

第4学年体育科学学習指導案

日 時 令和7年11月27日(木)
第5校時13:30～14:15
対 象 第4学年2組 30名
授業者 田 端 友 美 子
会 場 校 庭

1 単元名 小型ハードル走 (5/6時間)

2 単元の目標

- ◎小型ハードルの運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、小型ハードルを調子よく走り越えることができるようにする。 [知識及び技能]
- 自己の能力に適した課題を見付け、動きを身に付けるための活動の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達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]
- 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をしたり、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付け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]

3 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①小型ハードル走の行い方を理解している。 ②小型ハードルを自己に合ったリズムで走り越えている。	①自己の課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。 ②記録への挑戦の仕方を選んでいる。 ③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たりしている。	①小型ハードル走に進んで取り組もうとしている。 ②きまりを守って誰とでも仲良く励まし合おうとしている。 ③互いの動きを見合う際に友達の考えを認めようとしている。 ④危険物を取り除き、用具の安全を確かめようとしている。

4 単元について

(1) 学習指導要領上の位置付け

本単元は、以下のとおり学習指導要領の第2章第2節〔第3学年及び第4学年〕の内容Cに基づく。

走・跳の運動について、次の事項を身に付けることができるように指導する。

- (1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身に付けること。
イ 小型ハードル走では、小型ハードルを調子よく走り越えること。
- (2) 自己の能力に適した課題を見付け、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。
- (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をしたり、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすること。

(2) 教材観

小型ハードル走の特性は、以下の通りである。

- ・ 自己の記録に挑戦したり競走したりすることが楽しい運動である。
- ・ 一定の距離に置かれた小型ハードルをリズムカルに走り越えることが楽しい運動である。

自分のリズムに合う小型ハードルの高さやインターバルの距離を見付けて運動することにより走り越す動きの面白さ、心地よさや記録が向上する喜びを味わわせることができる。

その一方で、子供たちにとって一定間隔で小型ハードルがあることやハードルの高さが抵抗となることが考えられる。そのため、児童一人一人の体格や運動能力に合ったインターバルや、ハードルの種類を選択できるような場を工夫する必要がある。

5 児童について

目指す児童像（中学年）

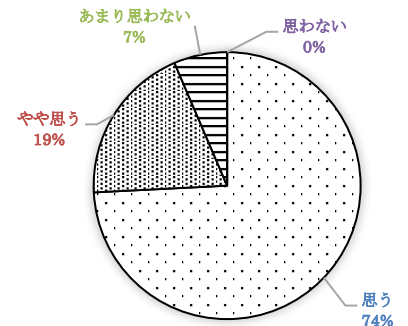
友達と関わりながら、自分に合った学び方を工夫できる子

(1) 児童観

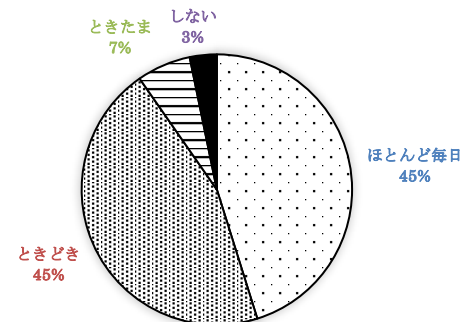
本学級の児童は、9割が「体育の授業が楽しい」と肯定的に答えており、少し難しい運動でも練習すればできるようになると前向きに捉え、学習に取り組む児童が多い。また、日頃から運動する習慣が身に付いている児童も多く、体を動かすことの心地よさを実感することのできる児童が多く存在すると予想される。一方で、何人かの児童は走ることや運動することに自信がもてず、「どうせできない。」と消極的な児童もいる。

3年生「小型ハードル」の学習では、いろいろな高さの用具や、インターバルで小型ハードルを走り越える経験を重ねてきた。走ることに自信のもてない児童も、「走るのが楽しい。」と走ることの心地よさを実感している様子が見られた。こうした経験から、小型ハードルを走り越える楽しさに触れ、小型ハードル走の行い方を理解しているが、インターバルを調子よく走り越える喜びを実感している児童は少ない。また、運動することに自信がもてない児童の中には、「足の動かし方が分からない」、「ハードルを跳び越すことが怖い」、「ハードルに当たったら痛い」ということを原因として意欲的に取り組めない姿が見られる。

①体育の授業は楽しいと思いますか。



②運動やスポーツをどのくらいしていますか。



【体力テスト児童実態調査票 生活・運動習慣等の実態に関する調査】より抜粋

(2) 目指す児童の姿

(1)の実態により、どうやって練習すれば課題にしっかり取り組めるのかを個人の練習時間や友達との交流で確立し、課題を適切に解決していく。そうすることで、運動の特性である走り越す動きの面白さ、心地よさや記録が向上する喜びを味わうことができると考える。

6 研究主題に迫るための手だて

個人間差異	想定される課題	本単元で行う手だて
到達度の違い	・自分に合う場（インターバル）が分からない ・ハードルを調子よく走り越すことができない ・記録が向上する喜びを味わうこと	・タブレットで自分の走る様子を撮影してもらい、自分の選んだ場が小型ハードルを調子よく走り越えることができているのかどうか確かめることができるようにする。 ・学習カードに次回課題として取り組みたいことを記述し、解決に向けた練習方法や体の動かし方、自分に合った場を考えさせる。 ・チーム対抗のタイム計測を取り入れることで、児童の学習意欲を高めたり、獲得した技能を活用したりする場を設ける。 ・チームとしての関わり合いをもたせ、個人の努力がチームの結果に還元されることを実感させる。
興味・関心の違い	・見通しをもち学習に取り組む、活動に粘り強く取り組むこと	・毎時間の導入で感覚づくりの運動をとることで、一定の距離をリズムよく走り抜ける感覚を身に付けることができるようにする。

○使用する教具や用具について

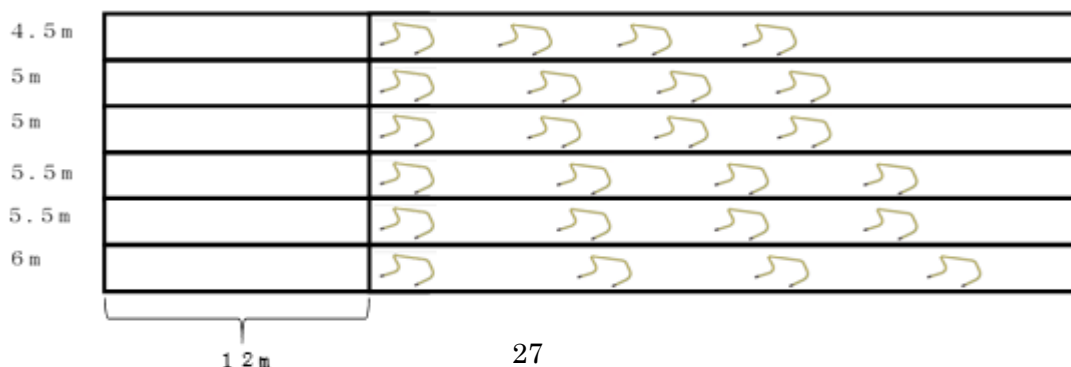
- ・小型ハードル（ミニハードル、ペットボトル、段ボール、ケンステップ）



第一時では、小型ハードルは段ボールやペットボトルを用い、安全面への配慮をするとともに、足が当たる恐怖心を和らげる工夫をする。また、それぞれの用具の良さを生かし、小型ハードルを走り越える面白さや爽快感を味わうことができるようにしていきたい。

○場の設定について

- ・スタートからゴールまでの距離は、40mとする。また、第1ハードルまでの距離は12mとする。
- ・ハードル間のインターバルは、4.5m、5m、5.5m、6mの4種類とする。
- ・それぞれのインターバルに色分けした目印をどの場にも打つ。第4時以降のグループでの練習の際には、自分の番の時に第1ハードル以外の3つを動かしハードルの位置を変えることができるようにする。



7 単元の指導計画と評価計画（6時間扱い） [: 個別最適な学び : 協働的な学び]

時		1	2 	3 
過程		【見いだす】小型ハードルを調子よく走り越すためのコツを見付け、自己の課題を見いだす。		
ねらい		学習の仕方を理解し、友達と協力して活動することができるようにする。	自分に合った心地よいリズムを見付けることができるようにする。	自分に合った場で、小型ハードルを走り越える感覚を味わうことができるようにする。
学習活動		1. 集合、整列、あいさつ 2. オリエンテーション ・単元の学習の見通しをもつ。 ・学習の進め方を知る。 ・小型ハードルの学習の約束を知る。 3. 本時のめあての確認 4. 準備運動 5. 感覚づくりの運動 6. 場や用具の準備 7. いろいろな小型ハードル走を試す。 8. 振り返り 9. 整理運動 10. 場や用具の片付け 11. 整列・あいさつ	1. 集合、整列、あいさつ 2. 本時のめあての確認 3. 準備運動 4. 感覚づくりの運動 5. 場や用具の準備 6. インターバルが異なる場でリズム走や小型ハードル走をする。 7. 「調子よく走り越す」を全体で共有し、単元のゴールイメージをもつ。 <u>調子よく走り越す</u> →小型ハードルをリズムよく、スピードに乗って走り越すこと 8. 自分の考える「調子よく走り越す」ことのできるコースを探す。	6. 自分に合った場で小型ハードルの試走をする。 7. 友達や自分の走りを見比べ、走り越えるためのポイントを考える。 8. チームでのタイム計測の仕方を知る。 9. チームでタイム計測をする。 10. 今日のタイムを記録する。
指導上の留意点		◆掲示物を活用しながら、安全な準備と片付けの仕方を説明する。 ◆けがの防止のために適切な準備運動の行い方について説明する。	◆スピードに乗って走ると気持ちが良い、ということを意識できるようにする。	◆小型ハードル走の計測の仕方を説明する。
評価の重点	知・技	①		
	思・判・表		①	
	態度	①④		②

時	4 	5 (本時) 	6 
過程	【解決する】自己の学習課題を解決する。		
ねらい	自己の能力に適した課題解決のために、友達の良い動きや変化を見付け、それを自分の動きに取り入れ、小型ハードルを走り越えることができる。		学習のまとめをする。
学習活動	1. 集合、整列、あいさつ 2. 本時のめあての確認 3. 準備運動 4. 感覚づくりの運動 5. 場や用具の準備 6. 自分の課題に合った場で取り組む。 6. 自分の課題をグループに共有し、練習①を行う。 6. 記録会の準備をする。 ・試走し、自分やグループの友達の改善点を出し合う。 学びの個別化・個性化 リズムよく 振り上げ足 スピードを落とさない 走り越す タイミング インターバル 7. グループで練習を行う。 (動画でそれぞれの動きを共有する。) 7. 自分の課題が解決できたか、振り返る。 7. 記録会をする。 ・自分に合った場で、タイム(40m走)を計測する。 8. 自分の課題が解決できたか振り返る。 8. 練習②を行う。 9. チームでタイム計測をする。 9. チームでタイム計測をする。 一人ずつハードル走を行い、タイム計測をする。全員が走り終わった後、合計タイムが短くなったチームに得点を与える。 ○振り返り ○整理運動 ○場や用具の片付け ○整列・あいさつ		
指導上の留意点	◆課題解決の方法(動画撮影・靴下作戦等)の行い方を実際に動いて示したりしながら説明する。	◆課題に応じた場や練習の段階を選んで児童を取り上げて、称賛する。	◆誰とでも励まし合おうとしている様子を取り上げて、称賛する。
評価の重点	知・技		②
	思・判・表	③	①
	態度	③	①

8 本時（全6時間中の第5時）

(1) 本時の目標

自己の課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。

(2) 本時の展開 [: 個別最適な学び : 協働的な学び]

学習 形態	○学習内容	◆指導上の留意点、配慮事項 【評価規準】〈評価方法〉 手だて
導入 5分	○学習の準備をする。 ○前時の振り返りをする。 ○本時のめあてを確認する。 ハードルをさらに調子よく走り越すコツをチームで考えよう。	◆自分のめあてを確認する。
展開 30分	○場作りをする。 ○感覚づくりの運動をする。 5歩のおにごっこ グリコ・じゃんけん ケンパー跳び、フープ跳び いろいろなスタートダッシュ ○自分の課題をグループに共有し、練習をする。	◆安全な準備の仕方を確認する。 学習の流れの固定化（ルーティン化） ◆ハードル走に必要な基礎感覚であるリズム感覚、跳感覚、平衡感覚を養うのに適した運動を楽しみながら取り入れる。 ◆グループは6名×5チームとする。グループを編成する際には、 ①ABC 児童が均等になるようにすること ②安心して学び合いができる の2点を重点に置く。

学びの個別化・個性化

リズムよく

振り上げ足

スピードを
落とさない

走り越す
タイミング

インターバル

◆グループ練習では、グループの中で3人1組×2を作り、自分達の課題に応じて「スターター」「タイム計測」「動画撮影」「ポイントチェック」等の役割を取り入れて仲間にアドバイスをする。なお、適宜交代してどの役割も行うことができるようにする。
 ◆それぞれのインターバルに色分けした目印をどの場にも打つ。自分の番の時に第1ハードル以外の3つを動かしハードルの位置を変え

	○チームでタイム計測をする。 一人ずつハードル走を行い、タイム計測をする。全員が走り終わった後、合計タイムが短くなったチームに得点を与える。	ることができるようにする。 ◆小型ハードルのインターバルは、4.5 m、5 m、5.5 m、6 mの4種類を準備し、その中から自分に合ったものを選び、練習ができるようにする。 ◆課題解決のポイントとなる声掛け「手前3歩」「リズムよく」「遠くから」「次の1歩」などの具体的な声かけを意識していく。 ◆自分の課題を振り返るために、ハードルのこつを示したものを提示する。 ◆うまくできないときは、感覚作りコーナーに戻り練習してもよいこととする。 ◆活動に意欲をもてるよう、少しでも伸びや上達が見られた子供は積極的に称賛する。 ICT ツールの活用 学習集団 【思・判・表】① 〈行動観察・ワークシート〉 「調子よく走り越す」ことについて、自己の課題を見付け、その課題の解決のための活動を選び、走り方を改善しようとしている。
終末 10 分	○学習を振り返り、次時への見通しをもつ。 ○整理運動 ○場や用具の片付け ○集合・整列・あいさつ	振り返り ◆自分のめあてや今日の学習を振り返り、ハードルを調子よく走り越すこつや友達との関わり、記録の伸びなどについてワークシートに記入・発表をする。 ◆整理運動を行う中で、けががないかなどを確認する。

(3) 本時の評価

評価規準	
自己の課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。【思考・判断・表現】	
本時で想定される児童の具体的な姿	具体的な支援方法
「十分満足できる」 自分の課題を友達に伝え、友達からの声かけを参考にして、練習方法を工夫したりして、小型ハードルを調子よく走り越えるための走り方を改善している。	・「どうすれば小型ハードルをさらに調子よく走り越えることができるでしょうか。」などと具体的な問いかけをし、自己の課題解決に向けた活動ができるようにする。
「おおむね満足できる」 自分の課題を知り、友達からの声かけをもとに、小型ハードルを調子よく走り越えるための走り方を改善しようとしている。	・タブレットで自分の走る様子を撮影してもらい、自分の選んだ場が小型ハードルを調子よく走り越えることができるのかどうか確かめることができるようにする。
「努力を要する」 自分の課題を適切に設定できず、友達からの声かけを理解できない。	・調子よく走り越すためのコツを、全員で共有したことや掲示物をもとに教員と確認し、課題を設定する。