

# 体育科学習指導案

日 時 令和5年12月8日(金)  
第5校時 13:20~14:05  
学校名 墨田区立第一寺島小学校  
対 象 第5学年1組 32名  
会 場 校 庭  
授業者 教 諭 信 田 亮 太

## 令和5年度研究主題 「学びに向かう力、人間性等」を育む授業づくり ～学びの実感が得られる授業～

### 1 領域・単元名 C 陸上運動 イ ハードル走「スピードにのろう 一寺ハードル走」

### 2 単元の目標と運動の特性

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
ハードル走の行い方を理解するとともに、運動の楽しさや喜びを味わい、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解決の仕方、記録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したり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取り組みを認めたり、場や用具の安全に気を配ったりできるようにする。

本単元は、小学校学習指導要領（平成29年3月告示）、体育の第5学年及び第6学年の内容、C陸上運動（1）及び、（2）（3）を受けて設定した。また、小学校学習指導要領開設体育変の内容を踏まえ、本単元における児童に味わわせたい運動の特性を以下のようにまとめた。

#### 【一般的な特性】

- ・ ハードルを走り越えながら、インターバルを一定のリズムで走るところに、爽快感や達成感を味わえる運動である。
- ・ 仲間と競争したり、記録に挑戦したり、目標記録を達成したりすることで、楽しさや喜びを味わうことができる運動である。

#### 【構造的な特性】

- ・ スピードを維持して勢いよく低いハードルを走り越す運動である。
- ・ インターバルを一定のリズムで走る運動である。

#### 【効果的的特性】

- ・ 巧緻性・バランス感覚を養うことができる運動である。
- ・ 記録への挑戦へ向け、歩数やフォーム等の課題解決で思考力や判断力が高まる運動である。

#### 【児童から見た特性】

- ・ 記録の伸びや仲間からの称賛、教え合いなどにより、達成感や満足感が得られる運動である。
- ・ ハードルへの恐怖心をもち苦手意識を感じることもあるが、上手に走り越えることができると楽しい運動である。

### 3 単元の評価規準

ア 知識・技能	イ 思考・判断・表現	ウ 主体的に学習に取り組む態度
① ハードル走の行い方を理解している。	① 自己の能力に適した課題を見付けている。	① ハードル走を積極的に取り組みようとしている。
② インターバルを3歩～5歩	② 自己の能力に適したハード	② 約束を守り、仲間と助け合っ

<p>で走ることができる。</p> <p>③ スタートから最後まで、体のバランスを取りながらハードル走ができる。</p> <p>④ 自己の目標を目指して、リズミカルにハードルを走り越えることができる。</p>	<p>ルのインターバルを選んで</p> <p>いる。</p> <p>③ 自己の課題に適した練習の場を選んで</p> <p>いる。</p> <p>④ 自己や仲間の動きの変化に着目し、様相を伝え合っている。</p>	<p>て運動しようとしている。</p> <p>③ 用具の準備や片付けを仲間と一緒にしている。</p> <p>④ 場の用具の安全に気を配っている。</p>
--	---	--

#### 4 児童観

##### (1) 実態から

本学級の児童は、どの教科においても楽しみながら授業に参加し意欲的である。休み時間になると多くの児童が外で元気よく遊んでいる。体育のリレーや高跳びの学習では、記録を伸ばすにはどうすればよいかを考える活動を行ってきた。いずれの学習でも、より良い成果のために課題を見付けることができた。今回のハードル走の学習でも、これらの経験を想起させ指導していきたい。

##### (2) 意識調査から

###### ① 調査目的

陸上運動における児童の意識を調査し、研究を進めていく手がかりとし、指導に生かしていく。

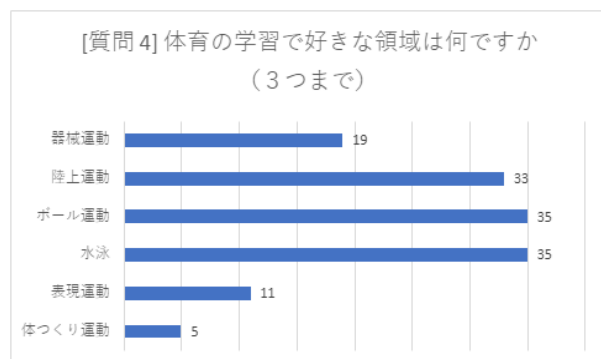
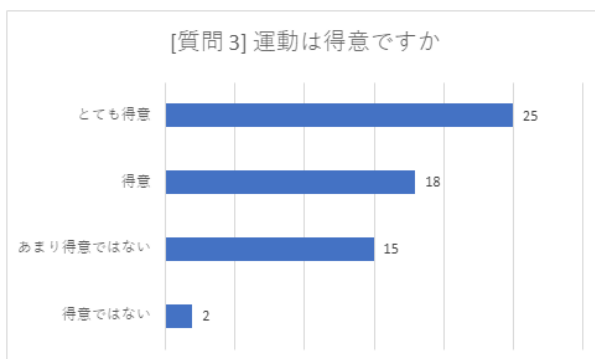
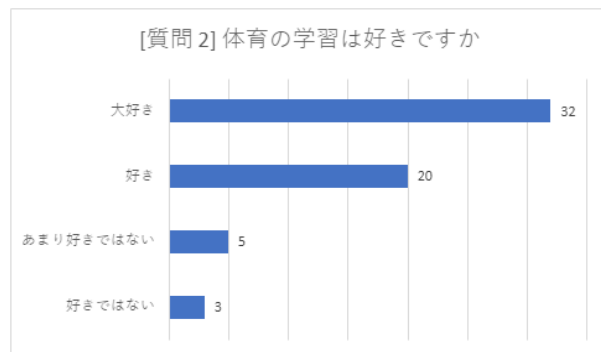
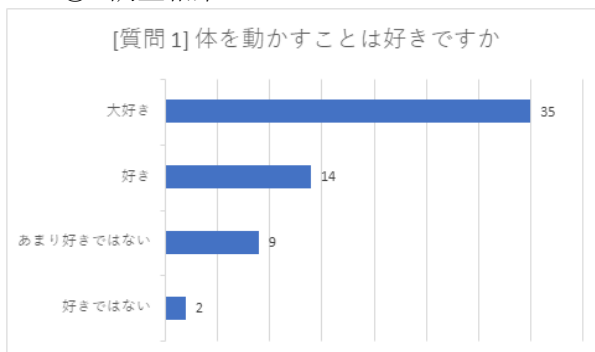
###### ② 調査方法

ア 調査日 令和5年7月19日

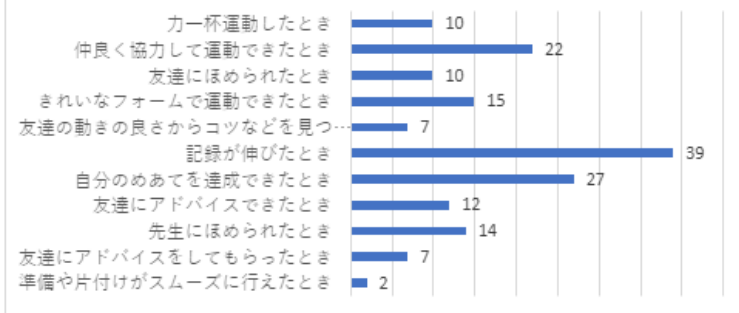
イ 調査方法 ロイロノートアンケート

ウ 調査対象と児童数 墨田区立第一寺島小学校5年生児童60名（在籍63名）

###### ③ 調査結果



[質問5] 走、跳の運動の学習で楽しいと思う  
ときはどんなときですか（4つまで）



④ 考察

質問1、2の結果から、本学年の児童は、体を動かすことや体育の学習に対して概ね「大好き」、「好き」と回答していることが分かった。

質問4の結果では、その中でも陸上運動を好きな領域としている児童が多いことが分かった。本単元の陸上運動のハードル走は、低学年の走・跳の運動遊び、中学年での「小型ハードル走」からつながる運動であることから、意欲的に学習に取り組むことが想定される。

質問5の結果からは、「記録が伸びたとき」や「自分のめあてを達成できたとき」に走・跳の運動の学習で楽しいと思う児童が多いことが分かった。このことから、めあてを達成しようと努力する児童が多いと言える。しかし、質問3の結果から、運動の得意・不得意には個人差があることが分かる。そのため、一人一人の課題に合っためあてがあることで、より達成しようと意欲的に学習に取り組むと考えた。また、「記録が伸びたとき」にも走・跳の運動の学習で楽しいと思う児童が多いことが分かった。このことから、記録を測る目的があれば、より記録を伸ばそうと努力する児童が多いと言える。そのため、単元の終末に練習の成果を発揮する場を設定することで、より意欲的に学習に取り組めると考えた。

5 単元の指導計画と評価計画（全6時間）

時	第1時	第2時	第3時
段階	知る	つかむ【同じリズムでハードルを走り越えるよさを知る】	
学習活動	1 集合・整列・挨拶 2 準備運動 3 オリエンテーション ・ 学習の進め方 ・ 場の準備の仕方 4 学習内容の確認  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">ハードル走を走ってみよう。</div> 5 計測（1回目） ・ 40m走タイムの計測 ・ ハードル走の準備 ・ 40mハードル走の計測 6 個別課題解決時間  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">ハードル走を速く走り越えるためには、どうすればよいだろうか。</div> ・ 課題解決に向けて方法を考える。 7 振り返り 8 片付け・整理運動 9 整列・挨拶	1 集合・整列・挨拶 2 準備運動 3 学習内容の確認  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">みんなの考えを共有し、練習方法を見つけよう。</div> A リズムよく走る練習 B 速く走る練習 C 踏切足の練習 D 空中姿勢の練習 4 場の準備 サークット運動 5 個別課題解決時間  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">1 リズム走 2 第一ハードル走 3 ケンステップ走 4 足裏キック走、抜き足走</div> ・ 児童から出た課題を基にした練習を行う。 ・ 仲間に確認して貰うやり方の確認。 6 振り返り 7 片付け・整理運動 8 整列・挨拶	1 場の準備 2 集合・整列・挨拶 3 準備運動 サークット運動 4 学習内容の確認  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">みんなの考えを共有し、より良い練習方法を見つけよう。</div> ・ 足裏キック走・リズム走の練習を行う。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">3 足裏キック走、抜き足走 4 リズム走</div> 5 個別課題解決時間  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">1 リズム走 2 第一ハードル走 3 ケンステップ走 4 足裏キック走、抜き足走</div> ・ 自分に適したインターバルを見つける。（3歩～5歩） ・ 課題解決の練習 6 振り返り 7 片付け・振り返り 8 整列・挨拶
学習活動に即した評価規準	知識・技能	ハードル走の行い方を理解している。①	インターバルを3歩または5歩で走ることができる。②
	思考・判断・表現	自己の能力に適した課題を見付けている。①	自己の能力に適した課題を見付けている。① 自己の能力に適したハードル走のインターバルを選んでいる。②
	主体的に学習に取り組む態度	ハードル走を積極的に取り組もうとしている。① 用具の準備や片付けを仲間と一緒にしている。③	場の用具の安全に気を配っている。④ 約束を守り、仲間と助け合っ て運動しようとしている。②
指導の重点	ハードル走の行い方や準備、測定や撮影の仕方を確認させる。	ハードルをリズムカルに走り越すために、自分に合ったインターバルを見付けさせる。第一ハードルまでの助走が大切であることに気付かせる。自分に合った踏み切り位置を見付けさせる。	踏み切り足、振り上げ足、抜き足のポイントを意識させながら、よりリズムカルに走り越すためにはフォームの大切さに気付かせるようにする。

時	第4時（本時）	第5時	第6時	
段階	高める【課題に応じた場を選択して練習し、ハードル走を楽しむ】			
学習活動	1 場の準備 2 集合・整列・挨拶 3 準備運動 サーキット運動 4 学習内容の確認  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">課題を解決するために必要な練習方法を選んで取り組もう！</div>	1 場の準備 2 集合・整列・挨拶 3 準備運動 サーキット運動 4 学習内容の確認  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">課題を解決するために必要な練習方法を選んで取り組もう！</div>	1 場の準備 2 集合・整列・挨拶 3 準備運動 サーキット運動 4 学習内容の確認  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">自分の記録に挑戦し、記録の伸びを確かめよう！ 「一寺陸上 ハードル走」</div>	
	5 個別課題解決時間 ・ 自分の課題を解決するための場を設定し練習方法を選ぶ。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">1 リズム走 2 第一ハードル走 3 ケンステップ走 4 足裏キック走、抜き足走</div> ・ 練習の成果を確認し合う。 ・ 第2ハードルまでを計測。 6 振り返り 7 片付け・整理運動 8 整列・挨拶	5 個別課題解決時間 ・ 自分の課題を解決するための場を設定し練習方法を選ぶ。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">1 リズム走 2 第一ハードル走 3 ケンステップ走 4 足裏キック走、抜き足走</div> ・ 練習の成果を確認し合う。 ・ 第2ハードルまでを計測。 6 振り返り 7 片付け・整理運動 8 整列・挨拶	5 個別課題解決時間  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">1 リズム走 2 第一ハードル走 3 ケンステップ走 4 足裏キック走、抜き足走</div> ・ 40mハードル走の計測 6 振り返り 7 片付け・整理運動 8 整列・挨拶	
学習活動に即した評価規準	知識・技能	自己の目標を目指して、リズムカルにハードルを走り越えることができる。④	自己の目標を目指して、リズムカルにハードルを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取りながらハードル走ができる。③ 自己の目標を目指して、リズムカルにハードルを走り越えることができる。④
	思考・判断・表現	自己の課題に適した練習の場を選んでいる。③ 自己や仲間の動きの変化に着目し、様相を伝え合っている。④	自己の課題に適した練習の場を選んでいる。③ 自己や仲間の動きの変化に着目し、様相を伝え合っている。④	
	主体的に学習に取り組む態度		約束を守り、仲間と助け合って運動しようとしている。⑤	用具の準備や片付けを仲間と一緒にしている。③
指導の重点	自己の課題を分析し、適した練習を行えるよう指導する。	自己の課題を分析し、適した練習を行えるよう指導する。	ハードル走のポイントを振り返り、仲間の走り方の良さを認めながら、技能の伸びを実感させる。	

## 【サーキット運動】

- ① ハードル間走  
ハードル横をリラックスして走る。
- ② ミニハードル走  
ミニハードルを用いてリズムの確認をしながら走る。
- ③ インターバル1歩走  
振り上げ足と抜き足を確認する。

## 【個別課題解決時間(アリエスタイム)】( 世界記録保持者の名前 110m 12.8 )

- ① リズム走  
ねらい インターバルの間を3歩から5歩のリズムで走る感覚を身に付ける。  
方法 一定のリズムで走り越えることを意識するために、太鼓を叩いたり声をかけたりして、感覚をつかませる。
- ② 第一ハードル走  
ねらい 第一ハードルまでスピードを落とさずに走り、力強く踏み切って第一ハードルを走り越える技能を身に付ける。  
方法 第一ハードルを走り越えて、足が着地するまでを友達と競い合う。
- ③ ケンステップ走  
ねらい 踏み切り足の感覚を身に付ける。  
方法 ハードルを走り超す前の一步の位置にケンステップを置き目印とする。
- ④ 足裏キック走  
ねらい 振り上げ足を伸ばすことでハードルを低い姿勢で走り越せる感覚を身に付ける。  
方法 振り上げ足の足の裏で目印を押し倒せるようにする。
- ⑤ 抜き足走  
ねらい 抜き足がハードルにかからないように走り越す感覚を身に付ける。  
方法 抜き足だけがハードルに位置するように、コースの横を走り越す。

## 6 研究主題との関連

### (1) 分科会テーマ

- 目指す児童像：自ら課題を解決する児童  
目指す児童の姿
- ・ 自ら課題を見付ける
  - ・ 解決方法を工夫する
  - ・ 互いに高め合う

### (2) 主題に迫る手だて

#### 手だて① 自己の課題を見付ける工夫

- ・ 動画撮影をし、互いに見合うことで自分では気付かない自己の課題を見付ける。
- ・ ワークシートで振り返ることで自己の課題を明確にし、次時の課題へとつなげる。

#### 手だて② 課題解決するための時間を設ける

- ・ 課題解決に必要な具体的な練習方法を提示し、児童が自らの課題の解決方法を工夫できるようにする。
- ・ 自分に合った練習をできる時間としてアリエスタイムを設定する。
- ・ 同じ課題もった友達同士でグループを組むことで、互いのポイントを見合い具体的なアドバイスをできるようにする。

#### 手だて③ 学習意欲を向上させる

- ・ 一寺陸上を最終ゴールとして設定することで、目的意識をもって学習に取り組むことができるようにする。

7 本時(全6時間中の第4時)

- (1) 本時の目標  
 自己の目標を目指して、リズムカルにハードルを走り越えることができる。  
 自己の課題に適した練習の場を選んでいる。
- (2) 本時の展開

時間	○学習内容 ・学習活動	指導上の留意点 配慮事項	評価規準(評価方法)
10分	1 場の準備 2 集合・整列・挨拶 3 準備運動 サークット運動 4 学習内容の確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習課題、前時までに学習した技能のポイントを掲示する。</li> <li>・前時で見つけた課題を振り返る。</li> </ul>	
<b>課題を解決するために必要な練習方法を選んで取り組もう！</b>			
15分	5 個別課題解決時間 ○ リズム、踏み切り足、振り上げ足、抜き足、フォームの技能ポイントのロイロノートを活用しながら自分たちの課題を確認する。どのような練習方法が必要か考え、場を設定する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループに分かれて課題を確認させ、練習方法を自分たちで考えるように促す。</li> <li>・前時までに練習した方法を組み合わせ課題解決を図ってもよいことを確認する。</li> <li>・児童の気付きから、良い動きを価値付けたり、広げたりする。</li> <li>・運動が苦手な児童には、励ましの声かけや掲示物から運動のポイントを再度確認する。</li> </ul>	自己の目標を目指して、リズムカルにハードルを走り越えることができる。ア-④ (観察・学習カード) 自己や仲間の動きの変化に着目し、様相を伝え合っている。 イ-④ (観察・学習カード)
10分	○ 自己の練習を振り返るためにハードル走の計測を行う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・測定の間を用意させる。</li> <li>・チームの仲間の課題が改善されたかよく見て、励ましの声を掛け合わせる。</li> </ul>	
10分	6 用具の片付け・整理運動 7 振り返り 8 整列・挨拶	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安全面に気を付け、協力して片付けをさせる。</li> <li>・使った部分を中心にほぐす運動をさせる。</li> <li>・自分の改善された点や友達の伸びた点や動きを発表させる。</li> <li>・全体の振り返りでは、めあてに沿った視点を取り上げ称賛し、次時につなげる。</li> </ul>	

8 本時の学びの場【個別課題解決の場の設定の例】(変動あり)

