

第6学年 体育 学習指導案

令和3年9月15日（水）第5校時
大田区立松仙小学校 6年4組 31名

校内研究のテーマ

体育が大好きな児童の育成

～3つの課題解決の視点を生かして～

1 単元名

陸上運動「走って 跳んで ハードル王～」

2 単元の目標及び単元の評価規準

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元の目標	ハードル走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。	自己の能力に適した課題の解決の仕方、競走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。	積極的に取り組もうとし、約束を守り助け合って運動するとともに、仲間の考えや取組を認めようとしたり、場や教具の安全に気を配ったりすることができるようにする。
評価の視点を整理	・ハードル走の行い方を理解している。（知識） ・ハードルをリズムカルに走り越えている。（技能）	・自己の能力に適した課題解決の場を選択したり、記録への挑戦の仕方を工夫したりしている。（思考・判断） ・自分や仲間の考えを他者に伝えている。（表現）	・ハードル走に積極的に取り組もうとしている。（愛好的態度） ・運動の約束を守り、計測や記録などの役割分担に務めようとしている。（公正・協力） ・問題解決の場面で友達の考えや取組を認めたりアドバイスしたりしようとしている。（責任・参画）（共生） ・場や用具の安全に気を配って運動している。（健康・安全）
単元の評価規準	① ハードルの行い方について言ったり、書いたりしている。（知識） ② インターバルを3または5歩のリズムで走り越えることができる。（技能）	① 自己の課題に応じた練習の場や自分に合ったインターバルを選んでいる。（思考・判断） ② 自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたことを仲間に伝えたりしている。（表現）	① ハードル走に積極的に取り組んだり、問題解決の場面で友達の考えた取組を認めたりしようとしている。（愛好的態度）（責任・参画）（共生） ② 約束を守り、計測や記録などの役割分担に務めようとしている。（公正・協力） ③ 自分の課題の解決に向けて、練習の場の選択を試行錯誤したり、友達からの助言を取り入れたりしようとしている。（学習の調整） ④ 場や用具の安全に気を配って運動している。（健康・安全）

3 単元について

○単元観

本単元は、小学校学習指導要領（平成 29 年 7 月告示）体育〔第 5 学年及び第 6 学年〕の C「陸上運動」の、

- （1）イ ハードル走では、ハードルをリズムカルに走り越えること。
- （2）自己の能力に適した課題の解決の方法、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。
- （3）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。

を受けて設定した。

本単元では、まず第 1 時に試しの運動でハードル走に取り組み、自分に合ったインターバルを見付けたり、走り越すための技能ポイントをクラスで話し合ったりして、自分の課題を見付ける。そして、第 2 時～第 5 時で自分に合った運動の仕方や場を選び、課題解決に向けて運動していく。第 6 時には記録会を行い、練習の成果を発揮する場を設ける。

問題解決に向けて、「チェックタイム」と「チャレンジタイム」という 2 つの活動を設定して授業を展開する。「チェックタイム」では、チェックカードに示された 3 段階・8 つのチェックポイントを基に、トリオでハードルを走り越す姿を見合ったり適切な場を選んだりすることを通して、ハードル走においてリズムカルに走り越すための感覚を身に付けさせるとともに、トリオでの伝え合いから自己や仲間の課題を見だし、解決できるようにする。「チャレンジタイム」では、自分の課題に応じた練習の場を選んで取り組んだり、記録を計測して成果を確かめたりする。「チャレンジタイム」でも、必要に応じてチェックカードを活用したり、ミニハードルなどの場に戻ったりするなど、一人一人が自分に合わせた課題を解決していくことができるようにする。また、掲示資料等も活用することで、児童が主体的に課題解決していけるようにしていく。

○運動の特性

【一般的特性】

- ・ハードルをリズムカルに走り越える技能を身に付け、友達と競走したり、自己の記録を高めることに挑戦したりする運動である。
- ・技能を身に付け、ゴールまで全力で走り抜けることで、走力を高めたり、リズムカルに走る感覚やバランスを取りながらまっすぐに走る感覚などの動きを高めたりすることのできる運動である。

【児童から見たハードル走の特性】

- ・仲間と競争したり、自分の記録に挑戦したりすることで、ハードルをリズムカルに跳び越すための友達や自己の考え、動きのよさに気付いたり、それを認めたりすることのできる運動である。
- ・ハードルをリズムカルに走り越え、ゴールまで全力で走り抜けることで、爽快感を味わうことのできる運動である。

○児童の実態

6 年 4 組の児童は、体育の授業において領域に関わらずどの運動にも積極的に取り組む児童が多い。1 学期の陸上運動「リレー」では、バトンパスやスタートの位置など、自己やチームの課題を意識して取り組む姿が見られた。しかし、課題解決につながる言葉がけをするのは、リーダーを中心とした一部の児童に限られていた。伝え合いから学びにつながるような工夫を行い、対話的な学びの実現につなげたい。

また、休み時間には、多くの児童が校庭や体育館に遊びに行くが、まったく外に出ずに教室で本を読んだり、個人で過ごしたりする児童も多く、二極化が目立つ。

「ハードル走」については、5 年生の 1 2 月にも 4 時間取り組んでいる。5～6.5 m の間隔に置かれたハードルを 3 歩または 5 歩でリズムカルに走り越えることを主なねらいとし、「ハードル間を 3 歩または 5 歩で走り越すことができたか。」「低くまたぎ越すことができたか。」「なるべく遠くからハードルを踏み切ることができたか。」など 9 つのポイントを示し指導を行った。自分に合うインターバルの場を選

び、3歩または5歩で走り越えられた児童は6割程度であった。また、ポイントを意識しながら友達との教え合いや記録の伸びを考えた練習をすることはほとんどできなかった。6年生では、5年生での学習を生かしつつ、ハードルをリズムカルに跳び越すだけでなく、伝え合いや記録の伸びについても楽しむことができるようにしていく。

6年4組の児童を対象とした事前のアンケート結果（5月下旬）は以下の通りである。

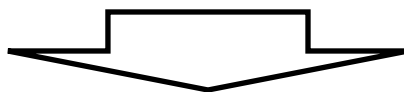
設問Ⅰ「体育は好きですか？」	とても好き	<u>48.3%</u>	どちらかと言えば好き	<u>20.7%</u>
	どちらかと言えば嫌い	<u>24.1%</u>	とても嫌い	<u>6.9%</u>
設問Ⅱ「得意な陸上運動はどれですか？」	短距離走・リレー	<u>66.7%</u>	走り高跳び	<u>18.5%</u>
	走り幅跳び	<u>11.1%</u>	ハードル走	<u>3.7%</u>
設問Ⅲ「ハードル走は好きですか？」	とても好き	<u>3.4%</u>	どちらかと言えば好き	<u>24.1%</u>
	どちらかと言えば嫌い	<u>55.2%</u>	とても嫌い	<u>17.2%</u>

設問Ⅰでは、体育が好きな児童が約7割、嫌いな児童が約3割だった。年間を通して体育が大好きになるような手立てや支援の方法を考えていく必要がある。設問Ⅱでは、陸上運動の中でもハードル走を得意とする児童がほとんどいない。さらに、設問Ⅲでは、約7割の児童が嫌いと答えている。嫌いな理由は、「ぶつかると痛い。」、「跳ぶタイミングが分からない。」、「引っかかってしまう。」等のハードルに対してマイナスのイメージや捉え方をする意見が多かった。好きな理由としては、「障害を乗り越えた時」、「ジャンプするところ」、「走った時の爽快感」等があり、走り越えた時の喜びが好きにつながると考えられる。

以上のアンケートの結果から、ハードル走に対して苦手意識のある児童への手立てとして、ぶつかっても痛くない教材・教具の工夫をすることが必要であると考ええる。さらに、多くの児童が走り越えることができるようにするために、インターバルの歩数や踏み切り方などのポイントを示し、一つ一つの課題を解決していく学習過程を計画する。そして、それらの手立てを通して、ハードルを走り越える楽しさや喜びを感じる学習を行うことで、ハードル走が好きであると感じる児童の育成を目指していく。

○課題解決の視点

- ① 課題を見つける導入の工夫
- ② 課題解決に効果的に取り組むための指導
- ③ 課題解決に向けた考えを再構築する振り返りの工夫



○テーマに迫る手立て

課題を見つける 導入の工夫	掲示 ・児童が見通しをもって学習に取り組むことができるように、単元や1時間の学習の流れ、準備の仕方を示したり、全体で解決したい課題を確認し、共通理解したりする。 ・自分の課題に合った場を計画的に選ぶことができるように、場の図を掲示する。 準備運動 ・主運動をするにあたって、よく使う体の部位を中心に動かすことを意識させながら準備運動を行う。これにより、運動で使う体の部位の意識や安全面への意識を高めることができるようにする。また、コーディネーショントレーニング（ラディアン）を取り入れ、平衡能力を高められるようにする。
課題解決に効果的に 取り組むための 指導	チェックカード ・課題の解決方法を明確にするために、ハードル走においての技能ポイントをチェックポイントとして示す。また、3段階に分けて示すことで、自分に合った課題を選びやすくする。 場や時間の設定 ・振上げ足の裏を前に出すことができるように、紙をつけたハードルの場を作る。 ・抜き足を高く上げることができるように、ハードルをまたぎ越す場を作る。 ・スピードを意識できるように、タイマーを置いておき、自分たちで計測することができる場にする。 ・主運動につながる動きを設定する。第一ハードルまでリズムカルに走る練習の時間を設ける。 用具 ・苦手意識のある児童も進んで取り組めるように、ミニハードルを設置する。また、ハードルにぶつかった際の大きな怪我の防止や恐怖心をなくすために、お風呂マットを活用してぶつかった際に簡単に外れるハードルを用意する。 言葉がけ ・チェックポイントを基に、つまずきに対する助言とよい動きに対する称賛をする。児童同士のアドバイスはチェックポイントを基にすることで、具体的な伝え合いができるようにする。 ・3歩または5歩のリズムをつかめるように、トリオで伝えたり、言葉がけをしたりする。 グループについて ・運動のポイントや気付きを共有し、記録の向上につながるように、トリオ（できる子、苦手・できない子）の3、4人の異質グループを作る。チェックタイムでは、このグループで互いの動きを見合い、助言をする。
課題解決に向けた 考えを再構築する 振り返りの工夫	振り返りカード ・1時間ごとの学びが明確になり、自己と向き合い考えることができるように、振り返りの視点を示した学習カードを用意する。

4 単元の指導と評価の計画（全6時間）

時間	1	2（本時）	3	4	5	6
学習段階	知る・つかむ			深める		
ねらい	・ハードル走の行い方を確認する。 ・ハードル走の自分の課題を見付ける。 ・自分に合ったインターバルを見付ける。	・自分に合ったインターバルを見付ける。 ・ハードルをリズムカルに走り越える。（レベル1）	・ハードルをリズムカルに走り越える。（レベル2）	・ハードルをリズムカルに走り越える。（レベル3）	・自分の課題に応じた練習の場を選んで運動に取り組む。	・これまでに学習してきたことを生かし、記録会でハードル走を発表し合う。
学習活動	1 めあての確認					
	自分に合ったインターバルを選んで記録を測り、自分の課題を見付ける。	レベル1～2のチェックポイントをトリオで見合う。	レベル1～2のチェックポイントをトリオで見合う。	レベル2～3のチェックポイントをトリオで見合う。	自分の課題に合った場を選び、課題が似ている友達と運動に取り組む。	記録会で練習の成果を発揮してハードル走に取り組んだり、友達の成長を見付けたりする。
		レベル1 □第1ハードルの振上げ足に合わせてスタートの足を決める。 □3歩または5歩のリズムで走り越える。	レベル2 □振上げ足を伸ばす。 □ハードル上で上体を前傾させる。 □抜き足の膝を曲げ、足首を上げる。	レベル3 □抜き足を大きく前に踏み出す。 □遠くからハードルを踏み切る。 □振上げ足をハードルの近くに速く下ろす。		
	2 準備運動（コーディネーショントレーニングの要素を取り入れる） 3 準備					
	4 試しの運動ポイントを確認、ハードル走に取り組む、自分に合ったインターバルを見付けたり、自己の課題を把握したりする。	4 チェックタイム チェックポイントを基に、トリオで走り越える姿を見合ったり、適切な場を選んで練習したりする。			4 チャレンジタイム	4 チャレンジタイム
		5 課題の把握 トリオでのチェックについて、自分や友達ができるようになったことを共有したり、難しさを感じるということについて考え合ったりする。			5 課題の把握	5 目標の確認
	5 課題の把握 自分の課題を共有し、学習の見通しをもつ。	6 チャレンジタイム 自分の課題に応じた練習の場を選んで取り組んだり、記録を計測して成果を確かめたりする。（第2～4時の中で1回以上計測する。）			6 チャレンジタイム	6 記録会
	6 記録の計測					
	7 片付け 8 整理運動 9 クラス全体でのまとめ 10 個人の振り返りの記入					
	評価	知	① 振り返り	② 運動の様子	② 運動の様子	② 運動の様子
思			①・② 運動の様子 振り返り	①・② 運動の様子 振り返り	① 運動の様子	
態		④・① 運動の様子	② 運動の様子	② 運動の様子	② 運動の様子	③ 振り返り

※太枠は「記録に残す評価」、その他は「指導に生かす評価」とする。

5 本時の活動計画（2/6）

（1）本時の目標

- ・インターバルを3または5歩のリズムで走り越えることができるようにする。【知識及び技能】

◎自己の課題に応じた練習の場や自分に合ったインターバルを選び、自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたことを仲間に伝えたりすることができるようにする。【思考力、判断力、表現力等】

- ・約束を守り、計測や記録などの役割分担に務めることができるようにする。【主体的に学習に取り組む態度】

（2）本時の展開

○児童の主な学習活動 ・予想される児童の思いや考え	*教師の指導・支援 ☆評価規準（評価方法）【観点】
○めあての確認・課題の確認（2分） めあてを確認し、自己の課題をトリオで伝え合う。 ・ぼくは、3または5歩で走ることができないから、自分に合ったコースを選んで練習したい。 ・私は、右足で跳んだり、左足で跳んだりするからリズムよく走り越えられるように練習したいな。 ㊟レベル1～2のチェックポイントを達成するために、自己の課題に応じた場を選び、運動する。 ○準備運動・補助運動（3分） （音楽あり） ・主運動につながる動きを取り入れる。 ・コーディネーショントレーニングを一部用いる。 （ラディアン） ○場の準備（3分） ・ハードル、高いハードル、紙のついたハードル ○第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越える運動をする。	*前時に学習のポイントを想起させ、掲示物などで本時の学習の見通しがもてるようにする。 *課題を再認識できるように友達に課題と練習方法について伝え合うように声をかける。 *自分の課題を意識している児童は取り上げ、称賛する。 *コーディネーショントレーニングは、体幹を意識して取り組む。 *音楽に合わせてリズムよく行い、動きの感覚をつかませる。 *運動で使う体の部位を意識できるように声をかける。 *安全に気を付けて、協力して取り組んでいる児童を賞賛する。
○主運動①（10分） 【チェックタイム】 ハードル走に取り組む。 ・感覚を身につけるため、紙のついたハードル・高いハードルを用意し、苦手な児童も取り組めるような場の設定をする。 ・トリオで動きを確実に見て、声を掛けながら自分の課題を確認する。 ○課題把握（2分） 児童の達成状況の確認をする。 ・ぼくは、足を伸ばして走り越すことができないから、今日は伸ばすことを意識して練習していきたい。 ○主運動②（15分） 【チャレンジタイム】 共有した課題をもとに運動に取り組む。 ・自己の課題に応じた練習の場で運動を行う。 ・必要な場合は、記録を測定する。	*見合うときには、それぞれの課題の動きについて見合うように声をかけ、児童一人一人の課題を見ながら、適宜指導する。 *自己の課題を再認識できるように、練習方法について確認する。 *児童の課題を見ながら、できていることを称賛したり、ポイントを指導したりする。 *主運動②ではよい動きをしていた児童に言葉がけをする。 ☆自己の課題に応じた練習の場や自分に合ったインターバルを選び、自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたことを仲間に伝えることができるようにする。（思考①）【観察・カード分析】
○片付け（3分） ○整理運動（2分） ○まとめ・振り返り（5分）	*協力して素早く片付けられるように声をかける。 *チームごとに振り返りを行い、学習カードに記入する。 *使った部位を意識してほぐすように声をかける。