第２学年２組　保健体育科学習指導案

指導者　黒田　桃子

１　単　元　　陸上競技「ハードル走」

２　単元について

(1)　 本単元は、学習指導要領C「陸上競技」の「ハードル走」に基づいて設定したものである。ハードル走の行い方を知り、インターバルで得たスピードを維持してハードルを走り越すことできるようになることを目指す。目標とする記録に到達したり仲間と競争して勝つことの楽しさを感じたりしながら、陸上競技の学習につなげることを意図して設定した。走るのが速いと、当然ハードル走のタイムは上がりやすいが、速いだけでは勝つことができない種目である。ハードルを少しでも高く跳んでしまうとタイムが下がり、反対に少しでも低いとぶつかってしまい、タイムを落とす原因となる。５０ｍ走では勝てなかった相手に、ハードル走では勝てる可能性があり、勝てた喜びや楽しさを味わうことができる。

(2)　本学級の生徒は、男子１６名、女子１７名、計３３名で、運動部を中心に、体を動かすことが好きな生徒が２０名以上おり、体育が苦手だと感じている生徒も前向きに参加することができる。アンケートを取った結果、ハードル走が好きという回答が学級全体の２２％、好きではないという回答が３２％、どちらでもないという回答が４５％であった。好きではない理由として「ハードルのバーに当たりそうで怖い」４人、「怪我をしそう」５人、「転倒したりバーにあたったりしたら痛い」４人、その他の理由で「跳び方がわからない」、「あまり高く跳べない」、「きちんとした跳び方で跳べない」などがあった。こうした苦手意識から、ハードルに対して遠くから踏み切れず、抜き足やリード足が地面に対して垂直に出てしまい、ハードルを低い高さで跳び越すことが厳しい現状である。

(3)　本題材では、次の点に留意して支援を行いたい。

　　・　ペアやグループ活動を通して、仲間と共に技能を高めるために、タブレットを使用してお互い

の動作確認をする。

* ハードルの高さを股関節の高さに設定したりフレキハードルを置いたりして、恐怖心を最小限

にしながらハードル走の楽しさを味わえる工夫をする。

* ハードルの高さやインターバルの長さを変え、個人の能力に合わせて練習できるようにする。

３　単元の目標

(1)　 自己の目標とする記録の到達を目指しながらインターバルをリズミカルに走るために、ハードルから遠い位置で踏み切り、リード足と抜き足を地面と平行に出して、ハードルを低い高さで跳び越えることができる。【知識及び技能】

(2)　 自己の走力にあったインターバルを選択し、目標記録の到達に向けて練習することができる。また、模範とした跳び方に近づくために、考えたことや感じたことを他者に伝えることができる。【思考力・判断力・表現力】

(3)　 ハードル走に積極的に取り組むとともに、ルールやマナーを守りながら、ハードリング技術を探究しながら練習に取り組むことができる。【主体的に学習に取り組む態度】

４　学習指導計画（８時間）

(1)　５０ｍ走記録測定、５０ｍハードル走の目標記録設定と測定……２時間

(2)　ハードリングの探究と測定　　　　　　　　　　　　　　　……６時間（本時１/６時間）

５　本時の学習指導

(1)　目標

・　リード足と抜き足を地面に対して平行に出し、バーから低い高さで跳ぶことができる。

(2)　準備物

　・　ハードル２０台、フレキハードル　台、タブレット

(3)　学習指導過程

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 学習内容及び活動 | 予想される生徒反応 | 教師の支援及び指導上の留意点 |
| １　前時の復習をする。  ２　課題を提示する。  ハードルのバーから低い高さで跳ぶには、どうしたらいいだろう。  ３　探究をする。  ４　５０ｍハードルを跳ぶ。 | ・　リード足と抜き足が地面と垂直に出ている。  ・　ハードルのバーを高く跳んでしまっている。  ・　抜き足を体の横に出す。  ・　リード足の膝を伸ばす。  ・　上に跳ばず前に跳ぶ。  ・　リード足や抜き足が地面と垂直になるとハードルのバーに当たりそうだから、高く跳んでしまう。  ・　リード足は、膝を伸ばして足裏を前に向ける。  ・　抜き足は、体の横へ出す。  ・　ハードルから近い位置で跳ぶと高く跳んでしまう。  ・　リード足が伸びて、抜き足が地面と平行に出せるとバーに当たらない。  ・　ハードリングは改善したがハードルから近い位置で跳ぶと高く跳んでしまう。 | ・　模範となる跳び方の動画を見ることで、自分のハードリングと異なる点に気づかせる。  ・　２～３人のグループに１台のハードルを使うよう指示する。  ・　ハードルの高さを股関節の位置になるように調節する。  ・　同じ方向に跳び、間隔を空けて跳べるよう場所を指定する。  ・　タブレットを使用し、お互いの動作確認をする。  ・　ハードルを怖がっている生徒には、フレキハードルを使う。  評　リード足と抜き足が地面と平行に出ているか。  評　積極的に探究しているか。  ・　グループで、よかった点と次時の課題点を話し合わせる。 |