

第5学年 体育科学習指導案

日時 10月16(木)6校時
学級 第5学年1組(36名)
指導者 担任 杉田 高樹
指導補助員 代田 朱里

1 単元名 陸上運動「ハードル走」

2 単元の目標

技能	・ハードル間を3歩でリズムカルに走り、ハードル走の記録を高めることができる。 ・ハードルを素早く走り越すことができる。
態度	・走路や器具の安全を確かめ、運動することができる。 ・めあて達成に向けて、友達と共に繰り返し練習することができる。 ・役割を分担し、励まし合ったり、教え合ったりして運動することができる。
思考 判断	・自己の能力に適した課題を設定し、解決の方法を工夫することができる。 ・技能のポイントや互いの走りを見合う観点を知り、学習資料を活用しながら友達と助言し合って練習を工夫することができる。

3 運動の特性

- 一定の距離においたハードルをリズムカルに走り越し、記録に挑戦したり、競争したりして楽しむ運動である。
- ハードルを素早く走り越し、インターバルをリズムカルに速く走る技能の習得が記録の向上につながる運動である。

4 研究主題との関連

(1) 体育科で目指す児童像

【心】友達との関わりの中で、お互いに高まろうと主体的に活動する子

【体】運動の特性や、見合う観点を理解し、自己の能力に適した課題をもち、進んで運動する子

(2) 研究主題(児童像)に迫るための手立て

【心】友達との関わりの中で、お互いに高まろうと主体的に活動する子に迫るために

○ 小集団の導入・活用

児童同士が声を掛け合って一緒に運動する楽しさを味わい、よりよい関わりを築くために、3人の小集団をつくり活動する。また、互いの動きを良く見て声を掛けられるよう、児童同士が見る視点(ビューポイント)を明確にするための資料を学習カードに入れ、技能ポイントへの共通の認識をもって学習に臨めるようにする。

【体】運動の特性を理解し、自己の能力に適した課題をもち、進んで運動する子に迫るために

○ 自分の能力に適した課題をもち進んで運動するための学習資料の作成と活用

【めやす表(段階表)】

めやす表を使い、50m走の記録から、自分のハードル走のめやすの記録を知ることができる。自己の能力に適した課題をもち、記録に挑戦する楽しみや記録達成の喜びを感じられるようにする。

【学習カード】

技能ポイントの図とめあての例を組み合わせることで、自分に合った技能のめあてを決めることができるようにする。態度と学び方のめあては選択にして、短時間で効率よくノートの記入ができるようにする。

【アドバイスカード(言葉掛け)作成】

小集団での学び合いを、より質の高いものにしていき、子ども同士が主体的に言葉を掛け合い、学習効果を高いものにしていくためには、仲間の動きに対して、どんな言葉を掛けることが適切なのかを、児童自身が自分で判断できる材料があることが重要であると考えた。そこで、言葉かけの例の資料を作成し、仲間の課題や姿に対して声を掛けられるようにする。また、賞賛する際も「良かった」「できているよ」などの言葉で終わることなく、どこがどうなっていたから良かったのかを伝えられるようにしたい。

6 本時の学習（5 / 6 時間）

(1) ねらい

【技能】ハードルを素早く走り越し、ハードル間を3歩でリズムカルに走ることができる。

【態度】めあての達成に向けて、互いに協力し、安全に配慮して運動することができる。

◎【思考・判断】自分や仲間の記録向上を目指し、技能ポイントを意識して学習することができる。

(2) 展開

主な学習活動	○指導上の留意点・支援 ●評価
<p>1 集合・整列・学習内容の確認をする。</p> <p>2 準備運動をする。</p>	<p>○自分と仲間の課題を確認し、一人一人が課題を意識できるようにする。</p> <p>○グループごとに準備運動をする。</p> <p>○どの部位を伸ばしているのか、意識できるよう声をかける。</p>
<p>3 エンジョイタイム</p> <p>→やさしい場で3歩のリズムや第一ハードルまでの歩数を意識しながら、いろいろなハードルを走り越す練習をする。</p> <p>第一ハードル 川跳び</p> <p>ミニハードル</p>	<p>○やさしい場で、ハードル走の3歩のリズムの基礎感覚や、第一ハードルまで決まった歩数で踏み切る感覚を身に付ける運動をする。</p> <p>○ローテーションで、どの運動も経験できるようにする。</p>
<p>4 パワフル・チャレンジタイム</p> <p>【パワフルタイム】</p> <p>→めあてにあった練習をする。</p> <p>① 3歩リズム走（リズム）</p> <p>② プレートハードル走（リード足）</p> <p>③ プレートハードル走（抜き足）</p> <p>④ アプローチ走（第1ハードル）</p> <div data-bbox="197 1335 734 1671" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> </div> <p>【チャレンジタイム】</p> <p>→記録に挑戦する。</p>	<p>○自らの課題を解決するための活動をする。</p> <p>○小集団でお互いの練習を見合い、アドバイスや声を掛けあう。</p> <p>○友達のよさを見付けたり、励まし合ったりしている児童を賞賛する。</p> <p>●役割分担し、協力して練習できている。（態度）</p> <p>【観察・学習カード】</p> <p>●自分や仲間の記録の向上を目指し、技能のポイントを意識しながらアドバイスや声掛けができる。（思考）【観察】</p>
<p>5 整理運動・学習のまとめをする。</p>	<p>○前時で練習したポイントを意識して、全力で走るよう声を掛ける。</p> <p>○自分の記録向上を目指すことを伝える。</p> <p>●スタート時やストライドの技能のポイントなど、自らの課題を意識しながら、ゴールまで全力で走りぬくことができる。</p> <p>（技能）【観察・学習カード】</p> <p>○めあてが達成できたか確かめ、次時のめあてにつなげる。</p> <p>○友達のよさについて共有する。</p>

指導計画（6時間扱い 45分×6回）

段階	つかむ段階		取り組む段階			
時	1	2	3	4	⑤	6
学習活動	<p style="text-align: center;">オリエンテーション</p> <p>1 学習の方法 学習のきまり 学習資料の使い方 について理解する。</p> <p>2 走りやすいインターバルを見つける。</p> <p>3 40m走の記録測定</p> <p>4 40mハードルの記録測定</p> <p>5 目標記録の設定</p>	<p style="text-align: center;">技能ポイントを知る</p> <p>①3歩のリズム ②リード足 ③抜き足 ④第一ハードルまでの歩数</p> <p style="text-align: center;">小集団での学習方法を知る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小集団 ・よさの伝え方 ・ビューポイント 	<p style="text-align: center;">エンジョイタイム（今もっている力で楽しむ）</p> <p><場の選択をローテーションで行う> 3分×3回 ねらい：3歩のリズムの感覚や、第一ハードルまでを決められた歩数で全力で踏み切る感覚を身に付ける。 場の例：①ミニハードル（3歩のリズム） ②川跳び（3歩のリズム+ハードルの遠くで踏み切る） ③第一ハードル（第一ハードルを決められた歩数で踏み切る）</p> <p style="text-align: center;">パワフル・チャレンジタイム （めあて達成を目指し、仲間と協力して記録に挑戦する）</p> <p>○めあてに合った練習の場を選択する。 7分×3回 ①アプローチ走（第一ハードルまでのアプローチ） ②パイプハードル走（リード足） ③パイプハードル走（抜き足） ④ミニハードル走（3歩のリズム） ○友達のめあても大切に、3人組の小集団で技能のポイントを教え合う。</p> <p style="text-align: center;">学習のまとめ（自分や友達のよさを認め合う）</p> <p>○めあてが達成できたかどうか確かめ、次時のめあてにつなげる。</p>			
	教師の関わり	<p>○学習資料の活用法を明確にする。</p> <p>○めやす表の見方や目標記録の立て方を明確にする。</p> <p>○安全についての指導を徹底する。</p> <p>○ビューポイントを明確にする。</p> <p>○自分に適したインターバルを見つけるための助言。</p> <p>○お互いのよさを認め合い、教え合って練習するよう助言する。</p>		<p>○友達の良さを見付けたり、励まし合ったりしている児童を賞賛する。</p> <p>○安全について意識して運動しているかを観察し、必要に応じて指導する。</p> <p>○技能ポイントを提示する。</p> <p>○よさを発揮している児童を認め、賞賛する。</p> <p>○教え合いが活発になるよう声をかけ、観察し、助言する。</p> <p>○めあてに合った練習の場を選択しているか確認する。</p> <p>○意欲や努力を認め、次時のめあてがもてるように励ます。</p>		

評価計画

◎最重点 ○重点

段階		つかむ段階		取り組む段階			
時間		1	2	3	4	5	6
評価活動の重点化	技能		○		◎		◎
	態度	◎		○			
	思考		○			◎	○
評価規準	技能	○ハードル間を3歩でリズムカルに走り、ハードル走の記録を高めることができる。 ○ハードルを素早く走り越すことができる。					
	態度	○走路や器具の安全を確かめ、運動しようとしている。 ○役割を分担し、励まし合ったり教え合ったりして運動しようとしている。 ○自分の力にあつためあてをもち、その解決のために、繰り返し練習しようとしている。 ○記録に対して正しい態度をとろうとし、友達の記録も大切にしようとしている。					
	思考	○自分の力に合った目標記録や、その記録を達成するためのめあすを決めている。 ○学習資料を活用し、練習の場を選択したり、工夫したりしている。 ○友達に適切な助言をしている。					
具体的なよさの現れ	技能	○「トン・1・2・3」のリズムで走っている。		○ハードル間を3歩でリズムカルに走り通している。 ○リード足が伸び、抜き足が横に開いている。 ○第一ハードルを決められた歩数で踏み切っている。 ○記録を高めている。			
	態度	○走路や器具の使い方など安全に気をつけ運動しようとしている。 ○用具や場の準備などの役割を素早く、正確に行おうとしている。		○記録向上を目指し、めあて達成に向かい繰り返し運動している。 ○友達のよさを認め合いながら運動に取り組んでいる。 ○友達が運動している姿に、口伴奏をしている。 ○記録に対して、正しい態度をとろうとしている。			
	思考	○自分の力に合った目標記録を設定している。 ○目標記録を達成するために、具体的なめあてを立てている。 ○運動のポイントを見付けようとしている。		○めあてに合った練習の場を選択し、運動している。 ○学習ノートや学習資料を活用しながら学習をしている。 ○自分や友達のよさを見つけている。			