

## 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

04100202\_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確認し、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>★一定の間に置かれたハードルを調子よく跳び越そう。</li> <li>○学習カードの使い方を知る。</li> <li>○マナーや安全な運動の仕方について知る。</li> <li>○チームを編成する。</li> <li>○ハードル走に関連した体ほぐしの運動をする。</li> <li>○試しの小型ハードル走をし、めあてをつかむ。</li> </ul> <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、まとめをする。 <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、まとめをする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・課題・作戦など</li> </ul> </li> <li>○第5時は単元のまとめもする。</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速く跳び越えて競走することを知らせる。</li> <li>・速く走るためにはどんな走り方をしたらよいか考えさせ、それを基にめあてをつかませる。</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＞ 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＞ 手でハードルを倒してはいけない ハードルとハードルの間は自分の走り方に合わせて一定の間隔で変えてもよいなど</li> <li>・リズムカルにハードルを越えて走ることの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> <li>【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。</li> <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＞ ハンディを付ける、付けない 1対1で競走し、勝った人数で勝敗を決める 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> <li>【評】いろいろなチームと競走する活動を通して、「知識・技能」を評価する。</li> <li>【評】ハードル走を行う活動を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</li> <li>・感想の発表や学習カードによる自己評価など</li> </ul>

【 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。