

## 単元名 走・跳の運動「小型ハードル走」

### 1 運動の特性

#### (1) 一般的特性

○小型ハードル走では、インターバルの距離や小型ハードルの高さ応じていろいろなリズムで小型ハードルを走り越えることができる楽しい運動である。

#### (2) 児童から見た特性

○小型ハードルで、自分に合ったリズムで走り越す運動の動きを身に付けるための練習の仕方をしり、自分の力に応じた方法により一定のリズムで走り越えることができる。

### 2 単元の目標

#### (1) 関心・意欲・態度

○自分の目標記録に挑戦したり、友達とルールを工夫して競走を楽しむことができる。

#### (2) 思考・判断

○自分の力のあった課題を持ち、練習方法を選んで学習を進めたり仲間との競走の方法を知り、方法を工夫してグループで競走したりすることができる。

#### (3) 運動の技能

○一定の間隔に並べられた小型ハードルを一定のリズムで走り越えることができる。

### 3 評価規準

観点	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 運動の技能
学習具活体動のにお価規準	①調子よく走り越すことができるよう、運動に繰り返し取り組もうとする。 ②友達と協力し互いに励ましあって競走したり、記録に挑戦しようとする。 ③友達と教え合いながら、安全に気をつけて運動しようとする。	①自分に合ったリズムで走り越すため、インターバルの距離や高さに応じためあてを持って練習している。 ②学習カードや補助具を使い、自分の学習やめあてに適した練習の方法を選んでいる。	①自分に合ったリズムで走り越すことができる。 ②距離や高さに応じたいろいろなリズムで走り越えることができる。 ③一定の間隔に並べられたハードルを一定のリズムで走り越えることができる。

### 4 指導計画と評価

	1	2	3	4	5	6	7	8
10	①集合・整列・挨拶 ②準備運動（ランニング）③ハードル準備・場づくり ④めあての確認							
20	〈オリエンテーション〉 ○学習の見通しを持つ ○グルーピングと役割分担	〈ねらい1〉 ○自分に合ったリズムで走り越え、グループ対抗の競走をする。	〈チャレンジ〉 ○練習の仕方を工夫して、距離や高さに応じたいろいろなリズムで走り越えることに挑戦する。	〈チャレンジ1〉  〈チャレンジ2〉	ハードルランド大会			
30								
40	①整理運動 ②学習のまとめ ③集合・整列・挨拶							
評価	ア①イ②	ア①②③	イ①②	ア①②③イ①②	ウ①	ア① ウ②③		

### 5 指導の工夫

#### (1) 学習過程の工夫

○自分のリズムで軽快に走り越すことを楽しんだり、インターバルの距離や小型ハードルに挑戦する活動を通して、意欲的に活動できるようにする。

#### (2) 場の工夫

○めあて2において、各自のめあてが達成できる場の工夫をする。（別図）

#### (3) 用具の工夫



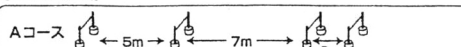
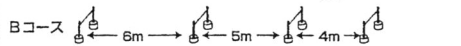
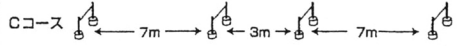
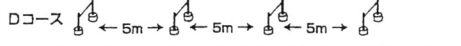



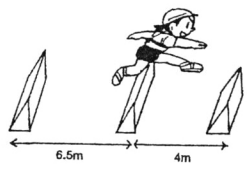
○楽しく小型ハードルに挑戦できるように、ダンボール箱やゴムひもを利用する。エクササイズハードルを使い、走り越えるリズムを身に付ける。

4 年
No.46

1 単元名 小型ハードル走

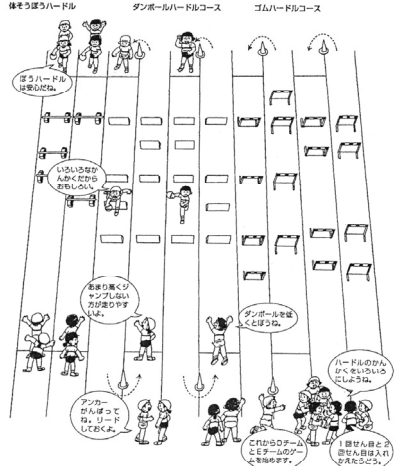
2 目標 運動に進んで取り組み、インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで走り越えることができる。

3 展開 (1/8)

時配	学習のねらいと活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">走り越す感覚をつかむこと</p> <p>1 集合、整列、挨拶をする。 ○学習のねらいと進め方を知る。 ○1時間の学習の進め方を知る。 ○楽しく安全に学習していくために約束を決める。</p> <p>2 準備運動をする。(一斉) ○いろいろなリズムの走り方をする。 (三步リズムで高く跳ぶ、腕振り大きく) ○柔軟体操</p> <p>3 学習内容を確認する。</p>	<p>○素早い集団行動、集団規律ができるようにする。 ○学習のねらい、進め方等がわかるように説明し、児童の関心を高める。 ○リズム走や跳躍関係の動きを取り入れ基本的な動きを行う。</p> <p>◇いろいろな跳び方を楽しみながら、意欲的に活動しようとする。</p>	学習カード
30	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">チャレンジ1 いろいろな場で、いろいろなリズムを楽しもう</p> <p>4 跳び越してみたいものを選び、いろいろなリズムで走ってみる。 ○めあてを決める ○自分でいろいろな場所を走る。友達に楽しかった場所を紹介する。</p> <p>○いろいろなハードルで挑戦。 ・ダンボールハードル ・ゴムハードル</p>   <p>○いろいろなインターバル ・Aコース 5m, 7m, 2m間隔 ・Bコース 6m, 5m, 4m間隔 ・Cコース 7m, 3m, 7m間隔 ・Dコース 5m, 5m, 5m間隔</p> <p>○いろいろな場</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>Aコース </p> <p>Bコース </p> <p>Cコース </p> <p>Dコース </p> </div>  	<p>○いろいろなコースを紹介し、意欲を高めるようにする。 ○約束の例 ・走り終わった児童が、ハードルを直す。 ・走る方向は一方通行とする。 ・走り終わった児童から合図がでたら次の走者がスタートする。 ・ジャングルクルーズコース ・忍者コース</p>  <p>○それぞれのコースの感想を聞き、振り返りで取り上げる。 ○岩や草、川をとび越えながら軽やかなリズムで走る。 ○いろいろなリズムを体験する。 ◇意欲的に、いろいろな場所でいろいろなリズムに挑戦して、楽しもうとする。</p> 	<p>コース 会場図</p> <p>ダンボール ゴム</p> <p>ビニール シート フラフープ 古タイヤ</p> <p>簡易支柱 ハードル</p>
5	<p>5 整理運動をする。</p> <p>6 本時の学習をまとめる。 ○学習カードに反省を記録する。 ○全体で本時の学習を振り返る。</p>	<p>○お互いに良かったところやがんばりを認め合い、次の活動につなげる。</p>	

4 年
No.47～52

- 1 単元名 小型ハードル走
- 2 目標 運動に進んで取り組み、インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで小型ハードルを走り越えることができる。
- 3 展開 (2～7/8)

時配	学習のねらいと活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	いろいろな場で進んでハードル走を楽しむこと		
10分	<p>1 集合、整列、挨拶をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○学習のねらいと進め方を知る。</li> <li>○1時間の学習の進め方を知る。</li> <li>○楽しく安全に学習していくために約束を決める。</li> </ul> <p>2 準備運動をする。(一斉)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○いろいろなリズムの走り方をする。(三歩リズムで高く跳ぶ、腕振り大きく)</li> <li>○柔軟体操</li> </ul> <p>3 学習内容を確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○素早い集団行動、集団規律ができるようにする。</li> <li>○学習のねらい、進め方等がわかるように説明し、児童の関心を高める。</li> <li>○リズム走や跳躍関係の動きを取り入れ基本的な動きを行う。</li> </ul> <p>◇いろいろな跳び方を楽しみながら、意欲的に活動しようとする。</p>	学習カード
	チャレンジ1 いろいろな場で、いろいろなリズムを楽しもう		コース 会場図
10	<p>4 走り越してみたいものを決め、いろいろなリズムで走ってみる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンボールハードル</li> <li>・ゴムハードル</li> <li>・いろいろな距離のインターバル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○いろいろなインターバルハードルを走り越す感覚を味わわせる。</li> <li>○いろいろな場と出会い、工夫する中で自分が心地よいリズムを感じて走ることができるコースを見つける。</li> </ul>	ダンボール ゴム ビニール シート フラフープ 古タイヤ
	チャレンジ2 チームでいろいろな場所を選び ハードルリレーをしながらみんなで楽しもう		
20	<p>5 ハードルリレーのめあてを決める。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○対戦相手を決め、方法やルールを話し合う。</li> <li>○ハードルリレーをする。</li> <li>○対戦相手を変えてハードルリレーをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ハードルの種類 ・ダンボール・ゴムひも・体操棒</li> <li>○ハードルの数 ・3台・4台・5台</li> <li>○リレーの順番 ・1番～4番</li> </ul>	簡易支柱 ハードル
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ハードルの種類 ・ダンボール・ゴムひも・体操棒</li> <li>○ハードルの台数 ・3台・4台・5台</li> <li>○リレーの順番 ・1番～4番</li> </ul> <p>○チームで話し合いをする。</p> <p>○違うチームとハードルリレー2をする。</p> <p>○チームで話し合いをする。</p>		エクササイズ ハードル
	<p>6 整理運動をする。</p>		ダンボール ゴムひも 体操棒
5	<p>7 本時の学習をまとめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○学習カードに反省を記録する。</li> <li>○全体で本時の学習を振り返る。</li> </ul>	◇対戦相手と話し合ったルールに従い、楽しく競走しようとする。	学習カード

4 年
No.53

1 単元名 小型ハードル走

2 目標 運動に進んで取り組み、インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで小型ハードルを走り越えることができる。

3 展開 (8/8)

時配	学習のねらいと活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">場やルールを決めて競走すること</p> <p>1 集合、整列、挨拶をする。 ○学習のねらいと進め方を知る。 ○1時間の学習の進め方を知る。 ○楽しく安全に学習していくために約束を決める。</p> <p>2 準備運動をする。(一斉) ○いろいろなリズムの走り方をする。(三歩リズムで高く跳ぶ、腕振り大きく) ○柔軟体操</p> <p>3 学習内容を確認する。</p>	<p>○素早い集団行動、集団規律ができるようにする。 ○学習のねらい、進め方等がわかるように説明し児童の関心を高める。 ○リズム走や跳躍関係の動きを取り入れ基本的な動きを行う。 ◇いろいろな跳び方を楽しみながら意欲的に活動しようとする。</p>	学習カード
25	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">ハードルランド大会 対戦相手のチームと話し合い、場やルールを決めて、競走しよう</p> <p>4 対戦相手を決め、方法やルールを話し合う。 ○4～6人でグループをつくり、対戦相手と話し合っ場やルールを決めて競走する。</p>		コース 会場図
			簡易支柱 ハードル エクササイズハードル ダンボール ゴムひも 体操棒
10	<p>5 まとめをする ○チームの評価と自己評価を行う。 ○表彰式をして、チームや友達の良かった点を話し合う。 ○片付けをし、整理運動をする。</p> <p>6 挨拶、まとめ</p>	<p>◇友達と協力したり励ましあったりしながら、楽しく運動しようとする。 ○チームや個人の良かった点を発表させることにより、まとめをする。</p>	学習カード