

単元名	ハードル走	配当時間	7時間
単元の目標	(1) 互いに協力して安全に練習や競走ができるようにするとともに、競走では勝敗に対して正しい態度をとろうとする。 (2) 自己の能力に適した課題を決め、課題の解決の仕方を工夫することができる。 (3) ハードルを用いて、リズムカルに越える技能を身に付け、競走したり、記録を高めたりすることができる。		
単元を構想する上での留意点	ハードル走は、リズムカルにハードルをまたぎ越して走り、友だちと競走したり、自分の記録に挑戦したりして楽しむ運動である。 本単元では、前半に今もっている力でだれもが楽しむことができる競走の楽しさ（ねらい1）、後半に自分のめあてに向かって挑戦する楽しさ（ねらい2）を味わえるような学習を設定した。これは一つの学習の道すじの例であり、1時間の授業の中でこの2つの楽しさを味わうよう組み立てることも可能である。これまでの学習経験や児童の願いに合わせて、弾力的に進める。		
単元展開例			
準備	ハードル、ストップウォッチ、ビデオ、学習カード など		
学 習 活 動	留 意 事 項 など		
1～2 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見通しをもつ。 ○学習のねらいや進め方を知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">                         ハードルをリズムカルにまたぎ越して走り、友だちと競争したり、自分の記録に挑戦したりしよう                     </div> ○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。 ○ハードル走に関連した <b>体ほぐしの運動</b> をする。 ○50m走の記録を計測し、自分の目標タイムとインターバルを決める。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・目標タイム 50m走のタイム + 0.3 × ハードルの台数</li> <li>・インターバル 全力疾走時の歩幅 × 4</li> </ul> ○自分にあったインターバルやハードルのコースで練習し、記録を計測する。 ○グループを編成する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビデオや学習カード、教師の示範などで運動の仕方を理解させる。</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>・できれば2回測定し、よい方の記録を取る。</li> <li>・50m走のタイムが目標タイムやインターバルを設定する基準となる。</li> <li>・歩幅は1.5m付近で測る。</li> <li>・最初の記録を基に、力が均等な偶数チーム（5～6人程度）に分ける。</li> </ul>		
3～4 簡単なルールでハードル走の競走をする。 （ねらい1） ○ <b>体ほぐしの運動</b> をする。 ○競走の進め方やルールを確かめる。 ○自分に合ったインターバルで、競走する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・チーム内で1対1の競走</li> <li>・チーム対抗での競走</li> <li>・リレー形式での競走 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あまり複雑にならないようにやさしいルールで進めるよう助言する。</li> <li>・ルールの例                             <ul style="list-style-type: none"> <li>得点：目標記録との差の得点 はじめの記録からの伸び (0.1秒1点)</li> <li>勝敗：1対1の対抗戦（何勝何敗） 得点の合計</li> <li>場：ハンディあり・なし</li> </ul> </li> </ul>		

<p>○反省し、まとめをする。          ・記録の伸び ・次時のめあての把握 など          5~6 練習の仕方を工夫し、自分の記録に挑戦する。          (ねらい2)</p> <p>○<a href="#">体ほぐしの運動</a>をする。          ○学習の進め方やめあてを確認する。          ○自分にあった練習の場を選んで練習する。</p> <p>○自分の記録に挑戦する。</p> <p>○反省し、まとめをする。          ・練習方法 ・めあての達成度 など          7 記録会をする。          ○練習をする。          ○記録会をする。          ○単元のまとめをする。</p>	<p>塩ビ管ハードル          段ボールハードル など</p> <p>評ハードル競走を協力して行う活動を通して、「関心・意欲・態度」を評価する。</p> <p>・自分のめあてに合った場を選択しているか、安全に気を付けて練習しているかなど観察し、必要に応じて助言する。          ・目標記録と比較し、学習の成果を確かめさせる。</p> <p>評めあてをもって練習する活動を通して、「思考・判断」を評価する。</p> <p>評記録会を通して、「技能」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。</p>
---	---