

資料編 保健体育科」 1 本時案】 本時の学習（3／6時間目）見通し2

1 本時のねらい

自分の課題にあった練習方法や練習の場を工夫し、友達と互いに学び合いながら、リズムカルなハードル走ができるようにする。

2 準備

ハードル30台、振り上げ足・抜き足練習用ハードル4台、ミニハードル5台踏み切りマーク、学習カード、ストップウォッチ、等

3 展開

| 学 習 活 動                                                                                                               | 時間 | 指導・支援の留意点                                                                                                                                                                                                           | 評価項目（方法）                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>○集合・あいさつをする。</p> <p>○学習内容を確認する。</p> <p>○準備運動・補強運動をする。</p>                                                          | 10 | <p>○本時の学習の流れを説明する。</p> <p>・自己の課題を確認し、自分の課題に合った練習方法や練習の場で練習し、友達と互いに教え合って学習に取り組むよう指示する。</p> <p>・選択した場・方法は、どのような目的、どのようなことに有効なのかを考え、ねらいを持って活動できるように助言する。</p> <p>○全体での準備運動の後、グループごとに種目で使う部位を重点的にウォーミングアップするように指示する。</p> | <p>○教師の話をしっかり聞き、本時の学習内容を理解しようとしている。【関・意・態】</p> <p>（観察）</p>                                                                                                                                       |
| <p>○種目ごとに分かれ、学習カードを見て自分の練習課題を確認する。</p> <p>○自分にあった練習方法や練習の場で友達と互いに教え合って練習し課題の解決にむけて取り組む。</p>                           | 30 | <p>○自分の練習課題がつかめているか巡回しながら必要に応じて助言する。</p> <p>○同じ課題練習を行う生徒とペアまたは3人で組み、互いの課題を確認し、見合いながら練習するよう助言する。</p> <p>○技術指導は必要に応じて具体的に指導する。</p>                                                                                    | <p>○自分の能力に適した課題や目標記録を設定している。【思考・判断】</p> <p>（学習カード・観察）</p> <p>○課題の解決や記録の向上に合わせて、練習の仕方を工夫している。【思考・判断】</p> <p>（学習カードの記述・観察）</p> <p>○互いに助言し合い、協力して役割を果たしている。</p> <p>【関・意・態】</p> <p>（学習カードの記述・観察）</p> |
| <p>----- &lt; 考えられる具体的な活動 &gt; -----</p> <p>・自分にあったインターバルをさがす。</p> <p>・リズムよくスムーズに気持ちよく走れるためにはどうしたらよいかを考え、自分の課題解決を</p> |    |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハードリングの技術を練習する。</li> </ul> <div style="border-left: 1px dashed black; border-right: 1px dashed black; padding: 0 10px; margin: 10px 0;">       振り上げ足、抜き足、踏み切り位置、着地位置等     </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・インターバルの走り方を練習する。</li> <li>・スタートから第1ハードルの踏み切り間での走り方を練習する。等</li> </ul> |    | <p>図るよう助言する。(ハードリング、インターバルの走り方、第1ハードルまでのスピード等)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分にあったインターバルを探すこと、自分の課題を解決するために友達と見合ってアドバイスをし合うことを伝える。</li> <li>・ペアの生徒と互いに見合って相手のどこを見てあげるのか必要に応じて助言する。</li> <li>・自分の課題がつかめていない生徒には教師が助言し、課題がつかめるよう支援する。</li> </ul> |                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○後片づけをする。</li> <li>○本時の反省をし、学習カードに記入し、次時の学習の課題を持つ。</li> <li>○あいさつをする。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                               | 10 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○グループで協力して手早く片づけられるよう指示する。</li> <li>○本時の練習でようになってきたところや、まだこれから練習が必要などところなどを記入するように指示し、次時の学習への意欲と課題をもてるようにする。</li> <li>○友達にアドバイスされたことも書くように指示する。</li> </ul>                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>○グループで協力して後片づけを行っている。【関・意・態】<br/>(観察)</li> <li>○本時の反省をし、次時の学習の課題を考えられる。<br/>【思考・判断】<br/>(学習カードの記述)</li> </ul> |

# 50mハードル走

2年 組 番 名前 ( )

## ◇50mハードル走「課題」チェックカード

※ 友達に見てもらい、できている項目にはチェック欄に○、できていない項目には×をつけましょう。

| 技能                 |     | 技能の観点                                                                                                    | チェック | 私の課題（つまづき） |
|--------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------|
| スタートから<br>第1ハードルまで |     | 1. スタートから第1ハードルまでスムーズに加速できているか                                                                           |      |            |
|                    |     | 2. スピードを落とさないで、第1ハードルの踏み切りができていないか                                                                       |      |            |
| ハードリング             | 振り  | 1. 外側や内側からでなく振り上げ足がまっすぐ上がっているか                                                                           |      |            |
|                    | 上げ  | 2. 腰の入った踏み切りが  できているか |      |            |
|                    | 足   | 3. ひざが伸び、つま先を上にして振り上げられているか                                                                              |      |            |
|                    | 抜き足 | 1. ひざが下がらないように横から抜けているか                                                                                  |      |            |
|                    |     | 2. ひざの引きつけが速く行えているか                                                                                      |      |            |
|                    |     | 3. 着地後の第1歩が無理なく出せているか                                                                                    |      |            |
|                    | 姿勢  | 1. 上体をやや前傾し、体が高く上がらないようにできるか（前傾姿勢を保ち、安定している）                                                             |      |            |
|                    |     | 2. 腕の動きがバランスよくできているか                                                                                     |      |            |
|                    |     |                                                                                                          |      |            |
| インターバル<br>の走り方     |     | 1. 3歩のリズムで無理なく走り通すことができるか                                                                                |      |            |
|                    |     | 2. 上体が正面を向き、まっすぐ走ることができるか                                                                                |      |            |

資料編 保健体育科」 3 学習計画表】

《学 習 計 画 表 》

| 時間 | 練 習 課 題                              | 反省・感想                                                | 友達との学び合い                                    |
|----|--------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 例  | 振り上げ足が外側からまわってしまうのでまっすぐ振り上げられるようにする。 | 厚紙をはったハードルで振り上げ足をあてる練習をした。踏み切りを少し遠くからけたら少し感じが分かってきた。 | 〇〇君に正面から見てもらい、振り上げ足がハードルの横にはみ出ていることがよく分かった。 |
| 3  |                                      |                                                      |                                             |
| 4  |                                      |                                                      |                                             |
| 5  |                                      |                                                      |                                             |
| 6  | <記録会>                                | 記録                                                   |                                             |

|                      |   |   |
|----------------------|---|---|
| 50m走のタイム             | 秒 |   |
| 50mハードル走タイム (試しの記録会) | 秒 |   |
| 目標タイム／得点             | 秒 | 点 |

※ 目標タイムは50m走タイムからの換算表を参照して自分で設定する。

## ハードル走練習法

### <練習の場・方法1>

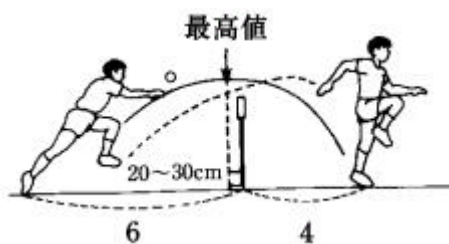
- (1) ミニ・ハードルで練習し、3歩のリズムで跳べるインターバルをさがす。
- (2) 自分に合ったインターバルを見つけたら、ハードルを一番低くして実際に跳んでみる。
- (3) タイムを計る。

- ・1歩目（抜き足）を無理なく大きく踏み出す。
- ・腕を力強く振る。



### <練習の場・方法2>

- (1) 振り上げ足は、ひざから上げ始めつま先を上げて、ハードルを足の裏でけるような気持ちでまたぎ越える。
- (2) 遠くから踏み切り近くに着地する。その割合は、踏切側6：着地側4ぐらいにする。



ハードルの遠くから踏み切り、近くへ着地する。踏み切り地点からハードルまでとハードルから着地点までの距離の比率は、6対4ぐらいがよい。また、ハードルの手前に最高点がくるように跳ぶ。

着地の姿勢

よい例



悪い例



- ・すばやく前傾姿勢がとれる。

- ・尻が引けて、ブレーキがかかっている。

### <練習の場・方法3>

- (1) 振り上げ足は、ひざから上げ始めつま先を上げて、ハードルを足裏でけるような気持ちでまたぎ越える。
- (2) 抜き足は横から抜いていくようにする。このとき、抜き足のつま先が下がらないようにする。抜いた足は、ひざを胸の方へ持ってくるようにする。
- (3) 踏み切り中、振り上げ足の反対側の腕を振り上げ、足にそって前に出しながら上体を前に倒す。
- (4) 着地する前に上体を起こし、着地後抜き足を胸から前方へ戻し、短距離の姿勢に戻す。



・振り上げ足の練習



・ハードルのはしを抜き足を回して越える。



・抜き足のひざが厚紙に当たるようにする。  
(振り上げ足は当てない)

- ・歩いてハードルを越す（低いハードルから、だんだん高くして、歩いてハードルをまたぎ越す）。



- ・振り上げ足はハードルに直角に上げ、反対の側の腕を前方に突き出す。
- ・目は次のハードルのあたりを見る。
- ・ぬき足は、かかとを尻につけるように小さくし、横から抜くようにする。  
(足元から通すのではなく、ひざで回転をリードする)