

## 【資料編】

### 体育科学習指導案

平成18年10月13日（金）第3校時  
同 10月18日（水）第6校時  
同 10月20日（金）第3校時  
同 10月25日（水）第4校時  
同 11月1日（水）第6校時  
同 11月8日（水）第6校時  
同 11月10日（金）第3校時  
同 11月15日（水）第6校時  
指導者 特別研修員 高橋 勉

#### I 単元名 「ハードル走」

#### II 単元の考察

##### 1 児童の実態

4年生では、ミニハードルやダンボール箱を障害物にしいろいろな長さのインターバルでリレーをし、障害物を跳び越しながら走る経験をしてきた。

準備の時には、道具の出し入れやセットを進んで協力して行い、準備運動も大きな掛け声を出して行うなど、意欲をもって取り組むことができる。リレーでは、できるだけ早く次の走者につながるようと、目を輝かせ一生懸命に走ろうとしている姿が多く見られた。

自分たちで置く個数を工夫したり、直線ではなく曲線のコース設定にするなど、ルールも工夫して取り組んだ。より速くゴールを目指そうと「手を早く振る」「地面を強くける」「障害物に対してあまり高く跳びすぎない」など、自分なりに動きを工夫しながら取り組むことができる。また、お互いの走り方を見て「もっと足をまっすぐに振り上げて」「スタートからはじめの障害物までをもっと速く」「障害物を高く跳びすぎないで」など、同じチームの友だち同士で、互いにアドバイスを投げかけ合いながら取り組むことができる。チームとしての勝利を目指し、お互いによりよく走ろうと工夫しながら、進んでミニハードルやダンボール箱に向かうよい面も見られた。

技能面では、はじめは一つ一つのミニハードルやダンボール箱を高く飛び越しながら走っている児童の様子が多く見られた。ハードルや箱を跳び越えることに意識が行き過ぎ、前へ向かうスピードが弱くなってしまっていた。しかし、リレーをくり返し行っている内に、次第に自然と跳び方も低くなり、前に進む速さも速くなっていく児童が多くなった。また、できるだけ同じ足（右、または左）でハードルやダンボール箱を跳び越えたり、交互でも同じテンポで跳ぼうとしたりするなど、自分なりに同じテンポで走ろうとする様子も見られた。障害物に対するアプローチでは、障害物を遠くから踏み越そうとすることのできる児童は少なく、障害物の近くから高く跳び上がってしまう児童が多い。ハードリングでは、抜き足を横に出して障害物を跳び越えられる児童が数名いる。その他の児童は、抜き足を真下で縮めて越えようとする事が多く、そのため抜き足が障害物にぶつかったり、障害物を高く跳び越すハードリングになってしまったりしていた。障害物と障害物の間では、大きなスライドで走り抜けようとする児童が数名いた。障害物の手前で急にスピードを落としてしまい、足を合わせるようと小さいスライドになる児童が多く見られた。

##### 2 教材観

このような児童が、みんなと仲良く安全に気を付けながら、いろいろな高さやインターバルの長さのハードル、歩数を工夫して、自分に合ったハードル走のリズムを探し、ハードル走を楽しむことができるようにしたいと考え、本単元を設定した。

本単元の設定にあたり、ハードル走の特性を以下のようにとらえる。

(1) 一般的特性

ハードル走は、短距離走と同じで速さの記録を目指すものである。ある一定の距離内にいくつかの障害物があり、それを跳び越えながら走らなければならない。ハードル走は、障害物であるハードルをリズムに乗って連続的に跳び越える所に面白さがある。一台一台のハードルを上手に跳び越えることは大切であるが、それよりも一連の流れとしてとらえることが重要である。スピードをできるだけ落とさず踏み切り、連続してハードルを跳ぶ。ハードル走とはハードルごとの連続したリズム走であり、一定のリズムで走り抜くことが必要である。

5年生は、中学年の柔軟性のある動きや軽快な動きに加え、力強さや速さのある動きができるようになってくる。また、動きを高めるために、自分で運動方法を工夫する思考力も高まっていく。このような時期に、自分の記録の伸びを目指し、自分なりに運動を工夫するハードル走学習に取り組むことは、5年生の身体能力を高めるには価値のあることだと考える。

(2) 子どもから見た特性

①ハードル走を楽しく感じる時。

- ・ハードルを跳び越えること。
- ・一つも倒さずにハードル走を走れた時。
- ・跳んだ時の風が気持ちいい。
- ・スムーズに倒さないで行けた時。
- ・ハードルを跳んで新記録を出した時。

②ハードル走をつまらなく感じる時。

- ・跳んでいる時にひっかかる時。
- ・ひっかかってころんだ時。
- ・つかかかったりする時。
- ・スムーズに行けない時。
- ・ハードルに足をぶつけ痛かった時。

3 教材の系統

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
ねらい	○調子よく踏み切って遠くへ跳んだり、高く跳んだり、片足や両足でリズムカルに連続して跳んだりすることができる。		○距離を決めて調子よく走ったり、小型ハードルをリズムカルに越して走ったり、走りながらバトンパスや競走の仕方を工夫してリレーをすることができる。		○ハードルを用いて、リズムカルに越える技能を身につけ、距離やルールを定めて競走したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したりすることができる。	
学習内容	「片足跳び遊び」 ・片足跳びで友だちとリレーする。	「川跳び遊び」・前、横、後向きに川跳びをする。膝を使って柔らかく跳ぶ。 「リレー遊び」・ミニハードルを途中で置き、折り返しリレーをする。	「変形リレー」・途中にハードルやダンボール、タイヤなどを置き、障害物リレーをする。スタート時うつぶせや後ろ向きなど工夫する。	「障害リレー」 ・障害のあるコースをリズムカルに走り抜ける。 ・障害のあるコースを自分たちで工夫して行う。 ・障害のあるコースでリレーをする。	「ハードル走」 ・ハードルの置き方や扱い方を知り、自分に合ったインターバルや高さを工夫しリズムよく跳ぶ。 ・3～5歩でリズムよくハードルを跳び越えられるようお互いにリズムを打ち合いながらハードルを跳ぶ。	「ハードル走」・3～5歩でリズムよく走れるインターバルや高さを工夫し、記録に挑戦する。 ・よりよいリズムを意識しながらできるだけ高く広いコースにも挑戦し、目標記録を設定し近付けるよう工夫し練習する。

#### 4 指導方針

##### (1) 「つかむ」過程

○リズムケンケン跳び、川跳びリレーなど、リズムに合わせて跳ぶことや物を跳び越えながら走るといった動きの楽しさを感じられるように場を工夫する。4年生までに経験した障害ある物を跳び越えながら走るといった動きを思い出すとともに、ハードル走の特性にも触れられるようにする。このことにより、本單元におけるハードル走への興味関心や意欲を高めるとともに、リズムよく動いてみるといった感覚を養うことができる。

- ・50m走、50mHの記録、目標記録、感想や工夫が記入できるような学習カードを用意し、毎時間自分なりのめあてがもてるようにする。
- ・リズムケンケン跳びでは、太鼓のリズムを速くしたり遅くしたりして、リズムと自分の動きを合わせながら跳ぶといった感覚を味わえるようにする。

##### (2) 「追求する」過程

○自分でインターバルや高さを選択できる場を工夫し設定する。ハードルをリズムカルに跳べるよう、グループでお互いの走るリズムを手拍子や太鼓、カスタネットなどを使い、自分の走るリズムを友だちのたたき音で感じながら走れるようにする。

このことで、走るリズムを意識し、音を手がかりに、より自分に合ったハードルの跳び方や歩数を求め、進んで運動に取り組むようになる。

- ・グループごとにお互いの跳ぶリズムをたたき合うようにする。このことにより、跳ぶ子は自分のリズムを耳で感じることができ、手をたたき子は、人のリズムの調子を客観的に感じることができる。
- ・歩数やハードルの高さ、インターバル、歩数を、友だちの意見を参考に自分で工夫するよう助言する。また、気付いた点は、学習ノートに記入し次時以降に生かす。

##### (3) 「まとめる」過程

○学習カードをもとに、今までに比べてよくなった動きや跳び方のリズム、また、50m走や以前の50mHの記録に比べ見られた変化などを、発表し合うようにする。このことにより、よくなった点や伸びを実感し、運動に対する楽しさや喜びを感じ、ハードル走を含めた様々な運動にもリズムを意識し、意欲的に取り組むようになる。

- ・リズムよく跳ぶために自分で工夫したこと、友だち同士協力し合えたことなど、練習の様子やがんばりを賞賛し、学習の成果を感じられるようにする。
- ・今後の様々な運動への意欲とリズムへの意識を高められるよう、ハードル走の発表会をして、リズムよくなったことをお互いに賞賛し合えるようにする。

### III 目標

みんなで協力しながら安全に気を付け、自分に合ったリズムを考えながら3～5歩のリズムで走り、ハードル走を楽しむ。

### IV 評価規準

	「おおむね満足できる」状況	「十分満足できる」状況
ア 関 心 意 欲 態 度	安全に気を付けながら、ハードルの準備や片付けを行い、きまりを守り、協力してハードル走に取り組もうとする。	安全に気を付けながら、ハードル走の準備や片付けを進んで行き、きまりを守り声を掛け合いながら協力してハードル走に取り組もうとする。
イ 思 考 判 断	自分に合ったリズムを考えながら、ハードルの高さやインターバル、歩数を変えるなど練習を工夫する。	自分に合ったより速いリズムを考えながら、ハードルの高さやインターバル、歩数を変えるなど練習を工夫する。
ウ 運 動 の 技 能	ハードルを素早く走り越し、ハードル間を3～5歩でリズムカルに走る。	より高くインターバルの長いハードルを素早く走り越し、ハードル間を3～5歩で、リズムカルに走る。

V 指導と評価の計画（8時間）

過程	時間	学 習 活 動	支援及び指導上の留意点	具体的評価規準（観点）
つかむ	1	○50mと50mHの記録を計測し、今後のハードル走でのめあてとする。 ○リズムケンケン跳びや川跳びリレーをし、リズムに合わせて跳ぶ事や物を超えながら走ったハードル走の特性に触れ、興味・関心を高める。	○今後の学習のめあてにできるように計測した50mと50mHの記録は、学習カードに記入しておくように伝える。 ○太鼓の様々なリズムに合わせ高さを合わせるようにする。リズムに合わせて物跳びながら走る楽しさを感じる。（手立て1）	○安全に気を付けながらきまりを守り、楽しそうにケンケン跳びや川跳びリレーをしている。 【関心・意欲・態度】
	2	○ハードル走の学習をリズムを中心に進める事を知り、今後の学習予定をつかむ。	○うまくいった時とうまくなかった時の違いは何か問掛け、速く走るためには、リズムよく走ることが大切であることを気付けるようにする。	
追求する	3	○様々な高さやインターバルの違うハードルを跳び、ある程度、自分に合ったインターバルをつかむ。 ○グループごとに、お互いの走るリズムを合わせた歩数を自分なりに探す。 ○友だちが走る時は、グループのメンバーはリズムを打ち合わせたり、お互いに気をつけてアドバイスを伝え合ったりする。	○様々なインターバルのコース（ラインを打ち付けたものを）を用意し、ある程度自分に合ったインターバルをつかめるようにする。 ○インターバルは低・中・高の距離を設定しておく。児童がコースを選択できるようにする。 ○ハードリングにこだわらず、あくまでリズムよく走り、抜きたりリズムを意識しながら取り組むように伝える。 ○たたき合うこと、一人一人の違うリズム、テンポの悪いやリズムがあること、リズムが合うこと、リズムが合わないこと、リズムが合うこと、リズムが合わないこと。（手立て2）	○自分に合った高さやインターバルのハードルを選び、3～5歩の中で、自分に合ったリズムを考えている。 【思考・判断】 ○友だちの走るリズムに合わせて音を出したり、自分の走るリズムを、友だちのたたく音を聞いて意識したりして、練習している。 【関心・意欲・態度】
	4			
	5			
	6	○学習カードにはアドバイスも、感想や今後の課題、工夫などを記入する。 ○リズムよく跳べるようになってきた児童は、より高いハードルやより距離のあるインターバル、または少ない歩数を目指し、挑戦する。	○学習カードには、友だちからのアドバイスや自分の感想など書き込める欄を設けておき、継続した探求ができるようにする。 ○自信の付いてきた児童には、より高いハードルやより速いリズム、または少ない歩数など、更に高いめあてに向けて取り組むよう助言する。	
	7			
	8			
まとめ	7	○自分に合ったインターバルや高さの50mハードル学習を始め、計り、学習を始めた頃に比べよくなった点を、学習カードの記録を元に振り返り発表し合う。 ○発表会を行ったことを確認し合う。	○50m（ハードル5台）を、各自の高さやインターバルで跳び、記録を計る。 ○今までの学習を、一歩を振り返り、よくなった点を発表し合うことにより、次の学習への意欲を高める。 ○リズムよい動きをお互いに認め合うことにより、意識の高める。（手立て3）	○自分に合った高さやインターバルをつかみ、3～5歩の歩数で、リズムよく5つのハードルを走り抜くことができる。 【運動の技能】

## VI 各時の学習

### 1 第1時の学習

(1) ねらい ケンケン跳び、川跳びリレーなど、片足で跳ぶ動きや物を跳び越えながら走るといった動きを楽しむ。

(2) 準備 ハードル(低5台)、学習カード

(3) 展開 (◆は「おおむね満足できる」状況、◇は「十分満足できる」状況)

学習活動と子どもの意識	時間	支 援 等
1. 準備運動をする。 ・今日もみんなと協力してがんばるぞ。	5分	○足、手、肩や股関節などを十分に動かし、校庭を走るなど体の準備をする。
2. 本時のめあてを持つ。 ○いろいろな動き(ケンケン跳び)やリレー(川跳び)を楽しもう。 ・リズムに合わせて跳ぶことができたぞ。 ・勝ったぞ。ケンケンの足を変えよう。 ・川が広いな。もっと速く走らなくちゃ。 ・うまく跳び越えられたけど、時間がかかる。もっと低く跳んでみよう。 ・足がバラバラで遅くなっちゃうな。同じ足で跳んで行ってみよう。 ・今度は、少し高さがあるな。がんばって跳んでみよう。 ・高さはあるけど、できるだけさっきと同じで低く跳んで行こう。	30分	○跳びながら走る感覚やリズムに合わせて体を動かす感覚を養うため、ケンケン遊びや川跳びリレーなど簡単なゲームを行う。 ○出会った人同士でジャンケンをし、負けた場合は左右の足を交代できるようにするなど、楽しみながら片足での動きを高められるようにする。 ○川跳びリレーの川幅は2mとし、ハードルを遠くから踏み切る形を養う。 ○ハードル(低)を倒した物を数個、等間隔に置き、折り返しリレーを行うことにより、高さのある物を跳びながら走る動きにも慣れる。 ○リレーでは、素早くリズムカルに跳んでいる子を賞賛し、よりよいリズムで跳ぼうとする気持ちやイメージを高めることができるようにする。  本時の評価項目 【関心・意欲・態度】 ◆ケンケン跳びや川跳びリレーに関心を持ち、進んで跳んだり走ったりしている。 ◇ケンケン跳びや川跳びリレーに関心を持ち、進んでたくさん跳んだり走ったりしている。 【思考・判断】 ◆できるだけ早く走ろうと、川の跳び方や走り方を工夫している。 ◇できるだけ早く走ろうと、低く川を跳んだり大股で走ったり工夫している。
3. 本時の学習を振り返り、次時の学習の見通しを持つ。 ・たくさん勝ったぞ。 ・川もハードルも早く走れたぞ。 ・次の時間のハードルもできるだけ早く跳びたいな。	10分	○ケンケン跳びやリレーでうまく跳んでいた事や仲良く協力してできたことを賞賛し、学習のまとめができるようにする。 ○学習カードに今日の感想を書き込みながらまとめができるようにする。 ○今後はハードル走の学習に取り組む事を知り、次時への意欲を持つ。 ○次時は、50m走と50mハードルの記録を測り、2つを差について考えることを説明し、学習の見通しを持てるようにする。

2 第2時の学習

(1) ねらい 50mと50mハードルの記録を取り、記録の違いを比べ、今後の50mハードル学習の自分なりのめあてを考える。

(2) 準備 ハードル(低・中・高:各5台×3列)、ストップウォッチ3、学習カード

(3) 展開 (◆は「おおむね満足できる」状況、◇は「十分満足できる」状況)

学習活動と子どもの意識	時間	支 援 等
<p>1. 準備運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今日もみんなとがんばるぞ。</li> </ul> <p>2. ケンケン遊び、川跳びリレーをして楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・負けちゃった。</li> <li>・もっと速く跳ぼう。</li> </ul>	5分	<p>○足、手、肩や股関節などを十分に動かし、校庭を走るなど体の準備をする。</p> <p>○跳びながら走る感覚やリズムに合わせて体を動かす感覚を養うため、ケンケン遊びや川跳びリレーなど簡単なゲームを取り入れる。</p> <p>○素早くリズムカルに跳んでいる子を賞賛し、よりよいリズムで跳ぼうとする気持ちやイメージを高めることができるようにする。</p>
<p>2. 本時のめあてを知り、学習の見通しを持つ。</p> <p>○50m走の記録と50mハードルの記録を取って、比べてみよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・よし、思い切ったいい記録を出すぞ。</li> <li>・ずいぶん、ハードルの記録は遅いな。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハードルの間の歩数がバラバラだな。</li> <li>・あの子は、とっても高く跳び上がっているな。</li> </ul>	30分	<p>-----</p> <p>本時の評価項目</p> <p>【関心・意欲・態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆50m走や50mハードル走に、進んで取り組んでいる。</li> <li>◇50m走や50mハードル走に、くり返し進んで取り組んでいる。</li> </ul> <p>【思考・判断】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆50m走と50mハードル走の記録の差を縮めるにはどうしたらいいか、考えることができる。</li> <li>◇50m走と50mハードル走の記録の差を縮めるにはどうしたらいいか、いろいろ考えることができる。</li> </ul> <p>-----</p> <p>○50m走は、2回ほど各自白くを取り、学習カードに記入しておく。</p> <p>○ハードルは、木製のものを使い、60cmの高さで70cm間隔とする。</p> <p>○ハードルは、数回練習をしてから記録を取る。</p> <p>○ハードル走も2回記録を測り、学習カードに記録しておく。</p> <p>○友だちのハードル走もよく見ておき、跳び方などで気づいた点は、覚えておく。</p>
<p>3. 本時の学習を振り返り、次時の学習の見通しを持つ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハードルの記録を縮めてみたいな。</li> </ul>	10分	<p>○50mの記録と50mハードルの記録を比べてみる。どれだけの差があったか、話し合う。</p> <p>○友だちの走り方で、50m走と50mハードルの違いについても気づいた点を話し合う。</p> <p>○60cmの高さやハードルの間隔をどう感じたかなども学習カードに記入しておく。</p> <p>○次回以降は、その記録の差をできるだけ近づけられるよう練習していくことを伝え、自分ではどう工夫してみたいかなどもカードに記入しておく。</p>

### 3 第3時の学習

- (1) ねらい 自分に合ったハードルの高さやインターバルの長さを工夫しながら、リズムを打ち合って走る。
- (2) 準備 ハードル(低・中・高:各5台×3列)、ストップウォッチ3、学習カード、太鼓、タンバリン(数個)
- (3) 展開 (◆は「おおむね満足できる」状況、◇は「十分満足できる」状況)

学習活動と子どもの意識	時間	支 援 等
<p>1. 準備運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなと協力してがんばるぞ。</li> </ul> <p>2. ケンケン遊び、川跳びリレーをして楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・勝ったぞ。</li> <li>・速く跳び越えよう。</li> </ul>	10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○足、手、肩や股関節などを十分に動かし、体の準備をする。</li> <li>○跳びながら走る感覚やリズムに合わせて体を動かす感覚を養うため、ケンケン遊びや川跳びリレーなど簡単なゲームを取り入れる。</li> <li>○素早くリズムカルに跳んでいる子を賞賛し、よりよいリズムで跳ぼうとする気持ちやイメージを高めることができるようにする。</li> </ul>
<p>3. 本時のめあてをつかみ、自分のリズムに合った跳び方を工夫し、よりよい動きを追求する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・跳びやすい高さはどのくらいだろう?</li> <li>・友だちの打つリズムを聞きながら走り抜けられるだろうか?</li> <li>・ちょっとハードルごとに跳び越える足や歩数が違うな。</li> <li>・もう少し低いハードルにしてみようかな。</li> <li>・みんなのたたきリズムに合わせてできた。</li> <li>・跳び越える足がバラバラだった。</li> <li>・あの子は、高いハードルを跳んでいるのに、とてもよく跳んでいるな。</li> </ul>	30分	<p>本時の評価項目</p> <p><b>【関心・意欲・態度】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆いろいろな高さやインターバルの違うハードルを、跳ぼうとしている。</li> <li>◇いろいろな高さやインターバルの違うハードルを、たくさん跳ぼうとしている。</li> </ul> <p><b>【思考・判断】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆リズムを感じながら、インターバルや高さの違うコースを走ってみるなど工夫して練習している。</li> <li>◇自分に合ったリズムを探しながら、インターバルや歩数、高さを変えるなど工夫して練習している。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○「自分に合ったコースを探して、リズムよく跳んでみよう」というめあてを提示し、本時の見通しをもてるようにする。</li> <li>○児童が自分に合った高さやインターバルを選択できるように、ハードルは低・中・高の3ゾーンで、各ゾーンのインターバルは5.3m～7.7mの全て違う設定にする。</li> <li>○自分に合ったコースを見付けられるように、各ゾーンを自由に練習する。</li> <li>○ハードルを跳ぶ事への恐怖心をできるだけ和らげることができるよう、塩ビパイプで作成したハードルを用意する。</li> </ul>
<p>3. 本時の学習を振り返り、次時の学習の見通しを持つ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分に合うコースがわかってきたぞ。</li> <li>・次は、もう少し高いハードルにしてみよう。</li> </ul>	10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ある程度、自分に合ったインターバル、高さのゾーンが選べたら、各ゾーンごとをグループとし、グループ内でお互いのリズムをたたき合いながら練習に取り組めるようにすることで、よりよいリズムの歩数やスピードで走り抜けられるようにする。</li> <li>○アドバイスされたことや、自分が工夫したこと、また次の時間にしてみたい工夫を学習カードに記入するように促し、次時の学習に生かせるようにする。</li> </ul>

4 第4時の学習

- (1) ねらい お互いの走るリズムをたたき合いながら、自分に合ったハードルの高さやインターバルの長さを見付け、ハードル間を3～5歩でリズムカルに走る。
- (2) 準備 ハードル(低・中・高:各5台×3列)、ストップウォッチ3、学習カード、太鼓、タンバリン(数個)
- (3) 展開 (◆は「おおむね満足できる」状況、◇は「十分満足できる」状況)

学習活動と子どもの意識	時間	支 援 等
<p>1. 準備運動をする。 ・今日も協力してがんばるぞ。</p> <p>2. ケンケン遊び、川跳びリレーをして楽しむ。 ・負けちゃった。</p>	10分	<p>○足、手、肩や股関節などを十分に動かし、体の準備をする。</p> <p>○跳びながら走る感覚やリズムに合わせて体を動かす感覚を養うため、ケンケン遊びや川跳びリレーなど簡単なゲームを取り入れる。</p> <p>○素早くリズムカルに跳んでいる子を賞賛し、よりよいリズムで跳ぼうとする気持ちやイメージを高めることができるようにする。</p>
<p>3. 本時のめあてをつかみ、自分のリズムに合った跳び方を工夫し、よりよい動きを追求する。</p> <p>・自分に合ったインターバルはどこだろう？</p> <p>・跳びやすい高さはどのくらいだろう？</p> <p>・リズムよく走り抜けられるだろうか？</p> <p>・ちょっとハードルごとに跳び越える足や歩数が違うな。</p> <p>・もう少し高いハードルにチャレンジしてみようかな。</p> <p>・あの子はとてもリズムよく最後まで駆け抜けているな。</p> <p>・右足、右足、と同じ足で跳び越えているな。</p> <p>・みんなのたたくリズムに合わせて、最後まで走れた。</p> <p>・あの子は、跳び越える足がバラバラだから、同じように跳べるように歩幅を工夫した方がいいな。</p> <p>・あの子は、高いハードルを跳んでいるのに、とてもリズムよく跳べていてすごいな。</p> <p>・自分もあの位大きな歩幅でやってみようかな。</p> <p>・すごく上手にリズムよく跳べていたな。</p> <p>4. 自分の選んだコースで記録を測る。 ・リズムよく走れた。 ・目標タイムに近づいたぞ。</p>	30分	<p>本時の評価項目</p> <p>【関心・意欲・態度】</p> <p>◆いろいろな高さやインターバルの違うハードルを、進んで跳ぼうとしている。</p> <p>◇いろいろな高さやインターバルの違うハードルを、進んでたくさん跳ぼうとしている。</p> <p>【思考・判断】</p> <p>◆自分に合ったリズムを探して、インターバルや歩数、高さを変えるなど工夫して練習している。</p> <p>◇自分に合ったリズムでより速く走れるよう、インターバルや歩数、高さを変えるなど工夫して練習している。</p> <p>○「グループでリズムを取り合い、自分に合ったハードル走のリズムを探してみよう」というめあてを提示し、本時の見通しをもてるようにする。</p> <p>○児童が自分に合った高さやインターバルを選択できるよう、ハードルは低・中・高の3ゾーンで、各ゾーンのインターバルは5.3m～7.7mの全て違う設定にする。</p> <p>○自分に合ったコースを見付けられるように、前半5分間程度各ゾーンを自由に練習する時間を設定する。</p> <p>○ハードルを跳ぶ事への恐怖心をできるだけ和らげることができ、塩ビパイプで作成したハードルを用意する。</p> <p>○ある程度、自分に合ったインターバル、高さのゾーンが選べたら、各ゾーンごとをグループとし、グループ内でお互いのリズムをたたき合いながら練習に取り組めるようにすること、よりよいリズムの歩数やスピードで走り抜けられるようにする。</p> <p>○グループごと、お互いに友だちの走りのリズムを手拍子やタンバリンで取り合うように伝え、リズムを意識したハードル走に挑戦できるようにする。</p> <p>○リズムを打ちやすくするため、走る児童は何歩でハードル間を走り抜けようとするか発表してからスタートする。</p> <p>○グループ内で、高さ、歩数、リズムなどが適切かどうかをアドバイスし合い、友だちの意見も取り入れながら、自分の走り方を工夫する。</p> <p>○リズムよく走り抜けている児童数人にお手本で跳んでもらい全員でリズム打ちを行い、お手本の子のリズムや動きのよい点に気付く。</p> <p>○リズムよく走れるようになってきた児童は、より長いインターバルやより高いハードルに挑戦するように伝え、さらに技能を高められるようにする。</p> <p>○自分の選んだコースで記録を測ることにより、以前よりリズムよく走り抜けられるようになったことを確かめ、次時に向けてのめあてや意欲をもてるようにする。</p>
<p>5. 本時の学習を振り返り、次時の学習の見通しを持つ。</p> <p>・だいぶリズムよく走れるようになってきたぞ。</p> <p>・次は、もう少し高いハードルやインターバルの長いハードルにチャレンジしてみよう。</p>	5分	<p>○アドバイスされたことや、自分が工夫したこと、また次の時間にしてみたい工夫を学習カードに記入するように促し、次時の学習に生かせるようにする。</p> <p>○自分でよく工夫したことやアドバイスを生かしたこと、仲良く協力して活動できたことを賞賛し、学習のまとめができるようにする。</p> <p>○次時も、各ゾーンごとによりよいリズムを目指したり、更により高いハードルや長いインターバルに挑戦したりすることを伝え、学習の見通しを持てるようにする。</p>



5 第5時の学習

- (1) ねらい お互いの走るリズムをたたき合いながら、自分の記録を少しでも縮められるようハードルの高さやインターバルを工夫する。
- (2) 準備 ハードル(低・中・高:各5台×3列)、ストップウォッチ3、学習カード、太鼓、タンバリン(数個)
- (3) 展開 (◆は「おおむね満足できる」状況、◇は「十分満足できる」状況)

学習活動と子どもの意識	時間	支 援 等
<p>1. 準備運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今日も協力してがんばるぞ。</li> </ul> <p>2. ケンケン遊び、川跳びリレーをして楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・勝ったぞ。</li> <li>・もっと速く跳ぼう。</li> </ul>	10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○足、手、肩や股関節などを十分に動かし、体の準備をする。</li> <li>○跳びながら走る感覚やリズムに合わせて体を動かす感覚を養うため、ケンケン遊びや川跳びリレーなど簡単なゲームを取り入れる。</li> <li>○素早くリズムカルに跳んでいる子を賞賛し、よりよいリズムで跳ぼうとする気持ちやイメージを高めることができるようにする。</li> </ul>
<p>3. 本時のめあてをつかみ、自分のリズムに合った跳び方を工夫し、よりよい動きを追求する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・もっとリズムよく走り抜けられるだろうか?</li> <li>・もう少し大きな歩幅でやってみよう。</li> <li>・もう少し高いハードルにチャレンジしてみようかな。</li> <li>・3歩で走ってみよう。</li> </ul>	15分	<p>本時の評価項目</p> <p>【関心・意欲・態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆自分に合った高さやインターバルの違うハードルを、進んで跳ぼうとしている。</li> <li>◇自分に合った高さやインターバルの違うハードルを、進んでたくさん跳ぼうとしている。</li> </ul> <p>【思考・判断】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆自分の記録を縮められるよう、インターバルや歩数、高さを変えるなど工夫して練習している。</li> <li>◇自分の記録を縮めリズムよく速く走れるよう、インターバルや歩数、高さを変えるなど工夫して練習している。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○「グループでリズムを取り合い、自分の記録を縮められるよう、よりよいリズムを探してみよう」というめあてを提示し、本時の見通しをもてるようにする。</li> <li>○児童が自分に合った高さやインターバルを選択できるよう、ハードルは低・中・高の3ゾーンで、各ゾーンのインターバルは5.3m～7.7mの全て違う設定にする。</li> <li>○自分に合ったコースを見付けられるように、前半10分間程度各ゾーンを自由に練習する時間を設定する。</li> <li>○ある程度、自分に合ったインターバル、高さのゾーンが選べたら、各ゾーンごとをグループとし、グループ内でお互いのリズムをたたき合いながら練習に取り組めるようにすることで、よりよいリズムの歩数やスピードで走り抜けられるようにする。</li> </ul>
<p>4. 自分の選んだコースで記録を測る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・少し記録が縮まったぞ!</li> </ul>	15分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○リズム打ちをやめ、自分の選んだコースで記録を測ってみる。</li> <li>○お互いに記録を測り合い、よかった点や工夫する点などは、リズム打ちの時と同様にアドバイスし合う。</li> <li>○アドバイスされたことや、自分が工夫したこと、また次の時間にしてみたい工夫を学習カードに記入するように促し、次時の学習に生かせるようにする。</li> </ul>
<p>5. 本時の学習を振り返り、次時の学習の見通しを持つ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・だいぶ記録が縮まったぞ。</li> <li>・次は、もっと記録を縮めよう。</li> </ul>	5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分でよく工夫したことやアドバイスをしてもらったことなど、学習カードに記録しておく。</li> <li>○次時も、各ゾーンごとによりよいリズムを目指したり、更によりよい記録を目指して様々な工夫ができるよう伝え、学習の見通しを持てるようにする。</li> </ul>

6 第6時の学習

- (1) ねらい お互いの走るリズムをたたき合い、自分の記録を少しでも50mの記録に近づけられるようハードルの高さやインターバル、歩数など工夫する。
- (2) 準備 ハードル(低・中・高:各5台×3列)、ストップウォッチ3、学習カード、太鼓、タンバリン(数個)
- (3) 展開 (◆は「おおむね満足できる」状況、◇は「十分満足できる」状況)

学習活動と子どもの意識	時間	支 援 等
1. 準備運動をする。 ・今日もがんばるぞ。 2. ケンケン遊び、川跳びリレーをして楽しむ。 ・勝ったぞ。 ・前より早く跳べるようになったぞ。	10分	○足、手、肩や股関節などを十分に動かし、体の準備をする。 ○跳びながら走る感覚やリズムに合わせて体を動かす感覚を養うため、ケンケン遊びや川跳びリレーなど簡単なゲームを取り入れる。 ○素早くリズムカルに跳んでいる子を賞賛し、よりよいリズムで跳ぼうとする気持ちやイメージを高めることができるようにする。
3. 本時のめあてをつかみ、自分のリズムに合った跳び方を工夫し、よりよい動きを追求する。  ・もっとリズムよく走り抜けられるだろうか？ ・もう少し大きな歩幅でやってみよう。 ・もう少し高いハードルにチャレンジしてみようかな。 ・3歩で走ってみよう。	15分	本時の評価項目 【関心・意欲・態度】 ◆自分に合ったコースを、進んで跳ぼうとしている。 ◇自分に合ったコースを、進んでたくさん跳ぼうとしている。 【思考・判断】 ◆自分の記録を縮め、50m走の記録に少しでも近づけられるよう、インターバルや歩数、高さを工夫しながら練習している。 ◇自分の記録を縮め、50m走の記録に少しでも近づけられるよう、友だちのアドバイスを生かし、インターバルや歩数、高さを工夫しながら練習している。  ○「グループでリズムを取り合い、自分の記録を少しでも縮められるよう、よりよい動きやリズムを探してみよう」というめあてを提示し、本時の見通しをもてるようにする。 ○児童が自分に合った高さやインターバルを選択できるよう、ハードルは低・中・高の3ゾーンで、各ゾーンのインターバルは5.3m～7.7mの全て違う設定にする。 ○ある程度、自分に合ったインターバル、高さのゾーンが選べたら、各ゾーンごとをグループとし、グループ内でお互いのリズムをたたき合いながら練習に取り組めるようにすることで、よりよいリズムの歩数やスピードで走り抜けられるようにする。 ○お互いに気づいた点は伝え合い、自分の走りに生かせるようにする。
4. 自分の選んだコースで記録を測る。 ・少し記録が縮まったぞ！	15分	○リズム打ちをやめ、自分の選んだコースで記録を測ってみる。 ○お互いに記録を測り合い、よかった点や工夫する点などは、リズム打ちの時と同様にアドバイスし合う。 ○記録とアドバイスされたことや、自分が工夫したこと、また次の時間にしてみたい工夫を学習カードに記入するように促し、次時の学習に生かせるようにする。
5. 本時の学習を振り返り、次時の学習の見通しを持つ。 ・だいぶ記録が縮まったぞ。 ・次は、もっと記録を縮めよう。	5分	○自分でよく工夫したことやアドバイスをしてもらったことなど、学習カードに記録しておく。 ○次時も、各ゾーンごとによりよいリズムを目指したり、更によりよい記録を目指して様々な工夫ができるよう伝え、学習の見通しを持てるようにする。

7 第7時の学習

- (1) ねらい 自分に合ったハードルの高さやインターバルで記録を測り、伸びた点やリズムのよくなった点などを見付け合う。
- (2) 準備 ハードル(低・中・高:各5台×3列)、ストップウォッチ3、学習カード、太鼓、タンバリン(数個)
- (3) 展開 (◆は「おおむね満足できる」状況、◇は「十分満足できる」状況)

学習活動と子どもの意識	時間	支 援 等
<p>1. 準備運動をする。 ・今日も記録を出すぞ!</p> <p>2. ケンケン遊び、川跳びリレーをして楽しむ。 ・リズムよく動けるようになったぞ。</p>	10分	<p>○足、手、肩や股関節などを十分に動かし、体の準備をする。</p> <p>○跳びながら走る感覚やリズムに合わせて体を動かす感覚を養うため、ケンケン遊びや川跳びリレーなど簡単なゲームを取り入れる。</p> <p>○素早くリズムカルに跳んでいる子を賞賛し、よりよいリズムで跳ぼうとする気持ちやイメージを高めることができるようにする。</p>
<p>3. 本時のめあてをつかみ、自分のリズムや動きのよくなった点を見付ける。 ・前に比べると、だいぶリズムよく走り抜けられるようになったぞ。 ・歩数も少なく跳べるようになったぞ。 ・記録もだいぶ50m走に近づいてきたな。</p> <p>・あの子は、前に比べるとすごくリズムよく走れるようになったな。 ・歩数も少なくなって早いな。</p>	15分	<p>本時の評価項目</p> <p>【関心・意欲・態度】</p> <p>◆自分に合った高さのハードルを、進んで跳ぼうとしている。</p> <p>◇自分に合った高さやインターバルの違うハードルを、進んでたくさん跳ぼうとしている。</p> <p>【思考・判断】</p> <p>◆自分に合ったコースで、記録やリズムなど、以前よりもよくなった点を探しながら練習している。</p> <p>◇自分と友だちの記録やリズム、歩数など、以前よりもよくなった点を探しながら練習している。</p> <p>○「自分に合ったコースで、以前に比べてよくなった点を見付けながら走ろう」というめあてを提示し、本時の見通しをもてるようにする。</p> <p>○児童が自分に合った高さやインターバルを選択できるよう、ハードルは低・中・高の3ゾーンで、各ゾーンのインターバルは5.3m~7.7mの全て違う設定にする。</p> <p>○自分に合ったコースで、お互いにリズムを打ち合いながら、自分の走りのよくなった点を見付ける。</p> <p>○友だちのよくなった点も積極的に見付け伝えてあげるようにする。</p>
<p>4. 自分の選んだコースで記録を測る。 ・リズムよく走れたぞ! ・また記録が少しよくなったぞ。</p>	15分	<p>○自分に合ったコースで記録を測り合う。</p> <p>○記録やリズムのよくなった点を、学習カードの以前の記述と比べながら見付け、カードに記入する。</p> <p>○友だち同士、お互いによくなったと思う点も伝え合い、記入しておく。</p>
<p>5. 本時の学習を振り返り、次時の学習の見通しを持つ。 ・よし次もがんばろう。</p>	5分	<p>○自分でよく工夫したことやアドバイスを生かしたこと、仲良く協力して活動できたことを賞賛し、学習のまとめができるようにする。</p> <p>○次時は、お互いの走っている様子の発表会を行い、ハードル学習のまとめとすることを伝える。</p>

8 第8時の学習

- (1) ねらい ハードル走の発表会を行い、お互いの走りやリズムのよくなった点を賞賛し合うことにより、リズムよく動くことへの意欲をより高められるようにする。
- (2) 準備 ハードル(低・中・高:各5台×3列)、ストップウォッチ3、学習カード、太鼓、タンバリン(数個)
- (3) 展開 (◆は「おおむね満足できる」状況、◇は「十分満足できる」状況)

学習活動と子どもの意識	時間	支 援 等
<p>1. 準備運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今日もみんなと協力してやろう。</li> </ul> <p>2. ケンケン遊び、川跳びリレーをして楽しむ。</p>	10分	<p>○足、手、肩や股関節などを十分に動かし、体の準備をする。</p> <p>○跳びながら走る感覚やリズムに合わせて体を動かす感覚を養うため、ケンケン遊びや川跳びリレーなど簡単なゲームを取り入れる。</p> <p>○素早くリズムカルに跳んでいる子を賞賛し、よりよいリズムで跳ぼうとする気持ちや意欲を高めることができるようにする。</p>
<p>3. 本時のめあてをつかみ、自分や友だちのよくなった点を見付ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前に比べると、だいぶリズムよく走り抜けられるようになったぞ。</li> <li>・歩数も少なく跳べるようになったぞ。</li> <li>・記録もだいぶ50m走に近づいてきたな。</li> <li>・あの子は、前に比べるとすごくリズムよく走れるようになったな。</li> <li>・歩数も少なくなって早いな。</li> </ul>	5分	<p>本時の評価項目</p> <p>【関心・意欲・態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆自分に合った高さのハードルを、進んで跳ぼうとしている。</li> <li>◇自分に合った高さやインターバルの違うハードルを、進んでたくさん跳ぼうとしている。</li> </ul> <p>【思考・判断】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆自分に合ったコースで、記録やリズムなど、以前よりもよくなった点を探しながら練習している。</li> <li>◇自分と友だちの記録やリズム、歩数など、以前よりもよくなった点を探しながら練習している。</li> </ul> <p>○「ハードル走発表会をして、お互いのよくなった所を探し合おう」というめあてを提示し、本時の見通しをもてるようにする。</p> <p>○自分に合ったコースで、お互いにリズムを打ち合いながら、自分の走りのよくなった点を見付ける。</p> <p>○友だちのよくなった点も積極的に見付け伝えてあげるようにする。</p> <p>○お互いのリズムを打ち合い、以前に比べてよくなった点などを伝え合う。</p>
<p>4. 発表会をしよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムよく走れたぞ!</li> <li>・拍手をもらってうれしいな。</li> <li>・たくさんよくなった所があるんだな。</li> </ul>	25分	<p>○一人ずつ、前時に見付けた自分の記録やリズムのよくなった点を発表した後、50mハードルを自分に合ったコースで走る。</p> <p>○走った子のよくなった点で、更に気づいたことがあれば、周りの児童から発表させ、拍手をし賞賛する。</p> <p>○できるだけ、リズムや歩数などできるだけたくさんのよくなった点を探し合えるようにする。</p>
<p>5. 単元のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前よりもリズムよく走れるようになった。</li> <li>・他の運動もリズムよく動くことはできないかな。</li> </ul>	5分	<p>○単元を通し、自分でよく工夫したことやアドバイスを生かしたこと、リズムよく動けるようになったことを賞賛し合い、学習のまとめができるようにする。</p> <p>○他の運動にも、リズムのよい動きは大切なのではないか考え合い、今後の運動に対しての意欲を高める。</p>

# ハードル走学習カード

5年 名前

◎50m走の記録

秒
---

◎50mハードルの記録

秒
---

月 日 ( )	[※目標タイム 秒 ]
今日のめあて	次時のめあて
選んだインターバル	( ) ( ) ( ) ( )
選んだ高さ	( ) ( ) ( ) ( )
歩 数	歩 歩 歩 歩
リ ズ ム	◎ ○ △ ◎ ○ △ ◎ ○ △ ◎ ○ △
〈感想や工夫〉  [※今日のタイム 秒 ] <input style="width: 50px;" type="text"/> ←目標タイムクリア!◎印!	

月 日 ( )	[※目標タイム 秒 ]
今日のめあて	次時のめあて
選んだインターバル	( ) ( ) ( ) ( )
選んだ高さ	( ) ( ) ( ) ( )
歩 数	歩 歩 歩 歩
リ ズ ム	◎ ○ △ ◎ ○ △ ◎ ○ △ ◎ ○ △
〈感想工夫〉  [※今日のタイム 秒 ] <input style="width: 50px;" type="text"/> ←目標タイムクリア!◎印!	

月 日 ( )	[※目標タイム 秒 ]
今日のめあて	次時のめあて
選んだインターバル	( ) ( ) ( ) ( )
選んだ高さ	( ) ( ) ( ) ( )
歩 数	歩 歩 歩 歩
リ ズ ム	◎ ○ △ ◎ ○ △ ◎ ○ △ ◎ ○ △
〈感想や工夫〉  [※今日のタイム 秒 ] <input style="width: 50px;" type="text"/> ←目標タイムクリア!◎印!	