



第3学年2組 体育科学習指導案

令和3年11月12日(金) 第6校時 校庭
在籍児童 男子17名 女子12名 計29名
指導者 教諭 教諭 金井 瞭汰 (T1)
教諭 柴井 智史 (T2)

1 単元名 弾んで！前へ！リズムよく！（小型ハードル走）

2 運動の特性

(1) 一般的特性

○インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じて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運動である。

(2) 児童から見た特性

小型ハードル走の楽しさや喜びを感じる要因	小型ハードル走を遠ざける要因
<ul style="list-style-type: none">・一定のリズムで走り越えることができたとき・タイムが縮まったとき・友達と教え合ったり、励まし合ったりして、上手くなったとき	<ul style="list-style-type: none">・どう跳べばよいかわからないとき・ハードルに足がぶつかり、転んでしまったとき・練習してもタイムが縮まらないとき

3 児童の実態

(1) 知識及び技能

3年生のリレーの学習では、自分と相手との走力を考えて走りながらバトンを受渡すことができた児童が多く見られた。しかし、タイミングよくバトンを受渡すことができずバトンを落としてしまう児童や、腕を大きく振って走れない児童も少なからず見受けられた。

令和三年度新体力テストの結果から、男子はボール投げ、女子は50m走が埼玉県体力標準値を下回っており、運動が得意な児童と苦手な児童の二極化が本学級でも見られる。また、休み時間の様子を見ても、外遊びをしている児童が多いが、屋内で遊ぶことを好む児童も見受けられる。

【令和三年度 新体力テストの結果と埼玉県体力標準値との比較より】

	項目	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
男子	学級の平均値	13.53	19.58	32.7	37.64	43.88	9.68	141.00	15.05
	埼玉県体力標準値	12.78	17.36	30.37	36.50	40.48	10.09	139.08	15.51
	体力標準値との比較	○	○	○	○	○	○	○	▼
女子	学級の平均値	13.00	23.08	36.75	36.58	33.33	10.46	137.91	10.42
	埼玉県体力標準値	12.10	16.78	33.94	34.74	31.96	10.39	131.94	9.69
	体力標準値との比較	○	○	○	○	○	▼	○	○

(2) 思考力、判断力、表現力等

3年生の「かけっこ・リレー」では、どのようにしたらチームのタイムが縮まるかを学級全体で考えることができた。声を掛け合ってバトンパスをする児童が増え、チームで工夫して活動することができた。「タグラグビー」の学習では、ボールを持っていない人がどのような場所にいればパスをもらいやすいかチームで話し合うことができた。また、パスの出し方やパスのもらい方についてもアドバイスする姿が見られた。一方、作戦タイム等に自分から進んで話し合いに参加できない児童も見受けられた。

(3) 学びに向かう力、人間性等

本学級の児童は、運動が好きな児童が多く、体育の授業では意欲的に活動することができている。特に、ゲームや、競争性のある活動を好む児童が多い傾向がある。

「かけっこ・リレー」では、チームの仲間を応援したり、チームの仲間同士でアドバイスを共有したりする児童が多く見られた。また、用具の準備や片付けを率先して行う児童も多く、意欲的である。

意識調査の結果から、体育の授業は好きであるが、走ったり跳んだりすることに抵抗を感じている児童が多いことがわかった。また、みんなで協力して運動をすることが好きな児童が多い。

【体育に関する意識調査より】(調査人数 29人 7月 実施)

(1) 体育の授業は好きですか。

質問項目	人数	割合
①好き	21人	73%
②どちらかといえば好き	7人	24%
③どちらかといえばきらい	1人	3%
④きらい	0人	0%

(2) 体育の授業で好きなものは何ですか。(複数回答 可)

質問項目	人数	割合	理由(複数回答 可)
①走る運動	16人	55%	<ul style="list-style-type: none"> ・得意な運動だから(26人) ・上手になったから(14人) ・協力できたから(6人) ・コツがよく分かったから(5人)
②跳ぶ運動	10人	34%	

(3) 体育の授業できらいなものは何ですか。(複数回答 可)

質問項目	人数	割合	理由(複数回答 可)
①走る運動	6人	21%	<ul style="list-style-type: none"> ・苦手な運動だから(6人) ・けがをしそうだから(5人) ・コツがよく分からないから(4人) ・上手にならないから(4人)
②跳ぶ運動	4人	14%	

(4) 体育の授業で必要なものは何だと思いますか。(複数回答 可)

<ul style="list-style-type: none"> ・上手になるコツ (19 人) ・たくさんの練習時間 (17 人) ・友達からのアドバイス (16 人) ・先生の声かけやほじょ (10 人) ・学習カードや掲示物 (6 人) ・先生や友達からのおうえん (8 人) ・できるようになるための道具 (8 人)

(5) 最後まであきらめずに頑張ることができますか。

質問項目	人数	割合	理由 (複数回答 可)
①できる	20 人	69%	<ul style="list-style-type: none"> ・新しい技ができるようになったとき (19 人) ・試合で相手に勝つことができたとき (12 人) ・上達しているのが分かったとき (11 人) ・新記録が出たとき (11 人) ・努力が報われたとき (10 人) ・先生や友達が褒めてくれたり喜んでくれたりしたとき (9 人)
②少しできる	8 人	28%	
③あまりできない	1 人	3%	<ul style="list-style-type: none"> ・頑張ってもできるようにならないとき (1 人)
④できない	0 人	0%	

(6) みんなで協力して運動することが好きですか。

質問項目	人数	割合	理由 (複数回答 可)
①好き	24 人	83%	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなと運動をすると楽しいから (21 人) ・みんなの心が1つになるから (18 人) ・お互いに褒め合えるから (14 人) ・協力すると運動が得意になるから (6 人)
②どちらかといえば好き	3 人	10%	
③どちらかといえば嫌い	2 人	7%	<ul style="list-style-type: none"> ・思い通りにならないから (2 人)
④嫌い		0%	

4 教師の指導観・研究主題との関わり

研究主題 副題

「主体的に取り組み、学び合う児童の育成」 ～互いに認め合い、レベルアップできる実践～

(1) 知識及び技能

本単元は、小学校学習指導要領第3学年及び4学年の内容「C陸上運動系」の「小型ハードル走を受けて構成されている。「小型ハードル走」の内容は、「小型ハードルを調子よく走り越える」こととされており、「いろいろなリズムでの小型ハードル走」と「30～40M程度のハードル走」が例示されている。学習指導では、走ったり跳んだりする動き自体の面白さや心地よさを引き出す指導を基本にしながら、体力や技能の程度にかかわらず競走に勝つことができたり、勝敗を受け入れたりするなどして、意欲的に運動に取り組むことができるように、楽しい活動の仕方や場を工夫することが大切である。

本学級の児童は、運動が得意な児童と苦手な児童の差が大きい。50m走を見ると、男子は標準値を上回っているが、女子は下回っている。女子のタイムは、9秒台が4人、10秒台が5人、11秒台が2人、12秒台が1人と大きく差が開いている。

以上の実態を踏まえ、児童の走力による差を縮めるために30Mのコースを設定した。また、小型ハードルを調子よく走り越させるために、まず、「いろいろなリズム」を感じて走る感覚を味わうことができるよう指導をする。そのために、教材・教具や場の設定を工夫する。小型ハードルだけでなく、段ボールやペットボトルなど、いろいろな高さやインターバルのハードル・コースを準備し、いろいろなリズムを味わう中で、リズムよくハードルを越える心地よさを際立たせていく。次に、「一定のリズム」を感じて走る楽しさを味わうことができる指導をする。のびのびタイムでは、スキップでの鬼ごっこやケンステップを用いることによって、片足で踏み切る感覚を身につけさせる。一定のインターバルのコースも入れることで違った楽しさを味わわせる。また、本単元後半では、自分に合ったインターバルのコースを選び、タイムを縮ませていく活動を行う。そのために、どのようなハードリングをすればリズムよく走ることができるのか、「トン、1、2、3」の口伴奏を基に指導していく。

(2) 思考力、判断力、表現力等

4、5人のチームをつくり、チームでの活動を多くしていく。リレーの際には、チームでハードルの高さやインターバルを考え、共有をする。友達同士でのアドバイスや声掛けを多くし、自分の課題を見付けさせる。見合う活動では、「トン、1、2、3」のリズムで跳んでいるかを評価の観点として学び合う。その中でリズムが乱れている時はどんな時（ハードリングやハードル間の距離）か考えさせながらペア学習を行えるようにする。

(3) 学びに向かう力、人間性等

意識調査の結果から、本学級の児童は、体育が好きで意欲的に活動する児童が多くみられる。学級全体の意識として、みんなで協力して活動していくことを大切にし、学級やグループ全体で

高め合っていくという気持ちを大切にしたい。そのため、「のびのびタイム」では、一人一人が6つのコースに取り組んだ回数を記録し、学級全体の合計回数を毎時間計測する。ハードリング技能が向上することで練習回数も増加し、集団的所属感を味わえるようにする

また、走ったり跳んだりする活動が嫌いな児童が何人かいる。その理由として怪我を恐れている児童が多い。児童が楽しく安心して運動に取り組めるようにするため、手作りハードルを用意し、当たっても痛くないようなハードルを準備する。また、「できた」という達成感を味わわせるため、教師だけでなくグループの友達からの声かけや称賛も積極的に行わせる。

(4) 研究の仮説及び手立て

仮説① 「できる」「わかる」を多く味わうことができれば、児童一人一人が主役となって体力を高めることができるであろう。

○スモールステップを意識した学びの計画

- ・本単元前半では、小型ハードル、段ボール、ケンステップ、ペットボトル、ブルーシートなど、いろいろな高さやインターバル（リズム）で、楽しく跳べるような場の設定を行う。
- ・本単元後半では、自分に合ったインターバルを選び、一定のリズムで跳べるような場の設定を行う。

○ICTの活用

- ・タブレットで撮影をすることで、自分や友達の動きを見ることができ、チームの作戦タイムで生かすことができる。

○学びを評価しやすい場の設定

- ・児童一人一人が自分に合ったハードルの感覚で学習できるよう「一人にハードルが4台」行き届くようハードルを手作りした。

仮説② 仲間と共に学ぶ楽しさを味わわせ、自己有用感や集団所属感を持たせれば、児童一人一人が主役となって体力を高めることができるであろう。

○チームでの活動

- ・本来個人競技であるハードルにおいてリレーを行いチームとしての活動を充実させる。
- ・1レース終わった後に、作戦タイムを設け、どうすればタイムが縮まるか、考えを出し合う。

○ペアでの活動

- ・ペアチームをつくり、互いがリズムよく跳び方を確認し合う。

○ほめほめカードの発行

- ・3つの柱をバランスよく育成できるよう、児童の様々な頑張りを認める。

【目指す学級像】

- ・友達と協力し、励まし合える学級
- ・友達と高め合い、自己を伸ばす学級

新型コロナウイルス感染症対策

- ① 授業前に全児童の手の消毒
- ② 手で顔を触らないことの徹底
- ③ 場の数を増やし、激しい運動の際に密集しないようにする。

5 単元の目標

- (1) 小型ハードル走の行い方を知り，調子よく走り越すことができるようにする。 【知識及び技能】
- (2) 自己の能力に適した課題を見付け，動きを身に付けるための活動や競走の仕方を工夫するとともに，考えたことを友達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) 運動に進んで取り組み，きまりを守り誰とでも仲よく運動したり，勝敗を受け入れたり，場の安全に気を付けたりすることができるようにする。 【学びに向かう力，人間性等】

6 単元の評価基準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①いろいろなリズムや一定のリズムで小型ハードルを走り越すことができる。 ②運動のポイントを言ったり書いたりしている。	①自己の能力に適した課題を見付けている。 ②動きを身に付けるための活動や競走の仕方を工夫し，考えたことを友達に伝えている。	①小型ハードル走に進んで取り組みようとしている。 ②きまりを守り誰とでも仲よく運動したり，勝敗を受け入れようとしている。 ③場や用具の安全に気を付けている。

7 単元の計画

(1) 領域（走の運動遊び、走の運動、陸上運動※短距離走・リレー、ハードル走）の取り上げ方

	第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
走の運動遊び	13時間	14時間				
走の運動			20時間	11時間		
陸上運動 ※短距離走・リレー、ハードル走					12時間	8時間

(2) 領域の内容（走の運動遊び、走の運動、陸上運動※短距離走・リレー、ハードル走）と目指す動き

学年	内容	目指す動き
1年 2年	かけっこ 折り返しリレー ハードルリレー(2年)	○いろいろな距離で走ったり，いろいろな方向へ走ったりすること。 ○バトンの受け渡しをして走ること。 ○低い障害物を用いて，バトンの受け渡しをして走ること。
3年 4年	小型ハードル走(3年) かけっこ リレー	○小型ハードルを自己に合ったリズムで調子よく走り越えること。 ○距離を決めて調子よく最後まで走ること。 ○走りながらバトンの受け渡しをすること。
5年 6年	ハードル走(5年) 短距離走 リレー	○ハードルをリズムカルに走り越えること。 ○一定の距離を全力で走ること。 ○滑らかなバトンの受け渡しをすること。

(3) 指導と評価の計画 (6時間扱い) 本時は○印

時間	1	2	3	4	⑤	6	
ねらい	○学習の見通しを持ち、安全に気を付けて進んで取り組みよう。	○いろいろな高さのハードルを走り越え、チームにあった高さを見つけよう。	○いろいろなインターバルのハードルを走り越え、チームに合ったインターバルを見つけよう。	○自分に合ったインターバルのコースを見つけよう。	○リズムよくハードルを走り越えよう。	○リズムよくハードルを走り越え、タイム測定をしよう。	
指導内容	<ul style="list-style-type: none"> 学習の進め方 準備, 片付け チーム編成 運動の行い方 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな高さのハードル走の走り方 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろなインターバルのハードル走の走り方 	<ul style="list-style-type: none"> 自分に合ったインターバルのハードル走の走り方 自分の課題に合った場の見つけ方 	<ul style="list-style-type: none"> リズムのよいハードル走の走り方 	<ul style="list-style-type: none"> リズムのよいハードル走の走り方 	
学習過程	1 集合, 整列, あいさつをする。 2 振り返りをする。 3 準備運動をする。						
	4 スキップ鬼ごっこ (片足で踏み切る感覚)						
	<オリエンテーション> 5 単元の学習と本時のねらいを確認する。 6 学習の仕方や進め方に見通しを持つ。 <ul style="list-style-type: none"> 学習過程 1時間の流れ 用具の確認 学習の場づくり 7 試しの運動をする。 <ul style="list-style-type: none"> 30m走 ハードル走 8 後片付けをする。 9 個人の振り返り, 本時のまとめをする。 10 整理運動, あいさつをする。	5 のびのびタイム (感覚づくりの運動) ①いろいろな高さ ②いろいろな高さ・インターバル ③同じインターバル (狭い) ④ 同じインターバル (広い) ⑤踏切版 ⑥遠くから跳ぶ感覚					
	7 いろいろな高さで走り越え, ハードルの組み合わせを考える。 <ul style="list-style-type: none"> 小型ハードル (小), 小型ハードル (大) ハードルの置く位置は, 5m (橙) で固定する。 	7 いろいろなインターバルで走り越え, ハードルの置く位置を考える。 <ul style="list-style-type: none"> ハードルの置く位置を自由に考える。 ハードルの置く位置を一定にして考える。 小型ハードルのインターバル 5m (橙), 5.5m (黄), 6m (青) 	7 自分に合ったインターバルのコースを見つける。 <ul style="list-style-type: none"> 小型ハードルのインターバル 5m (橙), 5.5m (黄), 6m (青) 	7 自分に合ったインターバルで, リズムよく走り越える。 <ul style="list-style-type: none"> トン, 1, 2, 3, のリズム 小型ハードルのインターバル 5m (橙), 5.5m (黄), 6m (青) 	7 自分に合ったインターバルで, リズムよく走り越え, タイムを測定する。	6 本時のねらいを確認する。	
	8 リレーをする。						
9 個人の振り返り, 本時のまとめをする。 10 後片付けをする。 11 整理運動, あいさつをする。							
評価計画	知・技	②		①		①②	
	思・判・表		①	①	②		
	態	① ③	②				
	方法	観察・学習カード・タブレット端末の記録など					
	場面	6~9	5, 7	5, 7	5, 7	5, 7	5, 7

8 本時の学習と指導（5/6時）

(1) ねらい

- ・一定のリズムで小型ハードルを走り越すことができるようにする。【知識及び技能】

(2) 準備

- ・ゼッケン ・小型ハードル ・段ボール ・ペットボトル ・カラーコーン ・マット
- ・ケンステップ ・踏切板 ・お手玉 ・かご ・タブレット ・学習カード









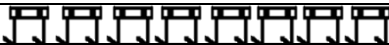










(3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点 ◎研究との関わり ○指導 ◆評価規準 ☆振り返りチェック 10に関する重点 ◇T2の指導 ★感染拡大防止のための手立て
導入 7分	1 集合・整列・挨拶をする。 2 前時の振り返りを行う。 3 準備運動をする。 4 スキップ鬼ごっこをする。	○集合・整列をし、服装を整え、元気に挨拶をして始める。 ○どのようなインターバルのコースだったら走りやすかったか、振り返る。 ○一つ一つの動きを正確に行うように声掛けをする。 ◇正確な運動ができていない児童に対し支援する（T2）。 ○腕を振って、強く蹴ることを意識させる。 ◇大きく力強いスキップになっている児童を称賛するとともに、スキップが苦手な児童に足し支援をする（T2）
展開 31分	5 のびのびタイムを行う。 ・いろいろなコースでハードルを走り越える。 ・3分でいくつお手玉を貯められるか挑戦する。	○安全に気をつけて、チームで協力して場の準備をするよう声を掛ける。 ◎小型ハードル、ダンボール、ペットボトル、カラーコーン、ケンステップなど多くの場を用意し、毎時間継続して挑戦させる。 ◎ゴールをしたらお手玉を1つ入れる。前回よりも多くお手玉を貯められるかをクラス全員で挑戦させる。 ○走りのスピードを重視しながらも正確な動きを常に意識させる。 ◇準備・集計補助及びT1とともに技能指導（T2）
	①いろいろな高さ ②いろいろな高さ・インターバル ③同じインターバル（狭い） ④同じインターバル（広い） ⑤片足で踏み切る感覚 ⑥遠くに跳ぶ感覚	①段ボール（低）、段ボール（高）、ペットボトル、カラーコーン ②段ボール（低）、段ボール（高）、段ボール（低）、段ボール（高） ③小型ハードル（狭い） ④小型ハードル（広い） ⑤踏切板→ケンステップ ⑥マット
	6 本時のねらいを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 50%;">リズムよくハードルを走りこえよう。</div>	○「リズムよい走り方」を教師が実際に行って見せる。 ◇T1→「リズムのよいハードリング」T2→「リズムのよくないハードリング」を演示する（T2）。 ☆本時のねらいや課題を明確にし、学習の見通しを持たせ導入している。

<p>展開 31 分</p>	<p>7 自分に合ったインターバルのハードルを走り越える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 5 m, 5.5 m, 6 mのインターバルのコースを2コースずつ用意する。 <p>8 リレーをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1回目のリレーを行う。 A 対 C 対 E B 対 D 対 F ・ 作戦タイムを行う ・ 2回目のリレーを行う 	<p>○安全に気をつけて、チームで協力して場の準備をするよう声を掛ける。</p> <p>○ペアで見合いながら「リズムよく」走ることができているか確認させる。</p> <p>○トン、1、2、3のリズムを意識させる。</p> <p>○「トンから1」への着地を力強く行えるよう支援する。</p> <p>○低く、遠くからに跳ぶことを意識させる。</p> <p>○コースの人数の状況によって、コース数を変える。</p> <p>◇T1とともに技能指導 (T2)。</p> <p>○本時のねらいを達成できるよう自分の走り方にあった場所にハードルを置くことを確認する。</p> <p>○チームへの応援やアドバイスを積極的にするよう、声を掛ける。</p> <p>○ペアの走り方をよく観察し、良い点や改善点について見つけるよう指示する。</p> <p>◎1回戦目の後、ペアチームのペアの走りを見て、良いところやアドバイスを伝える。</p> <p>◎ペアでの振り返り後、作戦タイムを設ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 友達の走りについて考えたことを伝える。 <p>○走り方をタブレットで撮影し、授業後に自分の走り方を振り返ることができるようにする。</p> <p>○ペアでの振り返り、作戦タイムを踏まえ、2回戦を行う。</p> <p>◇T1とともにタイムの計測及び、本時のねらい未達成児童へのアドバイスを行う (T2)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>△努力を要すると判断される状況 (C) の児童への指導の手立て</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 練習の中でリズムよく走り越せない理由を聞き、アドバイスをする。 ・ 必要に応じて感覚づくりの場で運動に取り組みさせる。 <p>◎十分満足できると判断される状況 (A) の児童の具体的な姿</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の歩幅や走り方を意識して、自分に合ったインターバルのコースをリズムよく走っている。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>◇一定のリズムで小型ハードルを走り越すことができる。 (観察・学習カード・タブレットの記録)〈知識・技能〉</p> </div>
<p>整理 7 分</p>	<p>9 振り返り・まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 学習カードに記入する。 ・ 全体のまとめをする。 <p>10 後片付けをする。</p> <p>11 整理運動・健康観察・挨拶をする。</p>	<p>○学習カードに記入させ、ねらいに沿った振り返りができるようにする。</p> <p>○本時の MVP を選出する。また、必要に応じてほめほめカードの認定を行う。</p> <p>☆振り返りの場で学習内容の定着を図り、次の学習につなげている。</p> <p>◇次の学習につなげることができるよう支援して回る (T2)。</p> <p>○素早く、安全にチームで協力して片づけをさせる。</p> <p>○下半身のストレッチを中心に行う。</p> <p>○次時の予告をし、意欲を高める。</p> <p>○服装を整え、元気に挨拶をするよう声を掛ける。</p>

(4) 場

○のびのびタイム

スタート					ゴール
スタート					ゴール
スタート					ゴール
スタート					ゴール
スタート		○ ○		○ ○	ゴール
スタート					ゴール

○リレー

