

単元名 ハードル走

1 運動の特性

〔一般的特性〕
自分にあったインターバルを見つけ、リズムよくインターバルを走ったり、記録が伸びたりすることが楽しい運動である。

〔児童から見た特性〕
自分が目標とする記録が設定しやすく、自分の記録が伸びたり、仲間と競争したりすることが楽しい運動である。

2 単元の目標

学びに向かう力、人間性等

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できるようにする。

知識及び技能

運動の楽しさや喜びを味わい、そ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すことができるようにする。

思考力、判断力、表現力等

自己の能力に適した課題の解決の仕方、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ができるようにする。

3 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
学習活動における 具体的評価規準	①ハードルをリズムカルに走り越すことについて理解しているとともに、行うことができる。	①自分に合ったインターバルを見付けるとともに、それらを他者に伝えている。 ②自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えている。	①用具の準備や片付け、計測や運動観察など、与えられた役割に進んで取り組もうとしている。 ②課題を見付けたり、その解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組みを認めようとしている。 ③用具や場の安全に留意して活動している。

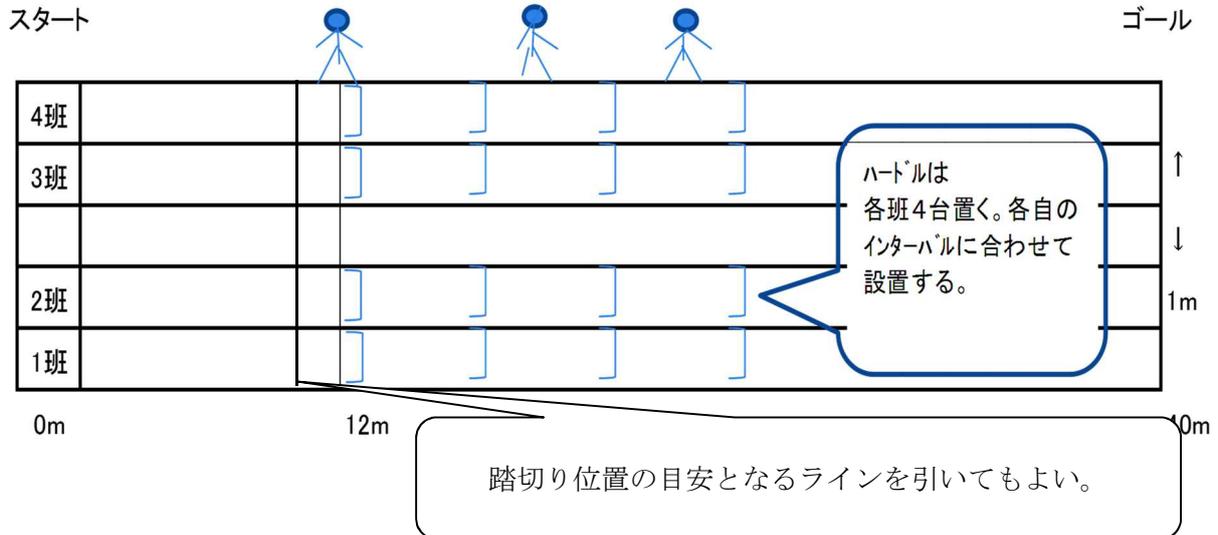
4 指導と評価の計画の例

		1	2 3 4	5 6 7	8
		準備運動・場の準備・めあての確認			
10 20 30 40	オリエンテーション	ねらい① 自分にあったインターバルを見付けよう。	ねらい② より速くハードルを走り越すポイントを見付けて、教え合おう。	記録会	まとめ
	・40mハードル走の自分の得点を知る。				
	・グループ学習の行い方を知る				
	・はじめの記録をとる。				
		整理運動・片付け・振り返り			
評価	知	①		①	①
	思	①	①②	①②	
	主		①②	①②③	①

5 指導の工夫

【場の工夫】

安全確保のためハードルを置かないコースをつくるとよい。コース数に余裕があるときは、1コースおきにハードルを置くこともできる。



6 技能のポイント

- 第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越すこと。
- ハードル上では上体を前傾させること。
- インターバルを3または5歩で走り越えること。

【インターバルを3歩のリズムの場合】 同じ足で踏み切ります。(5歩も同じです。)



【運動の苦手な児童・配慮の必要な児童への手立て】

- 走り越える時に体のバランスを取ることが苦手な児童には、1歩ハードル走や短いインターバルでの3歩ハードル走で、体を大きく素早く動かしながら走り越す場を設定するとよい。
- 一定の歩数でハードルを走り越すことが苦手な児童には、3歩または5歩で走り越すことができるインターバルを選んでいるかを仲間と確かめたり、レーン上に輪を置いたりするなどリズムを意識できるレーンを設定したりするとよい。

高 学 年
陸 上 運 動

単 元 名 : ハードル走

目 標 : 学習の仕方を理解し, 自分の踏み切り足を決めることができるようにする。

道 す じ	1	2	3	4	5	6	7	8
-------	----------	---	---	---	---	---	---	---

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料																								
0 5	<p>1 準備運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足首などよく使う部位を意識する。 <p>2 オリエンテーションを行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 学習の仕方を理解し, 自分の踏み切り足を決めよう。 </div> <p>学習のねらいを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分にあったインターバルを選び, リズミカルにハードルを走り越え, 記録の更新を目指して楽しむ。 <p>学習の方法を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チーム分け ・ハードルの置き方など, 場の設定を知る。 ・めやすとなる記録や得点方法を知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 40m走の記録+0.2×ハードルの台数 </div>		オリエンテーション資料 ハードル 各チーム4台ずつ																								
15	<p>3 15mハードル走をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・第1ハードルを走り越える足を決め, 競走する。 ・各チームで50m走の記録が速い順になり他チームと競走をする。 ・3~5回競走を繰り返す。 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>スタート</td> <td></td> <td>12m</td> <td>15m</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	スタート		12m	15m																	<p>○自分に合ったインターバルにハードルが設置できるよう, 各レーンに色別でインターバルを示しておく。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>5.5m オレンジ</td> <td>6m 青</td> </tr> <tr> <td>6.5m 赤</td> <td>7m 白</td> </tr> </table> </div> <p>○ハードルの高さは全員が無理なく走り越えることができるよう, 一番低い高さにしておくとよい。</p> <p>○高跳びや走り幅跳びの経験から, 自分の踏み切り足を決めさせる。</p> <p>○1台目をスタートから12mの所に設置し, 15mのところをゴールとする。</p> <p>○数回走る中で, 決めた足で踏み切ることができるよう, スタート時に前にする足を決めさせる。</p> <p>○仲間を応援している児童を称賛し, 最後まで全力で走り切るよう声をかける。</p> <p>○走る順番は, 各チームで50m走の記録が速い順にしておく。</p> <p>☆学習の進め方を知り, 自分のめあてをもっている。</p> <p style="text-align: right;">【思考・判断・表現】</p> <p>☆自分の踏み切り足やスタートの時に前になる足を理解している。</p> <p style="text-align: right;">【知識・技能】</p>	5.5m オレンジ	6m 青	6.5m 赤	7m 白	
スタート		12m	15m																								
																											
																											
																											
																											
5.5m オレンジ	6m 青																										
6.5m 赤	7m 白																										
25	<p>4 40mハードル走に挑戦する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・単元最初の記録をとる。 																										
40	<p>5 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の踏み切り足やスタートの時の前になる足, 今日の記録をワークシートに書く。 ・整理運動をする。 																										

高 学 年
陸 上 運 動

単 元 名 : ハードル走

目 標 : 自分に合ったインターバルを見付けることができるようにする。

道 す じ	1	2	3	4	5	6	7	8
-------	---	---	---	---	---	---	---	---

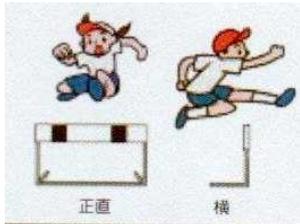
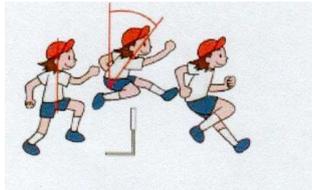
時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	1 準備運動をする。 ・足首などよく使う部位を意識する。		
5	2 15mハードル走で競走しよう。 (ハードル1台)	○各グループ、ハードルを1台設置する。 ○勢いよく走り越す仲間がどこで踏み切っているかを運動観察させてもよい。	ハードル
15	3 学習のねらいを確認する。 <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;">自分に合ったインターバルを見付けよう。</div> ・グループ内でのローテーションの仕方や役割を知る。 ①スタートの合図を言う。 ②ハードルの横に立ち、アドバイスをしたり、倒れたハードルを直したりする。 (4人) ③走る。	○3～5歩でリズムよく走れるインターバルを見付けることを確認する。	
20	4 グループ活動をする。 ・入る前にインターバルのカードを見せ、グループの仲間にハードル位置を変えてもらう。 ・各ハードルの横で運動観察をし、リズムよく走ることができているかアドバイスし合う。	○教師も踏み切り位置や走り越える様子でインターバルが本人に適しているかアドバイスをする。 ☆自分にあったインターバルを見付けている。 【思考・判断・表現】	インターバルのカード ハードル
30	5 記録測定をする。 ・記録測定するときもハードルの横でインターバルが合っているか相互観察する。	○各グループ内で速い順に走ることを確認する。	ストップウォッチ
40	6 学習のまとめをする。 ・記録、得点などを記入する。 ・整理運動をする。	○クラスの得点合計も出し、集団の伸びを称賛する。	ワークシート

高 学 年
陸 上 運 動

単 元 名 : ハードル走

目 標 : より速くハードルを走り越えるポイントを見付け、教え合い、記録を伸ばすことができるようにする。

道 す じ	1	2	3	4	5	6	7	8
-------	---	---	---	---	---	---	---	---

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 準備運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足首などよく使う部位を意識する。 		
5	<p>2 学習のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>より速くハードルを走り越すポイントを見付けよう。</p> </div>		
10	<p>3 速くりズムよくハードルを走り越えている仲間の運動観察をする。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>【観察する視点】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・踏み切り位置が近くなりすぎないように ・振り上げ足をのばす <div style="text-align: center;">  <p>正面 横</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・上体をすこし前傾させる <div style="text-align: center;">  </div> </div>	<p>○運動観察の視点は、1 時間に学習でひとつにするほうがよい。</p> <p>○踏み切り位置に補助線を引いたり、ケンステップを置いたりしてもよい。</p> <p>○ハードルの横に立っている仲間に本時のポイントについて、できているか、できていないときはどうしたらよいかをその都度伝えさせる。</p> <p>☆より速くハードルを走り越えるポイントを見付けている。</p> <p style="text-align: right;">【思考・判断・表現】</p>	ハードル インターバルカード
20	<p>4 グループ活動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・見つけたポイントをグループで見合い、アドバイスする。 	○本時で見つけたポイントだけでなく、インターバルが合っているかについても声かけをするとよい。	
30	<p>5 記録測定をする。</p>	☆ポイントを意識して走り、目標記録を達成することができる。 <p style="text-align: right;">【知識・技能】</p>	ストップウォッチ
40	<p>6 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・整理運動をする。 	○クラスの得点合計も出し、集団の伸びを称賛する。	

40mハードル走

1 準備

○各班で1コース(4台)準備する。

2 得点

40m走の記録 + 0.2 × 4(ハードルの台数) =

自分の目標タイム

・グループの最高得点には、班にボーナス1点

3 1時間の進め方

はじめにチームごとに練習し、授業の後半、タイムを計る。

*チャンスは2回

*班でよく見合い、教え合って、1点でも多くとれるように。

*準備、片づけ、移動は素早く。

4 ハードルの置き方

ハードルは各コースの左側のロープ(ライン)に合わせて置く。

5.5m オレンジ
6m 青
6.5m 赤
7m 白

5 毎時間の記録

	※1秒以上遅くても1点	自分の記録
目標タイムより	0.9秒遅い	1点
〃	0.8秒遅い	2点
〃	0.7秒遅い	3点
〃	0.6秒遅い	4点
〃	0.5秒遅い	5点
〃	0.4秒遅い	6点
〃	0.3秒遅い	7点
〃	0.2秒遅い	8点
〃	0.1秒遅い	9点
目標タイムと	同じ	10点
目標タイムより	0.1秒速い	11点
〃	0.2秒速い	12点
〃	0.3秒速い	13点
〃	0.4秒速い	14点
〃	0.5秒速い	15点
〃	0.6秒速い	16点
〃	0.7秒速い	17点
〃	0.8秒速い	18点
〃	0.9秒速い	19点
〃	1秒速い	20点
	つづく……	

	今日の記録	得点	ふりかえり
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			