

単 元 名	走・跳の運動（ハードル走）	配当時間	5 時間
単元の目標	(1) 順番やきまりを守って仲よく運動をしたり，運動をする場所や器械・器具の安全に気を付けたりしようとする。 (2) 競走や運動の仕方の課題をもち，ハードル走の楽しさを求めて活動を工夫することができる。 (3) ハードルをリズムカルに越して走ることができる。		
単元を構想する上での留意点	ハードル走は一定の距離に置かれたハードルをリズムカルに越して競走する事が楽しい運動である。中学年では，3 歩のリズムにこだわらず，多様な障害物を越して走る運動の楽しさを体験させる。 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。展開例 1 では，ハンディをつけたコースで，ハードル走を楽しむ。展開例 2 では，教師が示したコースをもとに障害の置き方や走るコースなどを工夫しながらハードルリレーを楽しむ。展開例 3 では，自分たちが考えたストーリーをもとにコースや障害をオリジナルに作ってハードルリレーを楽しむ。		
単元展開例 1 … ハンディを付けたコースでハードル走を行う例			
準 備	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	
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。 ○ 学習のねらいや進め方を知る。 1 対 1 で競走したり，チーム対抗で競走したりして，ハードル走を楽しもう ○ 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。 ○ チームを編成する。 ○ ハードル走に関連した体ほぐしの運動をする。 ○ 試しのハードル走をし，めあてをつかむ。		・ 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。 ・ 学習カードの使い方を例示しながら理解させる。 ・ 力が均等な偶数チーム（1 チーム 5 ～ 6 人程度）に分ける。 ・ <u>いろいろなハードルを使ったコースの例</u> 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 ・ 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変えてもよい など ・ リズムカルにハードルを越えて走る児童を紹介する。（3 歩のリズムでなくてもよい。） ・ 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，それをもとにめあてをつかませる。 ・ 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。 ・ 第 1 時で行ったいろいろなコースの中からチームで競走してみたいコースを選んで行わせる。	
2～3 1 対 1 の競走をして楽しむ。（ねらい 1 ） ○ 体ほぐしの運動をする。 ○ 競走するコースやルールについて話し合う。			

○ チーム内で1対1の競走をする。 ・ 同じ位置から走る。 ・ ハンディを付けて走る。 ○ 反省し、まとめをする。 ・ ハードルの越し方 ・ やってみたい競走 など 4～5 いろいろなチームと競走して楽しむ。 (ねらい2) ○ 体ほぐしの運動をする。 ○ コースやルール、対戦相手などの確認をする。 ○ めあてや作戦について話し合う。 ・ 走り方 ・ ハードルの越し方 ・ 走る順 など ○ 練習をする。 ○ 1回目の競走をする。 ○ 反省し、練習をする。 ○ 練習や作戦を生かして、2回目の競走をする。 ○ 反省し、まとめをする。 ・ めあて ・ 作戦 など ○ 第5時は単元のまとめもする。	・ スタート係やゴール係などを交代して行わせる。 ・ 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。 評 チームでコースやルールを工夫して競走する活動を通して、「思考・判断」を評価する。 ・ 総当たり戦でハードル走を行うことを知らせる。 ・ 第1～3時で行った競走をもとに、コースやルールを話し合っ変更してもよい。 ・ 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 ・ 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。 ・ 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。 ・ 別のチームと対戦させる。 評 総当たり戦で競走する活動を通して、「関心・意欲・態度」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。
単元展開例2 ... 教師が示したハードルリレーコースをもとに工夫して活動する例	
準 備	ハードル（棒、輪、段ボールの箱、小型ハードルなど）、対戦表、学習カード など
学 習 活 動	留 意 事 項 な ど
1 ハードルリレー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。 ○ 学習のねらいや進め方を知る。 作戦を立ててハードルリレーを楽しもう ○ 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。 ○ チームを編成をする。 ○ ハードル走に関連した体ほぐしの運動をする。 ○ 試しのハードルリレーをし、めあてをつかむ。	・ 棒や輪、段ボールの箱などを速く跳び越えてリレーすることを知らせる。 ・ 学習カードの使い方を例示しながら理解させる。 ・ 力が均等な偶数チーム（1チーム5～6人程度）に分ける。 ・ 教師が示したコース、ルールで試しのハードルリレーを行わせる。 ・ 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

2～3 簡単なルールを決めて，総当たり戦でハードルリレーをする。（ねらい1）

- 体ほぐしの運動をする。
- コースやルール，対戦相手などの確認をする。

○めあてや作戦について話し合う。

- ・走り方 ・ハードルの越し方
- ・走る順 など

○練習をする。

○1回目のハードルリレーをする。

○反省し，練習をする。

○練習や作戦を生かして，2回目のハードルリレーをする。

○反省し，まとめをする。

- ・バトンパスの仕方 ・作戦の立て方
- ・次時のめあての把握 など

4～5 対戦するチームを選び，ルールや作戦を工夫してハードルリレーを楽しむ。

（ねらい2）

○体ほぐしの運動をする。

○対戦する相手を決め，ルールについて話し合う。

○めあてや走る順番，作戦について話し合う。

- ・ハードルを置く位置 ・コーンの回り方
- ・タッチゾーンの使い方 ・走る順番
- ・ハードルの越し方 など

○練習をする。

○1回目のハードルリレーをする。

○反省し，練習をする。

・ルールの例

手でハードルを倒してはいけない

バトンパスをする（手タッチをする）

など

・リズムカルにハードルを越えて走る児童を紹介する。（3歩のリズムでなくてもよい。）

・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，それをもとにめあてをつかませる。

・ねらい1では，走る距離は同じにして，ハードルを置く位置を児童に考えさせる。

・タッチの方法は手タッチ，リングバトン，バトンなどあるが，学級の実態にあわせて使う。

・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。

・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。

・別のチームと対戦させる。

・ねらい2では，ねらい1のコースに距離を2段階に延長したスーパーコース，ウルトラコースを加える。

・同じチームと2度対戦することを伝える。

・リーダー同士で相手を決める。

・ルールの例

バトンパスをする（手タッチをする）

距離の長いコースを走る人数は○人

など

・教師の方から例示して選択させたり，例示をもとに考えさせたりする。

・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。

・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。

評めあてをもち，工夫して練習する活動を通

して，「思考・判断」を評価する。

○練習や作戦を生かして、同じ相手と2回目のハードルリレーをする。 ○反省し、まとめをする。 ・めあて ・作戦 など ○第5時は単元のまとめもする。	評対抗戦を通して、「関心・意欲・態度」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。
単元展開例3...児童が越えてみたいと思うオリジナルコースを作って活動する例	
準 備 ハードル（段ボールやミニハードル、ポートボール台、大きいゴミ袋など）、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
1 <u>オリジナルハードル走</u>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。 ○学習のねらいや進め方を知る。 自分たちで考えたコースで、記録に挑戦したり、競走したりしてハードル走を楽しもう ○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。 <u>○ハードル走に関連した体ほぐしの運動</u>をする。 ○チームを編成する。 ○ストーリーに合わせて障害を考え、オリジナルコースを作る。 ○オリジナルコースを試走し、めあてをつかむ。 2～3 自分たちのオリジナルコースを楽しむ。 (ねらい1) ○体ほぐしの運動をする。 ○オリジナルコースを作る。 ○オリジナルコースを走ってみる。 ○自分たちのコースをもっと楽しくするための方法を話し合う。 ○改良したコースを走り、めあてをつかむ。 ○オリジナルコースで、記録に挑戦する。 ・ハードル走（個人記録） ・ハードルリレー（チームの記録） ○反省し、まとめをする。 ・コースの改善点 ・障害の越え方 など 4～5 チーム対抗ハードルリレーを楽しむ。 (ねらい2) ○体ほぐしの運動をする。 ○ルールについて話し合う。	・自分たちが考えたストーリーに合わせたいろいろな障害を跳び越えて競走することを知らせる。 例：「○○の大冒険」 山や川を越え、ゴールにある宝の地図を持って帰ってくる ・力が均等な偶数チーム（1チーム5～6人程度）に分ける。 ・段ボールやミニハードル、ポートボール台、大きいゴミ袋（川に見立てる）などをストーリーに合わせて置かせる。 ・新たに加えたい障害を次回までに準備させる。 ・自分たちが作ったコースにいろいろ工夫を加えて楽しくスリリングなコースを作ってハードル走を楽しむことを知らせる。 ・障害をリズムカルにタイミングよく跳ぶためには、障害をどのように置いたらよいか考えさせる。 ・ストップウォッチを各チームに配り、扱い方についても指導しておく。 評オリジナルコースを工夫し、競走を行う活動を通して、「思考・判断」を評価する。 ・チーム対抗ハードルリレーを総当たりで行うことを知らせる。 ・ルールの例 チーム全員の合計タイムが少ない方が勝ち 走る人数をそろえる ハードルを倒したら1秒加算 など

○オリジナルコースを作る。 ○記録を伸ばすための話し合いをし、めあてをつかむ。 ○ハードルリレーの練習する。 ○チーム対抗ハードルリレーを総当たりで行う。 ○反省し，学習のまとめをする。 ・めあて　・作戦　など ○第5時は単元のまとめもする。	・相手チームには考えつかない自分たちだけの作戦を考えるよう助言し，お互いに自分たちのコースでは絶対に負けられないという気持ちを盛り上げる。 ・自分たちのコースと相手のコースの両方のタイムを測らせる。 評 対抗戦を通して，「関心・意欲・態度」 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。
---	---