

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。 <u>○ハードル走に関連した体ほぐしの運動</u> 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。 <u>○ハードル走に関連した体ほぐしの運動</u>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。 <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

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 オリジナルハードル走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。
---	--