

保健体育科学習指導案

指導教官

実習者氏名

1、日時 2022年 9月 16日 木曜日 3校時 10:45～11:35

2、場所 グラウンド(雨天:体育館)

3、学年・組 1学年2組、3組(男子:30人、女子:23人)

4、単元名 陸上競技「50mハードル走・走り高跳び・60mリレー」

5、単元目標

(1) できる(知識及び技能)

・ハードル走では、遠くからハードルを踏み切り、勢いよくハードルを走り越すこと。抜き足の動作からインターバルをリズムカルに走ることができるようにする。

・走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り、大きなはさみ動作で跳ぶことができるようにする。

・リレーでは、仲間が受け取りやすい手の出し方、渡し方を理解することや、タイミングを合わせたバトンパスをすることで、仲間とタイムを短縮することができるようにする。

(2) わかる(思考力、判断力、表現力)

・動きなどの自己の課題を発見し、基本的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにしたり、自己の課題の発見や解決に向けて考えたりしたことを、他者にわかりやすく伝えられるようにする。

(3) かかわる(態度、学びに向かう力など)

・それぞれの陸上競技に積極的に取り組むとともに自他の課題を見つけ共有することができる。

・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとすることができる。

・健康や安全に留意して練習や競技を行うことができる。

6、指導にあたって

(1) 教材について

陸上競技は、走・跳・投の基本的運動によって、自己の能力に応じた課題の解決に取り組み、相手と競走したり記録に挑戦したりするところに楽しさや喜びがある運動である。ハードル走は、踏み切りや抜き脚でハードルに当たらずリズムカルなハードリング

で走れるようになるころに楽しさがあり、その結果、50m 走のタイムに近い走りができるようになるころに達成感を味わうことができる。また、仲間とともに課題を解決する練習を行うことで、自己の記録の向上や課題を解決することの楽しさを体験できる教材である。今回行うハードル走では、「振り上げ脚」、「抜き足」、「インターバル」の3つのポイントに焦点を当て、技術学習、教材化による学習展開を設定した。ここでは、「振り上げ脚」、「抜き足」、「インターバル」の3つのポイントに分けて授業を行い、教材への理解を深めることを狙いとしている。技術学習の初期段階として、「振り上げ脚」、「抜き脚」の正しいフォームを習得し、第1ハードルを跳ぶための踏み切り位置や勢いのある助走を身につけていく。そして、「振り上げ脚」と「抜き脚」を意識できることで、リズムカルなインターバルにつなげられるようにしていく。

走り高跳びは、リズムカルな助走から力強く踏み切り、より高いバーを越えたり、跳躍の高さを競い合ったりするころに楽しさがある。一方で、バーの高さや接触に恐怖心を抱いたり、体格や身体の変化が記録に影響したりすることから、挑戦意識が低下しやすいこともある。そこで、初期段階では不安感を解消するためにクロスバーの代用としてウレタンのバーを使用することなどで教材を工夫する。また、個々の能力に応じた跳躍ができるように、複数の跳躍場所を設定するようにする。

リレーは、タイミングを合わせたバントパスやスピードに乗ったスムーズな受け渡しによって、目標の記録を達成したり、縮めたりするころに楽しさや達成感がある。

また、これらの競技を横断的に並行した授業展開をすることで、ハードル走での足の振り上げ方と、走り高跳びの振り上げ方で、膝の使い方に共通性があることを理解したり、走る時のリズムカルさが重要であることを理解し、習得した技能を応用していける教材である。以上によって、陸上競技の面白さを学ぶ意義を子どもたちに獲得させていける教材となっている。

(2) 生徒の実態

本クラスの生徒は、体育の授業に意欲的に取り組み、体育委員を中心とした生徒主体で整列や5分前集合、体操等を行うことができるクラスである。しかし、陸上競技は小学校から取り組んでいるものの、基本的な技能特性を理解できていない生徒やあまり覚えていない生徒、ハードル走や走り高跳びに怖さや不安を抱える生徒が多く、挑戦的な姿勢を持って取り組めない様子もある。これらの課題によって見えてくる生徒の実態から、仲間とともに苦手を克服したり、学ぶことに楽しさを感じることでできたりする授業を構成することが重要になってくると考える。

(3) 指導について

今回の単元では、教材について述べたように陸上競技の楽しさを理解するために、技術を習得するだけではなく、横断的に並行して競技を行える授業展開を設定した。授業においては、基礎的な技術の習得を段階的に行うとともに、それぞれの競技を並行して行える学習を構成した。また、道具もハードルを倒して使ったり、走り高跳びのバーをウレタンバーに変更したりし、恐怖心を解消して飛び越えられるようにした。最初の授

業では、ハードル走や60メートルリレーの自己の記録設定をするために、50m走、30m走のタイムを測定。そして、仲間と協力して授業に取り組めるようペアを決めることとする。指導において、ハードル走と走り高跳びは、段階的な技術練習を行うことで、基本を生かした自己や仲間の課題を発見して、生徒同士で学び合えるよう指導していく。また、運動能力の差や陸上競技が苦手な生徒もいる中で、できない生徒の声を拾い、できない生徒もできる生徒も様々な視点から、学び合える環境づくりをしていくことが大切であると考え。そこで、タイミングを見て集合させ、生徒に発問を投げかけたり、上手い生徒に見本をさせたりする授業展開をしていきたい。さらに、ペア学習を基本に、ICT機器を用いて仲間のフォームを撮影したり共に確認したりし、客観的な視点から見える課題の発見、生徒同士の言葉のやりとりや動作の表現活動によるアプローチができるようにしたい。これによって、体育が苦手な生徒や見学している生徒でも、見る、支える、伝えると言った関わり方で運動することの楽しさを感じてもらえるようにしたい。

7、指導計画 全 10 時間中 4 時間目

時間	50mハードル走 走り高跳び 60mリレー
1 時間 目	○走り高跳び 助走距離 (自分にあつた歩数設定) ○リレー バトンパス練習 (受け渡し、タイミング練習)
2 時間 目	○ハードル走 第1ハードルまでの歩数、決まった足で跳ぶ スピードに乗って3歩で飛び越える (声かけイチ、ニ、サー・ン) ○走り高跳び 手足の振り上げ
3 時間 目	○リレー オーバーハンドパス、アンダーハンドパス ○走り高跳び 決まった助走距離で力強く踏み込む (ロイター板)
4 時間 目 (本 時)	○ハードル走 振り上げ足、抜き足のハードリング練習、タブレット使って学び合う
5 時間 目	○ハードル走 スピードに乗った助走とリズムカルなハードリング、記録測定 ○走り高跳び 記録測定
6 時間 目	○ハードル走 ○走り高跳び

	○リレー ※ペアで自由に選択
7~10 時間目	記録測定

8、本時の目標

(1)本時の課題

・正しい振り上げ足、抜き足のフォームを身につけて、頭の位置を動かさずハードリングしよう。


(2)本時の評価

・正しい振り上げ足、抜き足を身につけ、頭の位置を動かさずハードリングできる。

【知識、技能】

・グループで、お互いの課題を見つけあって話し合いながら取り組んでいる。【態度
(学びに向かう力など)】

9、本時の展開

	学習活動	指導上の留意点	評価
導入 10分	○集合、挨拶、健康チェック、本時の流れ確認 ○アップ、補強運動 ○ハードルの前に移動して前回の振り返り、本時の目標の確認をする。	・体育リーダーを中心に整列させる。 ・出席、健康状態を把握。 ・前回の振り返り、本時のねらいや進め方を、ホワイトボードを用いて説明する。	
展開 25分	○フォーム確認を兼ねたストレッチを一緒に行う。 (イラスト①参照) ○振り上げ足、抜き足のポイントを説明し、自分に合ったインターバルのレーンでハードリングする。・1人、2本は跳ぶ。	イラスト①  ・足の動かし方のポイントを全体で確認をする。 ・ハードル9コースに分かれる。(苦手な生徒のために、低いコースを1つ作る。)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>【ストレッチ方法】 ハードリング時の振り上げ足、抜き足の姿勢で床に座って腕を1、2、3と振り、3の時に逆手でつま先をタッチする。</p> </div>
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>・<u>振り上げ足のポイント</u> 膝を90°まで上げてから伸ばし、逆手でつま先をタッチする。</p> <p>・<u>抜き足のポイント</u> 膝を進行方向に向け、股関節を横に開いて跳ぶ。</p> </div>		

○2人3人のグループを作り、振り上げ足、抜き足のフォームの練習を行う。

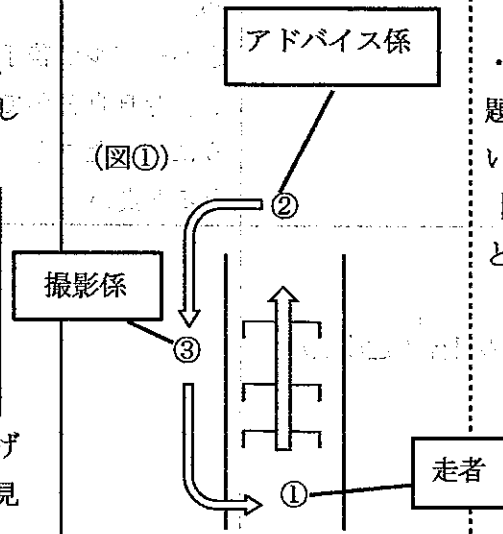
○グループで役割分担しながら、フォームを横からみたり、撮影したりして取り組む。(図①)

3人グループ:

- ①人目…走者
- ②人目…アドバイス係
- ③人目…撮影係

○一度集合させて正しい振り上げ足、抜き足のフォームを見本で見せて確認する。

(図①)



・グループで、お互いの課題を見つけあって話し合いながら取り組んでいる。
【態度(学びに向かう力など)】

【発問1】

どのように跳んだら上手な人のハードリングに近づけるだろうか？それぞれの課題を2つずつ以上見つけよう。

→予想される生徒の反応

もっとスピードにのる、振り上げ足を前に上げる、抜き足を横からたたんでこえる、振り上げ足のつま先をタッチする、振り上げ足を素早く下すなど

○自分のフォームを動画や仲間の意見を参考にしながら、今日の課題を決めて、仲間と共有する。

・その課題をグループの人にチェックしてもらいながら、練習を再開する。できるようになったら、次の課題に取り組む。

【発問2】頭の位置を変えずに跳ぶには、どのように跳べばいいだろう。

生徒に見本になってもらいながら、ダメなフォームのポイントを解説。

→うまく跳べていない生徒の具体的例

- ・抜き足が伸びきってしまっている
- ・振り上げ足が初めから伸びきっている

・正しい振り上げ足、抜き足を身につけ、頭の位置を上下させずにハードリングできる。【知識、技能】

	<p>○発表会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・最後に1人1回ずつ跳ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・跳ぶ人以外は座って見る、自分の番が来たら立つ。 ○ハードルが苦手な生徒も、今日自分ができるようになったことを発表できると良い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい振り上げ足、抜き足を身につけ、頭の位置を上下させずにハードリングできる。【知識、技能】
<p>ま と め</p> <p>5 分</p>	<p>○片付け</p> <p>○集合し、本時の目標の達成状況を確認する。</p> <p>○次回の予告</p> <p>○怪我の確認、挨拶</p>		

〈準備物〉

ハードル 27 台、タブレット 18 台、フォームチェックシート 20 部、ホワイトボード 1 台、学習カード

9、本時の展開（雨天時）

	学習活動	指導上の留意点	評価
<p>導 入</p>	<p>○集合、挨拶、健康チェック、本時の流れ確認</p> <p>○アップ、補強運動</p> <p>○ハードルの前に移動して前回の振り返り、本時の目標の確認をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・体育リーダーを中心に整列させる。 ・出席、健康状態を把握。 ・雨水で体育館が濡れていないか確認し、安全に気をつける。 ・前回の振り返り、本時のねらいや進め方を、ホワイトボードを用いて説明する。 	

○フォーム確認を兼ねたストレッチを一緒に行う。

○振り上げ足、抜き足のポイントを説明し、自分に合ったインターバルのレーンでハードリングする。

- ・1人、2本は跳ぶ。

イラスト①



(ストレッチ方法)
ハードリング時の振り上げ足、抜き足の姿勢で床に座って腕を1、2、3と振り、3の時に逆手でつま先をタッチする。

- ・足の動かしがたのポイントを全体で確認をする。
- ・ハードル9コースに分かれる。(苦手な生徒のために、低いコースを1つ作る。)

- ・振り上げ足のポイント
膝を90°まで上げてから伸ばし、逆手でつま先をタッチする。
- ・抜き足のポイント
膝を進行方向に向け、股関節を開いて跳ぶ。

展

○2人3人のグループを作り、振り上げ足、抜き足のフォームの練習を行う。

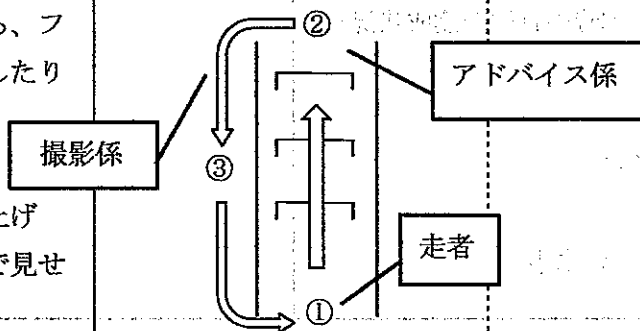
- 3人グループ：
- ①人目…走者
 - ②人目…アドバイス係
 - ③人目…撮影係

(図①)

開

○グループで役割分担しながら、フォームを横からみたり、撮影したりして取り組む。(図①)

○一度集合させて正しい振り上げ足、抜き足のフォームを見本で見せて確認する。



【発問1】

どのように跳んだら上手な人のハードリングに近づけるだろうか？それぞれの課題を2つずつ以上見つけよう。

→予想される生徒の反応

もっとスピードにのる、振り上げ足を前に上げる、抜き足を横からたたんでこえる、振り上げ足つま先をタッチする、振り上げ足を素早く下すなど

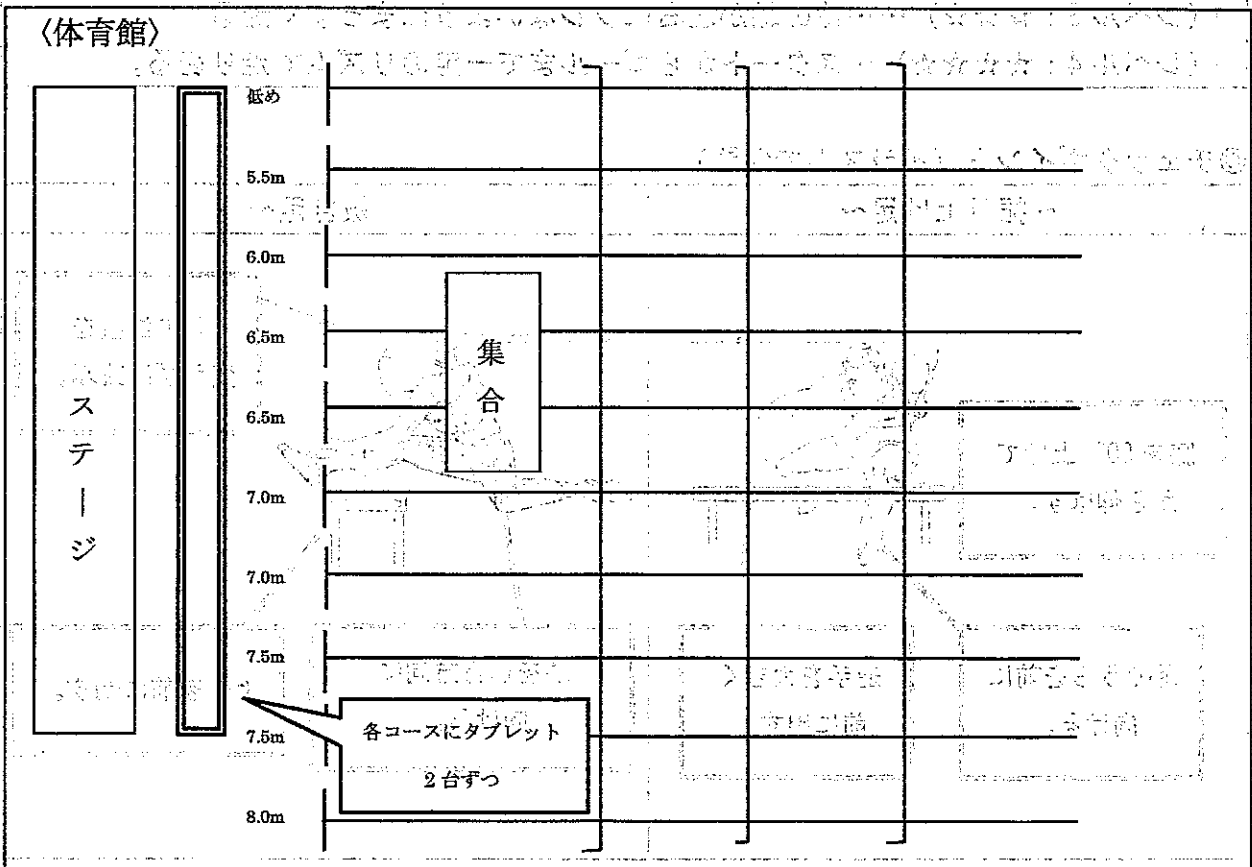
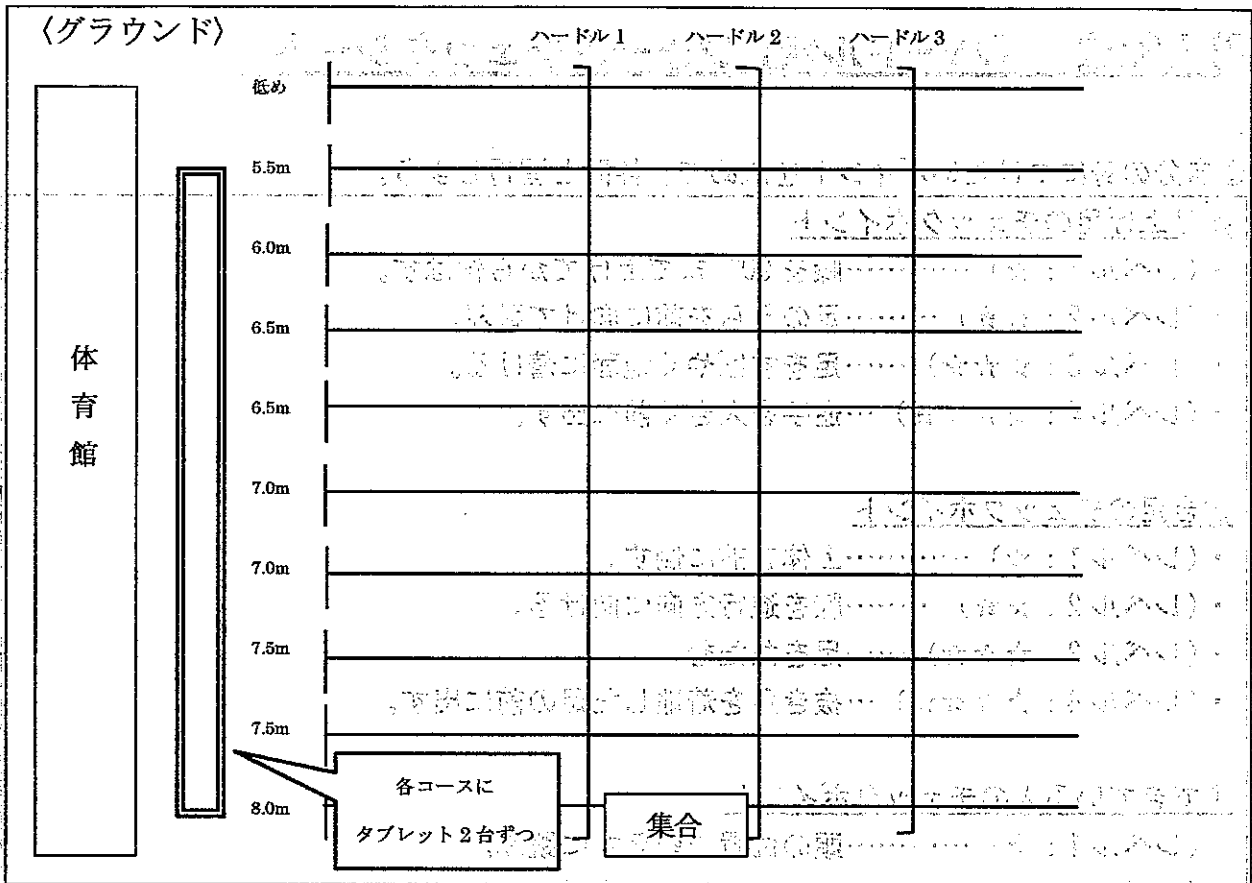
・グループで、お互いの課題を見つけあって話し合いながら取り組んでいる。【態度(学びに向かう力など)】

<p>○自分のフォームを動画や仲間の意見を参考にしながら、今日の課題を決めて、仲間と共有する。</p>	<p>・その課題をグループの人にチェックしてもらいながら、練習を再開する。できるようになったら、次の課題に取り組む。</p>	
<p>【発問2】頭の位置を変えずに跳ぶには、どのように跳べばいいだろう。 生徒に見本になってもらいながら、ダメなフォームのポイントを解説。 →うまく跳べていない生徒の具体的例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・抜き足が伸びきっている ・膝が進行方向を向いていない。 ・振り上げ足が下を向いている。(高く跳ばないといけない) 		
<p>○発表会 ・最後に1人1回ずつ跳ぶ。</p>	<p>・跳ぶ人以外は座って見る、自分の番が来たら立つ。 ○ハードルが苦手な生徒も、今日自分ができるようになったことを発表できると良い。</p>	<p>・正しい振り上げ足、抜き足を身につけ、頭の位置を上下させずにハードリングできる。【知識、技能】</p>
<p>まとめ</p> <p>○片付け</p> <p>○集合し、本時の目標の達成状況を確認する。</p> <p>○次回の予告</p> <p>○怪我の確認、挨拶</p>	<p>・雨水で体育館が濡れているところは拭き取る。</p>	

〈準備物〉

ハードル 27 台、タブレット 18 台、フォームチェックシート 20 部、ホワイトボード 1 台、学習カード、モップ 1 本、ぞうきん 4 枚

11、活動図



陸上競技 「ハードル走」フォームチェックシート

◎自分の身につけたいポイントを決めて、仲間と習得しよう。

振り上げ足のチェックポイント

- ・(レベル1:★) ……膝を 90° まで上げてから伸ばす。
- ・(レベル2:★★) ……足のうらを前に向けて跳ぶ。
- ・(レベル3:★★★) ……足をすばやく地面に着ける。
- ・(レベル4:★★★★) ……逆手を大きく前に出す。

抜き足のチェックポイント

- ・(レベル1:★) ……上体を前に倒す。
- ・(レベル2:★★) ……膝を進行方向に向ける。
- ・(レベル3:★★★) ……足をたたむ。
- ・(レベル4:★★★★) ……抜き足を着地した足の前に出す。

↑できている人のチェックポイント

- ・(レベル1:★) ……頭の位置を変えずに跳ぶ。
- ・(レベル2:★★) ……バーのスレスレを跳ぶ。
- ・(レベル3:★★★) ……体の軸が左右にブレないようにまっすぐ走る。
- ・(レベル4:★★★★) ……スタートからゴールまで一定のリズムで走り切る。

◎チェックポイント (イラストで解説)

