第２学年１，３，４組　保健体育科学習指導案

指導者　　高松市立下笠居中学校　藤澤　寛　神高　侑子

１　単元名　　陸上競技　ハードル走

２　単元でめざす生徒の姿

|  |
| --- |
| スピードにのってリズミカルにハードルを跳び越えることができる。そのために、なかまと観察をしあって、お互いのハードリングについてアドバイスをしながら記録と技能を高めることができる。 |

３　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 |
| ハードル走の技能のポイントについて理解し、遠くから踏み切って、勢いがあるハードリングを行うことができる。 | 提示された練習方法から、自己の課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を選んでいる。また、学習した技能や安全上の留意点を他の学習場面に当てはめ、なかまに伝えている。 | ハードルの学習に積極的に取り組むことができ、一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を認め合うことができる。また、用具の準備や片付けなどの分担した役割を果たそうとしている。 |

４　単元について

(1) 単元の考察

陸上競技は「歩く」「走る」「跳ぶ」「投げる」という基本的な運動を、「より速く」「より遠く」と自己の記録に挑戦したり、なかまと競い合う楽しさを味わったりすることができる単元である。陸上競技の特性や成り立ち、技能の名称や行い方、それぞれの運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な動きや効率的な動きを身につけることが併せて期待される。特に、ハードル走ではリズミカルな走りから、滑らかにハードルをまたぎ越すことを達成しようとすることで、大きなストライドや、重心を高く保った走りが身につく効果も得られる単元である。

動きなどから自己の課題を発見し、課題解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝え、なかまとともに課題解決を達成しようとする態度を育成することができる。また、競いあった相手との勝敗や記録を認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、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ことなどの社会性を身につけ、自他の安全と健康に気を配ろうとする態度を育成することが期待できる単元である。

(2) 生徒の実態

本学級の生徒（男子１５名、女子１１名、計２６名）は、素直で指示された課題に対して一生懸命に取り組むことができる。反面、体力の面で自信がある生徒は少なく、１年次の体力テストの結果は全国平均を大きく下回っていた。しかし、２年次の体力テストでは大きく評価を向上させている。男子は１５名中１２名が評価を１段階以上向上させており、実技の授業での取組や運動部活動、日常での体力向上の取組による効果があったと思われる。また、男女の体力格差が大きく、女子は運動部の所属が４割で、運動を不得手にしている生徒が多い。アンケートによると、「体育の授業が楽しい」と答えた生徒は全生徒の内２０名で、その理由は、「教えてもらったことができたから」、「みんなでスポーツができるから」、「協力してできるから」などの肯定的な意見が見られた。しかし、「運動やスポーツが好き」と答えた女子生徒は８名いたが、「学校やスポーツクラブ以外で、運動やスポーツをする」と答えた生徒は４名しかおらず、日常的に体を動かすことは少ない様子が見られる。

(3) ３つの“対話”の実現に向けて

① リズミカルな動きから滑らかにハードルを越える動きの追求を通して（教材との対話）

スムーズな動きからリズミカルにハードリングを行うためには反復練習が欠かせない。そのため、ハードルに当たっても痛くないスポンジラバーや、フレキシブルハードルを用意する。また、高さとインターバルを４種類（６ｍ、６．５ｍ、７ｍ、７．５ｍ）設定し、全員がいずれかのハードル間を３歩または５歩のインターバルで、５０mハードルの完走をめざすものとする。なお、第１ハードルまでのアプローチを安定させるため、スターティングブロックは使用しない。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 　項目 | 　　工夫点 | 設定の理由 |
| ハードル | ・スポンジラバーハードルとフレキシブルハードルのレーンを設定する。 | ・ハードルに足が当たっても痛くないので、安心してスピードを落とさずに走り抜ける感覚を保つことができる。 |
| インターバルとハードルの高さ | ①６ｍ（高：５０㎝）②６.５ｍ（高：５８㎝）③７ｍ（高：６７㎝）④７.５ｍ（高：７６㎝）この４レーンを設定する。 | ・自分のストライドに応じたインターバルを選択することで、ピッチを落とさずにインターバルを走ることができ、リズミカルなハードリングにつながる。高いハードルをこえるほど、インターバルが必要になるので、この設定にしている。・７６ｃｍの高さは発展課題とし、挑戦できる生徒がいれば設定する。 |

②　ICTの活用と互いの観察によるグループ活動でのハードリング技術の高め合い。（自己との対話　他者との対話）

　理想的なまっすぐに進むハードリングや、リズミカルな３歩のインターバルを追求するためには、自分の状態を客観的にとらえることが大切である。そのために活動グループを編成し、自分のハードリングをタブレットで撮影してもらい、それを自分やなかまと検証していくことで、自分のハードリングの特徴を知り、改善点を考えることができる。なかまとハードリングの技術を共有・助言し合い、ハードリング技術を高めることを通してコミュニケーション能力を育成していきたい。

　なお、活動グループの編成は、５０ｍ走のタイムが違う生徒４名を１つのグループとし、様々な視点からお互いにアドバイスができるようにする。また、目標タイムの設定方法は、副読本を参考にする。

本時

（４）学習指導計画（全１０時間）【第２学年：ハードル走】

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | １ | ２・３・４ | ５・６・７ | ８・９　 | １０ |
| 学習活動 | オリエンテーション・５０m走を測定し、目標を設定する・学習の進め方、相互観察の仕方を確認する。 | ・３歩または５歩でリズミカルに走る。・自分がリズミカルに走ることができるハードル間を選択する。・1歩ハードルを練習する。 | ・遠い位置からの踏み切りをする。・抜き脚を素早く引きつける。・より速く走ることができるハードル間を選択して、挑戦する。・フォームを互いに見て、アドバイスをする。 | ・もっとハードル間を滑らかに走り越すために解決すべきポイントを明確にする。 | ・まとめの記録会 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 　　　　　　評価機会 |  | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ | ７ | ８ | ９ | １０ | 評価方法 |
| 知 | ① | ② |  |  | ② |  |  |  | ② |  | 学習カード |
| 技 |  |  | ③ | ③ |  |  | ① | ② |  |  | 観察撮影画像 |
| 思 |  | ① | ② |  | ① | ② |  | ② | ① | ② | 学習カード観察 |
| 主 |  | ① |  | ① |  | ② | ② |  |  | ② | 観察学習カード |
| 評価規準 | 知識 | ①陸上競技の特性や成り立ち、ハードルを行うことで主として高まる体力要素についてワークシートに書き出している。 |
| 技能 | ①ハードルの遠くから踏み切り、近くに着地することができる。②抜き脚を素早く引きつけ、スムーズなハードリングができる。③リズミカルに３歩のインターバルで、ハードル間を走ることができる。 |
| 思判表 | ①自分の課題に応じた練習方法を選び活動することができる。②お互いを観察して助言をしたり、動画や師範のハードリングを見て動きのポイントを書き出したりすることができる。 |
| 主体的 | ①なかまと協力し、ハードル走の学習に積極的に取り組もうとしている。②一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を認め自他の安全や健康に気を配ることができる。 |

５　本時について（８／１０時間）

(1) 本時の目標

○　抜き脚を今までより速く引きつけることができ、スムーズなハードリングをすることによって

自己記録を伸ばすことができる。

○　相互観察をしてなかまの課題やできばえを伝えることができ、お互いに技能を高め合おうとして

いる。

(2) 準備物

ハードル、ソフトラバーハードル、フレキシブルハードル、掲示、タブレット端末

(3) 学習指導過程　　　　　　（○配慮事項　●おおむね満足できると判断できる状況　［　］評価方法）

|  |  |
| --- | --- |
| 学習内容及び活動 | 教師の支援及び指導上の留意点・評価 |
| １　準備運動・補助運動を行う(1) ジョギング、体操　　関節を柔らかく動かす。(2) ジョグハードル走　　ハードル間を５歩程度で軽やかに走り越す。２　本時の学習課題を把握する。３　１歩ハードル走を行う。・ ２．５～３ｍのハードル間で５台のハードル　を置いて１歩でハードルを走り越す。４　６ｍ～７．５ｍの４種類のハードル間を選択してハードル走の練習をする。(1)　スタートから第１ハードルまでの歩数を数え、無理がないストライドで加速して走る。(2)　抜き脚・振り上げ脚の動きを動画に撮り、確認する。(3)　各自の課題を話し合いながら練習に取り組む。５　５０ｍハードルの記録測定をする。６　本時のまとめを行う。(1) ワークシートに自分の記録、本時の反省や感想を記入する。(2) 次時に向けての説明を聞く。 | ○　全員で元気よくウオーミングアップができるように呼びかけ、ハードルを走り越すイメージをもたせる。○　大きなストライドで跳んでいる生徒には、細かいステップと少し速いリズムにするよう助言を行い、お互いに観察しあうよう促す。より速く走るための課題を見つけ、解決していこう。◯◯◯◯◯◯◯◯○　遠くから踏み切って、近くに着地するイメージをもたせる。○　当たっても痛くないソフトラバーハードルや　フレキシブルハードルを使い、思い切って行くよう助言する。技能●　素早く抜き脚を引きつけることで、スムーズな着地からハードル間を３歩で走ることができる。　　　　［観察］○　記録やハードリング技術の習熟度によってハードル間を選択させるが、より広いハードル間を３歩で走る方が記録の向上が見込まれることを伝え、挑戦させる。○　動画を撮るポイントや見るポイントを確認し、お互いに助言をさせる。　撮影…（１）第１～３ハードルを横から　　　　（２）ゴール側の正面から○　自分が走っていない時に友だちの観察をするよう促す。○　自分の記録をこれまでの記録と比較する。思考・判断・表現●　相互に観察し、できばえや課題を伝え合い、お互いに技術を高めようとしている。　［観察・ワークシート］ |