



第5学年1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13名 女子19名 計32名
指導者 教諭 尾形 慧

1 単元名 チーム5-1! 目指せ! リズミカルマスター! (陸上運動)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

○一定の距離に置いたハードルをリズミカルに走り越えることを通して、自分の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したり、友達と競走したりする運動である。

(2) 児童からみた特性

ハードル走の楽しさや喜びを感じる要因	ハードル走を遠ざける要因
・ハードルをリズミカルに走り越えることができたとき ・記録が伸びたり、友達との競走に勝ったりしたとき	・ハードルに足がひっかかり、転倒し、ケガをするのではないかという不安感

3 児童の実態

(1) 知識及び技能

第3学年の「走・跳の運動」・「小型ハードル走」において、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える学習をし、その行い方を多くの児童が理解し、身に付けることができた。しかし、走り越えるというよりも、小型ハードルを意識せずに駆け抜けるような児童も多く見られた。よって、高さのあるものを走り越えるという感覚や意識は足りない児童が多い。

【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 横跳び	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	22.69	25.54	45.31	51.15	65.46	9.07	164.77	23.08
	県体力標準値	16.66	21.49	34.47	44.46	58.07	9.27	156.94	23.10
	体力標準値との比較	○	○	○	○	○	○	○	▼
女子	学級の平均	20.67	27.17	55.17	49.44	50.72	9.35	155.67	14.61
	県体力標準値	16.33	20.56	39.28	42.35	47.32	9.50	151.22	13.97
	体力標準値との比較	○	○	○	○	○	○	○	○

(2) 思考力, 判断力, 表現力等

1学期の「ボール運動(ティーボール)」では、チームの守備隊形や捕球後の連携の仕方について、自分の考えを友達に伝えたり、仲間の考えを伝えたりする姿がよく見られ、考えを伝える仕方はよく身に付いている。しかし、1学期の「走り幅跳び」では、自分の課題を正しく見付けることができていない児童が多く、教師が課題について指導し理解させる場面が目立った。それに伴い、自分に必要な課題解決の場や練習の仕方を選ぶことができていない児童の割合も多かった。

(3) 学びに向かう力，人間性等

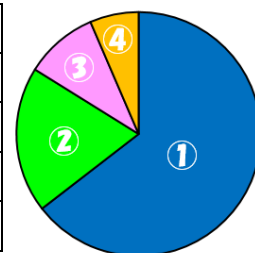
本学級の児童は運動への関心が高く，1学期に行った「陸上運動（走り幅跳び）」や「ボール運動（ティーボール）」では，全ての児童が積極的に学習に取り組む姿が見られた。また，多くの児童がクラスの約束事やゲームのルールを守ったり，よい動きをした友達や仲間へ称賛の声掛けをしたり，運動が苦手な友達に教えたりしていた。

しかし，用具を整理整頓して置いたり，ティーボールではホームベースの近くに用具を置いたりするなど安全面の意識の低さを感じる児童が多い。

【体育に関する意識調査より】（ 調査人数 31人 9月2日 実施 ）

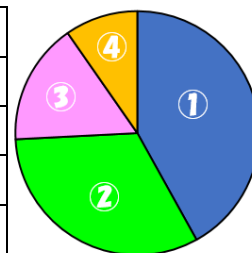
(1) 体育は，好きですか。

質問項目	人数	割合	理由 ※（ ）は人数
① 好き	20人	65%	・体を動かすことが好き（5）
② どちらかと言えば好き	6人	19%	・体を動かすことが好き（3）
③ どちらかと言えばきらい	3人	10%	・ケガが怖い（2）・苦手（1）
④ きらい	2人	6%	・ケガが怖い（1）



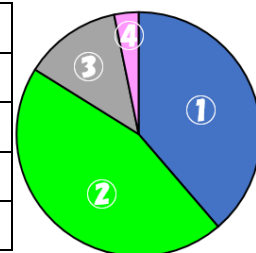
(2) ハードル走は，好きですか。

質問項目	人数	割合	理由 ※（ ）は人数
① 好き	13人	42%	・走るのが好き（3）・跳ぶのが好き（2）
② どちらかと言えば好き	9人	32%	・高さが不安（3）・怖い（2）
③ どちらかと言えばきらい	5人	16%	・転びそう（2）・跳べない（1）
④ きらい	3人	10%	・跳ぶのが苦手（2）



(3) ハードル走は（感覚として）「できそうな感じ」がしますか。

質問項目	人数	割合	理由 ※（ ）は人数
①する	12人	39%	・前の学年でできた（3）・経験がある（2）
②少しする	14人	45%	・前の学年でできた（4）・高さが不安（1）
③あまりしない	4人	13%	・跳ぶのが苦手（1）・足が上がらない（1）
④しない	1人	3%	・こわい（1）



(4) 授業では，どんなところが上手になりたいですか。※（ ）は人数

・跳ぶ動き（11） ・速さ（9） ・空中にいる時間を短く（2） ・倒さない（2）

(5) どのような授業にしたいですか。※（ ）は人数

・楽しい（9） ・協力（4） ・本気（3） ・全力（2）

研究主題 「主体的に取り組み、学びあう児童の育成」

副題 ～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

学習指導要領には、「ハードル走では、ハードルをリズムカルに走り越えること。」と明記されている。第3学年の小型ハードル走の学習では、ハードルの高さがなかったために走り越える必要性を感じずに、走り越えるというよりも駆け抜けるような児童が多く見られ、リズムカルに走り越えることができるとは言えない実態がある。

また、「3 児童の実態」「本単元に関わる児童の意識調査(4)」の結果から児童の多くが「ハードルを跳ぶ(走り越える)動きの向上」を望んでいることが明らかとなった。そこで、本単元では「リズムカルに走り越える」ことを重点的に指導していく。本単元では、「リズムカルに走り越える」ことを、『ハードルを走り越える際に上方向ではなく、前方方向への動きにより、スピードを落とさずに走り越えること』と捉え、目指す動きとする。そのための必要不可欠な動きとして、(A)「遠くからの踏み切り」、(B)「前傾姿勢」、(C)「抜き足の動き」の3点を取り上げ、指導していく。また、(A)については最重要の動きとして、単元を通して徹底して指導していく。

上記の3つの動きに含まれる、ハードルを走り越えるための基礎感覚や空中姿勢に関わる動きを様々な学習活動を通して身に付けられるようにしていく。また、一つ一つの運動がハードルを走り越える際のどの動きにつながっているのかを、掲示物等を用いながら丁寧に指導することで児童が意識して取り組み、限られた時間の中で最大限、知識・技能が向上することを目指す。

(A)「遠くからの踏み切り」では、毎時間のパワーアップタイムにおいて制限時間内に川跳び40m走を行う。時間を設けることで、全力疾走で第一ハードルまで走る意識や力、決めた足でより遠くから走り越えるための力強い踏み切りの習得をねらう。また共通課題学習では、三色のケンステップを用いて踏み切り場所の目安を明確にし、自身の技能の伸びを感じながら学習を進められるようにする。

(B)「前傾姿勢」では、前半でカラー手袋を用いて、振り上げ足に踏み切り足側の手をつける学習活動に取り組む。後半では、ゴム紐をハードルの前に張り、その下を走り越える学習活動に取り組む。単に「前傾姿勢をしよう。」ではなく、ハードル走に必要な前傾姿勢につながる課題設定や声かけをしていく。

(C)「抜き足の動き」では、毎時間のパワーアップタイムにおいて、抜き足の動きを4つに分け、「1・2・スイッ・3」のリズムの中で、楽しみながら学習できる場を設定する。また、共通課題学習では、すねに沿って赤線が描かれたサポーターを脚に履き、「走り越える際に真横からその赤線が見えるか」という課題達成の基準が明確な学習に取り組む。

(2) 思考力、判断力、表現力等

自己の能力に適した課題を正しく把握するため、次の3つのことを大切にしている。1つ目は、「技能ポイント達成の見える化」である。2つ目は、ICT機器の活用である。3つ目は、意図的なペアの組み方である。単元前半では異質ペアによる学び合いを通して技能低位児童も含め視点や伝え方を身に付けさせる。単元後半では等質ペアによる学び合いにより、積極的に自己や友達の考えたことを他者に伝える

ことができるようにすることである。

また、全ての学習活動について行う意味を児童に伝え、常に必要感を与える。それにより、課題を解決するための練習方法を正しく選ぶことができるようにする。

(3) 学びに向かう力、人間性等

「3 児童の実態」「本単元に関わる児童の意識調査」の結果から、中学年の小型ハードルよりも「ハードルが高くなること」や、ハードルを走り越える際に「転ぶこと」「怪我をすること」に対する不安や恐怖心があることが明らかとなった。そこで、ハードルの板をスポンジに変え、接触しても足がひっかからなかったり、痛くなかったりするハードルを作製する。それにより恐怖心を取り除き、安心感を与え、積極的に運動に取り組むことができるようにする。

またクラスみんなの良さを認め合い、協力して学習に取り組むことができるよう、一人一人のタイムを点数化し学級全体としての記録の伸びを共有する。また、教師自らが矯正的・肯定的な声掛けを大切にすることでクラス全体に広めることができるようにする。

さらに、準備や片付けの仕方、運動開始や感染症対策の約束事の徹底を図り、安全に学習に取り組むことができるようにする。

(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。

○オリンピック選手の動画活用

- ・一人一台のタブレットを活用し、毎時間の授業の初めにオリンピック選手のハードリング動画を視聴することでハードル走の「動き」「ポイント」「リズム」が理解できるようにする。

○全ての学習活動に必要な感

- ・感覚作りの運動が、ハードル走の「どの部分の」「どんな動く感じ」に似ているから行っているのかを児童に考えさせ、必要感をもち取り組み「できる」「わかる」を味わうことができるようにする。

○技能低・中位児童への動感（動く感じ）指導

- ・児童との対話を繰り返し児童が必要としている「動感（動く感じ）」を教師が理解する。そして、児童一人一人が動き方をイメージできる「例え」「音」で表現し、「動感」を理解できるようにする。

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。

○肯定的な人間関係・授業の雰囲気作り

- ・教師が矯正的・肯定的・称賛の声掛けを大切にし、ペアや学級全体に広げることで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る。

○ペアの友達の「金メダルポイント」の発表

- ・ペアの友達が成長した点や頑張った点を「金メダルポイント」として毎時間学習カードに記入・発表させることで、自己の成長や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る。
- ・ほめほめカードを発行し、児童の様々な頑張りを認める。

○タイムの点数化による学級の記録向上の共有

- ・単元を通して児童一人一人の記録を得点化し、個人だけでなく学級全体の記録の伸びを追うことで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る。

【目指す学級像】

- ・認め合い協力できるクラス
- ・チーム5年1組として団結して一人一人を支え、一人一人が成長できるクラス

- | | |
|------------------------------------|-----------------|
| 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距離を保った学び合いができるよう、児童の立ち位置の見える化を図る。 | |

5 単元の見目

- (1) ハードル走の行い方を理解するとともに、ハードルをリズムカルに走り越える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の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間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) 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配っ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
①ハードル走の行い方について言ったり、書いたりしている。 ②第1ハードルを決めた足で走り越えることができる。 ③遠くから踏み切り、ハードルを走り越えることができる。 ④前傾姿勢で、ハードルを走り越えることができる。 ⑤真横を通す抜き足で、ハードルを走り越えることができる。 ⑥ハードルをリズムカルに走り越えることができる。	①自己の能力に適した課題を見付け、練習の仕方を選び、運動に取り組んでいる。 ②学び合いやタブレットの活用により仲間の課題を見つけ、友達に伝えたり、学習カードに書いたり、発表したりしている。	①ハードル走に積極的に取り組もうとしている。 ②約束を守り助け合って運動をしようとしている。 ③仲間の考えや取組を認めようとしている。 ④場や用具の安全に気を配っている。

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 (8時間扱い) 本時は○印 6/8時

時	1	2	3	4	5	⑥	7	8
ねらい	ハードル走の授業の流れ、準備・片付けの約束を知ろう。	オリンピック選手の動画からハードル走のポイントを見付けよう。	第1ハードルを決めた足で走り越えよう。	遠くから踏み切ることのできるインターバルを選ぼう。	前傾姿勢でハードルを走り越えよう。	真横を通す抜き足でハードルを走り越えよう。	良い点や課題点を伝え合い、自分の記録向上に生かそう。	ハードルをリズムカルに走り越え、自己ベストを出そう。
指導の内容	・学習の進め方・約束 ・準備・片付けの方法 ・学習カードの記入方法	・リズムカルなハードル走を行うためのポイント	・第1ハードル「の踏み切り足」と「までの全力疾走」	・遠くから踏み切ることのできるインターバルの選び方	・前傾姿勢	・抜き足の行い方	・良い点や課題の「把握の仕方」と「伝え方」	・記録会の行い方 ・応援の仕方
37 学習過程	<p>1 集合、整列、挨拶をする。 2 前時の振り返りをする。 3 本時のねらいを確認する。</p> <p>4 《オリエンテーション》単元の学習内容と本時のねらいを確認する。</p> <p>5 学習の進め方に見通しをもつ。 ・学習過程 ・一時間の流れ ・用具や準備の仕方 ・学習カードの記入方法</p> <p>6 コツコツタイムの運動の種類と行い方を知り、「ハードル走のどの動きにつながっているのか」を考え、まとめる。</p> <p>7 40m 走の記録を取る。 ・40m 走のタイムから目標タイムを算出</p>							
	<p>4 メダリストタイムをする。 ・メダリストの動画(ねらいにかかわる)を1人1台のタブレットで確認する。</p> <p>5 準備運動をする。</p> <p>6 メダリストだってコツコツタイムをする。 ①抜き足マスター ハードルを1.5m間隔にし、1(振り上げ足を上げる)・2(振り上げ足を下ろす)・スイッ(抜き足のすねを外側に向け、前へ)・3(着地)のリズムでハードル走に必要な足の動きを身に付けられるようにする。 ②川跳び 40mカウントダウン走 全力疾走の中でリズムカルに遠くから踏み切れるよう、制限時間内に走り切るようにする。</p> <p>7 準備をする。</p>							
	<p>異質ペアグループ</p> <p>8 メダリストの動画からハードル走のポイントを考え、発表する。 ・グループごとに用紙にまとめる。</p> <p>【ポイント】 ○リズムカル ○踏み切り足は同じ ○遠くから踏み切る ○前傾姿勢 ○抜き足は真横を通す</p> <p>40m ハードル走の記録測定</p>				<p>等質ペアグループ</p> <p>8 前傾姿勢で走り越えることができるよう、ハードル走に取り組む。</p> <p>【学習の場】 ・コーンパー ・ゴムひも ・各コース ハードル1~2台 ・コツコツタイム ・ケンステップ</p> <p>【動きのポイント】 ○遠くからの踏み切り ○振り上げ足に踏み切り足側の手をつける</p> <p>40m ハードル走の記録測定</p>			
	<p>8 第1ハードルを決めた足で走り越えることができるよう、ハードル走に取り組む。</p> <p>【学習の場】 ・第1ハードルのみ ・スポンジハードル ・ミニハードル ・コツコツタイム ・ケンステップ</p> <p>【動きのポイント】 ○リズムカルな助走 ○第1ハードルまでの全力疾走 ○スタート時における引き足の左右入れ替え</p>				<p>8 真横を通す抜き足で走り越えることができるよう、ハードル走に取り組む。</p> <p>【学習の仕方】 ・各コース ハードル1~2台 ・スポンジハードル ・コツコツタイム ・ケンステップ</p> <p>【動きのポイント】 ○抜き足のすねを外側に向ける ○抜き足の親指を外側に向ける</p> <p>40m ハードル走の記録測定</p>			
<p>9 片付けをする。 10 本時のまとめをする。(学習カードの記入・ねらいに沿った振り返り・次時の学習の予告) 11 整理運動。挨拶をする。</p>								
評価計画	知・技	①	②	③	④	⑤	⑥	
	思・判・表態	①④		①			②	③
	方法場面	5~11	8・10	8・10	8・10	8・10	8・10	8・10
観察・学習カード								

8 本時の学習と指導 (6/8時)

(1) ねらい

○真横を通す抜き足で、ハードルを走り越えることができるようにする。

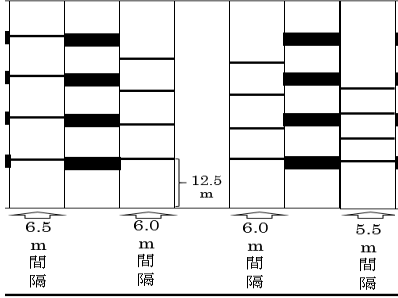

【知識及び技能】

(2) 準備

- ・ハードル ・ストップウォッチ ・掲示資料 ・すねサポーター
- ・学習カード ・筆記用具 ・タブレット

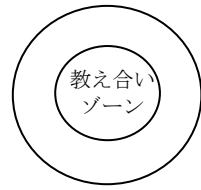
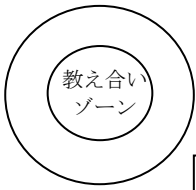
(3) 展開

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 ★感染拡大防止のための手立て
導入 15分	1 集合, 整列, 挨拶をする。	○身なりを整え, 元気に明るく, 気持ちよく学習を始めるようにする。健康観察を行う。 ★前後・左右の距離を十分にとる。
	2 前時の振り返りをする。	○全8時間の単元全体における本時の位置づけについて, 教師・児童間で共通理解を図り課題意識をもたせる。 ◎前時までのハードル走クラスポイントを確認し, 自己有用感や集団所属感を味わわせる。
	3 本時のねらいを確認する。	真横を通す抜き足で, ハードルを走り越えよう。
	4 メダリストタイムをする。	○掲示物を用いて短時間に効率的に説明する。 ☆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。 ○コツコツタイムのどの運動に重点を置き取り組めばよいかを児童の言葉から導き出し, 必要感とねらいに対する意識をもち取り組むことができるようにする。
	5 準備運動をする。	◎一つ一つの動きのポイントを意識させ, ポイントを押さえている児童を称賛し, 全体に広めるようにする。
	6 メダリストだってコツコツタイムをする。	○ハードルをリズムカルに走り越えるために必要な運動感覚を身に付けさせるため, 毎時間取り入れていく。 ○【①抜き足マスター】では, 抜き足を4段階に分け, 一つ一つの動きを丁寧に行わせる。
	①抜き足マスター ②川跳び 40mカウントダウン走	ペアでリズムカルスティックを活用し, 1 (振り上げ足を上げる) 2 (振り上げ足を下ろす) スイッ (抜き足のすねを外側に向け, 前へ) 3 (着地) のリズムでハードル走に必要な足の動きを身に付けられるようにする。 ○【②川跳び 40mカウントダウン走】では, 一定時間以内に走り切る場にするこことで, 全力疾走で第一ハードルまで走る力, 上方向ではなく前方向へ力強く踏みきる力を高める。 ○クラスのルールを徹底させ, 安全に準備させる。
7 準備をする。		

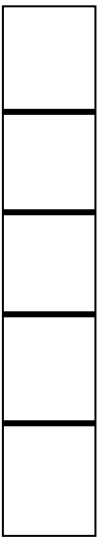
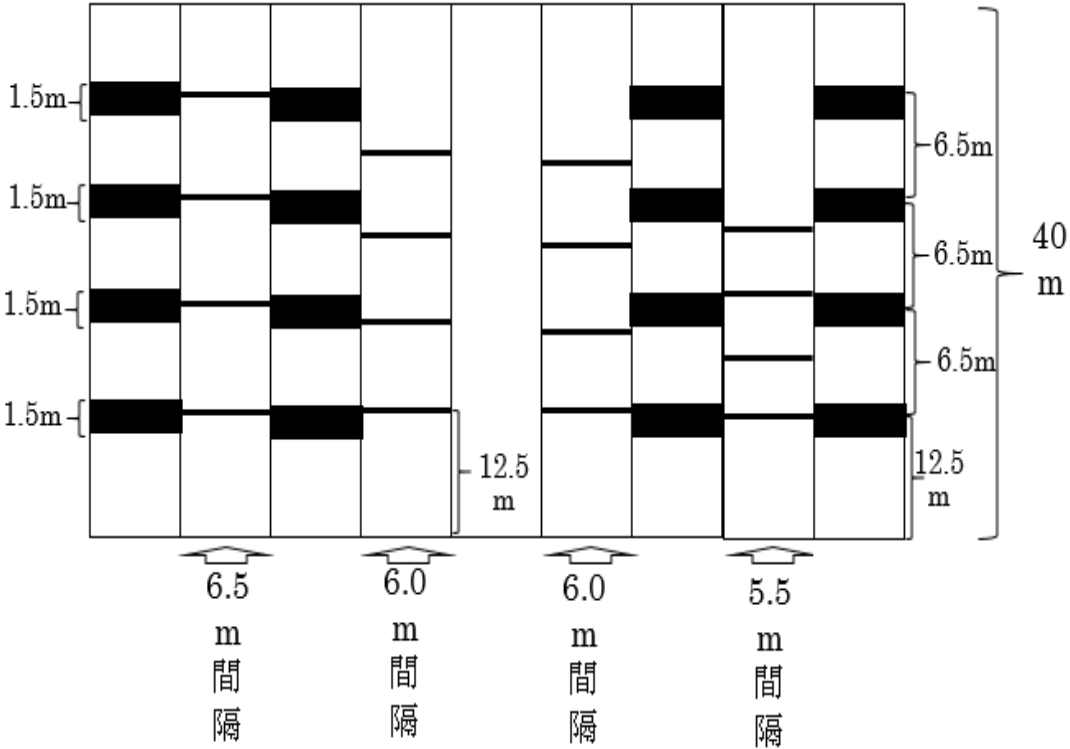
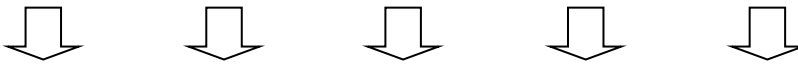
展開 25分	<p>8 真横を通す抜き足で走り越えることができるよう、ハードル走に取り組む</p> <p>(1)すねを外側に向けた「抜き足の動き」を意識し、ハードルを繰り返し走り越える。</p>  <p style="text-align: center;">ハードル走 全4レーン</p> <p>(2)技能の上位児童のモデリングから『すねを外側に向けた「抜き足の動き」』をするためのポイントについてクラス全体で考える。</p> <p>(3)ポイントを意識して、ハードルを走り越える。</p>  <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;"> すねに沿って赤線を入れたサポーター </div>	<p>◎「真横を通す抜き足で走り越えること」の必要性を確認し、必要感をもち学習できるようにする。</p> <p>○「メダリストだってコツコツタイム」で単元を通して取り組んできた、「抜き足の動き」を実際にハードルを走り越える中でできるようにすることを共通課題とする。</p> <p>○すねに沿って赤線を入れたサポーターを脚に着用させ、「走り越す際に横から赤線が見える」ことをねらい達成の基準とし、友達同士で見合うためのポイントを明確にする。</p> <p>○ポイントをもとに、どうすれば本時の課題を達成できるのかを考えながら取り組ませる。</p> <p>○タブレットを活用し、ペアで動画撮影をし合い、ねらい達成の判断や友達との学び合いに活かすことができるようにする。</p> <p>☆目標に迫るため、話し合いの場を工夫し、必要に応じてICTを活用している。</p> <p>○児童による上位技能のモデリングと、教師による低位技能のモデリングを見せ、比較させ、『すねを外側に向けた「抜き足の動き」』をするためのポイントについて学級全体で考える。</p> <p>○ポイントをクラス全体で確認する。</p> <p>★1レーンずつ空けてハードル走を行う。</p> <p>★学び合いの立ち位置を明確にし、児童間の距離を保つ。</p> <p>○ポイントを意識させ、再度ハードル走をさせることで一人一人がねらいを達成できるようにする。</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ◆真横を通す抜き足で、ハードルを走り越えることができる。(観察・学習カード)〈知識・技能〉 </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> △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 <ul style="list-style-type: none"> ・コツコツタイムの「抜き足マスター」に取り組ませたり、連続写真等の掲示物を活用したりし、抜き足の動きを指導する。 ・その児童がわからない運動感覚を、対話を通して把握し、音や例えにより「どんな感じで動けばよいか」を理解させる。 ◎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 <ul style="list-style-type: none"> ・サポーターの赤線が横から見え、かつスピードを落とさず、リズムカルにハードルを走り越えている姿である。 </div>
整理 5分	<p>9 片付けをする。</p> <p>10 本時のまとめをする。</p> <p>11 整理運動、挨拶をする。</p>	<p>○素早く、安全に、友達と協力して後片付けをさせる。</p> <p>○クラスのルールを安全のために徹底させる。</p> <p>○めあてに対する振り返りを学習カードに記入させる。</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>◎ペアの友達が成長した点や頑張った点を「金メダルポイント」として学習カードに記入・発表させ、自己有用感や集団所属感を持たせる。</p> <p>○ゆっくりとした動作で、体全体をほぐすようにする。</p> <p>○健康観察を行う。 ○気持ちのよい挨拶で締めくくる。</p>

(4) 場

ペアによる教え合いの立ち位置を円の内側と外側の線に立つと決め、ソーシャルディスタンスを保つことができるようにする。



40m カウントダウン走 レーン



ハードルのレーン

ハードル走 全4レーン