

単元名 「小型ハードル走のヒミツをさぐれ！」 (第3・4学年 C 走・跳の運動 イ 小型ハードル走)

■本事例のポイント

1. 場や用具を工夫することで、不安を軽減し小型ハードル走の楽しさを全員が味わえる単元展開を目指した。(※1)
2. 課題解決のために、学び方を選ぶことができるよう場の設定と課題提示を工夫した。

■単元の目標

- (1) 小型ハードル走の楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、調子よく走り越えることができるようにする。
- (2) 自己の能力に適した課題を見付け、解決のための自己に合った歩数や高さ、練習場所を選ぶとともに、小型ハードル走のポイントや友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えることができるようにする。
- (3) 運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲良く運動したり、場や用具の安全に気を付けたりすることができる。

■単元の指導計画(7時間)

第1時

「オリエンテーション」

- ・小型ハードル走の行い方を知る。
- ・いろいろな場にチャレンジする。

第2・3時

「自分に合うコースを見付ける」(※2)

- ・いろいろな高さのハードルにチャレンジする。
- ・いろいろなインターバルをためす。

第4・5時

「自己の課題を見いだす」(※3)

- ・小型ハードル走のポイントは、「スピード」と「リズム」であることを確認する。
- ・決まったリズムやポイントを見付ける。
- ・スピードにのるポイントを見付ける。

第6時

「自己の課題を解決する」

第7時

「記録会・学習のまとめ」

- ・記録会、単元を振り返る、まとめをする。

■本時の概要

1. ほぐしの運動(「天国と地獄」の音楽にのせて♪)

音楽に合わせて「走る」「跳ぶ」「ストレッチ」の要素を入れて楽しく運動する。

2. めあての確認

「自分の課題を解決しよう」

前時までの振り返りから、各自めあてを立てる。



前回までに、みんなでいろいろな発見をしたね。今日は、どんな目標で取り組みますか？

3. 自分の課題を確認して練習する

- ・一人で行う
- ・スピードチェックカードを使う
- ・動画で確認する
- ・教師と学ぶ

4. 学習の振り返りをする(振り返りシート(※4))

- ・課題に対しての出来映えはどうか、その理由
- ・できたこと、難しかったこと、その理由
- ・次の時間にやりたいこと



・「1・2・3」のリズムでハードルを跳べるようにする
・スピードが落ちないように走る
・もっと速く走れるようにする。
・違う高さでスピードとリズムを合わせてできるようにする。 etc



※1



ハードルに対する苦手意識をなくし、成功体験を積ませることが、学習調整の第一歩だと考える。高さが異なる複数のハードルを用意し、子供自身が、自分はどの高さなら怖くなく、安心して跳ぶことができるのか選べるようにする。慣れてきたら、少し高いハードルに挑戦するように促す。

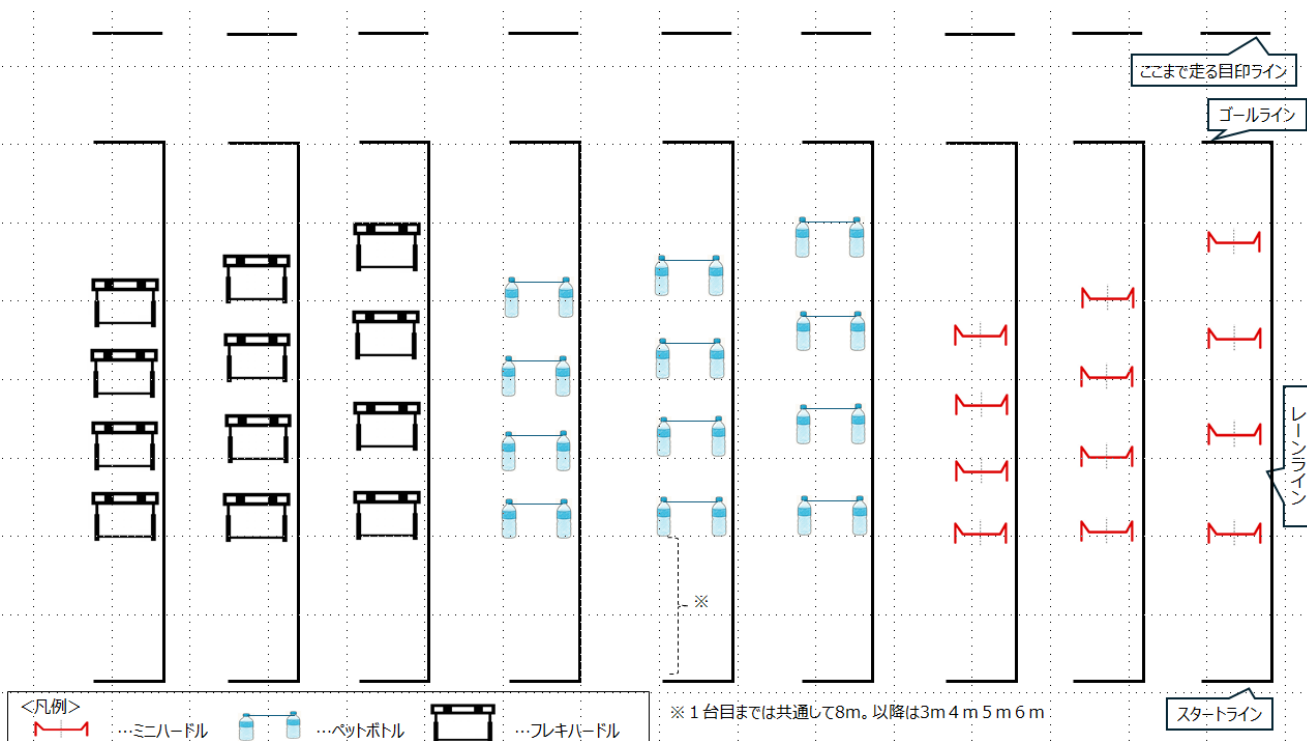
フレキシブルハードル



ペットボトル平ゴムハードル



ミニハードル



※2

自分に合うインターバルを選ぶ。

体格や走力でインターバルは、大きく変わる。そのため、3～6mのインターバルのコースをいくつか用意する。最初は、子供が3～5歩程度で無理なく走れる広い間隔に設定し、徐々に自分に合うインターバルを選択していけるようにする。



※3

「スピードチェックカード」は、自分の走る速さなどのようになっているのか、可視化するために用いる。（課題解決のための方法の一つとして用いる）

スピードチェックカード 走った人 ()

小型ハードルの間は **3 • 4 • 5 • 6**

チェックした友達 ()

スタート

1台目 2台目 3台目 4台目

ゴール

スピードチェックカードの使い方

友達に自分の走りを見てもらって ②、③、④、⑤を書いてもらおう！

・横から見てもらおう！

ふさだしの中には、

◎...はよかった リズムよかった
○...どちらとも言えない
△...はやくなかった リズムよくなかった
言葉でも言ってあげてもいいね！

3・4年 小型ハードル走

リズムはっけんカード

名前 ()

ゴール

スタート

「リズムはっけんカード」は、ハードルとハードルの間を、何歩で進むのか、自分だけの「とくいなリズム」を発見するために用いる。足跡を描いたり、その横にリズム（0・1・2・3やタタターン等）を書く。

※4

デジタルワークシートを活用することで、自分の学習の振り返りはもちろんのこと、友達の学習の状況や、課題を参考にしたりすることができ、学びがより深まっていく。教師も、子供の一つ一つの言葉を参考に、次時の課題設定のヒントをコメントとして入れることができる。

小型ハードル走

第1時

小型ハードル走でこうなりたい！
なりたい自分がかわってもいいです。！一度書いた「なりたい！」は消さないでね。ふえる場合は、①、②、③を書き書いてね。

はじめて小型ハードル走をやってみてのかんそう 30m走タイム

先生から

第2・3時

学 習 意 図

できばえ

どうしてそう思ったのか

考えたこと できるようになりたいこと もっとやりたいこと
（「なりたい！」に近づくために）

ハードルの間 高さ

先生から

30mハードルのタイム 30m走との差

第4時

学 習 意 図

できばえ

どうしてそう思ったのか

考えたこと できるようになりたいこと もっとやりたいこと
（「なりたい！」に近づくために）

先生から

30mハードルのタイム 30m走との差

第5時

学 習 意 図

できばえ

どうしてそう思ったのか

考えたこと できるようになりたいこと もっとやりたいこと
（「なりたい！」に近づくために）

先生から

30mハードルのタイム 30m走との差

第7時

小型ハードル走をやってみてのかんそう
「なりたい！」が、たっせいできたか など

3
ハ
タ

- ※3・思考ツールとして学習カードやICTを用いることで、可視化して確認したり、協働して学ぶ活動につなげることも意図した。
- ※3・課題解決学習の際には、子供が必要な時にいつでも使えるように準備しておいた（子供が学習方法を選択）。
- ※4・授業の流れに沿って整理された振り返りカードにすることで、子供自身が、学習の足跡をたどることができるようにすることを意識した。

■ 学習調整をしている子供の姿

子供が学習課題を選択・決定する場面



スピードもリズムも、
もっと極めたいなあ。

子供が学び方を選択・決定する場面の設定



自分の走っ
ている姿を
見てみたい
よ！



スピードチェックカード
も使って、スピードが
落ちているのはどこか
調べたい！

それなら、友
達と一緒に
競争してみ
たらどうかな。

先生！どのコースでも
「スピズム」で走れるよ
うになりました！

子供が自らの学習を振り返る場面の設定



■ 指導と評価の工夫

① 単元を通して学習内容や子供の思考、大事な言葉を整理する掲示物を用意

- * めあてを考えたり振り返りをしたりする際に、参考になることができる。
- * 子供の言葉を用い、デザインを工夫することで、興味を引き出す。

② それぞれの課題に応じて、学び方を選択

- * 動画で客観的に自分の動きを見る。
- * 友達と競争しながらスピードを上げる。
- * 教師に聞きながら行う。
- * 一人で何度も挑戦する（教師の言葉かけが大切）。
- * コースを変えて比べてみる。

③ 子供が自らの学習を振り返る場面

- * 自分の学習の様子を具体的に振り返り、言葉として残す。
- * 一つのファイルに、全員の振り返りシートが集まっているので、友達の振り返りをいつでも参考にできる。

■ 成果（○）と課題（▲）

○場や用具、学び方を選択できるようにしたことによって、個に応じた課題設定ができ、意欲が持続し、それぞれの学習調整を促すことができた。

▲指導の負担軽減と効果のバランスが難しい。「何を身に付けさせたいか」を絞り、活動の場（授業準備）は無理のない範囲に留めることで、日常的な授業改善につなげていく。