

# 第5学年 体育科学習指導案

令和3年10月 8日(金) 第5校時 校庭

男子12名 女子23名 計35名

指導者 田中 祐人

1 単元名 リズミカルに「トン・1・2・3！」(陸上運動領域 ハードル走)

2 単元について

## ○教材観

高学年のハードル走は、リズミカルにハードルを走り越えて記録に挑戦したり、相手と競走したりする楽しさや喜びを味わうことができる運動である。低学年の走・跳の運動遊びと中学年の走・跳の運動の学習を踏まえ、高学年では、ハードル走の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにし、中学校の陸上競技の学習につなげていくことが求められる。また、運動を楽しく行うために、自己やグループの課題を見付け、その解決のための活動を工夫するとともに、約束を守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりできるようにすることが大切である。

## ○児童観

本学級の児童の実態は、全体的には体育の学習に意欲的で、友達と協力しながら学習することができ、ルールを守ることもできている。一方、自己の課題を認識できていない児童や運動に対する自信がない児童が多くいるといった課題も見られる。実際の体育の時間においても、運動に意欲的な児童とそうでない児童の差が見られる。また、技能面やコミュニケーション面で特別な配慮が必要な児童も複数いる。以下が授業前診断的評価アンケートの結果と、ハードル走における事前アンケートの結果である。

<診断的評価アンケートより>

項目	楽しむ(情意目標)	学び方(思考判断)	できる(運動目標)	守る(社会的行動)
評定	4	4	3	5
質問項目(抜粋)				肯定的評価の割合
1. わたしは、運動が上手にできる方だと思います。(できる)				31%
2. わたしは、少し難しい運動でも練習するとできるようになる自信があります。(できる)				50%

<事前アンケートより>

質問紙項目		肯定的評価の割合
1	走ることは好きですか。	70%
2	ハードル走は好きですか。	78%
3	陸上運動で楽しいと感じたことはどんなことですか。(過半数以上の回答)	
する	リズムよく走ったり跳んだりすること	57%
	自分の記録に挑戦すること	63%
	相手と競争(競走)すること	62%
	仲間と一緒に運動すること	81%
見る	友だちの動きを見ること	54%

支える	頑張っている友だちを応援すること	54%
	自分の関わり(アドバイス等)で友だちが上手になること	51%
知る	動きのポイントを知ること	63%
<p>4 ハードル走でいい記録を出すためのポイントは何ですか？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムよく跳ぶこと</li> <li>・あまり高く跳ばず、低く跳ぶこと。</li> </ul>		

以上の結果より、「仲間と一緒に運動することが楽しい」と答えた児童が最も多かったため、友だちと競ったり、互いに教え合ったりすることに楽しさを見出していることが分かる。このことから、個人の記録を伸ばす内容と共に、友だちとグループで活動することの方が効果的であると考えられる。

ハードル走系の学習については、中学年では、小型ハードル走を通してリズム感覚を養ってきている。事前アンケートでは、ハードル走のポイントを挙げている児童もいた。一方で、ハードル走に関する知識に個人差が見られるとともに、ハードル走が嫌いな児童も一定数存在する。嫌いな理由としては、「当たる・こけることの怖さ」や「走ることが苦手」が出ていた。そこで、5年生では、自己の目標を達成するための課題を見つけ、仲間と関わり合いながら課題解決をして、楽しく記録に挑戦する学習を通して、3つの資質・能力の育成を目指していきたいと考える。

#### ○指導観

単元の指導にあたっては、本校の研究テーマでもある「生徒指導の三機能を意識した授業」をデザインし、児童自身が自己の課題を解決する場を選び、決定し、仲間とともに高め合える授業づくりを意識して、授業展開していきたい。その中で、児童が意欲的に取り組むことができるように、児童のつぶやきや振り返りを反映させた必要感のある課題を設定していく。その課題解決に向けて練習し、「何ができるようになったか」「何が課題か、難しかったか」を振り返ることで、次時の課題へつなげていくような探究的な学びにつながる単元デザインを工夫する。また、上記のアンケート結果より、「運動が上手く出来なかった」ことが、その運動への苦手意識へ直結していると考えられるため、既習の内容を活かした基礎的内容から、自己の課題を解決していくスモールステップの内容も取り入れていく。オリエンテーションでは、ハードル走とフラット走の両方を行って記録を取る。その際、児童から出た気づきや困り感をもとに、「フラット走のタイムに近づくために、ハードルをどのように走り越えるか」という共通課題を持って学習を計画していく。単元前半は、異なるインターバルのコースを複数設定し、自分に合ったコースを探していく。単元後半は、タブレットで撮影した動画を活用し、自己や仲間の課題を見つけて伝え、解決の仕方を工夫しながら練習し、記録に挑戦していく。また、身に付けさせたい資質・能力をバランスよく単元に組み込み、毎時間ループリックを示して児童と共有する。そのループリック評価を達成するために、「する」だけでなく「みる」「支える」視点を示しながら、仲間と関わって活動する場を設定するとともに、毎時間の振り返りでお互いの頑張りやよさ、成長を伝え合う時間を設定し、自分自身の成長を自覚できるようにする。

本時の授業は4時間目である。本時では、よりフラット走のタイムに近づくために、前時までの学習を振り返り、ハードルをリズムカルに走り越えるためのポイントを全体で共有する。共有するポイントは「①第1ハードルまでを全力で走る。」「②インターバル間を3歩で走る。」「③ふりあげ足をまっすぐ伸ばす。」「④最後まで真っ直ぐ全力で走る」の4つで、ポイントをもとにして自己や仲間の課題を見つけながら課題解決をしていく。タブレットで動きを撮影し、事実をもとに仲間と考えたことを伝えるようにする。児童の実態に応じて課題解決に向けた段階的な練習の場を設定し、児童が場を選びながら工夫して解決していくようにする。本時の振り返りでは、めあてとループリックをもとにした相互評価を行う場面を設定し、自己の成長や課題、目標を明確にしたうえで次時につなげていきたいと考える。

### 3 単元目標

- (1) ハードル走の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、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。 (知識・技能)
- (2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録へ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。 (思考力・判断力・表現力等)
- (3) 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をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。 (学びに向かう力、人間性等)

### 4 単元の評価規準 (学習活動に即した評価規準)

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に運動に取り組む態度
①ハードル走の行い方やハードルをリズムカルに走り越えることの習得に向けた解決方法を知っている。 ②第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えることができる。 ③スタートから最後まで、真っ直ぐ全力で走ることができる。 ④インターバルを3歩でリズムカルに走ることができる。	①タブレットを活用して自己や仲間の課題を見つけ、解決の仕方を工夫している。 ②自己の能力に適した競走や記録への挑戦の仕方を工夫している。 ③自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えている。	①ハードル走に積極的に取り組もうとしている。 ②ハードル走の約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 ③用具の準備や片付け、分担された役割を果たそうとしている。 ④ハードル走の勝敗を受け入れようとしている。 ⑤仲間の考えや取組を認めようとしている。 ⑥用具の安全に気を配っている。

### 5 指導と評価の計画 (第5学年：6時間扱い)

※別紙参照

5 指導と評価の計画（第5学年：6時間扱い）

単元における活動の流れ		オリエンテーション	自分に合ったインターバルを見つける		自己の課題を見つけて練習する		記録に挑戦する	
時数		1	2	3	4（本時）	5	6	
一 単 位 時 間 の 流 れ	0	1 学習の進め方を知る。	1 場の準備をする。	1 場の準備をする。	1 場の準備をする。	1 場の準備をする。	1 場の準備をする。	
		2 安全な運動の仕方を確かめる。	2 慣れの運動をする。 ・ミニハードル ・ラダー ・ケンステップ	2 慣れの運動をする。 ・ミニハードル ・ラダー ・ケンステップ	2 慣れの運動をする。 ・ミニハードル ・ラダー ・ケンステップ	2 慣れの運動をする。 ・ミニハードル ・ラダー ・ケンステップ	2 慣れの運動をする。 ・ミニハードル ・ラダー ・ケンステップ	2 慣れの運動をする。 ・ミニハードル ・ラダー ・ケンステップ
	10	3 場の準備をする。	3 前時の振り返りより学習課題を決定する。	3 前時の振り返りより学習課題を決定する。	3 前時の振り返りより、本時の課題を設定する。	3 前時の振り返りより学習課題を決定する。	3 前時の振り返りより学習課題を決定する。	3 前時の振り返りより学習課題を決定する。
		4 慣れの運動の行い方を知り、やってみる。 ・ミニハードル ・ラダー ・ケンステップ	4 異なるインターバルの場を作る。 ・インターバル5m ×2 ・インターバル5.5m×2 ・インターバル6m ×2	4 グループで40mハードル走の練習に取り組む。	4 グループで40mハードル走の練習に取り組む。 ・自己の課題をグループの仲間に伝える。 ・タブレットを活用する。	4 グループで40mハードル走の練習に取り組む。 ・自己の課題をグループの仲間に伝える。 ・タブレットを活用する。	4 グループで40mハードル走の練習に取り組む。 ・自己の課題をグループの仲間に伝える。 ・タブレットを活用する。	4 グループで40mハードル走の練習に取り組む。
	20	5 40mハードル走を行う。	5 グループで40mハードル走の練習に取り組む。	5 よい動きを共有し、試す。 ・インターバル間を3歩で走り越すよさを確認する。	5 ハードル走を測定する。	5 ハードル走を測定する。	5 ハードル走を測定する。	5 40mハードル走記録会を行う。
		30	6 40m走を測定する。	6 ハードル走を測定する。	6 ハードル走を測定する。	6 学習を振り返る。 ・仲間の頑張りやよさ、成長を伝え合う。	6 学習を振り返る。 ・仲間の頑張りやよさ、成長を伝え合う。	6 学習を振り返る。 ・自己やクラスの目標タイムをもとにして記録の伸びを共有し、頑張りを認め合う。
	40	7 学習を振り返る。 ・測定タイムをもとにして自分や学級の目標を決める。	7 学習を振り返る。 ・仲間の頑張りやよさ、成長を伝え合う。	7 学習を振り返る。 ・仲間の頑張りやよさ、成長を伝え合う。	7 学習を振り返る。 ・仲間の頑張りやよさ、成長を伝え合う。	7 後片付けをする。	7 後片付けをする。	7 後片付けをする
		8 後片付けをする。	8 後片付けをする。	8 後片付けをする。	7 後片付けをする。	7 後片付けをする。	7 後片付けをする	
評 価 の 観 点	知識・技能			②（観察）		①（観察・学習カード）	③④（観察）	
	思考・判断・表現		②（観察・学習カード）		①（観察・学習カード）	③（観察・学習カード）		
	主体的態度	③⑥（観察）	④（観察）	②（観察）	⑤（観察）		①（観察）	

6 本時の展開（4／6時間）

(1) 本時の目標

- ・ハードルをリズムカルに走り越えることの習得に向けた解決方法が分かるようにする。  
(知識・技能)
- ・タブレットを活用して自己や仲間の課題を見つけ、解決の仕方を工夫することができるようにする。  
(思考力・判断力・表現力等)
- ・仲間の考えや取組を認め合って活動することができるようにする。(学びに向かう力, 人間性等)

**※本時では、運動についての（思考力・判断力・表現力等）を主として評価する。**

(2) 本時で「どの子どもでも運動の楽しさや喜びを味わう」ための教師の手立て

子どもが「楽しい」「できた・分かった」「もっと〇〇したい」「どうすればいい?（課題意識）」といった姿を「運動の楽しさや喜びを味わう」ことができた姿として捉えている。その実現のために、「探究的な学びにつながる導入の工夫」「効果的なICT活用」「学習評価の充実」の3点を重視する。1点目は、めあてを設定する際に、子どもと対話をしながら、前時の学習の振り返りから児童の思いや願いをつかむとともに、本時で身に付けさせたい資質・能力を擦り合わせながら合意形成し、必要感のあるめあてを設定できるようにする。2点目は、タブレットで運動している様子を撮影して、自己や仲間の課題を見つけて、伝えるためのツールとして扱う。また、自己の成長をポートフォリオとして残すことができるようにする。3点目は、ルーブリックを示して評価の視点を明確にするとともに、グループの仲間と相互評価をして本時の学びを自覚できるようにする。

(3) 準備物

ハードル、ケンステップ、ラダー、踏み切り台、段ボール、コーン、黒板、ホワイトボード  
掲示物、学習カード、ラインカー、フラフープ、タブレット型パソコン、ストップウォッチ

(4) 展開

	本時のめあて・学習活動	○教師の働きかけ ☆評価（評価方法） ●子どもの心に火をつけるための教師の働きかけ
導入	1. 場の準備をする 2. 慣れの運動をする。 ・ミニハードル ・ケンステップ ・ラダー ・コーン跳び	○前時までの学習を想起させるとともに、本時の流れを確認し、学習の見通しを持たせる。
展開	3. 前時の振り返りより、本時の課題を設定する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;">                         目標タイムに近づくために克服する課題は何だろうか？                     </div>	●児童の発言をもとに合意形成を図る中で、本時の課題へとつなげる。

	<p>・ 4つのポイントを共有する。</p> <p>4. グループで40mハードル走の練習に取り組む。</p> <p>5. ハードル走を測定する。</p>	<p>●めあて達成につながるルーブリックを示して、本時の目標を明確にする。</p> <p>○4つのポイント「①第1ハードルまでを全力で走る。」「②インターバル間を3歩で走る。」「③ふりあげ足をまっすぐ伸ばす。」「④最後まで真っ直ぐ全力で走る。」を共有し、課題を見つける視点とする。</p> <p>○グループ内の役割を確認し「みる」「支える」関わり方を意識できるようにする。</p> <p>●タブレットを活用して自己の課題を見付けるために運動に没頭している姿や、仲間同士で友達の動きについて伝え合う姿等、本時のめあてやルーブリックを意識した姿を見つけて積極的に声をかける。</p> <p>○課題を解決するための段階的な練習の場を設定し、児童と対話しながら解決の仕方を工夫できるよう気づきを促す。</p> <p>☆タブレットを活用して自己や仲間の課題を見つけ、解決の仕方を工夫している。(観察・学習カード)</p> <p>○役割を確認し、スムーズに測定できるようにする。</p>
<p>まとめ</p>	<p>6. 学習を振り返る</p> <p>・ 記録を確かめる</p> <p>・ 相互評価</p> <p>7. 後片付けをする。</p>	<p>●タブレットに記録を残し、自己の伸びや課題を自覚できるようにする。</p> <p>●めあてとルーブリックを意識した相互評価を促し、自己の成長や課題を自覚し、次時への目標を明確にできるようにする。</p>

(5) 板書計画

めあて		
学習の流れ	児童の気づき（前時振り返り）	グループ活動の場
学習の評価 (ルーブリック)		

  

ハードル走のポイント（イラスト等）	グループ得点表
	学級得点グラフ

(7) 場の設定

ラダー		
ラダー		
ミニハードル		
ミニハードル		
ケンステップ		
コーン跳び		

  

スタート	<b>40 m</b>		ゴール	
	第1ハードルまで 12 m	インターバル 5 m × 3		13 m
		インターバル 5 m × 3		13 m
		インターバル 5.5 m × 3		11.5 m
		インターバル 5.5 m × 3		11.5 m
		インターバル 6 m × 3		10 m
		インターバル 6 m × 3		10 m

# ハードル走 授業評価票

5年 組 番 名前 \_\_\_\_\_

○今日の体育の授業をふり返って、当てはまることに○をしてください。

質問項目	はい	どちらかといえ ばはい	どちらかといえ ばいいえ	いいえ
① 今日の授業は楽しかったですか。				
② 進んで運動することができましたか。				
③ 自分の課題 <small>かだい</small> を見つけることができましたか。				
④ 考えたことを友達に伝えることができましたか。				
⑤ 自分の役割 <small>やくわり</small> を果たすことができましたか。				
⑥ 友達の考えや取り組みを認めることができましたか。				
⑦ めあて <small>たっせい</small> を達成することができましたか。				
⑧ 次の時間の目標が見つかりましたか。				
ふり返り				
次の時間 <span>に</span> がんばりたいこと				