

第5学年 ハードル走

1 単元の目標と評価規準

	知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力、人間性等
目標	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。	自己の能力に適した課題の解決の仕方、競走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。	ハードル走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、勝敗を受け入れたり、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できるようにする。
評価規準	<p>知識・技能</p> <p>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。</p> <p>②ハードルをリズムカルに走り越えることができる。</p>	<p>思考・判断・表現</p> <p>①自己の能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や方法（段階）を選んでいる。</p> <p>②自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えている。</p>	<p>主体的に学習に取り組む態度</p> <p>①ハードル走に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②ハードル走の約束を守り、仲間と助け合おうとしている。</p> <p>③用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たそうとしている。</p> <p>④仲間の考えや取組を認めようとしている。</p> <p>⑤場や用具の安全に気を配っている。</p>

2 単元の指導と評価の計画

時間	1 (導入)	2 (習得)	3 (習得)	4 (活用)	5 (活用)	6 (まとめ)
0	<p>集合・挨拶・準備運動</p> <p>単元の内容、めあての説明</p> <p>感覚づくりの運動 ・スキップ走</p> <p>試しの運動をする。 ・40mハードル走（5台）</p>	<p>用具の準備・集合・挨拶・健康観察・準備運動</p> <p>感覚づくりの運動・めあての確認</p> <p>自分にあったインターバルを知る。 ・タブレット端末で撮影する</p> <p>自分の課題を見つける。 ・お手本と自分の動画を比べる</p> <p>場の作り方、練習の仕方を知る。 ・リズムカルに ・素早く ・まっすぐ</p> <p>自己の課題に応じた場を選び練習する。</p> <p>タイム測定</p> <p>自分に合ったインターバルで練習する。 ・測定前の練習 ・グループでアドバイスを出しあう。</p>				
45	振り回り・健康観察・挨拶・片付け					
知・技		① (観察・シート)			② (観察・シート)	
思・判・表			① (観察・シート)	② (観察・シート)		
態度	⑤ (観察・シート)	③ (観察)	② (観察)	④ (観察・シート)		① (観察)

3 本時案①【導入場面】（1時間目／6時間中）

(1) 本時のねらい

- ・場や用具の安全に気を配ることができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・場や用具の安全に気を配っている。(主体的に学習に取り組む態度)

(3) 学習過程

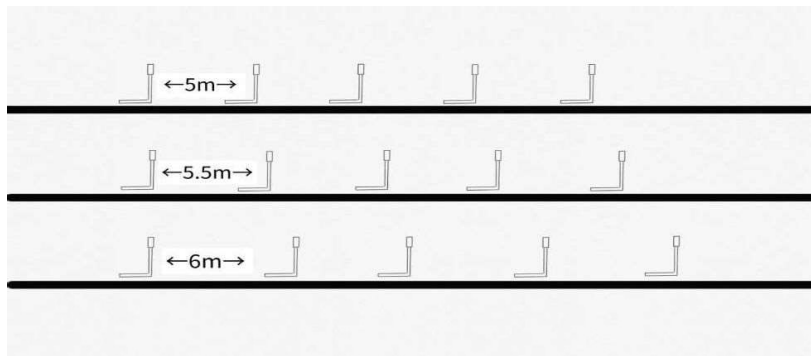
時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 1 5 分	<p>1 集合、挨拶、健康観察、準備運動</p> <p>2 単元のめあてや内容の確認 ※<u>端末活用①</u> ○単元のめあてと内容を知り、学習の見通しをもつ。 ・1人1台端末に掲示物等を提示し、単元のめあて、主な活動内容、6時間の流れを説明する。 ・本時のめあてと評価項目を確認する。</p> <p>めあて ハードル走の学習の見通しをもち、安全に気を配りながら運動に取り組もう</p> <p>評価 場や用具の安全に気を配っている。(主体的に学習に取り組む態度)</p> <p>3 感覚づくりの運動(スキップ走) ・20mを10歩進むことを意識してスキップさせる。</p>	
なか 2 0 分	<p>4 試しの運動 ○運動の行い方や安全面の注意点を理解し、ハードル走に取り組む。 ・「ハードルを走り越える」「同じ足で踏み切る」「同じ歩数で踏み切る」など基本的な行い方を図で説明したり、指導者が実際に動いて示したりして理解させる。 ・40mのレーンに5台のハードルを設置し、インターバルが違う3つのレーンを準備させる。(5m、5.5m、6m)その際、目印に合わせて設置させる。(事前に準備したポイント、メジャー等) ・ハードルの高さは44cmにそろえて準備させる。 ・ハードルにぶつかりそうで怖いと感じる児童に、高さと同幅のポールハードル(フレキシブルタイプも可)を用意しておく。 ・安全面の注意点について説明し、ペアで確認させる。</p> <p>◇ハードルが正しい向き、高さになっているか、レーンからはみ出していないか、重なっていないか ◇スタート前はペアで声を掛け合う「いくよ」「いいよ」 ◇レーンを逆走しない ◇レーンを横切らず、外側を移動する。 ◇倒したハードルはペアが安全を確認して元に戻す。</p> <p>・ペアで活動し、全てのレーンを試すようにさせる。 ・第一ハードルだけを走り越え、どちらの足が踏み切り易いかを確認させる。</p>	<p><u>おおむね満足</u>(観察) 場や用具の安全に気を配っている。 <u>十分満足</u> 安全に気を配ると共に、友達に声をかけ促している。 <u>努力を要する児童への手立て</u> ・位置や注意点を再度説明する。 ・ペアで確認させる。</p>
まとめ 1 0 分	<p>5 本時の振り返り ※<u>端末活用②</u> ○本時のめあてに沿って振り返り、次時への見通しを持つ。 ・安全に気を配ることができたか等について振り返り、端末に入力させる。その後ペアで交流し、共有させる。 ・友達に声をかけ、促している姿等を称賛し、望ましい姿を全体に広げる。</p> <p>6 整理運動、用具の片づけ、健康観察、挨拶 ・健康観察でけが、体調不良などを確認する。 ・持ち方や収納場所を確認し、全員で用具の片付けをさせる。</p>	

### 単元のめあてと6時間の流れの例

【単元のめあて】ペアで協力しながら、自分の課題を見付け、課題の解決の方法や場を選びハードル走に取り組もう

- 【1時間目】 ハードル走の学習の見通しをもち、安全に気を配りながら運動に取り組もう
- 【2時間目】 役割を果たしたり、行い方を確かめたりしながらハードル走に取り組もう
- 【3時間目】 友達と協力しながら、自分の課題を見付け、解決のための方法や場を選び、ハードル走に取り組もう
- 【4時間目】 課題や解決のために考えたことやよくなったことを友達に伝えたり、それを認めたりしながらハードル走に取り組もう
- 【5時間目】 ハードル走の行い方を確かめ、自分に合ったレーンでリズムカルに走り越えよう
- 【6時間目】 これまでの学習を生かして、ハードル走に積極的に取り組もう

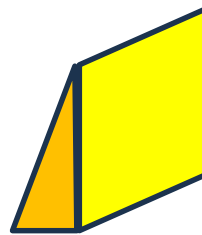
### 場の図の例



### 1時間目の振り返りシートの項目の例

- 安全に気を配ることができましたか  
(よくできた できた できなかった)
- 安全に気を配ることに気付いたこと、考えたこと、友達にアドバイスしたことを書きましょう。
- 第1ハードルはどちらの足が踏み切りやすかったですか。  
( 右足 左足 )
- わかったこと、気付いたこと、考えたことなどを書きましょう。
- 次の時間に頑張りたいことを書きましょう。

### 段ボールハードルの例



高さ、幅、土台のサイズは既製のハードルに合わせる。  
(可能であれば高さは44cmのもの  
と52cmのものがあるとよい)

### フレキシブルハードルの例



バーが柔らかく、当たると開く。

### 学校規模に応じた配慮点

- ハードルの台数が十分でない場合
- ・ 1レーンを30m程度の距離でハードルを4台にする
  - ・ 段ボールハードルを代用する

### 1人1台端末活用ポイントでの具体的な使い方

- ① 学習支援ソフト(ロイロノート等)で作成したワークシートに示範動画を貼り付けておく。
- ② 学習支援ソフト(ロイロノート等)の振り返りシートに記入し、提出させる。

3 本時案②【習得場面】（2時間目／6時間中）

(1) 本時のねらい

- ・ハードル走の行い方を知ることができるようにする。
- ・用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たすことができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・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。(知識・技能)
- ・用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たそうとしている。

(主体的に学習に取り組む態度)

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 10分	<p>1 用具の準備、集合、挨拶、健康観察、準備運動</p> <p>2 感覚づくりの運動（スキップ走）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・20mを10歩で進むことを意識してスキップをさせる。</li> </ul> <p>3 本時のめあてと評価項目の確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>めあて 分担された役割を果たしながらハードル走に取り組み、行い方や学習の進め方を確かめよう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>評価 ・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。(知識・技能)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たそうとしている。(主体的に学習に取り組む態度)</li> </ul> </div> <p>・前時に準備、片付け、活動中での分担された各自の役割を確認させる。</p>	<p>おおむね満足 (観察)</p> <p>用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たそうとしている。</p> <p>十分満足</p> <p>役割を果たすとともに友達に促すような声かけをしている。</p> <p>努力を要する児童への手立て</p> <p>道具の位置や準備方法等を再度伝える</p>
なか 25分	<p>4 活動Ⅰ 自分に合ったインターバルを知ろう</p> <p>○ハードル走の行い方を確かめ、いろいろなインターバルでハードル走を試し、自分に合ったインターバルを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・安全面に関する注意点について再度説明し、確認させる。</li> <li>・「同じ足で踏み切る」「同じ歩数で走り越える」など基本的な行い方を図で再度説明する。また、「同じ足で踏み切り、同じ歩数で走り越える」と「3歩」(奇数の歩数)になることに気付かせ、「トン・1・2・3」等の数え方を紹介する。(「トン」は前のハードルを走り越えた後の着地、「3」は次のハードルを走り越える踏切り)</li> <li>・インターバルは5m、5.5m、6m、6.5m、7mなど児童の実態に応じて用意する。</li> <li>・第1ハードルだけを何度か試し、走り越えやすい踏切り足が左右のどちらかを確かめさせる。自分の踏切り足が決まったら、全てのコースを試し、「同じ足で踏み切り、同じ歩数で走り越える」ことができる自分に合ったインターバルを見付けさせる。</li> <li>・グループ内でペアを作り、交代しながらハードル走に取り組んだり、友達の動きを撮影したりできるようにする。 ※端末活用①</li> </ul> <p>5 活動Ⅱ 自分の課題を見付けよう</p> <p>○確かめた行い方を視点にして、示範の動きと自分の動きを動画で見比べ、そのズレから自分の課題を見付ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・最後のハードルまですべて「3歩のリズム」で走り越えることができているか確認する。</li> <li>・走り越えることができていないインターバルの動画と示範の動画とを見比べ、自分の課題を見付けさせる。事前に示範の動画を端末で共有できるようにする。</li> <li>・交代しながらしっかりと役割を果たしているペアを称賛する。</li> </ul>	<p>・動画の撮影</p>



3 本時案③【活用場面】（4時間目／6時間中）

(1) 本時のねらい

- ・自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えることができるようにする。
- ・仲間の考えや取組を認めることができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えることができるようにする。（思考・判断・表現）
- ・仲間の考えや取組を認めることができるようにする。（主体的に学習に取り組む態度）

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 10分	1 用具の準備、集合、挨拶、健康観察、準備運動 2 感覚づくりの運動（スキップ走） ・20mを10歩で進むことを意識してスキップをさせる。 3 本時のめあてと評価項目の確認	
	めあて 自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを伝えながらハードル走に取り組み、仲間の考えや取組を認めよう。	
	評価 ・自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えることができるようにする。（思考・判断・表現） ・仲間の考えや取組を認めることができるようにする。（主体的に学習に取り組む態度）	
	・前時に共有している互いの課題を見合う視点にして、ペアで協力しながらハードル走に取り組み、見付けた変化や伸び、考えたことを伝えたり、認めたりすることを確認する。	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・示範の動きの視聴</li> <li>・動画の撮影</li> </ul> </div>
なか 25分	4 活動Ⅰ 踏み切りのポイントを見付ける。 <u>※端末活用①</u> ○リズムカルに走り越えるために、踏み切りの位置に着目し試す。 ・ハードリングが上手な児童の動きや示範の動画を見せ、リズムカルに走り越えるポイントを見付けさせる。見付けにくい場合は、上手な児童に踏み切るときに気を付けていることを発言させたり、3歩目あたりに印をつけ、どこで踏み切っているかに気付きやすくしたりする。 ・踏み切りの大まかな位置に気付いたら、関連して1歩目と2歩目に気を付けたらよいことも考えさせる。 ・自分に合った踏み切りのポイントを試す場合は、ハードル1台で「トン・1・2・3」を試すところから始め、慣れてきたらハードルを増やす。 ・ペアで交代しながらハードル走に取り組んだり、必要に応じて友達の動きを撮影したりできるようにする。 5 活動Ⅱ 自己の課題に応じた場や方法を選び練習する。 ○これまでに学習したことから自己の課題に応じた場や方法を選んだり、自分たちで場づくりをしたりして練習する。 ・前時までに見付けた互いの課題を共有したり、これまで取り組んだ練習の場や方法を確かめたりさせる。必要に応じてグループで課題に合わせた場づくりをしてもよいことにする。 ・互いの課題を視点にして、ペアやグループで見合ったり、互いの変化や伸び、考えたことを伝え合ったりさせる。 ・ペアやグループで交代しながら友達の動きを撮影し、より具体的に伝え合いができるようにする。 <u>伝え合いの時に、否定せずに聞いたり、聞いたことを基にさらに考えを付け加えたりしている姿を称賛する。</u> ・1人ずつタイム計測をさせる。グループごとに計測するため、ストップウォッチをグループ数だけ用意する。	<p>おおむね満足（観察・ワークシート）</p> <p>自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えている。</p> <p>十分満足</p> <p>見付けたり、考えたりしたことをよりわかりやすく伝えている。</p> <p>努力を要する児童への手立て</p> <p>行い方やポイントを示し、友達の変化や伸びがあればうなずくなど反応するように伝える。</p> <p>おおむね満足（観察・ワークシート）</p> <p>仲間の考えや取組を認めようとしている。</p> <p>十分満足</p> <p>考えや取組を認めるとともに、自分の取組に活用しようとしている。</p>



3 本時案④【まとめ場面】（6時間目／6時間中）

(1) 本時のねらい

- ・ハードル走に積極的に取り組むことができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・ハードル走に積極的に取り組もうとしている。（主体的に学習に取り組む態度）

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 10分	<p>1 用具の準備、集合、挨拶、健康観察、準備運動</p> <p>2 感覚づくりの運動（スキップ走）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・20mを10歩で進むことを意識してスキップをさせる。</li> </ul> <p>3 本時のめあてと評価項目の確認</p> <p>めあて これまでの学習を生かしてハードル走に積極的に取り組もう。</p> <p>評価 ハードル走に積極的に取り組もうとしている。（主体的に学習に取り組む態度）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・掲示物等を基にこれまで学習したことを説明し、できるようになったこと、学んだこと等を想起させ、それらを生かしながらハードル走に取り組むことを確認する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・示範の動きの視聴</li> <li>・動画の撮影</li> </ul>
なか 25分	<p>4 活動Ⅰ 自己の課題に応じた場や方法を選び、練習する。 ※端末活用①</p> <p>○これまでに学習したことから自己の課題に応じた場や方法を選んだり、自分たちで場づくりをしたりして練習する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前時の互いの課題を共有したり、これまで取り組んだ練習の場や方法を確かめたりさせる。グループで課題に合わせた場づくりをしてもよい。</li> <li>・互いの課題を視点にして、ペアやグループで見合ったり、互いの変化や伸び、考えたことを伝え合ったりさせる。</li> <li>・ペアやグループで交代しながら友達の動きを撮影し、より具体的に伝え合いができるようにする。 <u>伝え合いの時に、否定せずに聞いたり、聞いたことを基にさらに考えを付け加えたりしている姿を称賛する。</u></li> <li>・自分の時間を縮めるために試行錯誤するなど、より積極的に取り組んでいる児童を称賛する。</li> </ul> <p>5 活動Ⅱ タイム測定</p> <p>○これまでの学習の成果を活かし、最後のタイム測定に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループごとに1人ずつタイムを計測させる。</li> <li>・これまでの自分の記録の推移に着目し、目標タイムやそれに近づくために自分が気を付けることを確認させてから取り組ませる。</li> <li>・必要に応じて、40m走のタイム計測を行い、そのタイムに近づけることを目標にさせて意欲化を図ってもよい。</li> </ul>	<p>おおむね満足（観察・ワークシート）</p> <p>ハードル走に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>十分満足</p> <p>これまでの時間を縮めようとする等、ハードル走により積極的に取り組もうとしている。</p> <p>努力を要する児童への手立て</p> <p>これまでの取組を振り返らせたり、頑張っていたことを紹介したりして意欲化を図る。</p>
まとめ 10分	<p>6 本時の振り返り ※端末活用②</p> <p>○本時のめあてと単元全体を振り返り、次の単元につなげる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的に取り組みことができたか、単元を通して「学んだこと」「発見、気付いたこと」等について振り返り、端末に入力させる。また、その後ペアで交流し、共有させる。</li> <li>・自分の時間を少しでも縮めようと試行錯誤しながらより積極的に取り組んでいる児童の姿等を称賛し、望ましい姿を全体に広げる。</li> </ul> <p>7 整理運動、用具の片づけ、健康観察、挨拶</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康観察だけが、体調不良などを確認する。</li> <li>・分担や収納場所を確認し、全員で用具の片付けをさせる。</li> </ul>	



