

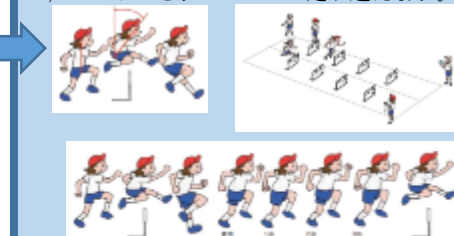



第5学年 陸上運動（ハードル走）

<p style="text-align: center;">【低学年】</p> <p>いろいろな間隔に並べられた低い障害物を走り越えたり、簡単な遊び方を工夫したりしました。</p> 	<p style="text-align: center;">【中学年】</p> <p>インターバルや高さに応じたいろいろなリズムで 30～40m程度の小型ハードル走に取り組みました。</p> 	<p style="text-align: center;">【高学年】</p> <p>ルールを決めて競走したり、自己の記録の伸びを目指し、課題に応じた練習の仕方や場を選んだりし、ハードルをリズムカルに走り越えます。</p> 
--	---	--

1 単元構想

単元 の 目 標	<p>(1) ハードル走の行い方を理解するとともに、ハードルをリズムカルに走り越えることができるようにする。</p> <p>(2) ハードル走の自己の能力に適した課題の解決の仕方、競走や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。</p> <p>(3) ハードル走に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりできるようにする。</p>		
単元 の 評 価 規 準	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	<p>①ハードル走の行い方について、言ったり書いたりしている。</p> <p>②第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えることができる。</p> <p>③スタートから最後まで、体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ることができる。</p> <p>④インターバルを3歩または5歩で走ることができる。</p>	<p>①自己の能力に適した課題を見つけ、課題に応じた練習の場や方法を選んでいる。</p> <p>②自己の能力に適した記録への挑戦の仕方を選んでいる。</p> <p>③運動のポイントや仲間の動きの良さを学習カードに書いたり、仲間に伝えたりしている。</p>	<p>①ハードル走に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②ハードル走の約束を守り、仲間と助け合おうとしている。</p> <p>③用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たそうとしている。</p> <p>④課題を見つけたり、その解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めようとしている。</p> <p>⑤正しくハードルを持ったり置いたりするなど、安全に気を配っている。</p>
単元終了時の児童の姿（単元のゴールの姿・期待される姿）			
リズムカルにハードルを走り越えたり、仲間と見合ったり、アドバイスをし合ったりすることで、自己の記録の伸びや、支え合うことに楽しさを感じ、進んで運動に取り組む児童。			
単元を通した学習課題	本単元で働かせる見方・考え方		
リズムカルにハードルを走り越えるための技を身に付けたり、仲間と動きの良さや伸びを伝えあったりして記録に挑戦し、ハードル走を楽しもう。	リズムカルにハードルを走り越え、記録に挑戦したり、相手と競走したりするような楽しさや喜びとともに、体力の向上につながっていることに着目して、ハードル走を「する」、友達の動きを「見る」、友達と協力したりして「支える」、リズムカルなハードルの走り越え方を「知る」といった運動との多様な関わり方で楽しむこと。		

2 単元の指導と評価計画

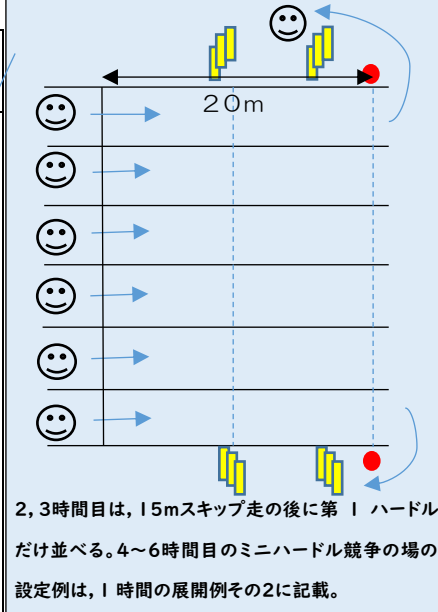
過程	時間	1	2	3	
授業前に準備&チェック! <input type="checkbox"/> ハードル (種類・数) <input type="checkbox"/> ミニハードル <input type="checkbox"/> 掲示用連続図 <input type="checkbox"/> 学習カード <input type="checkbox"/> タブレット ※必要に応じて <input type="checkbox"/> マーカー <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> 音楽プレーヤー <input type="checkbox"/> タイマー	導入	0	1 挨拶・準備運動	1 挨拶・用具や場の準備・準備運動	
	ここをおさえよう! <input type="checkbox"/> 用具の安全な運び方 ・ハードルは両端を持って運ぶ  <input type="checkbox"/> 用具の配置の仕方 ・同じ向き、高さになっているか、レーンからはみ出していないか、ハードルが重なっていないか確認する。 ・ハードルを置くところがわかりやすいようにポイントを打ったり、白線をひいたり、しるしの入ったメジャーを使ったりするとよい。 <input type="checkbox"/> 用具の片付け方 ・ハードルは、高さや種類の同じものをそろえて片付けるようにすると次の時間の準備がしやすくなる。 <input type="checkbox"/> 運動の約束 ・ハードルを反対側から走り越さない。 ・レーンを横切らず、外側を移動する。 ・ハードルがたおれたら近くの人が安全を確認して元に戻す。	展開	5	2 単元の学習内容の確認 3 本時のめあての確認	2 感覚づくりの運動 (1) 15mスキップ走 (2) 第1ハードルダッシュ
10			用具の扱い方や活動でのルールを確認する。	3 本時のめあての確認	3 本時のめあての確認
15			4 主運動につながる感覚づくりの運動の行い方を確認	自分にあったインターバルを知り、自分の課題を見つける。	ハードル走の行い方を知り、自己の課題に応じて練習する。
20			・場づくりの仕方 ・1つ1つの運動の行い方	4 自分にあったインターバルを知る ・第一ハードルを決めた足で踏み切る。 ・タブレットで動きを撮影する。	4 インターバルをリズムカル (3歩か5歩) に走るポイントを見つける。
25			5 試しの運動をする。 ・いろいろなインターバルでの40m (50mでも可) ハードル走を行う (ハードルの台数は4台)	5 自分の課題を見つける。 ・お手本と自分の動画を比べて課題を作る。	5 自己の課題に応じた場を選び練習をする。 ・グループで互いの動きを見合い、アドバイスし合う。 ・タブレットを使って動きを確認する。
30			6 タイム測定をする。	6 場の作り方、練習の仕方を知る。 ・リズムカルな走り ・素早く走り越す。 ・まっすぐ走り越す。	6 タイム測定をする。
実態をチェック! ここで児童一人一人の実態をつかみます。実態に応じてグループ分けを行ったり、支援方法を事前に考えたりします。動画を撮影しておくことで、学習の前後での成長の様子も分かります。	終末	35	7 本時のまとめ ・学習カードの記入 ・振り返り ・次時の課題の確認		
		40	8 整理運動、片付け、挨拶	8 整理運動、片付け、挨拶	8 整理運動、片付け、挨拶
評価の重点	知		② (観察・カード)	④ (観察・カード)	
	思		① (観察・カード)		
	態	③・⑤ (観察・カード)		④ (観察・カード)	

単元構成の意図

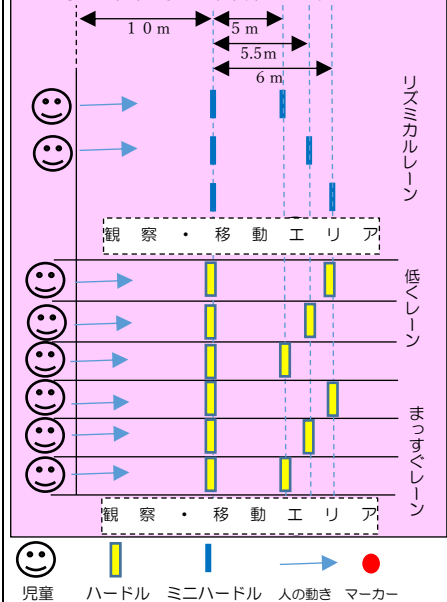
本単元は、高学年の2年間を通して6時間扱い、5年生で学習する場合を想定して作成しています。

4	5	6
1 挨拶・用具や場の準備・準備運動	1 挨拶・用具や場の準備・準備運動	1 挨拶・用具や場の準備・準備運動
2 感覚づくりの運動 (1) 15mスキップ走 (2) ミニハードル競走		
3 本時のめあての確認	3 本時のめあての確認	3 本時のめあての確認
ハードル走の行い方を知り、自己の課題に応じて練習する。		記録に挑戦する。
4 ハードルを素早く走り越すためのポイントを見つける。	4 ハードルを真っ直ぐ走り越すためのポイントを見つける。	4 自分にあったインターバルで練習する ・記録測定前の練習 ・グループでアドバイスをしあう。
5 自己の課題に応じた場を選び練習をする。 ・グループで互いの動きを見合い、アドバイスし合う。 ・タブレットを使って動きを確認する。	5 自己の課題に応じた場を選び練習をする。 ・グループで互いの動きを見合い、アドバイスし合う。 ・タブレットを使って動きを確認する。	5 クラス記録会（最後のタイム測定）を行う。
6 タイム測定をする。	6 タイム測定をする。	6 本時のまとめ ・学習カードの記入 ・振り返り
7 本時のまとめ ・学習カードの記入 ・次時の課題の確認		7 整理運動、片付け、挨拶
8 整理運動、片付け、挨拶	8 整理運動、片付け、挨拶	
① (観察、カード)	③ (観察・カード)	
③ (観察・カード)		② (観察・カード)
	① (観察)	② (観察)

基礎感覚作りの運動の場の配置例



主運動（課題別練習）の場の配置例




運動の日常化・習慣化につなげるしかけ

タブレットで仲間の動きを撮影したり、仲間の動きを見合ったりして学び合うことで、支え合うことの良さを実感し、他教科やこれからの体育科の学習においても、進んで支えあっていこうとする態度を養います。
単元の終わりに一流選手のハードル走の様子を視聴することも運動への興味関心を広げ、運動の日常化につながります。



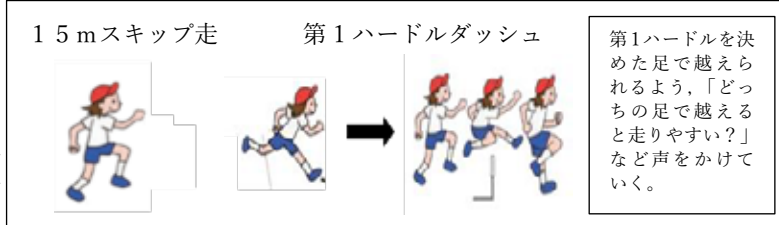
3 1時間の展開例その1（本時2／6）

過程	時間	学習活動（◇予想される児童の発言）
導入	10分	<p>1 挨拶・用具や場の準備・準備運動</p> <p>① 場の準備をする。 ◇ 協力して運ぼう。 ◇ ハードルの向きと高さをそろえよう。</p> <p>② 準備運動をする。 ・使う部分の入念なストレッチ ・ハードリングフォーム作り</p> <p>2 基礎感覚作りの運動を行う</p> <p>・15mスキップ走 ◇ 15mを8歩でいってみよう。 ・第1ハードルダッシュ ◇ 第1ハードルを走り越えるまで全力で走ろう。</p> <div data-bbox="890 338 1406 533" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>それぞれの場の安全を児童が確認するよう指導するが、必ず教師が目視を行ったり、ハードルの留め具がきちんとしてあるか確認したりするようにする。</p> </div> <div data-bbox="1002 555 1406 763" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>ハードルの高さ…5年生なら44cm～52cm、6年生なら52cm～60cm程度でよい。児童の実態に合わせて、高いコースを用意するとよい。</p> </div>
展開	25分	<p>3 本時のめあての確認</p> <div data-bbox="339 824 1385 882" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【めあて】自分に合ったインターバルを知り、自分の課題を見つけよう。</p> </div> <p>4 自分に合ったインターバルを知る。</p> <p>① 第1ハードルをきまった足で越える。 ◇ 歩数がばらばらだったから、5.5mを試してみよう。 ◇ 第1ハードルをきまった足で越えると、そのあとも走りやすいな。 ・インターバルは5m、5.5m、6m、6.5m、7mなど児童の学年と実態に応じて分ける。</p> <p>5 自己の課題を見つける</p> <p>① グループ内でペアを作り、分担して40mハードル走を撮影する。 ② 撮影された動画を見て自分の課題を見付ける。 ◇ 3歩のリズムがくずれているな。 ◇ ハードルを越えるところでスピードが落ちているな。 ◇ ハードルを越えた後にバランスをくずしてまっすぐ走れないな。</p> <div data-bbox="1209 1249 1385 1384" style="float: right;">  </div> <div data-bbox="363 1357 1110 1447" style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【期待される学びの姿】 課題作りの視点の中から自分の課題をみつけている。</p> </div> <p>6 課題に応じた練習の場を作る。</p> <p>① グループで練習の場を作る。 ② 作った場で練習してみる。</p>
	10分	<p>7 本時のまとめをする</p> <p>① 今日の学習のまとめと振り返りをする。</p> <div data-bbox="368 1666 1358 1749" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【まとめ】ハードル走をする時にはインターバルや、ふみ切る足、走りこえるときの姿勢に気をつけるとよい。</p> </div> <p>◇ ハードルのところでスピードが落ちないように低くハードルを越えたいです。 ◇ 私は、振り上げ足を真っ直ぐ上げて、バランスよく走れるようになりたいな。 ◇ 3歩のリズムで4台のハードルを走り越えたいです。</p> <p>8 整理運動、片付け、挨拶をする</p> <p>◇ グループで分担して運ぼう。 ◇ わたしがこっちを片付けるよ。</p>

指導上の留意事項 (学習活動の目的・意図、内容、方法等)

- 場の安全に留意させながら場の準備を行う。
- 協力して準備をしたり、場の安全を確認したりしている児童を称賛する。
- 準備運動はグループで行い、足を中心としたストレッチ、座ってハードリングのフォーム作りを取り入れる。

- 準備運動が終わった班から基礎感覚づくりの運動を行う。(音楽をかけて合図をしてもよい。準備運動から基礎感覚づくりの運動までの時間を6分などタイマーを活用することも考えられる。)



- スピードを落とさずリズムカルに走ることができるレーンを選ぶという視点を確認する。
- 第1ハードルダッシュで越えやすい足を見つけさせ、ここでも越える足を確認させる。きまった足で踏み切るとどんなことがよいのか、練習を一度止めて確かめ、第1ハードルのあとも同じリズムで走ることができる良さを共有する。

【具体の評価規準】知識・技能

- 第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えることができる。
(方法：観察・学習カード)

- 課題発見の動画撮影の場所
 - ・ハードルの横から撮る
→素早く低く走り越しているかわかる。
 - ・ゴール側から撮る
→まっすぐ走り越しているかわかる。
- お手本の動画があると比べて課題を見つけられるのでよい。
- インターバルをリズムよく3歩または5歩で走り越えられたか、素早く走り越えられたか、まっすぐ走ることができたかの視点を与えて課題を選べるようにする。

【具体の評価規準】思考・判断

- 3つの視点から自己の能力に適した課題を選んでいく。
(方法：観察・学習カード)

【到達していない児童への手立て】

三つの視点を確認し、一緒に動画を確認するなどし、課題を見つけられるようにする。

- 場を写真などで視覚的に提示し、安全に短い時間で作れるようにする。
- 学習カードや板書をもとに今日の学びのまとめを行う。
 - ・学習カードをもとに発表させ、学んだことを黒板にまとめる。
- 今日のふりかえりを行う。
 - ・学習カードに記入する。
 - ・友達のよい動きや、よい言動を認め合えるような言葉がけをする。
 - ・発表し、クラスで共有し合う。
- 次時は、自分の課題に応じて場を選び、練習に取り組むことを伝える。
- グループごとに整理運動を行い、友達と協力して安全に片付けるようにする。

【板書例】

めあて **試しの運動をして、自分の課題を見つけよう。**

1. あいさつ
2. 準備運動
基礎感覚作り
3. めあての確認
4. 試しの運動
5. 課題発見タイム
6. まとめ
7. かたづけ

第1ハードルはどっちの足？

- ・ **きまった足**でこえると、そのあともスピードに乗って走れる。

課題発見ポイント

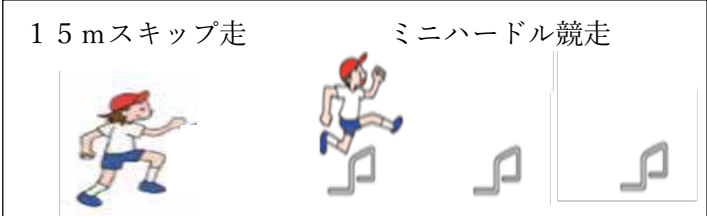
- ・リズムカルな走り…インターバルは
3歩か5歩
- ・素早く走り越す…飛ぶ✖ こえる○
- ・まっすぐ走り越す…バランス
ハードルの横から足
が出てないか
振り上げ足とぬき足

4 1時間の展開例その2（本時4／6）

過程	時間	学習活動（◇予想される児童の発言）
導入	10分	<p>1 挨拶・用具や場の準備・準備運動</p> <p>① 場の準備をする。 ② 準備運動をする。 ・使う部分の入念なストレッチ ・ハードリングフォーム作り</p> <p>2 基礎感覚作りの運動を行う</p> <p>・15mスキップ走 ◇ 腕を大きく振って太ももを上げよう。 ・ミニハードル競走 ◇ 隣の友達に負けないぞ。</p> <div data-bbox="948 344 1404 676" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ミニハードル競走 場の設定例 ミニハードル</p> </div>
展開	25分	<p>3 本時のめあての確認</p> <div data-bbox="322 725 1404 779" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【めあて】ハードルを素早く走り越えるための踏み切りのポイントを見つけよう。</p> </div> <p>4 踏み切りのポイントを見つける。</p> <p>①素早く走り越すには、どのあたりから踏み切るとよいか試してみる。 ◇近くだと上にとぶようになるな。 ◇遠くだと低く越えられそうだな。</p> <div data-bbox="322 949 1394 1066" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【期待される学びの姿】 踏み切りのポイントを見つけるために、いろいろな位置から踏み切るなど、進んで運動に取り組んでいる。</p> </div> <p>②上手なハードリングの児童を見せたり、モデル動画を見せたりして確認する。 ◇遠くから踏み切って、近くにつくといいんだな。やってみよう。</p> <p>5 自己の課題に応じた場を選び練習をする。</p> <p>グループで場作りをして、練習する。 ・グループでお互いの動きを見合い、アドバイスをしあう。 ・タブレットを使って自分の動きを確認する。 ・踏み切りのポイントを意識して練習する。 ◇今日は第3ハードルの横から動画を撮ってね。 ◇まだまだ踏み切り位置が近すぎるね。 ◇着地をもっと素早く振り下ろしたいな。</p> <div data-bbox="1193 1191 1369 1366" style="text-align: center;"> </div> <div data-bbox="986 1393 1404 1554" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e6e6fa;"> <p>それぞれのグループで見つけた運動のポイントや、連続図に付箋を貼らせるなどし、全員で共通理解を図っていく。</p> </div> <p>6 タイム測定をする</p> <p>① 場を作る。 ② 役割分担を確認し、タイム測定をする。 ◇ 最初の記録をこえたいな。</p>
終末	10分	<p>7 本時のまとめをする</p> <p>① 今日の学習のまとめと振り返りをする。</p> <div data-bbox="341 1751 1385 1832" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【まとめ】ハードルの遠くから踏み切り近くにトンっと着地すると、素早く走り越せそう。</p> </div> <p>◇踏み切り位置が近すぎていたけれど、紅白玉を目印にすると、意識して遠くから踏み切ることができました。</p> <p>8 整理運動、片付け、挨拶をする</p>

指導上の留意事項 (学習活動の目的・意図, 内容, 方法等)

- 場の安全に留意させながら場の準備を行う。
- 協力して準備をしたり, 場の安全を確認したりしている児童を称賛する。
- 準備運動は, グループで行い, 座ってハードリングのフォーム作りを取り入れる。
- 準備運動が終わった班から班基礎感覚づくりの運動を行う。
- ミニハードル競走は, 隣のコースを開けておき, ハードルのないレーンとハードルのあるレーンで競走できるようにする。一回走るときに, レーンを代わるようにする。
- ミニハードル走では, 3歩のリズムと走り越えるというイメージをつかませる。



- 学習カードや動画を見せるなどして前の時間を振り返らせ, 低く走り越すことに課題を持っている児童の困り感を共有し共通のめあてを設定する。

- 踏み切り位置は, 近くがよいか, 遠くがよいか, 二択で考えさせてもよい。
- モデル動画や上手な児童を見せることで振り上げ足をおろす位置やおろし方にも目を向けさせるとよい。

【具体の評価規準】 思考・判断・表現

- 踏み切る位置や踏み切る足などの運動のポイントを言葉や文字で学習カードに書いたり, 仲間に伝えたりしている。(方法: 観察・学習カード)

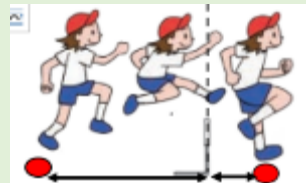
【板書例】

めあてハードルを素早く走り越えるための踏み切りのポイントを見つけよう。

素早く走り越すためには?

踏み切り・・・ハードルの, 近くから? 遠くから?

見る所・・・踏み切った位置と着地した位置



遠くから

近くにトンっ!

まとめ

ハードルの遠くから踏み切り

近くにトンっと着地すると,

素早く走り越せそう。

【具体の評価規準】 知識・技能

- 遠くから踏み切り近くに着地することや, 素早く振り下ろすことを, 言ったり, カードに書いたりしている。(方法: 観察・学習カード)

【到達していない児童への手立て】

上手な児童の動きを見せるときに, 踏み切る位置と着地の位置に紅白玉を置いて, 視覚的に気づかせるようにする。

- 撮影するときの, 役割分担やローテーションをグループで決めさせる。
- タブレットは固定して遅延再生ソフトを使うことも考えられる。

- タイム測定は児童の意欲につながるので, 可能ならば毎回行う。
- 学習カードや板書をもとに今日の学びのまとめを行う。
 - ・ 学習カードをもとに発表させ, 学んだことを黒板にまとめる。

- 今日のふりかえりを行う。
 - ・ 学習カードに記入する。
 - ・ 友達のよい動きや, よい言動を認め合えるような言葉がけをする。
 - ・ 発表し, クラスで共有し合う。
- 次時も, 自分の課題に応じて場を選び, 練習に取り組むことを伝える。

- グループごとに整理運動を行い, 友達と協力して安全に片付けるようにする。

個人のタイムを目標タイムと照らし合わせて得点化し, チームの合計得点で競うことも考えられる。

5 単元の指導のポイント

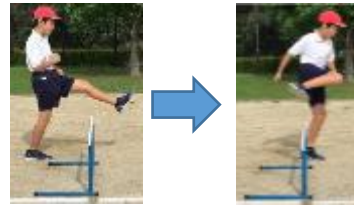
(1) 感覚づくり及びフォームづくりの運動例

①座ってフォーム作り



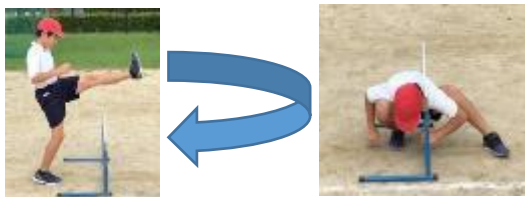
振り上げ足をのばし、抜き足をまげて、3のリズムの時に、体を前にたおして振り上げ足のつま先をさわろう。

②歩いてフォーム作り



ハードルの横を歩きながら、振り上げ足と抜き足の動きを確かめよう。

③ハードルまたぎくぐり



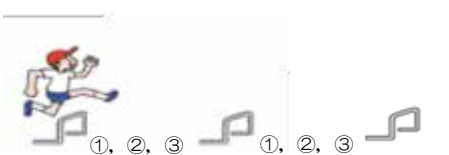
ハードルをまたいで、くぐって戻るを繰り返して、股関節を大きく動かそう。

④スキップ走



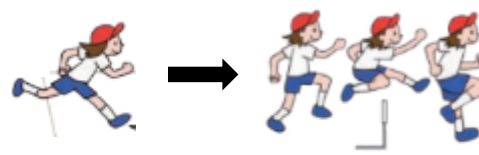
腕を大きくふって、ももをあげて全身を使ってスキップしよう。

⑤ミニハードル競走



ハードルをリズムよく(3歩か5歩で)走り越すイメージで走り抜けよう。

⑥第1ハードルダッシュ

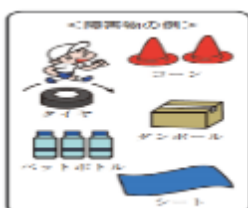


スタートから第1ハードルを走り越え、振り上げ足を着地するところまでを競走します。

(2) 運動の系統

【低学年】

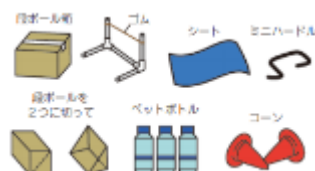
いろいろな間隔に並べられた低い障害物を走り越えること



【中学年】

いろいろなリズムでの小型ハードルを越えること

一定のリズムで走り越えること



【高学年】

第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えること

インターバルを3歩または5歩で走ること

スタートから最後まで、体のバランスを取りながらまっすぐ走ること

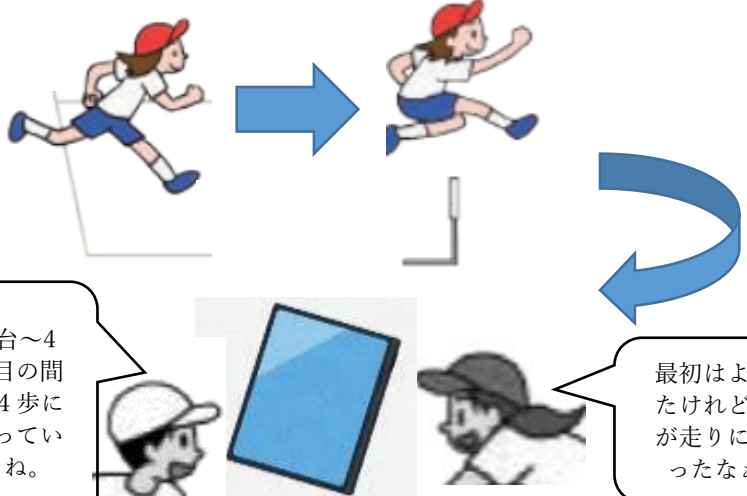


(3) 主体的・対話的で深い学びに向けた活動の例

①自分の課題を見つける場面

グループ内のペアで役割分担（する人、撮影する人）を決め、お互いの動きを見合う。する人は、撮影が終わった後に自分の動きを確かめる。役割を交代して行う。

スタートからゴールまでの動きを撮影し、まっすぐ走れているか、最後まで同じ歩数で走り越えているかなど視点をもとに課題を見つけられるようにする。



3台~4台目の間が4歩になっているね。

最初はよかったけれど後半が走りにくかったなあ。

お互いの動きを見合い、課題を見付けるツールとしてICT端末を活用する。

- ・ペアでお互いの動きを動画撮影する。
- ・モデルの動きと比較し、その違いをカメラの2画面同時再生機能を使って示したり、重ねて再生機能を使って比べたりする。

②課題解決に向けて共同的な学びを行う場面

グループで役割分担（する人、見る人）を決め、お互いの動きを見合い、アドバイスし合う。役割を交代して繰り返し行い、全員が「する」「見る」を経験できるようにする。



ハードルを越すときに、頭が上にぐんと上がって、上下しているよ。上に跳びすぎているね。



もっと体を前に倒さなくちゃいけないんだね。



課題別学習において自分の動きを客観的に捉え、課題解決するためのツールとしてICT端末を活用する。

【カメラの遅延再生機能を使う。】

- ・ハードリングの動きが撮影できる場所（第2ハードル横など）にICT端末を設置する。
- ・25~30秒後に再生されるように設定する。

【コマ送り再生機能を使う。】

- ・撮り終わった後の動画を、コマ送り再生し、どのような動きをしているか確認する。

(3) 主体的・対話的で深い学びの実現に向けた活動の例

③運動の仕方を見つける場面

(素早く走り越すことについて)

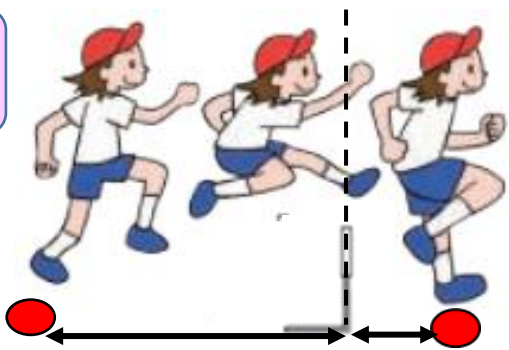
ハードルを走り越えた時にスピードが落ちてしまうんだよなあ。



(教師の発問)
〇〇さん (ハードリングが上手な児童) はどこから踏み切って、どこに着地していますか。見てみましょう。



ハードルの遠くから踏み切っているね。



着地はハードルのすぐ先になっているよ。



着地はとても素早くトンっとおろしているね。



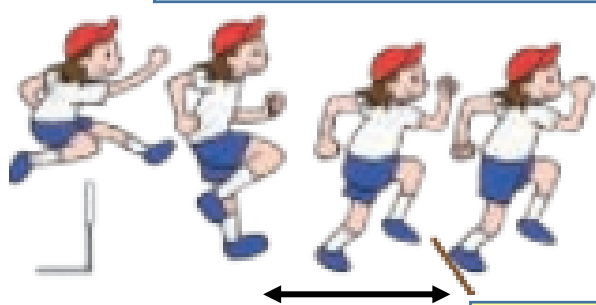
【低い姿勢で走り越えるポイント】
・ハードルの遠くから踏み切り、振り上げ足をハードルの近くに素早くおろす。

(リズムカルに走ることについて)

後半、インターバルを3歩で走れなくなるなあ。最後は大また走りになってスピードにのれないし・・・。



モデル動画の着地した後の1歩目の踏み出しはどうなっているかな。見てみましょう。



着地した後、ぬき足を大きく前へ踏み出しているね。



比べるとよくわかるなあ。私は着地した後の1歩目が小さかったのか。よし、大きく踏み出して走ってみよう。



【リズムカルに走るポイント】
・着地の次の1歩は大きく踏み出す。

個に応じた学びの支援として ICT 端末を活用する。
・教師が児童の端末にモデルの動画を送る。
・児童の学びのニーズに合わせて、繰り返し再生したり、スロー再生やコマ送り再生機能を使ったりして、運動のポイントを学ぶことができる。

(4) 運動が苦手な児童への配慮

ハードル走では、リズムよく走り越えられるようになれば楽しさを味わうことができますが、ハードルに足を当てて痛い思いをしたり、転ぶことが怖かったりして、おもいきり運動に取り組みなくなり、運動を嫌いになってしまうことがあります。児童のこれまでの運動経験や発達の段階等の実態を把握し、ハードルの材質やハードルの高さを選べるようにするなど、個に応じた丁寧な指導が大切です。

①ハードルに足を当てる、転ぶのがこわいと思ってしまう児童には…

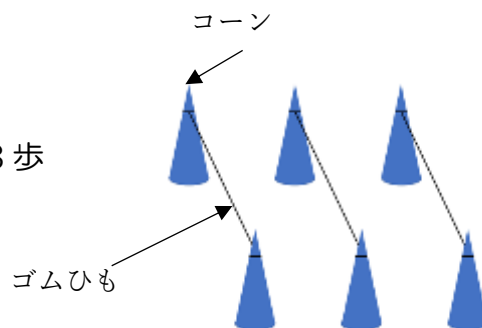
(例) ウレタンなど軟らかい材質のハードルを用いる。

(例) ハードルの上部に塩ビ管カバーのような柔らかい素材を巻く。

(例) 最初はミニハードルで高さを取り除いてリズムよく走る楽しさを味わわせる。

②走り越えるときに体のバランスをとることが苦手な児童には…

(例) 短いインターバルでの1歩ハードル走や3歩ハードル走のコーナーを作る。

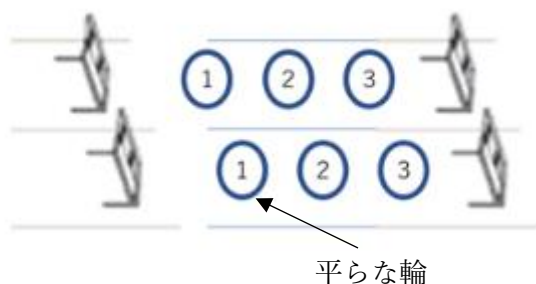


③3歩や5歩のリズムで走り越えることが苦手な児童には…

(例) 簡単に3歩や5歩で走り越えることのできるレーンから走る。

(例) 3歩か5歩で走り越えることのできるレーンを選んでいるか、仲間と見合う。

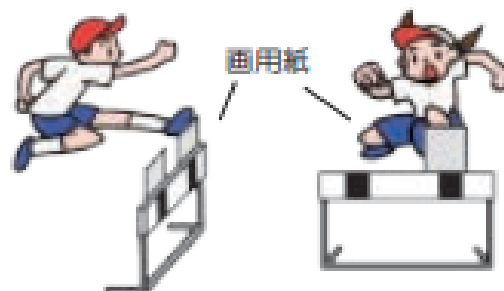
(例) インターバルの間に平らな輪を置く。



④振り上げ足がまっすぐ伸びない児童には…

(例) 画用紙を使って的を作る。

(例) 足の裏にシールを張って、見えるか見てもらう。



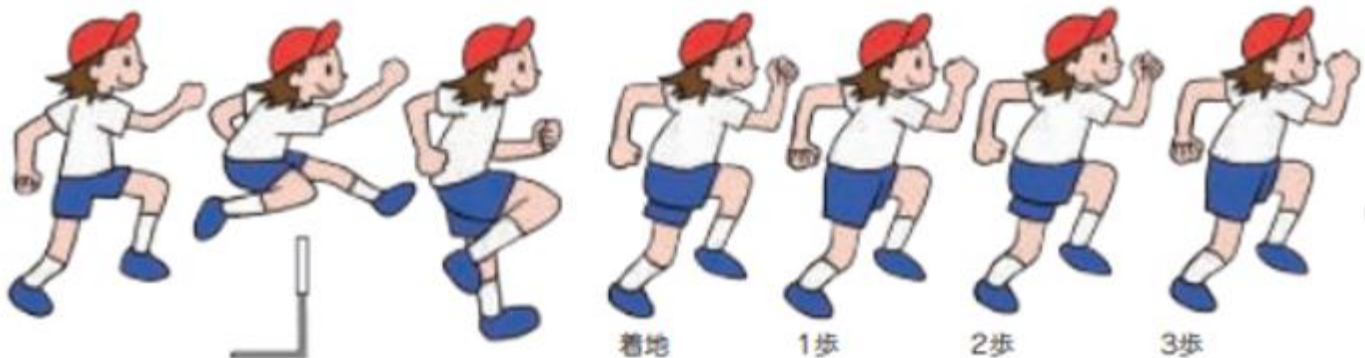
⑤踏み出す足を大きく出せない児童には…

(例) ロープを使ったりラインを引いたりして踏み出す足をつく位置の目印にする。



6 学習カード

本時のめあて



(1) 自分の課題を書きましょう。

自分の動きを友達に見てもらったり、自分の動きとお手本の動画と比べてみましょう。

○インターバルを3歩か5歩でいけたか。

○ハードルを走り越すときのスピードは落ちていないか。

○バランスをくずさずにまっすぐ走ることができたか。

自分の課題

(2) 本時の振り返りをしましょう。