

研究主題 「深い学びの実現に向けた学習過程の工夫」～数学科を軸とした各教科における見方・考え方を働かせた授業づくりを通して～

単元を貫く問い

リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことができるようになるには？

～体育的な見方の「する・見る・支える・知る」関わり合う活動を通して～

この単元と関連した領域の付いている力(◆)と内容(●)

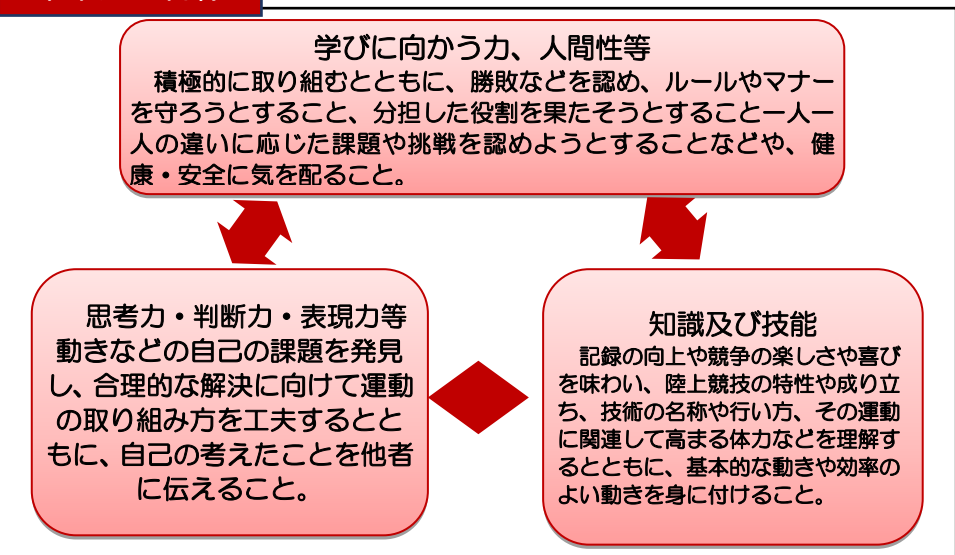
【第6学年まで】

- ◆運動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。
- ◆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。
- ◆運動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、その技能を身に付けること。
- 短距離走・リレー・ハードル走・走り幅跳び・走り高跳び

【第1学年及び第2学年】

- ◆陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ること。
- ◆動きなどの自己の課題を発見し、合理的な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ること。
- ◆記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、そ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のよい動きを身に付けること。
- 短距離走、リレー

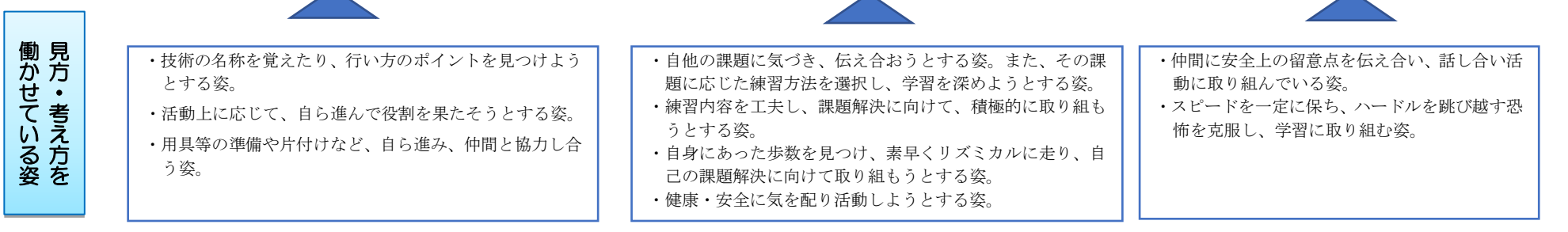
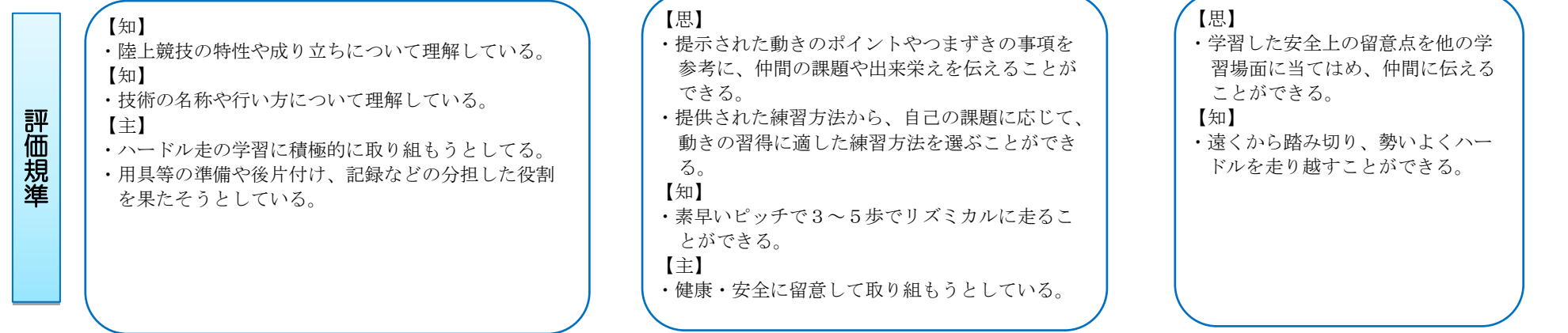
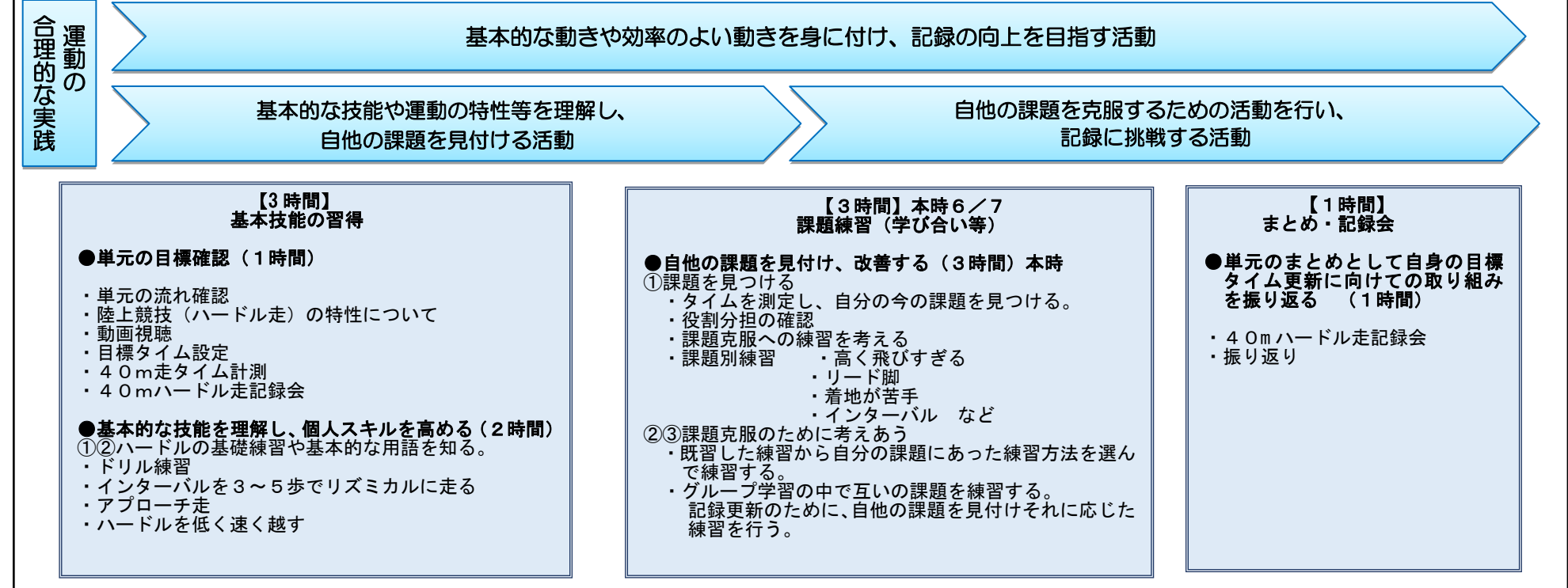
本単元の目標



この単元からつながっている領域の力(◆)と内容(●)

【第3学年】

- ◆陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとするなど、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保すること。
- ◆動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な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ること。
- ◆記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種特有の技能を身に付けること。
- 短距離走・リレー・長距離走・ハードル走・走り幅跳び・走り高跳び(選択)



生徒の実態と指導観

このクラスは単級で保健体育を行っており、体力テストでは17人中3人がA、8人がB、5人がC、1人がDという結果となっている。運動することが好きな生徒が多く、昨年度の事前アンケートでは運動することが好き、やや好きという生徒が83.3%、やや嫌い、嫌いが17.7%であった。運動部加入生徒は88.2%であり、運動が得意と感じている生徒が77.7%、苦手・やや苦手と感じている生徒が22.3%である。授業に取り組む姿はどの単元にも意欲的に活動する生徒が多い。昨年度の全国運動能力調査の結果では、ほとんどが全国平均を越えているがハンドボール投げの数値が全国平均よりも低い結果となっている。50m走では全国平均よりも1.6ポイント高く、この単元では、専門的な知識や技能を身に付けることで、さらに運動することの楽しさや共に学ぶ喜びを感じ、体力や技能だけでなく感性を高められると考える。

本単元では、ハードル走の技術の向上・身体を使い方を知るとともに、体育における見方・考え方を広げ、自他の課題について思考・判断していく過程を経て、他者に伝えていく力を養うことをねらいに授業を展開していきたい。ハードル走の授業を通して、体育の授業だけでなく、他の教科においても多様な角度で物事を思考し、相手に助言をしたり他者からの意見を受け入れ、改善していく力も習得させたい。

運動能力にも個人差が考えられるため、毎時間運動量を確保し、ハードルのインターバルを3段階に分け、ハードルを越すことへの不安感を減らすためのフレキシブル・新聞紙を使ったハードルを活用する。授業の流れとして1時間目と7時間目には記録会を設定し、技術練習を思考力・判断力を中心とした情報交換や分析の授業を交互に繰り返し、知識の習得・活用を図る。必要に応じて、ICT機器などの視覚的教材を有効に活用し、学習の効果を高めていきたい。また、見学者の場合も安全の確保や練習に対する協力者として参加させるなどの配慮をする。

【本時の目標】 タイムを伸ばすための改善点に気づき、そのポイントを説明することができる。 (本時 6 / 7)

【本時における体育的な見方・考え方】 体育の「する・見る・支える・知る」という多様な関わりから自分の役割を果たす。

<p>問題 リズミカルな走りから滑らかにハードルを越すことができるようにするには？</p> <p>授業の流れ ストレッチ・ドリル練習 ねらい確認 各班課題確認→練習 タイム測定 まとめ 振り返り</p>	<p>めあて タイムを伸ばすために、課題を改善しよう。</p> <p>各レーンハードルを3台準備する。 インターバル①6,5m、②7m、③7,5</p>	<p>◎深い学びを実現するための「問題」と「めあて」の工夫 「リズミカルな走りから滑らかにハードルを越す」という単元を通じた問題に対して、本時は、個々の課題に応じた課題別練習を設定した。具体的には身につけた基礎的な知識や技能をもとに、自己から出た課題を焦点化しインターバルの長さを4パターンに分けて練習を行うようにする。グループで練習することで技能の向上ポイントを教え合うことによって専門的技能の習得へとつなげたい。</p> <p>◎教科の見方・考え方を働かせて課題解決させる手立て 体育の「する・見る・支える・知る」という多様な関わり方と関連づけ、自他の課題を確認し、主体的に活動したり、仲間に対して声を掛け合いながら課題克服のための練習を行う。その際 ICT を活用することで、様々な役割を通し「する」活動だけでなく、走っていない時の自分の役割や責任を果たし、「見る・支える・知る」活動を意識することでさらに自分を伸ばすことができるような力をつけたい。</p>
---	--	--



<p>問題 リズミカルな走りから滑らかにハードルを越すことができるようにするには？</p> <p>●ストレッチやミニハードルドリル練習に取り組む。(10分)</p> <p>①ストレッチ ・曲に合わせたストレッチ体操</p> <p>②ミニハードルドリル練習 ・1歩ハードル ・2歩ハードル ・横向きハードル左右</p> <p>③振り上げ脚・抜き脚 ④インターバル走</p>	<p>T では、前回の自分の動きを振り返って課題を確認します。</p> <p>めあて タイムを伸ばすために、課題を改善しよう。</p> <p>●前時での自分の課題をもとに今日のめあてを発表する。(5分)</p> <p>S 前回の課題が〇〇なので今日のめあては〇〇です。</p> <p>●解決方法を考え、課題にあった練習方法を選択する</p>	<p>●課題改善に向けて練習する。(28分)</p> <p>個人練習 (自己のめあてにそった課題練習)</p> <p>グループごとに自己のめあて、みとってもらいたい課題を伝える チェック項目を基に仲間の課題に気づき伝える。</p> <p>チェック項目 ・踏み切り位置を遠くにする。 ・足の裏を進行方向に向ける。 ・振り上げ脚をすぐに振り下ろす。 ・歩数を決めて走る。 など</p> <p>【使いたいワード】 ・アプローチ ・インターバル ・ディップ ・ハードリング ・振り上げ脚・抜き脚 ・リズミカル、ピッチ、ストライド</p> <p>※ICT活用もあり。 ※各レーン(課題ごと)にホワイトボードを準備し、一人一人の課題や変化など気づいたことを記入させる。</p>	<p>●ホワイトボード・ICTを見ながら課題の改善ができたか振り返る。(7分)</p> <p>T 本時を振り返って、少しでも課題解決につながったところと課題を具体的に出示してみよう。</p> <p>S 踏切の位置がよくなって、止まらずハードルが越せるようになった。</p> <p>S 練習前よりも最後まで止まらずに、リズミカルに越せるようになった。</p> <p>S 上半身の姿勢を前傾さすことで、ハードリングがスムーズになった。</p> <p>S 自分では気付かなかったところを、友だちに指摘してもらえたので気づくことができた。</p> <p>S 練習後の方が、滑らかなハードリングになった。</p>
<p><指導上の留意点></p> <p>・これまでの学習を踏まえて自他の課題を確認させる。</p>	<p><指導上の留意点></p> <p>・安全に行うために、前者との距離をしっかり取らせる。</p> <p>・股関節の柔軟性に意識を向けさせる。</p>	<p><指導上の留意点></p> <p>・自他の課題に応じた内容の練習をさせる。</p> <p>・ハードリングに自信がない生徒はグループでフォローさせる。</p> <p>・体育的用語を活用して表現させる。</p>	<p><指導上の留意点></p> <p>・自分たちの選んだ練習が課題解決につながったか話合わせる。</p>
<p>評価規準</p>		<p>【思考・判断・表現】</p> <p>・提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来栄を伝えることができる。</p>	

※ 「主体的・対話的で深い学び」を実現するための実践研究事業においては、学習指導要領(平成29年3月告示)に基づいた授業づくりを行っているため、育成すべき資質・能力の3本柱による目標及び評価を設定しています。