

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とする。
- (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とする。
- (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。
- ・決まり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

- ・「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。



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
- ・できしたこと、難しかったこと、その理由
- ・次の時間にやりたいこと

※1

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。

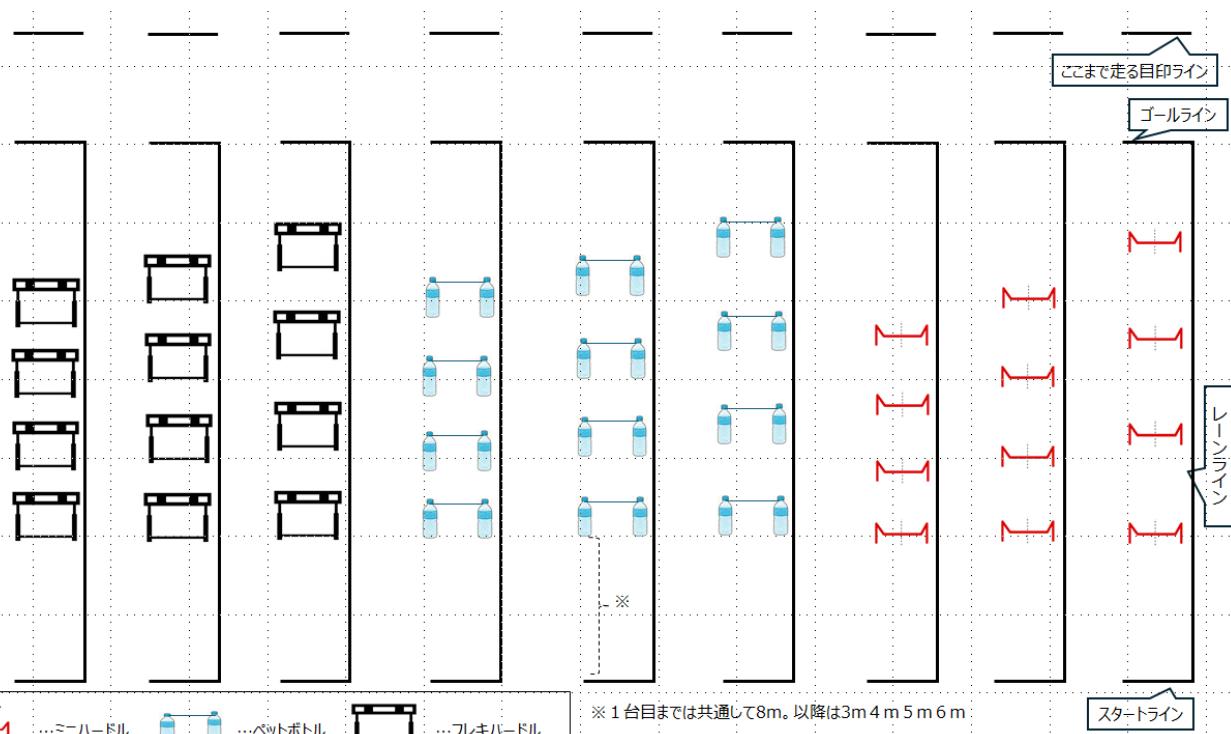
フレキシブルハードル



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、大きく変わること。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くようにする。



※3

「スピードチェックカード」は、自分の走る速さがどのようにになっているのか、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 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 に
◎、○、△を書いてもらおう！
・横から見てもらおう！

ふきだしの中には、
◎…はやかった リズムよかったです
○…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！

リズムはっけんカード

3・4年 小型ハードル走
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。

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。

※4

小型ハードル走

第1時		小型ハードル走でこうなりたい！	
学 習 課 題	できばえ	はじめ小型ハードル走をやってみてのんそう	30m走タイム
先生から			
		なりたい自分がわからなくていいです。一度書いた「なりたい！」は消さないです。入る場合は、①、②、③と番号を書いてね。	
どうしてそう思ったのか			
第2・3時		どうしてそう思ったのか	
学 習 課 題	できばえ	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
先生から			
第4時		どうしてそう思ったのか	
学 習 課 題	できばえ	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
先生から			
第5時		どうしてそう思ったのか	
学 習 課 題	できばえ	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
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んそう 「なりたい！」が、たっせいできたかなど	3 ハ ー 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、学習の足跡をたどり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



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

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！



■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、参考にすることができる。
- * 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。