

小学校A ハードル走（陸上運動の指導資料）

櫻村 悠平（千葉）
中牧 正樹（松戸）

藤井 涼太（船橋）
矢部 翔太郎（習志野）

三枝 聡（市川）
小吹 耕平（八千代）

1 はじめに

本グループでは、『主体的・対話的で深い学びの実現に向けた体育学習の推進』をテーマに、陸上運動「ハードル走」の資料作成に取り組んだ。児童が運動の楽しさや喜びを味わいながら、自分の課題にあった練習の場を主体的に選んで取り組み、互いの動きについて見合ったり、話し合ったりできるような実践例を紹介する。また、教師がこの資料を参考に指導を行うことで、児童の学びが深まるようにすることをねらいにしている。

2 指導計画（7時間扱い）

時間	1	2	3	4	5	6	7	
0	オリエンテーション	準備 動きづくり・感覚づくり						
10		・グリコじゃんけん ・ねことねずみ ・ギャロップ走 ・1歩ハードル・3歩ハードル						
15		課題確認						
15		基礎学習Ⅰ			基礎学習Ⅱ			
15		ハードル走のポイントを知り、より速く走り越えることができるようになる。			記録更新のためポイントを意識して練習し、自分の記録に挑戦しよう。			
15		<予想される課題>						
15		アプローチ	インターバル	体のバランス	前時で見つけた課題を克服するために、どんな練習が必要かを選んで取り組み、記録に挑戦する。			
15		第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えることができるようにする。	インターバルを3歩または5歩で走ることができるようにする。	最初から最後まで体のバランスを取りながら走ることができるようにする。	・アプローチ ・インターバル ・体のバランス			
15		<予想される練習方法>						
15		・第一ハードルまでのダッシュ	・様々なインターバルの場 ・ミニハードル走	・ハードルの中心に線を描く	発展学習			
15		個人やグループで得点化競争を楽しもう。			・記録に挑戦する。 ・記録を得点化し、個人の伸びを実感できるようにする。 ・グループの記録も残していくことで個人だけでなく、グループの伸びも実感できるようにする。			
27		記録測定						
37		振り返り まとめ 学習カード記入 次時の見通し 片付け						
45								

3 動きづくり・感覚づくり

運動名	運動のポイント	
グリコジャンケン		<p>2人組で行う。 ペアでジャンケンする。 グーで勝てば「グ・リ・コ・の・お・ま・け」の7歩分、大股で進む。 チョキは「チ・ヨ・コ・レ・ー・ト」の6歩分、大股で進む。 パーは「パ・イ・ナ・ツ・プ・ル」の6歩分、大股で進む。</p>
ねことねずみ		<p>2列に並び、背中合わせに座る。 片方の列を「ねこ」、もう片方の列を「ねずみ」とする。 ねずみ(呼ばれた列の子)は安全ゾーンまで逃げ切る。 ねこ(呼ばれてない列の子)は逃げきられる前にしっぽ(タグ)を取る。</p>
ギャロップ走		
1歩ハードル		<p>ハードル(高い障害)を等間隔に4~5台置き、「(タ)・(タン)」(タが着地足・タンでジャンプ)のリズムで走り越えていく。 ※踏切り、空中姿勢、着地を大切にす。</p>
3歩ハードル		

4 課題解決の場

教師のかかわり

- リズムカルにハードルを走り越えて、自己記録を更新するために、自分の課題に合わせて練習に取り組んでいく。子供たちがそれぞれ、どのような活動をするのかを事前に学習カード等で確認しておく。
- 課題別の人数や学校にあるハードルの台数等の実態に応じて、練習の場の数を随時調整する。

<課題>

<課題解決の場の例>

<目指す児童の姿>

- ① 第1ハードルを決めた足で、踏み切る。



・ミニハードル等を置いて、2台目を意識させる。



- ・決まった足で第1ハードルを走り越えている。
- ・第1ハードルまで全力で走っている。

1台目までを全力で走り越す場

- ② インターバルを3歩（または5歩）のリズムで走る。



- ・自分に合ったインターバルを、減速せずに3歩または5歩のリズムで走っている。

ミニハードルや1番低いハードルを並べて3歩のリズムをつかむ場

- ③ 走り越える時に体のバランスをとる。



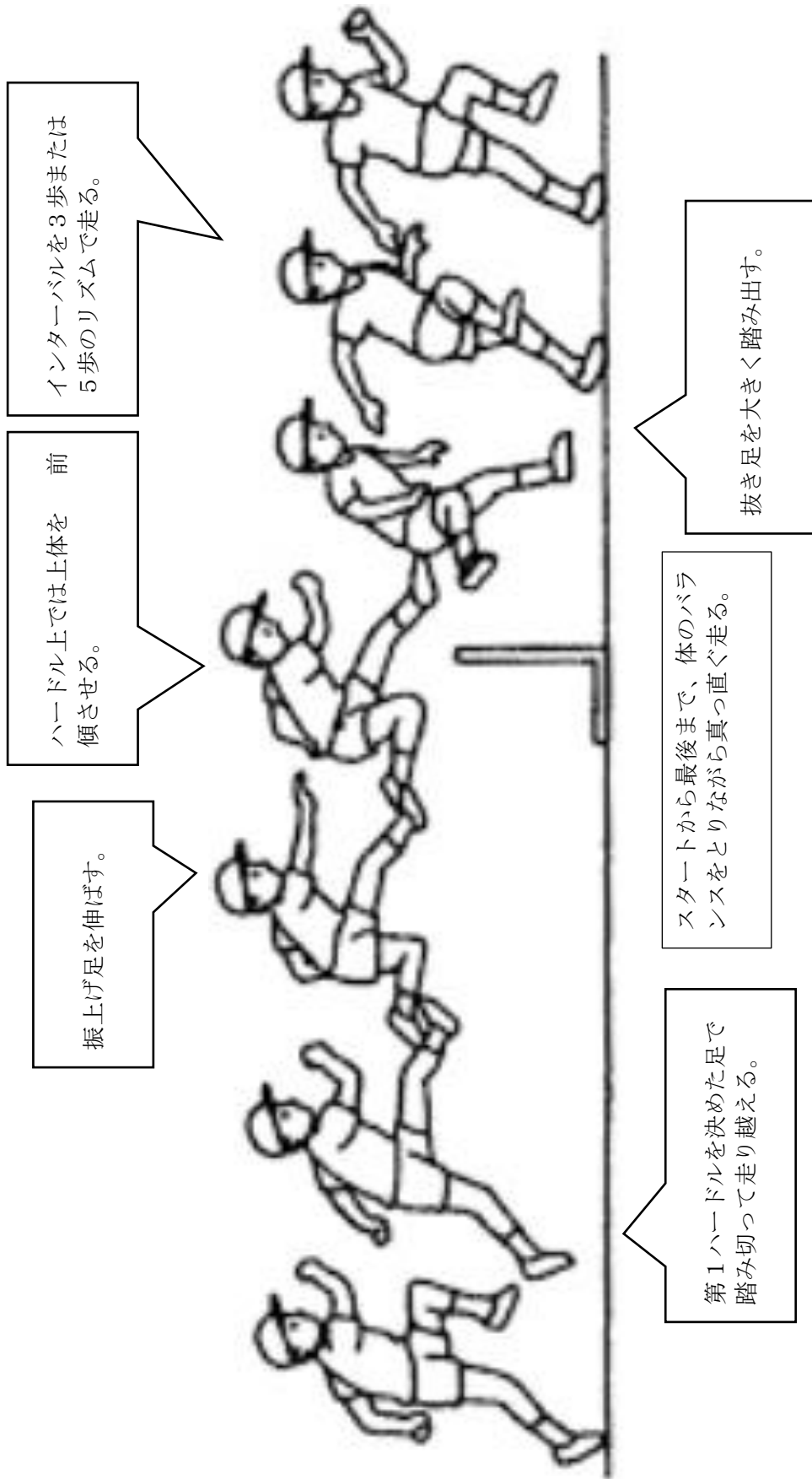
・ハードルの中心に線をかき、真っ直ぐ走ることを意識する。
・児童が無理なく走ることができる幅にする。

- ・体のバランスをとりながら真っ直ぐ走っている。
- ・体を大きく素早く動かしながら走っている。

低いハードルを並べて、インターバルを走り越え、体のバランス感覚をつかむ場

- 毎時間、記録測定の時間を設ける。
- 振り返りの場面で、①～③の場における動きのポイントを児童から引き出し、全体に紹介し、共有できるようにする。

5 技能のポイント



6 学習カード

本時の目標に合った学習課題を設定して作成する。

学習カードを活用することで、児童は見通しをもって学習したり、学びを整理したりすることができ、教師は児童の実態を把握し、指導・支援に生かすことができると考える。


【例】

陸上運動「ハードル走」学習カード(第 時間目) 月 日()
 年 組 名前

<本時のめあて>

バランスをくずさずに同じリズムで走り切るには、どうすればよいだろうか。

バランスをくずさずに同じリズムで走り切るために大切なことは・・・



今日の学習を振り返りましょう。

今日の記録	得点	インターバルのきより	インターバルの歩数
1回目: . 秒	点	5.5m・6m・6.5m	歩
2回目: . 秒	点	5.5m・6m・6.5m	歩

①積極的に運動に取り組むことができましたか。
 ②友達に気付いたことや考えたことを伝えることができましたか。
 ③バランスをくずさずに同じリズムで走り切ることができましたか。

・バランスをくずさずに同じリズムで走り切るために、あなたはどのようにしましたか。

【先生からのコメント】

陸上運動「ハードル走」学習カード(第 時間目) 月 日()
 年 組 名前

<本時のめあて>

より速くハードルを走りこえるために、自分の課題に合った練習をしよう。

の練習で、
 をできるようにして、
 より速くハードルを走りこえられるようにするぞ!!

・今日の学習を振り返りましょう。

今日の記録	得点	インターバルのきより	インターバルの歩数
1回目: . 秒	点	5.5m・6m・6.5m	歩
2回目: . 秒	点	5.5m・6m・6.5m	歩

①自分の課題に合った練習を選ぶことができましたか。
 ②友達に気付いたことや考えたことを伝えることができましたか。

・課題を解決するために、どの練習を選びましたか(理由も書きましょう)。

練習

理由

・今日の学習を通して、自分の課題を解決できましたか(理由も書きましょう)。

とても解決できた ・ 解決できた ・ 解決できなかった

理由

【先生からのコメント】

「記録測定」のルール

○3チームずつ行う。

【A・B・C→D・E・F】

○一人2回計測をする。

○40m走の記録をもとにして得点が決まる。【一人一人の得点表を使う。】

○2回の記録のうち、よかった方がその日の記録となる。

○インターバルの距離が6m（紫）の人は白帽子、それ以外の人は赤帽子にする。（インターバルの調整する時間を短くするため）

40m走の記録（ . ）秒

【今日の記録－40m走の記録】

1点	2点	3点	4点	5点
4.8以下	4.4以下	4.0以下	3.6以下	3.2以下
6点	7点	8点	9点	10点
2.8以下	2.4以下	2.0以下	1.6以下	1.2以下
11点	12点	13点	14点	15点
1.1以下	1.0以下	0.9以下	0.8以下	0.7以下

今日の記録	得点	インターバルのきより
1回目： . 秒	点	5.5m 6m 6.5m
2回目： . 秒	点	5.5m 6m 6.5m

○記録は、小数第二位を四捨五入して、小数第一位までで記入してください。

(例) 10.12秒 ⇒ 10.1秒

7.95秒 ⇒ 8.0秒