

単元名 陸上競技〈ハードル走〉

配当時間 5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、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、スピードを維持した走りからハードルを低く越すことができる。
 (2) 動きなどの自己や仲間の課題を発見し、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) ハードル走に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしたり、自己の責任を果たそうとしたり、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしたり健康・安全を確保したりしようとする。

標準的な展開例

12300108_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 1・2年生の学習を振り返り、学習の見通しをもつ。 ★ハードル走のねらいを知ろう。 ○学習のねらいや進め方を知る。</p> <p>○80m走を計測する。 ○正しい走法を確認し、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。 2～4 80mハードル走をする。 ★スピードを維持して、ハードルを低く越そう。</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>○短い距離を、スピードを維持してハードルを越す練習をする。 ・30mハードル走</p> <p>○80mハードル走の練習をする。 ・異なったインターバル 6.0m 6.5m 7.0m 7.5m 8.0m</p> <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>5 80mハードル走の競技会をする。 ★最高記録を出そう。 ○係を分担し、競技会の運営方法を知る。 ・出発 ・計時 ・決勝 ・監察 ・器具 ○80mハードル走の競技会をする。</p>	<p>・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。 ・80m走を計測し、学習意欲を引き出させる。 ・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。 ・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。</p> <p>・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。 ・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。 ・遠くから踏み切り、ハードルを低く走り越すように意識させる。 ・ハードル越すときには、前傾姿勢になるように意識させる。 ・スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越すことを意識させる。 ・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。 ・1台目のハードルからスピードを維持して、ハードルを低く越すように意識させる。 ・スピードを維持した走りからハードルを低く越すことを意識させる。 ・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ったり、話し合ったりしながら練習させる。 ・スタートダッシュからスピードを維持して3台のハードルを越すことを意識させる。 ・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。 ・抜き足の膝を胸に引きつけるように意識させる。 ・振り上げ脚は、素早く降ろすように意識させる。</p> <p>【評】スピードを維持してハードルを越す練習を通して、「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。 ・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。 ・同じインターバルで練習をする仲間を観察をし、教え合うようにさせる。 ・3～5歩のリズムで、最後のハードルまでスピードを維持して走ることを意識させる。 【評】ハードル走の計測を通して、「知識・技能」を評価する。</p> <p>・係を分担し、競技会の運営などを協力して行わせる。</p> <p>・前時までの記録を参考に、目標タイムを設定</p>

○活動を振り返り，まとめをする。

させる。
・勝敗や記録だけでなく，学習に取り組んできた過程と関連付けて仲間とよいところなどを評価し合うようにさせる。
【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，ハードルを低く素早く越えながらインターバルをリズムカルにスピードを維持して走り，タイムを短縮したり競争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～100m程度，その間にハードルを5台～10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。