

単元名 陸上運動(ハードル走)

配当時間 6時間

- 単元の目標 (1) 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、ハードルをリズムカルに走り越えることができるようにすることができる。
- (2) 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。
- (3) 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しようとする。

標準的な展開例

06100102_001

【準備等】 ハードル(フレキハードル)、段ボール箱、ゴムハードル、ストップウォッチ、ビデオ、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見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○学習のねらいや進め方を知る。 ★友達と競走したり、自分の記録に挑戦したりしながら、ハードルをリズムカルに走り越えよう。 ○学習カードの使い方を知る。 ○マナーや安全な運動の仕方について知る。 ○ハードル走に関連した体ほぐしの運動をする。 ○50m走の記録を計測し、自分の目標タイム、インターバルのめやすを知る。 ○自分にあったインターバルやハードルのコースで練習し記録を計測する。 <p>2～3 自分に合ったコースを見付け、競走する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体ほぐしの運動をする。 ○学習の進め方や課題を確認する。 ○リズムカルに走り越えることができるコースを見つける ○リズムカルに走り通せる、自分に合ったコースで競走する。 <ul style="list-style-type: none"> ・1対1の競走 ・チーム対抗での競走 ・リレー形式での競走 ○反省し、まとめをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・記録の伸び、次時の課題の把握など <p>4～5 練習の仕方や競走の方法を工夫し、自分の記録に挑戦する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体ほぐしの運動をする。 ○学習の進め方や課題を確認する。 ○自分に合った練習の場を選んで練習する。 ○競走の仕方を工夫して、自分の記録に挑戦する。 <ul style="list-style-type: none"> ・同じインターバルの友達と走る。 ・違うインターバルの友達と走る。 ・1対1の競走、チーム対抗での競走、リレー形式での競走 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビデオや学習カード、教師の示範などで運動の仕方を理解させる。 ・学習カードの使い方を例示しながら理解させる。 ・できれば2回測定し、よい方の記録を取る。 <p><目標タイムの出し方> 50m走のタイム+0.3×ハードルの台数 <インターバルのめやす> 全力疾走の歩幅×4</p> <ul style="list-style-type: none"> ・第1時でのインターバルのめやすをもとに、いろいろなインターバルのコースを走り、3～5歩でリズムよくハードルを走り越えることができるコースを見つけさせる。 ・インターバル5～7mのコースを設定する。 ・第1ハードルを決めた足で踏み切り、スピードにのって走り越えることを意識させる。 ・スタートから最後まで、体のバランスをとることを意識させる。 ・<ルールの例> 得点：目標記録との差の得点、はじめの記録からの伸び(0.1秒1点)、50m走の記録との差の得点 勝敗：1対1の対抗戦(何勝何敗)、得点の合計、リレーの結果 【評】ハードル競走を協力して行う活動を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。 <ul style="list-style-type: none"> ・自分の課題に合った場を選択しているか、安全に気を付けて練習しているかなど観察し、必要に応じて助言する。 ・3～5歩でリズムよく走り越えること、第1ハードルを決めた足で踏み切り、スピードにのって走り越えることを意識させる。 ・スタートから最後まで、体のバランスをとることを意識させる。 ・<ルールの例> 得点：目標記録との差の得点、はじめの記録からの伸び(0.1秒1点)、50m走の記録との差の得点 勝敗：1対1の対抗戦(何勝何敗)、得点の合計、リレーの結果

- 反省し、まとめをする。
 - ・練習方法、課題の達成度など
- 6 記録会をする。
 - 体ほぐしの運動をする。
 - 練習をする。
 - 記録会をする。
- 単元のまとめをする。

【評】課題をもって練習する活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。

【評】記録会を通して、「知識・技能」を評価する。
・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 】

ハードル走では、友達と競走したり、自分の記録に挑戦したりしながら、リズムカルにハードルを走り越えることを目指している。単元の前半には、リズムカルに走り越えることができる、自分に合ったコースを見付け競走する活動を、後半には、前半に習得した知識・技能を活用し、練習や競走の仕方を工夫し、自分の記録に挑戦する活動を設定した。これは一つの学習展開例であり、1時間の授業の中でこの二つの活動を組み立てることも可能である。

＜運動が苦手な児童への配慮の例＞

- ・走り越える時に体のバランスを取ることが苦手な児童には、1歩ハードル走や短いインターバルでの3歩ハードル走で、体を大きく素早く動かしながら走り越える場を設定するなどの配慮をする。
- ・一定の歩数でハードルを走り越えることが苦手な児童には、3歩または5歩で走り越えることができるインターバルを選んでいるかを仲間と確かめたり、インターバル走のリズムを意識できるレーン（レーン上に輪を置く等）を設けたりするなどの配慮をする。