「知識・技能」を評価する。</p> <p>【評】いろいろなチームと競走する活動を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価</p> |

○第5時は単元のまとめもする。

する。  
・感想の発表や学習カードによる自己評価などをさせる。

【 備 考 】

小型ハードル走は、仲間と競い合う楽しさや、調子よく走ったり、跳んだりする心地よさを味わうことができる運動である。走ったり、跳んだりすること自体の面白さ・心地よさを引き出す指導を基本にしながら、どのような力をもった児童においても競走に勝つことができたり、意欲的に運動に取り組むことができたりするように、楽しい活動の場の工夫をすることが大切である。

そこで、本単元では、段ボールの箱や棒・台・輪などをハードルとして用いて、楽しく障害を越す活動を取り入れた。

【運動が苦手な児童への配慮の例】

・一定のリズムで小型ハードルを走り越えることが苦手な児童には、インターバルの異なる複数のレーンを設定し選べるようにしたり、いろいろな材質の小型ハードル（ゴムを張った小型ハードルや段ボールを用いたハードル等）を使用したりするなどの配慮をする。