

単元名 小型ハードル走

1 運動の特性

<p>〔一般的特性〕 小型ハードル走は、インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じてリズムよく走り越えることができる楽しい運動である。</p>	<p>〔児童から見た特性〕 小型ハードル走は自分に合ったインターバルや小型ハードル走の高さを変えて一定のリズムで走り越えることが楽しい運動である。</p>
--	---

2 単元の目標

**学びに向かう力、人間性等**

運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とも仲良く運動したり、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できるようにする。

<p style="text-align: center; background-color: #cccccc;"><b>知識及び技能</b></p> <p>小型ハードルの運動の楽しさに触れ、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。</p>	<p style="text-align: center; background-color: #cccccc;"><b>思考力、判断力、表現力等</b></p> <p>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ができるようにする。</p>
---	--

3 評価規準

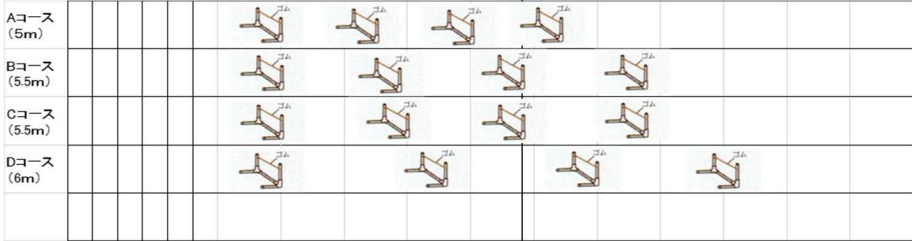
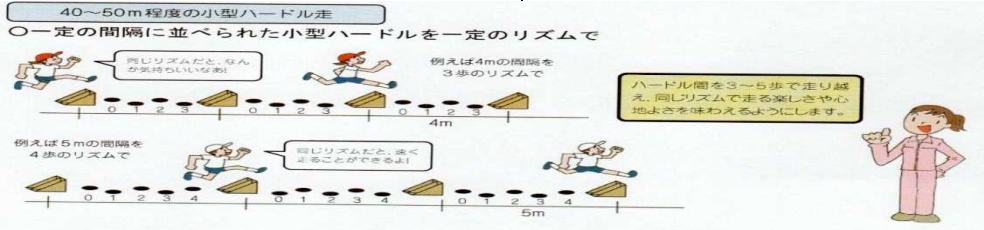
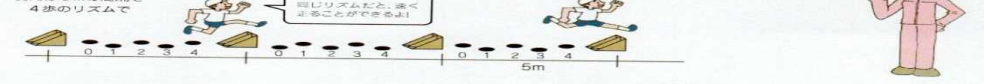
観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
学習活動における 具体的評価規準	①小型ハードルの行い方を理解しているとともに、自己に合ったリズムで走り越えることができる。	①自分にあったインターバルを見付けるとともに、それらを友達に伝えている。 ②小型ハードルをリズムよく走り越えるためのポイントを見付け、友達の動きのよさを伝えている。	①互いの動きを見合い、友達の考えを認めようとしている。 ②運動する場所の危険物を取り除くとともに、用具の安全を確かめている。

4 指導と評価の計画の例

		1	2 3	4	5	6
		準備運動・場の準備・ねらいの確認				
10	オリエンテーション ・学習の行い方を知る。 ・グルーピング	ねらい① リズムよく走り越えられるインターバルを見付けよう。  ねらい② 友達と競走を楽しもう。				
20						
30						
40						
		整理運動・片づけ・振り返り				
評価	知		①		①	
	思		①		②	
	主	②	①②		②	



道すじ	1	2	3	4	5	6
-----	---	---	---	---	---	---

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 10	<p><b>1 準備運動をする。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・足首など、よく使う部位を意識する。</li> </ul> <p><b>2 オリエンテーションを行う。</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     学習の仕方を理解し、友達と協力して活動しよう。                 </div> <p>学習のねらいを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分にあったインターバルを選べ、リズムよく小型ハードルを走り越え、友達との競走を楽しむ。</li> </ul> <p>学習の方法を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チーム分けをする。</li> <li>・ハードルの置き方やインターバルの違いを知る。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>新聞ダッシュ・しっぽ浮かせダッシュ【体力向上(すばやく移動する)のページ】</b></li> <li>・<b>ドン!じゃんけん【体力向上(すばやく動き出すために)のページ】</b></li> </ul> <p>○小型ハードルに代わる段ボールやペットボトル等から走り越えやすいものを選択させてもよい。</p> <p>○走り越えやすい高さも児童と相談して決めてもよい。</p> <p>○50m走のタイムをもとに全チームの走力が同じになるように分けておくとよい。</p>	小型ハードル
20 40	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小型ハードルの高さやそれに代わる障害物などを知る。</li> <li>・3歩(または4歩)でインターバルを走り越え超えること、と数え方を知る。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>40~50m程度の小型ハードル走</p> <p>○一定の INTERVAL に並べられた小型ハードルを一定のリズムで</p>  <p>例えば4mの INTERVAL を3歩のリズムで</p>  <p>例えば5mの INTERVAL を4歩のリズムで</p> <p>ハードル間を3~5歩で走り越え、同じリズムで走る楽しさや心地よさを味わえるようにします。</p> </div> <p><b>3 自分が走りやすい障害物やインターバルを見付ける。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・様々なインターバルや障害物を走り越える。</li> </ul> <p><b>4 学習のまとめをする。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・どの障害物で学習を進めていくか、話し合って決める。</li> <li>・整理運動をする。</li> </ul>	<p>☆学習の進め方を理解し、友達と協力して活動しようとしている。</p> <p><b>【主体的に学習に取り組む態度】</b></p> <p>○5m(子どもの実態によっては、4.5m)が一番短いインターバルであることを知らせ、様々なインターバルに挑戦させる。</p>	

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

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p><b>1 準備運動をする。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・足首などをよく使う部位を意識する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>新聞ダッシュ・しっぽ浮かせダッシュ【体力向上(すばやく移動する)のページ】</u></li> <li>・<u>ドン!じゃんけん【体力向上(すばやく動き出すために)のページ】</u></li> </ul>	小型ハードル
5	<p><b>2 学習のねらいを確認する。</b></p> <div style="border: 1px 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>・インターバルが狭い時には、踏み切り足が小型ハードルに近すぎる事、広い時には、踏み切り足が小型ハードルから遠すぎたり、走り越えたりすることができないことを確認する。</li> </ul>		
10	<p><b>3 グループ活動をする。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チームで互いに見合い、インターバルが合っているか、アドバイスし合う。</li> <li>・「ぜろ、いち、に、さーん」等の口伴奏を走らない仲間が言う。</li> <li>・自分にあったインターバルが見付かったら、そのコースで練習をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○前時の児童の様子で、インターバルの種類を変更してもよい。</li> <li>○踏み切り位置が小型ハードルに近すぎたり、遠すぎたりしたときは、無理に走り越えないことを確認する。</li> <li>○走らないグループの児童は、小型ハードルの横に立ち、友達の運動観察をさせる。</li> </ul> <p>☆自分に合ったインターバルを見付けている。</p> <p style="text-align: center;">【思考・判断・表現】</p>	ワークシート
30	<p><b>4 競走をする。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・競走の仕方を確認する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループごとにコースを割り振る。</li> <li>・走る友達のインターバルに小型ハードルを置く。</li> <li>・1位だったら2回戦は1mスタートラインを後ろにする。</li> <li>・4位だったら2回戦は1mスタートを前にする。</li> </ul> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○競走する相手は、くじ引き等で決めてもよい。</li> <li>○あらかじめ、小型ハードルを置く場所にインターバルごとに色をわけてポイントをつけておくとよい。(参考:高学年ハードル走)</li> <li>○順位は教師が伝える。</li> </ul>	
40	<p><b>5 学習のまとめをする。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分に合ったインターバルを見付けることができたか、学習カードに記入する。</li> <li>・整理運動をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○走りやすかったインターバルや競走した感想等をワークシートに記入させる。</li> </ul>	



















# 40m小型ハードル走

## 1 約束 めあて

- 自分が走りやすいインターバルを見付けましょう。
- 友達との競走を楽しみましょう。
- 友達と見合い、リズムよく走ることができているか、アドバイスしましょう。

## 2 準備

○各班で1コースに4台の小型ハードルを置きましょう。

Aコース (5m)																	
Bコース (5.5m)																	
Cコース (5.5m)																	
Dコース (6m)																	

## 3 競走の仕方

○競走して1位だった人は、1mスタートラインを後ろに、4位（最下位）だった人は、1m前にして、次の競走をしましょう。

## 4 毎時間の記録

	自分のインターバル	ふりかえり
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		