

日時：令和2年12月9日（水）5校時

場所：品川区立戸越小学校 校庭

対象：第5学年1組 28名

授業者：左合 正朋

研究テーマ

進んで運動に取り組む児童の育成
～学び合い、達成感の味わえる体育学習～

1 単元名 陸上運動「ハードル走」

2 運動の特性

機能的特性	一定の間隔に並べた数台のハードルをリズムカルに走り越えることが楽しい運動である。
構造的特性	走と跳をなめらかに連続させるための合理的な技能を身に付けることが記録の向上につながる運動である。
効果的特性	仲間との競走や自己の記録の伸び、目標記録の達成を楽しむことができる運動である。

3 単元の目標

知識及び技能	ハードル走の行い方を理解するとともにリズムカルに走り越えることができるようにする。
思考力、判断力、表現力等	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したり、考えたことを仲間に伝え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	運動に積極的に取り組み、約束を守り、助け合って運動したり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えの取り組みを認めたり、安全に気を付けたりすることができるようにする。

4 評価規準

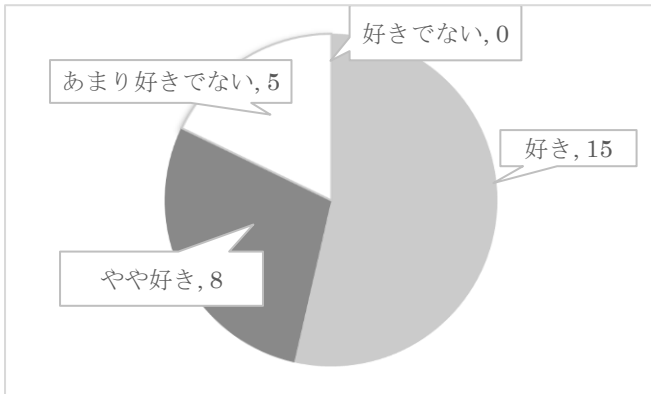
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
① リズムカルに走り越えるための運動の仕方を理解している。 ② ハードルを3歩または5歩のリズムで走り越えることができる。 ③ 第1ハードルを決まった足で踏み切って走り越えることができる。 ④ スタートから最後まで、体のバランスをとりながらまっすぐ走ることができる。	① いろいろな場を走りながら、自分に合った走りのリズムを考えている。 ② 自己の能力に適した課題を見付け、練習の場を選んでいる。 ③ 自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたことを他者に伝えたりしている。	① ハードル走に積極的に取り組もうとしている。 ② 約束を守り、助け合って運動したり、準備や片付けをしたりしている。 ③ 場や用具の安全に気を配っている。 ④ 互いに動きを見合い、仲間の考えや取り組みを認めようとしている。

5 児童の実態

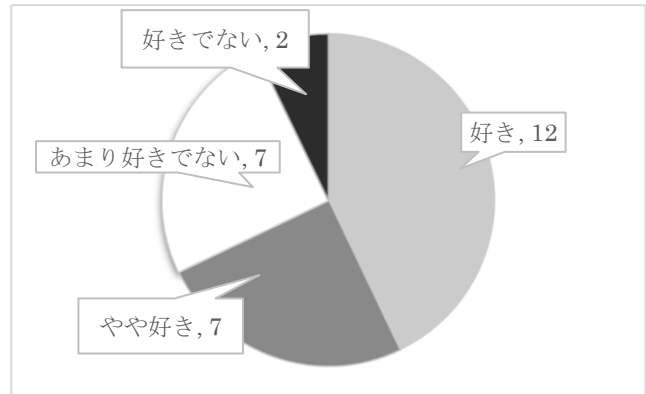
本学級は、明るく何事にも前向きに取り組む児童が多い。しかし、与えられた課題は全体的に素直に取り組むことができるが、自発的に行うことはなかなか難しい傾向にある。体育に関しても自ら目標を定め、その目標に向かって考えたり、技能を高めるために努力を積み重ねたりすることに対してもう一步進めずにいる児童も少なくない。少しずつ大人に向けて成長していることにより、自分と友達を比較し始め、自分を出すことにためらいをもっている児童も増えてきていることも、こうしたことの原因の一つとして考えられる。

今回の学習にあたり、体育やハードル走について児童にアンケートを取った。

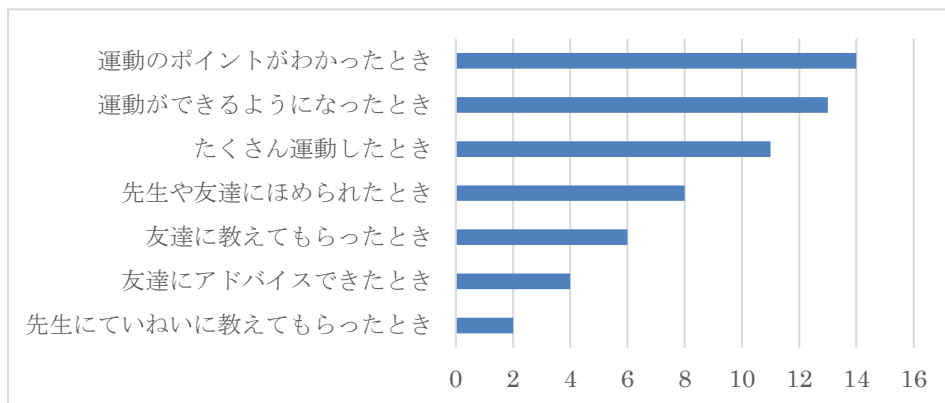
問1 体育の学習は好きですか。



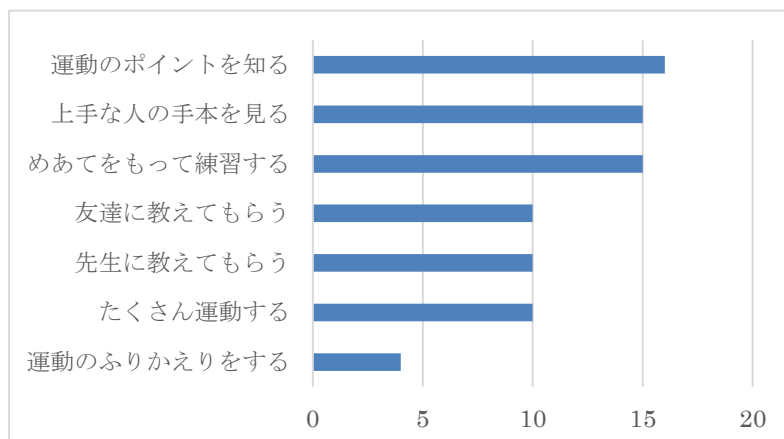
問2 ハードル走の学習は好きですか。



問3 今までのハードル走で楽しいと感じたときはどんなときですか。(複数回答可)



問4 ハードルでどうしたら技ができるようになったり上手になったりすると思いますか(複数回答可)



「体育の学習は好きですか。」という問いに関しては、8割以上が好きであると回答したが、「ハードル走の学習は好きですか。」という問いについては、好きである児童が多いものの、4分の1の児童は「好きではない」傾向にあることが分かった。

好きではない児童の理由については、運動への苦手意識や恐怖、できているか自分で分からないなどの理由が上がった。中学年では、段ボールやタイヤなど様々な障害物を用意し、走り越える楽しさを味わえるようにした。そこから、小型ハードルとコーンにゴムを渡したハードルを使い、リズムカルに走り越えるための運動をしてきたが、苦手意識や恐怖があることから、本学習でもつまずきが見られることが考えられる。こういった児童に対しては小型ハードルを用いて恐怖心を少しでも軽減できるような場を設定していく。しかし、こういった児童も、問3の「今までのハードル走で楽しいと感じたときはどんなときですか。」という設問に対して、「運動のポイントが分かったとき」には楽しさを感じた経験があると回答している。また、クラス全体でも半分の児童がそう回答していることから、動きやポイントごとの練習の場を設けることや、その動きを振り返ることができる学習カードを用いていく。

他には運動量が多いときや、運動ができるようになったときに楽しかったと回答した児童がクラスの半数程度いたことから、ハードル走の動きを一つ一つ確認してポイントを押さえることや、繰り返し練習することが重要であると考えられる。また、友達から教えてもらったときや、褒められたときに楽しさを感じている児童も多いことが結果から分かる。しかし「運動ができるようになったとき」については、ハードル走の場合、自己で判断するのは難しい。そこで本学習ではICT機器を用いて友達にフォームを撮影してもらい、自己のフォームをチェックしていく。

次に、問4の「ハードルでどうしたら技ができるようになったり上手になったりすると思いますか。」という設問については、めあてをもって練習することや、手本を見る、ポイントを知ることが半数を超え、また友達や教師に教えてもらうことも、できるようになると思うと回答した児童が多かった。友達の手本を見ることに関しても、実際に見たり、ICT機器を有効活用していったりする。

逆に「運動のふりかえりをする」については、4名と最も少なかった。学習のめあてをもって、それに向けて練習していき、自己の課題について振り返っていくことの大切さや、それが次につながっていくことを気付かせたい。そのために学習カードの振り返りをしっかりさせ、担任からのコメントを必ず入れることで次の目標につながるようにしていく。

以上の実態から、児童が自己の課題に向けめあてをもつこと、動きのポイントを知るための手だての工夫、友達との教え合い、反復練習を行うこと、運動や学習の振り返りをするのが有効と考えられるので、本学習で目指していきたい。

6 分科会提案

(1) 目指す児童の姿

○リズムカルに走り越えるための運動の仕方を理解し、自己に適したインターバルで走り越えることができる児童。

(知識及び技能)

○自己の能力に適した課題を見付け、練習の場を選んだり、課題を解決するために、考えたことを仲間と伝え合ったりすることができる児童。

(思考力、判断力、表現力等)

○ハードル走に積極的に取り組み、互いに動きを見合い、仲間の考えや取り組みを認めようとしている児童。

(学びに向かう力、人間性等)

(2) 個々の目指す児童の姿

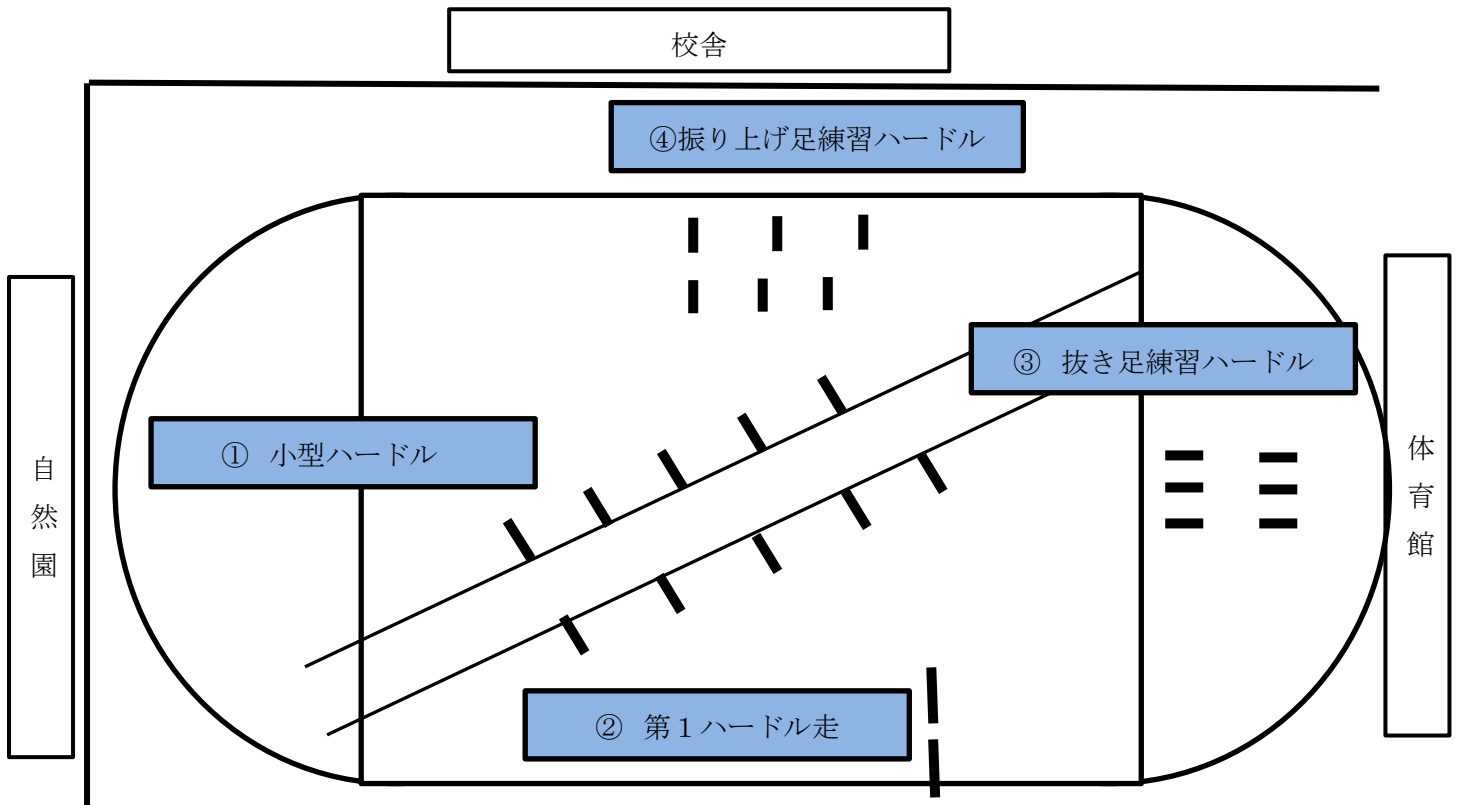
- A リズミカルにハードルを走り越えるための自分の課題を見付け、練習の場を選んだり考えたことを仲間
間に伝えたりしている児童。
- B リズミカルにハードルを走り越えるための自分の課題を見付け、練習の場を選んで運動に取り組んで
いる児童。
- C リズミカルにハードルを走り越えるための動きを理解し、運動しようとしている児童。

(3) 分科会が考える目指す授業に向けた手だて

①動きの獲得と質の向上に向けた手だて

練習の場の工夫

自己の課題を解決するための練習の場を以下のように設けた。



	練習の場の工夫	動きの獲得や質の向上に向けた手立て
①	小型ハードル	ハードルに恐怖心があったり、リズムがつかみづらかったりするときに練習をさせる。
②	第1ハードル走	踏み切り足を意識し、踏み切る足をいつでも統一させるために第1ハードルだけを越えさせる。紅玉を用意し、踏み切り足と着地足に玉を置き、それぞれの位置を確認させる。
③	抜き足練習ハードル	インターバルを短くして1歩で走り越え、抜き足のフォームを意識させる。
④	振り上げ足練習ハードル	振り上げ足を上げ、ハードルまでの距離をつかみ、踏み切る場所を確認させる。また、ケンステップを各ハードルの手前に置き、ケンステップを跳び越すように意識させる。

②学び合いと達成感に向けた手だて

学習カードの工夫

歩数やフォームなどのハードル走に必要なそれぞれの動きを細分化したものをカードに載せ、チェックできるような学習カードを用い、自分の課題や友達からのアドバイスを記入できるようにした。また、タイム差を比べるときに得点化することで、意欲付けや自分の成長を可視化できるようにした。

児童同士の伝え合いの場

4人グループを作り、横からリズムを見る児童、タブレットで撮影する児童、ゴールで正面から空中姿勢を見る児童と役割を明確にし、伝え合いができるような場を設定した。

目標設定の工夫

それぞれの動きの目標を「第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えること」「インターバルを3歩または5歩で走ること」「スタートから最後まで、体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ること」の順で細分化し、段階的に練習していくことにより、個人のめあてを明確にもてるようにした。

③教師の効果的な働きかけ

言葉掛け

児童が意欲をもったり、めあて達成に向けて活動したりするために教師の言葉掛け集を作成し、それぞれの動きについてのポイントを的確に肯定的に伝えられるようにした。

例	予想されるつまずき	言葉掛け集
スタート	・一歩目の足が定まらない。 ・一つ目のハードルまでの歩数が定まらない。	・逆の足でスタートしよう。 ・勢いよくスタートし、スピードを出そう。
インターバル	・インターバルが定まらない。(間に合ったり間に合わなかったりする。)	・ふみ切る場所と着地の場所を確認しよう。 ・一歩目を大きく踏み出そう。 ・インターバルを変えてみよう。
リズム	・一定のリズムで走ることができない。 ・途中でリズムが変わってしまう。	・「タン タン ターン」と唱えながら飛ばう。 ・友達にリズムを唱えてもらったり、手を叩いてもらったりしよう。
ふみ切り	・ハードルを倒してしまう。 ・ハードルに近すぎてとぶことができない。	・もう少し遠くからふみ切ろう。 ・上ではなく前に向かってジャンプしましょう。
ふりあげ足	・ハードルを倒してしまう。	・前の人に足の裏をみせるように、足をまっすぐふりあげよう。
抜き足	・ハードルを倒してしまう。	・体の軸を真っ直ぐにしよう。 ・ももと地面が平行になるように意識しよう。 ・膝が広がらないようにしよう。 ・つま先が下がらないように気をつけよう。
その他フォーム	・ハードルを跳ぶとき、頭の位置が上下に動いてしまう。	・できるだけハードルの近くを跳ぼう。 ・ふりあげ足に逆側の腕を近づけて、体を前に倒そう。

新型コロナウイルス感染防止対策

新型コロナウイルス感染防止対策として、児童の話し合いのときは、必ずマスクを着用したり確実に間をとらせたりするようにする。

7 指導と評価の計画

時		1	2	3	4	5 (本時)	6
本時の主なねらい		ハードル走の学習の仕方を知るようにする。	リズムカルに走り越え、自己の課題を見付けるようにする。	自己の課題を解決するための練習の場を知り、それらに取り組みようとする。	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工夫を工夫したり、考えたことを仲間に伝えたりすることができるようにする。	今まで習ったことを生かして、よりよいフォームで走り越えられるようにする。	
学習活動	1 集合・整列・挨拶 2 学習の流れ、本時のめあて確認 3 準備運動	1 集合・整列・挨拶 2 学習の流れ、本時のめあて確認 3 準備運動 4 場の準備	1 集合・整列・挨拶 2 学習の流れ、本時のめあて確認 3 準備運動 4 練習の場を知る 5 場の準備	1 集合・整列・挨拶 2 学習の流れ、本時のめあて確認 3 準備運動 4 練習の場を知る 5 場の準備	1 集合・整列・挨拶 2 学習の流れ、本時のめあて確認 3 準備運動 4 場の準備		
	4 4学年までの既習を振り返る。 5 ハードル走の越え方を知る。 6 用具の扱い方、作り方を確認する。 7 場の準備をする。 8 タイムを計測し、フラット走との差について考えや感想を出し合う。	5 ハードルの越えるときのリズムについて知る。 6 自分に合ったインターバルを見付ける。 7 タブレットで撮影し、課題を見付ける。 8 タイムを計測する。	6 それぞれの練習の場で練習する。 7 タイムを計測する。		5 自己の能力に適した練習に取り組む。 6 フォームや自分に合った一定のリズムを意識し、友達とフォームを見合いながらハードル走をする。 7 タイムを計測する。	5 フォームやリズムを意識し、最後まで走り切れるように練習する。 6 最終タイムを計測する。	
	9 場の片付け 10 整理運動 11 学習の振り返り 12 挨拶	9 場の片付け 10 整理運動 11 学習の振り返り 12 挨拶	8 場の片付け 9 整理運動 10 学習の振り返り 11 挨拶	8 場の片付け 9 整理運動 10 学習の振り返り 11 挨拶	8 場の片付け 9 整理運動 10 学習の振り返り 11 挨拶	7 場の片付け 8 整理運動 9 学習の振り返り 10 挨拶	
評価の重点	知識・技能		①		②	③	④
	思考・判断・表現		①		②	③	
	主体的に学習に取り組む態度	① ③		②			④
児童の具体的な姿		簡単なハードル走を通して、これからの活動への見通しや自己の課題をつかむ。	リズムを意識して仲間で見合い、よいところやつまずきを伝え合う。	様々な練習の場を試し、進んで課題に取り組む。	フォームやリズムを意識してハードルを走り越え、仲間のよいところやつまずきを伝え合う。	一定のリズムでハードルを走り越える喜びを見出し、練習や記録計測をする。	
指導上の留意点	つまずきの例	感想や考えが出ない。	リズムがつかめない。	自己の課題にあった練習の場が見付けられない。	・ハードルを上手に越えられない。 ・リズムがつかめない。	自己のめあてを達成できない。	
	支援	ハードルがあると走りやすかったかどうかを考えさせるようにする。	手拍子でリズムをつかませる。	グループの友達のアドバイスを聞き、課題に合った場所を見付けさせる。	・紅玉をハードル踏み切り足と着地足のところに置き、踏み切り位置を確かめさせる。 ・小型ハードルを用い、リズム中心に意識を向けられるようにする。	フォームやリズムでよくなったところに注目させ評価する。	

8 本時の展開（5／6時間）

(1) 本時の目標

自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたことを他者に伝えたりすることができるようにする。

【思考・判断・表現】（重点）

第1ハードルを決まった足で踏み切って走り越えることができるようにする。

【知識・技能】

(2) 展開

学習活動	○指導上の留意点 ◇評価
1 集合・整列・挨拶をする。 2 学習の流れ・本時のめあてを確認する。	○服装の点検をさせる。 ○掲示資料を用いて、本時のめあてや学習の流れを確認し、見通しをもたせる。
めあて 友達と助け合いながら運動に取り組み、自分の課題に合った場を選んで走り越えよう。	
3 準備運動をする。 4 場の準備をする。 5 自己の能力や課題に適した場で練習する。 ①めあてを確認する。 ・グループの友達と、互いのめあてと練習の場を確認し合う。 ②フォームや歩数などを同じ練習の場にいる友達と見合いながら、自己の動きを確認したり修正したりしながら課題に適した場で練習を行う。 6 友だちとフォームを見合いながら50mハードル走をする。 7 タイムを計測する。 8 場の片付けをする。 9 整理運動をする 10 学習の振り返りをする。 11 集合・整列・挨拶をする。	○音楽を用いて主運動につながる運動を行う。 ○コーディネーションの運動を行う。 スラローム走 ○安全に気を付け、声を掛け合って準備をするよう声掛けをする。 ○準備する補助用具 ・小型ハードル ・紅玉 ・ケンステップ ◇自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたことを他者に伝えたりしている。 【思考・判断・表現】（観察・学習カード） ◇第1ハードルを決まった足で踏み切って走り越えることができる。 【知識・技能】（観察） ○安全に気を付け、声を掛け合って片付けをするよう声掛けをする。 ○よく使った部位を中心にほぐすよう声掛けをする。 ○友達同士の助言や練習方法の工夫によってできるようになった児童やグループを意図的に紹介する。 ○自己のめあてに対する評価をワークシートに記入させる。

(3) 授業観察の視点

○自己の課題解決をするための練習の場は、動きの獲得と質の向上に向けた手だてとして適切であったか。

○学習カードや動きをポイントごとに見るためのグループ分けは、児童の学び合いと達成感に向けた手だてとして適切であったか。

○児童が意欲をもってめあてを達成するための教師の言葉掛けは適切であったか。