

保健体育科学習指導案

指導教官.....

実習者氏名.....

1、日時 2023年 10月 12日 木曜日 1校時

2、場所 グラウンド

3、学年・組 第1学年 5組

4、単元名 ハードル走

5、単元目標

(1) 運動の技能

・ハードル走の特性や成り立ち、技術の行い方や、関連して高まる体力などを理解し、リズムカルな走りから滑らかにハードルを走り越すための技術を身に付ける。

(2) 運動への態度

・ハードル走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、一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を認めようとするができる。また、健康や安全に留意して練習や競技を行うことができる。

(3) 運動の知識、思考、判断

・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ることができる。

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、相手と競争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、踏み切りや抜き足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と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出るようになると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。ハードル走では「振り上げ足」「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、「振り上げ足」、「抜き足」、「インターバル」の3つにポイントを分けて授業を行い、教材への理解を深めることを狙いとしている。技術段階の初期段階として、「振り上げ足」、「抜き

足」、「インターバル」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付けていく。そして、「振り上げ足」、「抜き足」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。授業ではペア活動を通して自他の課題について検討し、実践と評価、改善を繰り返してハードリングの精度を高めさせる。また、仲間同士でアドバイスし合ったり、一緒に走ることで、生徒同士の関わりが見られるよう配慮していく。

(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体操等を行うことができるクラスである。しっかりと話を聞くことができ、教師の問いかけに対しても答える生徒が多い。また、実技を行うときは明るい雰囲気楽しく行うことができている。一方で、ハードルに対して「怖い」、「痛い」などの不安を感じている生徒もいる。そのため、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ると考える。

(3) 指導について

【知識・技能】

ハードル走は「アプローチ」「ハードリング」「インターバル」の3局面に分かれる。アプローチでは、クラウチングスタートから徐々に状態を起し、勢いをつけることが重要である。また、スタートから第一ハードルまでの自分の歩数を把握させ、偶数歩ならば、踏み切り足がスタート時の前足となり、奇数歩ならば後ろ足となることを理解させることで、第1ハードルまでのアプローチをスムーズに走ることができる環境を作る。そして、「スタートから第2ハードルまで」、「スタートから第3ハードルまで」というようにステップアップさせながら、スピードを維持してハードルを走り越える練習を行わせる。ハードリングでは振り上げ足と抜き足、前傾姿勢を意識したフォームで滑らかにハードルを走り越すことを意識させる。インターバルはリズムカルに3歩または5歩でハードル間を走り抜くことが理想である。ハードルの歩数は、3歩または5歩と跳びやすい歩数に個人差があるため、自分にあった歩数を見つけられるようにする。ハードル走が苦手な生徒に関しては、自分が跳べるスピードでリズムに乗った走りを習得させる。

【思考・判断・表現】

自分の運動の様子をカメラで撮影し、その映像を確認させ、自分の課題について客観的に考えさせる。

【学びに向かう態度】

ペア活動を取り入れ、ペアで互いにアドバイスし合うことで生徒同士の人間関係も深かまると考える。

7、単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> ・遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すことができる ・抜き足の膝を折りたたんで前に運ぶなどの動作でハードルを越すことができる ・インターバルをリズムカルに走ることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・技術を身に付けるため、運動の行い方のポイントを見つけている ・課題に応じた練習方法を選んでいる ・提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題を見つけ、伝えている 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハードルの学習に積極的に取り組もうとしている ・分担した役割を果たそうとしている ・仲間の学習を援助しようとしている ・健康・安全に留意しようとしている

8、指導計画 全 3時間中 3 時間目

次	時	学習内容・活動	主な評価規準【観点】等
	1	<ul style="list-style-type: none"> ・振り上げ足、抜き足のフォームの練習 ・第1ハードルまでのアプローチの練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい振り上げ足、抜き足のフォームができる（知識・技能）
	2	<ul style="list-style-type: none"> ・第1ハードルまでのアプローチの確認・練習 ・インターバルの練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のハードル間の歩数がわかる（知識・技能） ・動画を見て自分の課題を見つけることができる（思考・判断・表現）
	3 (本時)	<ul style="list-style-type: none"> ・インターバルの練習 ・計測 	<ul style="list-style-type: none"> ・抜き足のつま先を下げずにリズムよく5台越すことができる（知識・技能） ・ペアで、お互いの課題を見つけ合っって話し合いながら取り組んでいる。（態度・学びに向かう力等）

9、本時の目標

- ・抜き足のつま先を下げずにリズムよく5台越すことができる

10、本時の評価規準

- ・抜き足のつま先を下げずにリズムよく5台越すことができる。（知識・技能）
- ・ペアで、お互いの課題を見つけ合っって話し合いながら取り組めようとしている。（態度・学びに向かう力等）

11、本時の判断規準

十分満足できる (A)	おおむね満足できる (B)	努力を要する生徒への支援 (C)
<ul style="list-style-type: none"> ・振り上げ足、抜き足を意識し、リズムカルにハードルを5台走り越すことができる（知識・技能） ・ペアでお互いの課題を見つけ話し合いながら、改善することができる（態度・学びに向かう力等） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハードルを5台越すことができる（知識・技能） ・ペアで気づいたことの話し合いができる（態度・学びに向かう力等） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハードルを5台越すことができない（知識・技能） ・ペアでハードルについて話し合いがない（態度・学びに向かう力等）

12、本時の展開 (3時間目)

(準備物) フレキシブハードル4台、ハードル16台、カラーコーン2本、ストップウォッチ2個、記録用紙

	学習活動	指導上の留意点	評価
導 入 (15分)	<ul style="list-style-type: none"> ○集合①、挨拶、健康チェック ○ラジオ体操、股関節の柔軟 ○本時のめあて・流れの確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員を中心に整列させる ・出欠、健康状態の把握 →前回の授業に休んでいた人はいないか確認 ・号令 ・元の隊列に集合 めあて：抜き足のつま先を下げずにリズムよく5台越すことができる！ 流れ：①アップ ②ハードルを使ったアップ ④ グループごとに分かれて練習 ⑤ 計測 	

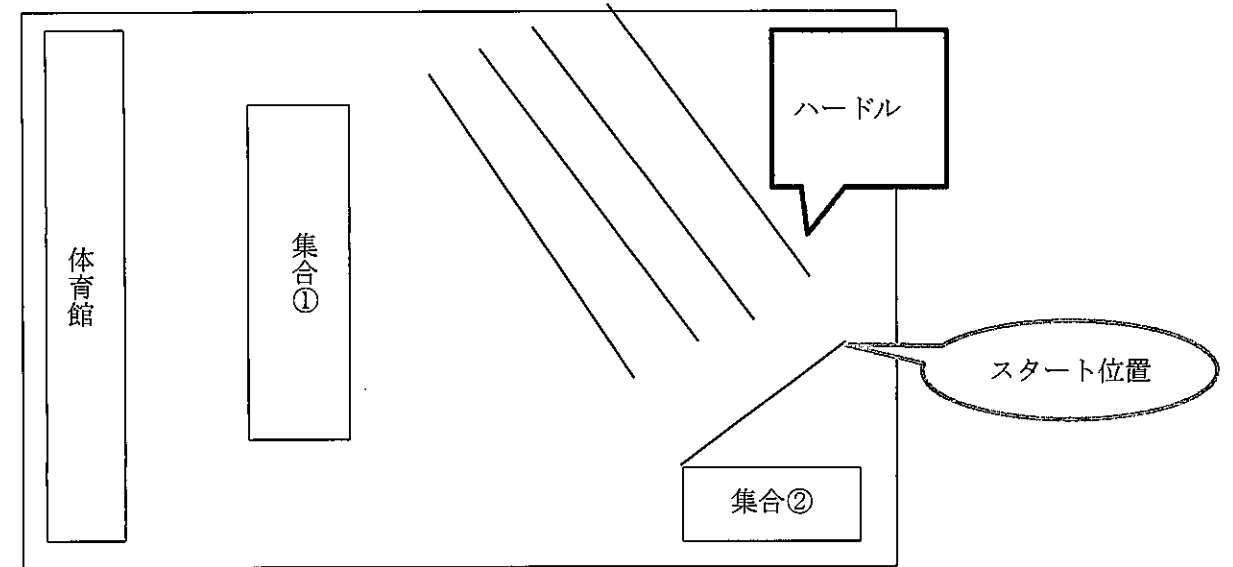
	<p>○前回の授業の振り返り 〈ハードル走で意識すること 3 つ〉</p> <p>① 振り上げ脚 ② 抜き脚 ③ インターバル (リズム) ・振り上げ脚、抜き足のポイントの確認</p> <p>○第1ハードルまでのアプローチの確認・練習</p> <p>●水分補給</p>	<p>・フォームチェックシート参照 ・生徒に何を意識するか覚えているか質問する</p> <p>・インターバルは奇数で越すことで、同じ踏み込み足と振り上げ足で越すことができる ・抜き足のつま先を下げずにハードルを越すこと意識させる</p> <p>・ハードルのスタート位置に移動 →4レーン5台ずつ用意 (スタート位置右からハードル間を6m、6.5m、7m、7mとする) 1台目はフレキシブルハードルを使用</p> <p>・1本目→1台目のみ越す ・2本目→3台目まで越す ・第1ハードルまでの歩数、クラウチングスタートの確認 ○2本目から自分の歩幅に合ったコースを選ぶ ★ハードルを走り越すことが難しい生徒は、またぐようにハードルを越すようにすることで転倒を防ぐ ・またぐときは前傾姿勢になるようにした方がよい</p>	
--	--	--	--

	<p>○集合②</p> <p>・ハードリングをする際の上半身の動きの説明 ・グラウンドハードリング (見本)</p> <p>●ハードルを越すときに上体が真っすぐよりも前傾に倒す方が越しやすい</p>	<p>・地面でハードリングの上半身のフォームの見本を見せる →生徒に見本が見える位置まで来てもらう</p> <p>① 1, 2, 3, 4のリズム ②伸ばしている脚と反対側の腕を前に突き出す (つま先をタッチするイメージ)</p> <p>○上半身を使う理由 ・スピードを落とさないため ・足を動かしやすくするため</p> <p>★3台目以降ハードルを倒してしまうことが多い →スピードが落ちてきているから跳ぶ高さも低くなっている →3台目以降でハードルを跳んだ後に休んでいる</p>	
展	<p>○ペア練習 背の順2列から4列横隊に2人ずつのペアを作る</p> <p>・インターバル練習 ペアで10分間練習</p>	<p>・各ペアで50mハードル走の練習を行う ・自分に合ったハードル間の距離で5台超しきることを目標にする (ペアの人と同じコースでなくても良い) ・1本目は3台目まで、2本目は4台目まで越すなどの調整をしても良い ・必ず1回は5台越しきる ・スタートは前の人が5台目を跳びきってからする ・10分間練習することと、グラウンドの時計で何分まで練習するのか伝え二人で交代する時間を考えさせる ・ペアで1本走ったら交代するのか、2本ずつ走ったら交代するのか決める ・お互いに動画を撮り合いなが</p>	<p>・ペアで、お互いの課題を見つけ合って話し合いながら取り組んでいる。(態度・学びに向かう力等)</p>
開 (25分)			

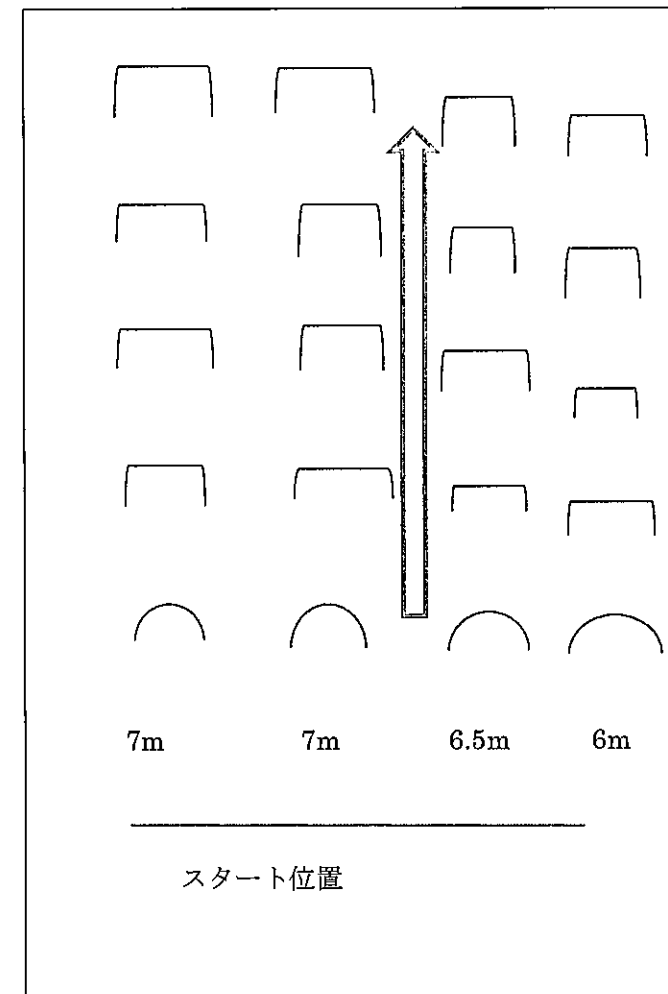
	<p>●水分補給</p> <p>○計測（一人2本） ペアで前半、後半に分かれて計測の動画を撮影する</p>	<p>ら自分のフォームや歩数の課題を見つけ、アドバイスし合う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・二人ずつ計測を行う（2レーン） ○計測する前に本時の目標の確認をする ・タイマーは生徒が行う（タイマー係はブロックリーダー又は見学者） タイマーの使い方の説明 ・押し方 ・スタートの推すタイミング ・ゴールのタイミング ・スタートの号令は教師がする <p>○計測の動画は Teams に提出</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・抜き足のつま先を下げずにリズムよく5台越すことができる。（知識・技能）
<p>まとめ 5分</p>	<p>○集合①</p> <ul style="list-style-type: none"> ・振り返りシートの記入 ・挨拶 	<ul style="list-style-type: none"> ・3回のハードル走を振り返って、はじめと比べてフォームは良くなっているか（感想に書く） ・振り返りシートは体育委員が集めて16時までに提出 ・次回の授業連絡 体育大会の練習 ・号令 	<p>今日行ったことの確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・怪我、体調不良の人はいないか確認

※ 別添 指導資料 学習ノート 板書計画 等

活動図
集合①、②



ハードル



陸上競技「ハードル走」フォームチェックシート

◎自分の身に付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:★★) ……足の裏を前に向けて跳ぶ。
- ・(レベル3:★★★) ……足の裏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。

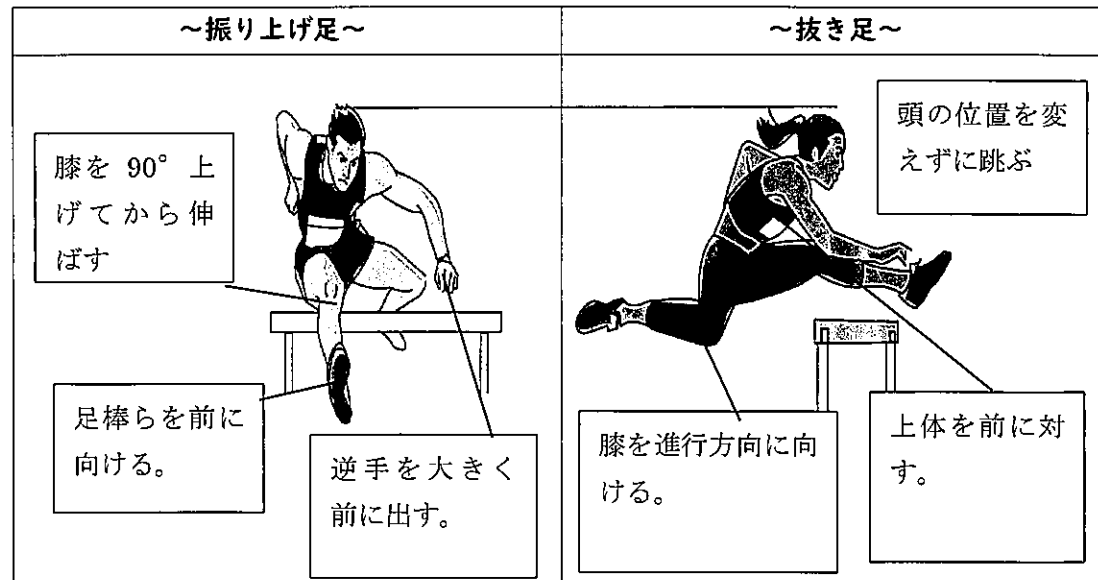
抜き足のチェックポイント

- ・(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:★★) ……バーのストレスを跳ぶ
- ・(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スピードによって一定のリズムで走りきる。

◎チェックポイント



ハードル走振り返りシート

1年 組 番氏名

○1回目を振り返って(どのレベルができたかな?次は何を頑張りたい?)

★友達にアドバイスしてもらったこともメモしておこう!

〈友達からのアドバイス〉

〈振り返り〉

○2回目を振り返って(どのレベルができたかな?次は何を頑張りたい?)

〈友達からのアドバイス〉

〈振り返り〉

○ハードル走を振り返って(3回のハードル走を通し)

〈友達からのアドバイス〉

〈振り返り〉