

第3学年 体育科学習指導案

学 級 3年2組38名

指導者 上田 志保

1 単元名 小型ハードル走「リズムを感じて走ろう」

2 単元の目標

【技 能】

いろいろなインターバルや一定の間隔に並べられた小型ハードルを調子よく走り越えることができる。

【態 度】

運動にすすんで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりしている。

【思考・判断】

自己の課題に応じた練習方法や練習の場を選び、動きのポイントを知る活動や競走の仕方を工夫しようとしている。

3 単元の評価規準

【運動への関心・意欲・態度】

- ・運動の楽しさや喜びを味わい、めあてに向かってすすんで取り組んでいる。
- ・約束を守り、友達と励まし合って運動に取り組んでいる。
- ・用具の準備や片付け、記録等で、自分の役割を果たしている。
- ・運動する場を整備したり、用具の安全に気を付けたりして運動に取り組んでいる。

【運動についての思考・判断】

- ・小型ハードル走の動き方や技のポイントを知り、自分の力に合った練習方法や練習の場を選ぼうとしている。
- ・自分の記録への挑戦の仕方を知り、記録への挑戦の仕方を選ぼうとしている。
- ・運動の感覚やポイントを、オノマトペなどを用いて表現しようとしている。

【運動の技能】

- ・障害物や小型のハードルをリズムカルに走り越えることができる。

4 単元について

(1) 走・跳の運動「小型ハードル走」の特性

小型ハードル走は、一定の距離に置いたいくつかの小型ハードルを調子よく走り越え、仲間と競走したり、自己の記録に挑戦したりすることが楽しい運動である。インターバルのリズミカルな走り方と、滑らかなハードリングを身に付けることによって、走り越す動き自体のおもしろさ・心地よさや記録が向上する喜びを味わうことができる。

その一方で、子供たちにとって一定間隔で小型ハードルがあることやハードルの高さが抵抗となることが考えられる。そのため、児童一人一人の体格や運動能力に合ったインターバル・ハードルの種類を選択できるような場を工夫する必要がある。

(2) 児童の実態

体育の学習の中で、グループで活動する場面を多く取り入れている。2年生の「走の運動遊び」では、直線のコースに段ボールやフープなどの障害物を配置し、リレー形式で競争をした。その際、コース上の障害物の種類や置く位置を考えるなど、各グループで話し合いコースを作る活動を取り入れた。3年生の「調子よくつなごう（リレー）」の学習では、どうしたら調子よくテークオーバーゾーン内で走りながらバトンパスができるかをチーム全員で考えた。グループ活動を積み重ねる中でチームに貢献しようという意識も高まり、おのずと声をかけ合いバトンパスの練習をするようになった。また、40mのロープを使い、グループで走るコースを児童自らが考える活動も取り入れた。マット運動では、動きのポイントをオノマトペ等の言葉で表現した。その言葉を使って、友達にアドバイスをしたり、動きに合わせて言葉がけをしたりした。継続してグループ活動に取り組むことによって、声援や励ましの言葉だけでなく、児童間でアドバイスを送る姿が多く見られるようになってきている。

これらの実態を踏まえ、本単元の学習でもグループ活動を中心とした伝え合う活動を取り組ませたい。伝え合う活動を積み重ねていく中で、より一層思考する力や表現する力を育てていきたい。

5 研究主題に迫るための手だて

(1) 児童一人一人が学習のおもしろさを味わいながら課題意識をもって取り組むことのできる授業作り

○ 学習過程の工夫

「走・跳の運動」の感覚を味わったり楽しんだりする活動の中で、リズムよく素早く小型ハードルを走り越えていくことの楽しさをより多くの児童に実感させたい。そこで、学習過程を「感じる」「気づく」「つかむ」の3段階に設定した。

「感じる」段階では、直線のコースだけでなく、曲線のコースや等間隔ではないコースにして、様々なリズムを感じて走り越える楽しさを味わえるようにした。

どの段階でも、グループ活動の中で互いに教え合い励まし合うことを指導している。伝え合う活動の中で運動のポイントを考え、それを言葉で表現し伝え、さらにそれを体で表現する。児童が思考したり表現したりする学習の主体はグループ活動である。

○ 学習用具や場の工夫

いろいろなリズムで楽しく運動感覚を味わうために、以下の用具を準備した。

小型ハードル：ケンステップ・フラットリング・フープ・カラーコーン・段ボール・小型ハードル（主として走り越す感覚に変化をつけるため）

リズムよくかつ速く小型ハードルを走り越えるために、自分のリズムに合う間隔を試行錯誤しながら見付けていく。

○ 1時間の流れを基本的に以下のようにすることで、互いに見合い、教え合い、励まし合いながら学習をすすめる場を確保する。

①	準備運動（運動に必要な部位の柔軟運動）	
②	補助運動	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムに合わせてハイタッチ ・川跳び ・またぎ越し（前向き、横向き、後ろ向き、歩いてまたぐ、走ってまたぐ）
③	授業のめあてと自分のめあてを確認する。	
④	自分のリズムに合う場を選び、自分のめあてに向けて練習する。 ※ 自分の見てもらいたいポイントを伝え、互いにアドバイスをする。	
⑤	「気付いたこと」や「友達のよかったところ」「走り越す楽しさ」などを発表し、次の練習につなげる。また、動きのポイントの共通理解を図る。	
⑥	友達のアドバイスやわかったことに気を付け、技能の習得に向けて練習する。 ※リズムに合わせられるように、互いに声をかけ合う。	
⑦	振り返り・整理運動	

(2) かかわり合いを大切にした活動

- グループ活動を中心にして、互いに見合ったり、教え合ったりしながら学習をすすめていく。グループでの対抗戦を取り入れ、よりチームメイトに積極的に関わる動機付けをした。一人一人のポイントがチームの得点になり、チームが良い成績を修めるためには自分だけではなくチームメイトの得点を上げることも課題となる。チーム内で教え合い、励まし合いながら、小型ハードル走の技能を高めていきたい。
- 互いを見合いながら活動するために、見る位置や見るポイントを考えたコースを設定する。また、自分の見てもらいたいポイントを伝えることもできるように指導する。

(3) 適切な見取りとそれを生かした指導

- 学習カードを活用し、個別の課題や技能の達成度を確認し、授業での支援の言葉がけにいかす。また、授業で気が付いたことをカードに記載し、課題を立てるときの参考になるようにする。
- 児童の実態に応じて、体の基本的な動き方に気付くように適切な言葉がけをする。予め言葉がけのパターンを用意しておく。【別紙 表1参照】

6 単元の流れ (学習過程)

時間	1	2	3	4	5	6 (本時)	7	
段階	感じる	気づく		つかむ				
めあて	○走り越えることを楽しもう	○走りやすさを考えよう	○走り越えるリズムを表現しよう	○リズムよく走り越そう	○リズムよく走り越そう	○リズムよく走り越そう	○リズムを合わせて走り越そう	
学習活動	1. めあての確認 2. 準備運動 3. 補助運動・場の設定 ○リズムに合わせてハイタッチ ○またぎ越し (前向き、横向き、後ろ向き、走ってまたぐ) ○川跳び 4. チャレンジタイム ○くねくね障害物リレー 曲線コースを自由に作って走り越える。 4. チャレンジタイム ○30メートル走 小型ハードル走とのタイムの比較をするために30メートル走をしてタイムを計る。 4. チャレンジタイム ○リズム走 ○小型ハードル走 いくつかのインターバルのコースを同じリズムで走り越え、自分に合ったインターバルを選ぶ。 4. チャレンジタイム ○小型ハードル走 (実態に応じて、リズム走を取り入れる。) いくつかのインターバルのコースを同じリズムで走り越え、自分に合ったコースを選ぶ。自分の走りやすいコースでリズムを感じながら走り越える。自分の走りやすいコースでリズムよく走り越える。 *30メートルのコースに等間隔で小型ハードルを4つ置く。 *グループのメンバー間で記録をとり合う。 *リズムよく走り越えるために言葉をかけ合う。 5. 動きのポイントなど、気付いたことを発表し合う 5. リズムを言葉で表現する 5. 動きのポイントなど、気付いたことを発表し合う 6. たしかめタイム ○まっすぐ障害物リレー直線コースを作って走り越える。 6. たしかめタイム ○リズム走 自分の走りやすいコースを選んで走り越える。 6. たしかめタイム ○小型ハードル走 リズムを意識して走り越える。(リズムを言葉で言いながら走る。) 6. チーム対抗戦 (小型ハードル走-30メートル走⇒点数化、累計する。) ○小型ハードル走 同じリズムで走り越える。ポイントを押しえてリズムよく走り越える。 *グループのメンバー間で記録をとり合う。 6. たしかめタイム ○シンクロ小型ハードル走 二人でリズムを合わせて走り越える。(2台の小型ハードルを並べて置く。)							
	7. 片付け		8. 整理運動	9. 学習の振り返り	10. 学習カードの記入			
評価の重点	技能	○	○		○	○	○	
	態度	◎		○	◎	◎		
	思考・判断		◎	◎			◎	
評価規準	運動への関心・態度	○すすんで学習に取り組んでいる。 ○友達と協力しながら、安全に準備、片付けをしている。 ○チームに貢献しようと小型ハードル走に取り組んでいる。 ○運動の感覚を味わうことを楽しんでいる。 ○安全確認をし、約束を守って練習に取り組んでいる。						
	運動についての思考・判断	・走り越える楽しさをいろいろなコースを選んで、味わおうとしている。 ・走りやすさがリズムに関係していることに気づき、運動のポイントを考えようとしている。			・自分が走り越しやすい練習の場を選び、チャレンジしようとしている。 ・自分のめあてをもち、友達とアドバイスをし合いながら練習しようとしている。 ・オノマトペで表現されたリズムに乗って走り越えようとしている。			
	運動の技能	・いろいろなリズムで小型ハードルを走り越えることができる。		・自分に合った場で小型ハードルをリズムよく走り越えることができる。		・小型ハードルを自分なりの速さでリズムに乗って走り越えることができる。		
評価の方法	観察・学習カード・発言							
支援	個に応じた言葉がけをする							

事前に学習の進め方や安全等のルールを確認、用具・学習カードの使い方などのオリエンテーションを実施。

7 本時について (6/7時間)

(1) 本時の目標

- 【技能】前時までの動きのポイントに気を付けながらリズムよく走り越すことができる。
- ◎【思考・判断】友達と教え合ったり、よさを認め励まし合ったりして練習しようとしている。

(2) 展開

	学習活動	☆指導 ◎支援 ◆評価 (観点・方法)
5分	1. めあての確認をする。 リズムよく走りこそう 2. 準備運動をする。	☆本時のめあてを確認し、前時までのめあてをいかそうとする意識を高める。 ◎前時までに考えた走り越えるリズム (オノマトペ) を確認する。 ☆けがの防止のため運動に必要な部位の柔軟運動をさせる。
5分	3. 補助運動 ・またぎ越し 場の設定	☆それぞれの運動のねらいを意識させる。 ☆安全に気を付けて準備させる。
10分	4. チャレンジタイム ○リズム走 自分なりの速さでリズムよく走る。 ○ミニハードル走 リズムよくミニハードルを走り越える。	☆安全確認を含め、合図をしっかりとするよう指導する。 ◎つまづいている児童やグループには、教師が個別にアドバイスをする。 ☆見ている児童が「トーン、ト、ト」または「トン、ト、ト」と声をかけるとリズムよく走ることができることを想起させる。
5分	5. 動きのポイントを確認する。 「自分の気付き」「友達のよいところ」「走り越す楽しさ」などを発表する。	◎児童から出た気付きを共有し、前時までの気付きと合わせて考えさせる。
10分	6. チーム対抗戦 ○ミニハードル走 グループのメンバー間で記録をとり合い、記録カードに記入する。	◆めあてを意識して取り組み、楽しんでいる。(行動観察) ◆グループの友達とアドバイスし合うことができる。(行動観察)
5分	7. 片付け 8. 整理運動	☆安全に気を付けて片付けさせる。 ☆運動した部位 (足首、膝) をほぐしながら、自分の体の状態を確認させる。
5分	9. 学習の振り返り	◆動きに関する自分の気付きや友達のよいところを発表することができる。(発言)

(3) 評価

【運動についての思考・判断】友達と教え合ったり、よさを認め励まし合ったりして練習しようとしていたか。

【運動の技能】前時までの動きのポイントに気を付けながらリズムよく走り越すことができたか。

【表1】

動き	言葉がけ
走り越す	<p>「止まらないで走り越すにはどうしたらいいかな。」 → 「前を見て走るのはいいね。」 「どっちの足で踏み切ったかな。」 → 「いつも右足で越えていたんだね。」 「ハードルのどのくらい前で踏み切ると走り越しやすかった？」</p>
リズムよく走る	<p>「どのコースが走り越しやすかったかな。」 → 「人によって歩幅が違うから、練習して自分の走り越しやすいところを見つけてみようね。」 「ハードルとハードルの間は何歩だったかな。」 → 「ハードルとハードルの間は、いつも同じ歩数だったんだね。」 「どうすればリズムよく走ることができるのかな。」 → 「トンの『ン』の後の一歩は大きい方がいいんだね。」</p>
ペアでの動き	<p>「どうしたら、ペアの人とそろろうか考えてみよう。」 → 「リズムの音を言いながら走るとそろうね。」 → 「一緒に掛け声をかけながら走り越したのがよかったね。」</p>
グループ内での学び合い	<p>「同じグループの人が『トーン、ト、ト』と言ってあげたのは、いいね。」 「側で見ている人は何か気付いたかな。」 「速く走るにはどういう工夫をしたらいいかな。」 「今まで勉強してきたことで、役に立ちそうなことはないかな。」</p>
速く走る	<p>「速く走るためには何に気を付けたらいいかな？」 → 「リズムの音を言いながら走るといいね。」 → 「リズムのテンポを上げればいいんじゃないかな。」 「上に高く跳ぶと、スピードが遅くなっちゃうね。」 → 「あまり高く跳ばない方がいいんだね。走り越えるんだね。」</p>