

1 単元名 「陸上競技（ハードル走）」

2 単元の目標

- (1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。  
ア ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことができるようにする。  
(知識及び技能)
- (2) 動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 (思考力、判断力、表現力等)
- (3) 陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする事などや、健康・安全に気を配ることができるようにする。 (学びに向かう力、人間性等)

3 単元について

(1) 教材観

ハードル走は、ある特定の距離を、その間に置かれたハードルを素速く走り越しながら、より速く走ることがねらいである。短距離走と異なり、走と跳の運動にリズムが複合されているので、その結果が走力のみで決まらない。つまり、ハードルを走り越す技能を身に付けることで記録が向上し、仲間と競争しても勝てる可能性をもつ運動である。また、速く走るためには、ハードルの走り越し方、インターバルの走り方などの技術を身に付けることが必要な運動である。ハードリングについては、フォームを部分的・形式的に扱うだけでなく、リズムカルでスピードに乗ったインターバルの走り方と、疾走スピードを落とさないように低く、素速くバランスのよいハードリングと関連付けた学習が大切である。

(2) 生徒の実態

本授業を行う学級は、アンケート結果で、体育が「好き」と答えた生徒は\*%で、運動に対する意欲は高い。小学校時にはハードルの授業を受けている生徒は\*%で、ハードル走の経験者がほとんどである。ハードル走の授業に期待することは、「記録を伸ばすこと」「きれいなフォームで走り越すこと」という項目で数値が高かった。また、体育の授業で楽しかったと思うときは、「技ができるようになったとき」や「記録が伸びたとき」、「仲間と協力して活動したとき」という項目で数値が高い実態であった。

(3) 指導観

本単元では、グループ活動を通して、仲間同士でフォームを見合ったり、教え合ったりしてハードル走の技能を習得させ、ハードル走の楽しさを実感させたい。最初に、ハードル走の習熟度を把握し、段階に応じて指導していく。全体の技術力を向上させるために、「スタートから第1ハードル」「踏み切り位置」「リード足」「スタートから第2ハードルまで」「インターバルをリズムよく」といったスモールステップを踏ませ、ハードリング技術を身に付けさせたい。また、グループ活動を通して、生徒が互いに課題を確認し、指摘し合って仲間と協力することで、「達成感」や「記録向上の喜び」を味わわせたい。

4 単元の評価規準（学習活動に即した評価規準）

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <p>①自己の記録に挑戦したり、競争したりする楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>②ハードル走で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</p>	<p>○技能</p> <p>①抜き足の膝を折りたたんで前に運ぶなどの動作でハードルを越すことができる。</p> <p>②インターバルを3又は5歩でリズムカルに走ることができる。</p>	<p>①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。</p> <p>②提供された練習方法から、自己の課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を選んでいる。</p>	<p>①学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。</p> <p>③健康・安全に留意している。</p>

5 指導と評価の計画（8時間扱い）

時	1	2	3	4	5（本時）	6	7	8	
学 習 の 流 れ	0  オリエンテーション  習得技術の確認  学習の進め方  知識の学習  ワークシートの活用    50	集合整列・挨拶・健康観察・本時のねらい確認							
		準備運動（単元に必要である基本的な動きを習得するためのスキルウォームアップ）							
		ハードリング技術の習得 抜き足のつま先が横向き、上下動しない踏み切り、振り上げ足を真っ直ぐあげる				リズムカルなインターバル 抜き足の膝を高く、振り上げ足の膝を伸ばす		記録会	
		基本技術の練習 ・抜き足 ・前傾姿勢		第1ハードルまでの練習 ・スタートからの十分な加速 ・踏み切りで減速しない練習 ・踏み切り位置を適切にする練習		50mハードル走の練習 ・インターバル3歩か5歩か ・ハードリング後の着地姿勢			
		【25mハードル走】 (ポイントを意識し記録計測)				【50mハードル走】 (ポイントを意識し記録計測)		単元のまとめ	
整理運動・まとめ・次時の課題等									
評 価 の 流 れ	知	②学習カード					①学習カード	総 括 的 評 価	
	技			①観察			②観察		
	思					①観察・学習カード	②学習カード		
	態		③観察		①観察		②観察		

6 本時の展開（5／8時間）

(1) 本時の目標

- グループで協力して、提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えることができるようにする。（思考力、判断力、表現力等）

(2) 準備・資料

ハードル、ストップウォッチ、マーカー、ミニハードル、ホワイトボード

(3) 展開

時間	学習内容と学習活動	教師の指導・支援（◆評価規準と方法）
導入 10分	1 グループごとに準備を行う。 2 集合・整列あいさつ、健康観察を行う。 3 本時の課題を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アップメニューの書かれたホワイトボードを掲示し、グループで目的に合わせたアップを行うよう意識付ける。                ペアでのストレッチ                ハードルを使用してのストレッチ                ハードルを使用してのドリル練習</li> </ul>
展開 35分	4 課題練習をする。 ①十分な加速をする練習 ②踏み切りのときに減速しない練習 ③踏み切り位置を適切にする練習  5 友達の課題や出来映えについて共有する。 ・友達からもらったアドバイスや、気付いたことを学習カードに記述する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前時の活動を学習カードで振り返り、身に付けた技能を生かすことや、チームで助け合いながら活動することを伝える。</li> <li>・グループで協力し練習するポイントを明確にするように声をかける。                「～して、スピードにのって走り越したい」と身に付けたいことを具体的に言葉にさせることで、友達にどのようにサポートしてもらいたいのかはっきりと伝えられるようにする。</li> <li>・減速をしてしまう友達には、なぜ減速をしてしまうのかについて聞き出すことで、友達の課題について一緒に考えることができるようにする。</li> <li>・グループ内で関わりがもてない生徒には、学習カードや掲示した動きのポイントを確認することで、仲間に自分の課題を伝えることができるようにする。</li> <li>・恐怖心があり、課題解決に向かえない生徒には、ミニハードルのコースを選択することで、スピードにのった走りができるように助言する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>◆仲間の課題や出来映えを伝えている。              （思考・判断・表現）  <b>【観察、学習カード】</b></p> </div>

勢いよくハードルを走り越すためのポイントを見つけよう。

	<p>6 25mハードル走を行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・25m計測中も友達に観察してもらい、練習時と本番で比較できるようにする。</li> <li>・練習したことが生かせるよう、自分の課題、ポイントを確認させてから、スタートする。</li> </ul> <p>①第1ハードルまでに十分な加速ができているか。</p> <p>②スピードによって減速することなく走り越せているか。</p> <p>③ハードルから遠くで踏み切れているか。</p>
<p>ま と め 5 分</p>	<p>6 本時のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・振り返りを学習カードに記入する。</li> <li>・学習の成果を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習カードに本時で意識したポイントや友達からもらったアドバイスを基に、具体的に記述できるよう声をかける。</li> </ul>