

単元のゴール
<ul style="list-style-type: none"> ○ リズミカルにハードルを走り越すことができる ○ 自分の目標記録に挑戦したり、友達との競走を楽しむことができる ○ 自分にあったインターバルを選び、練習方法を工夫して取り組むことができる

単元に係る児童生徒の実態(技能)	単元に係る児童生徒の実態(態度)	単元に係る児童生徒の実態(思考・判断)
走りながら跳ぶという技能が身につけていない生徒が多い。ミニハードルや教具を工夫し、走りながら跳ぶ感覚から指導していきたい。	ハードル走に対して「硬い」、「転んで痛い」というイメージを多くの生徒がもっている。場や教具を工夫し、安全に留意して取り組んでいく。	ハードル走の特性や技能ポイントはほとんどゼロの状態である。特性やタイムを縮めるための方法など簡単なポイントを提示し、指導していきたい。

単元のゴール(技能)	単元のゴール(態度)	単元のゴール(思考・判断)
3歩または5歩でリズミカルにハードルを走り越す。 ハードリングの技能を身につける	安全に留意しながら協力して活動できるようにする。 自分の力にあった課題をもって進んで取り組み、挑戦する楽しさや喜びを味わう。	自分の力にあった目標記録や課題の解決の仕方がわかっている。 学習カードや資料を使って、練習方法を考えたり選んだりしている。

教師の指導観(技能)	教師の指導観(態度)	教師の指導観(思考・判断)
ハードルを低く跳び越えることに対する恐怖心が高いことから、低いものや教具を工夫した練習を行い、技能を身につけていく。	競走型から達成型という学習の流れにすることにより、リズミカルにハードルを走り越え、走る楽しさを味わわせていく。	まずはハードルの特性を理解させることが第一で、ハードルの技能のポイントを簡単にまとめ、自分の課題が見つけれられるようにする。また見る視点を理解させ、友達に技能面でのアドバイスができるように指導していく

授業のねらいと指導内容及び願う子供の姿		
◎授業のねらい	○指導内容	◆各時間終了後の願う子供の姿
1時間目 ◎「ハードル走の授業の流れを確認する」 ○ オリエンテーション(単元の見通しを持たせる) ○ 目標タイムの設定	○ W-UP の流れ	◆ハードル走の授業の見通しを持つことができる。 ◆特性について説明を聞き、ハードル走の技術名称や行い方について理解する。
2時間目 ◎「基本技術の練習」 ○ 振り上げ脚、抜き脚、前傾姿勢		◆正しい動作を理解し、意識をしながら練習に取り組むことができる。
3時間目 ◎「基本技術の練習」 ○ 第1ハードル合わせ		◆スタートの足と第1ハードルまでの歩数を決め、1台目のハードルをスピードがついたまま飛び越す。
4時間目 ◎「基本技術の練習」 ○ ハードル2台目までの練習 2.5m走		◆インターバル間の長さ、歩数を確認する
5時間目 ◎「基本技術の練習」 ○ スタートから3～4台目まで		◆自分の課題の解決に向けた練習ができる ◆友達にアドバイスができる
6時間目 ◎「基本技術の練習」 ○ スタートから5台目まで		◆目標記録に向けて練習し、記録に挑戦して楽しむ。
7時間目 ◎「記録会を行う」 ○ 協力して記録会を行う ○まとめを行う		◆係りを分担し、協力して記録会を行い記録に挑戦する。

学 習 過 程

時	1	2	③	4	5 6	7
10	オリエンテーション ・学習の進め方 ・目標記録設定	集合・挨拶・健康観察・準備運動・補強運動・慣れ運動				
25	・W-UPを覚える ・学習カード	基本技術の練習 ・振り上げ脚 ・抜き脚 ・前傾姿勢	基本技術の練習 ・振り上げ脚 ・抜き脚 ・前傾姿勢	・スタートから1台目までの歩数 ・1台目のハードル跳び越し	・スタートから2台目までの練習 ・2.5m走	・スタートから5台目まで練習 ・インターバル間を決める
45						記録会 ・スタート練習・測定の仕方 ・まとめと単元の振り返り

本時の目標 「スタートから1台目のハードルをスムーズに跳ぼう」

ストーリーデザイン

- [1時間目]
- オリエンテーション
 - ・学習の進め方を理解し、単元の見通しを持つ。
 - ・目標タイムの設定
 - ・W-UP を覚える
- [2時間目]
- 基本技術の練習
 - ・振り上げ脚
 - ・抜き脚
 - ・前傾姿勢
- [3時間目]
- スタート練習
 - ・スタートの足を定める
 - ・1台目までの歩数を確認する
- [4～6時間目]
- リズミカルなハードリング
 - ・インターバルの長さを定める
 - ・ハードルの台数をだんだん増やす
 - ・ipad で自分のフォームを確認し、課題を見つけ、練習する
- [7時間目]
- 記録会を行う
 - まとめ

主体的・対話的で深い学びに向けて

まずは関心・意欲を高めるために、走る楽しさを味わわせることを第一に指導していく。その後どうすればタイムを縮めることができるか生徒同士で考えさせ、考えを深める時間を作ることで、生徒がより主体的に学習に取り組み、対話的な活動を通して、深い学びにつなげていくことを期待する。

本時の展開

	学習内容・活動	指導上の留意点 (指導と評価)
導入	1. 集合、挨拶、健康観察 2. 準備運動 3. 慣れ運動 W-UP ラダー、ミニハードル	○ 柔道衣を正しく着させ、身だしなみを整えさせる。 ○ 姿勢を正して、心を込めて元気良く挨拶させる。 ○ 正しい宇土器を理解させながら行わせる。
展開	4. 本時のねらいと学習内容を確認する。 「1台目のハードルをスムーズに跳ぼう」 5. 基本技術の練習 1. 「振り上げ脚」 → 足の裏をまっすぐ前に 2. 「抜き脚」 → 膝をハードルと平行にまげる 3. 「前傾姿勢」 → おじぎをしながらつま先タッチ ペアで技能ポイントをチェックしながらアドバイスをし合う Ipad を使って自分のフォームを確認する。 6. スタートから1台目までの歩数を数える ・スタートの足を決めて、1台目のハードルをスムーズに跳び越す	○ 本時のねらいや学習の流れを理解させる。 ○ 技能ポイントをしばって指導し、意識させる ○ お互いに見合い、踏み切りの位置や跳んでいる高さを相手にしっかり伝えてフォームの修正をはからせる ○ 怖さがある子にはゴムのハードルを跳ばせる ○ 1台目の踏み切りが合わない生徒にはスタートの足を逆にさせてみる。 ◆ スタートからスピードを落とさず1台目のハードルを跳ぶことができる 【技能】
まとめ	7. 整理運動 8. 本時の評価と次時の課題等の確認 ・学習カードに本時の評価をする。 9. 挨拶	○ スタートの歩数とスタート足の確認をする ○ 自分のハードリングの課題を確認する ○ 怪我の有無と体調を確認する。 ○ 姿勢を正して、心を込めて元気良く挨拶させる。

主体的学び

- ハードル走において、タイムを速くするための方法や練習に取り組み、自己の課題解決や目標に向かって励んでいく。

対話的学び

- ペアやグループで教え合い、友達や教師のアドバイスやICTを使って自己の課題を見つけ、よりよいフォームを目指す。

深い学び

- 低く跳ぶための方法を考える
- タイムが縮まった要因を考え全体に発表する。
- 自分の考えをまとめ、今後の活動にいかす。

今後の展開

- [4時間目]
- スタートから2～3台目まで
 - ・スピードが落ちないようにハードリングを行う
 - 【生徒に身につけさせたい動作】
 - ・「前傾姿勢の時につま先タッチ」
- [5、6時間目]
- スタートから3～5台目まで
 - ・自分にあったインターバル間を探す
 - 【生徒に身につけさせたい動作】
 - ・「着地を次のハードルへの加速の第一歩とする」
- [7時間目]
- 身につけた技能で記録に挑戦する
 - ・役割を決めて記録会を行う
 - 【生徒に身につけさせたい動作】
 - ・自分にあったハードル間、歩数でリズムカルにハードルを跳び越す
 - ・ゴール動作

願う子供の姿

- ・仲間と協力して、考えたり、挑戦したりしたことで、意欲的に授業に取り組んでいる。
- ・考えさせたことにより、それぞれのポイントの効果をより深く感じることができる。
- ・走ることやハードル走へも興味・関心が高まった。