

## 単元名 陸上競技〈ハードル走〉

配当時間 6時間

- 単元の目標 (1) 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、ハードル走の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解するとともに、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。
- (2) 動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに自己の考えたことを他者に伝えることができる。
- (3) ハードル走に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ったり、分担した役割を果たしたり、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めたり、健康・安全に気を配ったりしようとする。

## 標準的な展開例

13300108\_001

【準備等】ストップウォッチ、スターティングブロック、巻き尺、ハードル、学習カード

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 ハードル走の特性を知り、学習の見通しをもつ。</p> <p>★ハードル走の特性を知ろう。</p> <p>○ハードル走の特性や成り立ちを知る。</p> <p>○学習のねらいや進め方を知る。</p> <p>○80m走を計測する。</p> <p>○ハードリングのフォームでストレッチをする。</p> <p>○80mハードル走を計測する。</p> <p>2～5 80mハードル走をする。</p> <p>★滑らかにハードルを越そう。</p> <p>○1台目のハードルを越す練習をする。</p> <p>○3台目までを3歩のリズムで走る練習をする。</p> <p>○正しいフォームを身に付けるための練習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・振り上げ脚</li> <li>・抜き足の練習</li> </ul> <p>○3歩のリズムで走る練習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・異なったインターバル 6.0m 6.5m 7.0m 7.5m 8.0m</li> </ul> <p>○自分にあったインターバルで、ハードル走の計測をする</p> <p>6 80mハードル走の競技会をする。</p> <p>★記録の向上を目指そう。</p> <p>○係を分担し、競技会の運営方法を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・出発</li> <li>・計時</li> <li>・決勝</li> <li>・監察</li> <li>・器具</li> </ul> <p>○80mハードル走の競技会をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハードル走の特性や成り立ちを説明する。</li> <li>・技術の名称や行い方、関連して高まる体力については、単元を通して理解できるようにする。</li> <li>・個人の課題を決め、達成のための練習を工夫することを知らせる。</li> <li>・80m走を計測し、学習意欲を引き出させる。</li> <li>・ハードリングの空中姿勢を作り、1・2・3のリズムで上体を前傾にし、伸ばしている足の反対の腕を前へ出すようにさせる。</li> <li>・柔軟性を高めるとともに、練習中のけが予防のために準備運動の一環として継続的に行うようにする。</li> <li>・インターバルの長短やハードルの高低の違う場を設定する。</li> <li>・3歩のリズムを意識して行わせるが、4、5歩のリズムになってもよいことを伝える。</li> <li>・遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すように意識させる。</li> <li>・ハードルを越すときには、前傾姿勢になるように意識させる。</li> <li>・インターバルは6～8mを目安とし、生徒の段階に応じるようにする。</li> <li>・1台目のハードルからリズムカルな走り、ハードルを越すように意識させる。</li> <li>・リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことを意識させる。</li> <li>・仲間のハードルを越す様子を観察し、良かった点などを教え合うようにさせる。</li> <li>・抜き足の膝を折りたたんで横に寝かして前に運ぶことを意識させる。</li> <li>・抜き足の膝を胸に引きつけるように意識させる。</li> <li>・振り上げ脚は、素早く降ろすように意識させる。</li> <li>・始めは歩いた状態で行わせ、徐々にスピードを上げて行わせる。</li> <li>【評】正しいフォームを身に付ける練習を通して、「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</li> <li>・3歩のリズムで走ることができるインターバルを選択させる。</li> <li>・同じインターバルで練習をする仲間で教え合うようにさせる。</li> <li>【評】ハードルを越すフォームで、「知識・技能」を評価する。</li> <li>・係を分担し、競技会の運営などを協力して行わせる。</li> <li>・前時までの記録を参考に、目標タイムを設定</li> </ul>

○活動を振り返り，まとめをする。

させる。  
・仲間の健闘やフェアに競う姿を認め合うようにさせる。  
【評】ハードル走の競技会を通して，「知識・技能」を評価する。  
【評】活動を振り返り，まとめをする活動を通して，「思考・判断・表現」を評価する。  
【評】単元全体の活動や競技会で評価し合う活動を通して「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。

【 備 考 】

ハードル走では，ハードルを越えながらインターバルを一定のリズムで走り，タイムを短縮したり競走したりできるようにする。本単元では，記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい，基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。

指導に際しては，ハードル走の距離は50m～80m程度，その間にハードルを5台～8台程度置くことを目安とするが，体力の程度やグラウンドの大きさに応じて弾力的に扱うようにする。