

# 「陸上競技(ハードル走)」

本単元で育成する資質・能力

課題発見・解決力 チャレンジ精神 人としての思いやり

- 1 日 時 : 平成28年6月8日(水) 第5校時
- 2 場 所 : 本校グラウンド
- 3 学年・学級 : 第2学年1組2組(40名)
- 4 単元名 : 陸上競技(ハードル走)

## (1) 単元観

◎ハードル走は、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越し、目標タイムを達成することで楽しさや喜びを味わうことができる単元である。  
 グループ学習を通して、ハードル走の技術向上に向けて仲間と関わり合いながら活動する力を育てていくとともに、新体力テストの項目である走力をつけていく。

## (2) 生徒観(調査結果からみる課題)

◎ <2年1組2組 事前アンケート>

|   | 質 問            | 好き                  | どちらともいえない | 嫌い |
|---|----------------|---------------------|-----------|----|
| 1 | 体育は好きですか       | 35人                 | 5人        | 0人 |
| 2 | ハードル走の経験はありますか | ある・・・3人    ない・・・37人 |           |    |

「ハードル走はどんなところに楽しさがあると思いますか。」という質問に対して

- わからない。
- ハードルを跳びながら速く走ること    ○タイムが上がること    ○仲間と協力して練習すること

本学級は、体育の授業に対して意欲的な生徒が多く、昨年度から継続して取り組んでいるピア・サポートを取り入れた授業の必要性について理解している生徒は多い。また、アンケートの結果より、体育が好きであると答えた生徒はほぼ全員であり、どの単元においても意欲的に取り組む生徒が多いという実態である。

「ハードル走の経験はありますか?」という質問に対しては、「ない」と答えた生徒がほぼ全員で、初めてハードル走に取り組むという実態である。したがって生徒が考えるハードル走の楽しさは、アンケート結果からみると、「わからない」という回答が多くでてきた。このことから多くの生徒がハードル走のイメージをもてていないことがわかる。次に「ハードルを跳びながら速く走ること」という記述内容があり、生徒にとって「ハードルを越す」というイメージはなく「跳ぶ」というイメージで理解している。また、ハードルを跳び越しながらもいかに速く走れるか興味をもっていることもわかる。

陸上競技においては、第1学年でリレーを学習し、そこで習得した技術は短距離走のスタートとバトンパス技術のため、ハードル走の技術に関しては、今回が初めての習得技術となる。

新体力テストの結果を見ると、50m走に関しては全国平均が7.78に対して本学級の生徒は7.95と平均を大きく下回っており、走力は課題項目の1つとなっている。

本校で育成したいコンピテンシーの中から、この単元では「課題発見・解決力」「チャレンジ精神」「人としての思いやり」を育成の重点項目として取り組む。ピア・サポートの理念を踏まえたグループ活動を通して目標の達成を図りたい。

### (3) 指導観(指導改善のポイント)

本単元の目標である、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越し、目標タイムを達成したときの達成感を味わうためには、基本的なハードリング技術を習得させる必要がある。本単元を通して、育成したいコンピテンシーとの関連を図りながら、ハードル走の活動に取り組みたい。本単元で育成したいコンピテンシーは「課題発見・解決力」「チャレンジ精神」「人としての思いやり」の3点である。

ハードル走を通して、コンピテンシーの育成を図りながら、目標であるリズムカルな走りから滑らかにハードルを越して目標タイムを達成させるために、3つの視点をもって指導する。1つ目は、「課題発見によるチャレンジ精神の育成」2つ目は、「課題解決学習による技術習得」3つ目は、「ピア・サポートの理念を踏まえた言語活動の充実」である。

1つ目の「課題発見によるチャレンジ精神の育成」については、単元の導入に「コース上に一定間隔で置かれたハードルをスムーズに走り抜くために必要な技術は何か」ということについて考えさせ、自分が習得すべき技能を知識として明確にすることで、学習に対する必要感をもたせたい。自己の課題が明確になることで、チャレンジ精神も向上していくと考える。

2つ目の「課題解決学習による技術習得」については、グループ学習を取り入れる。グループで意見を出し合い、学習カードを活用して仲間の走りを観察する。そこから互いにアドバイスして交流する過程を通して、技術習得を目指す。習得させたい技術とは、「インターバルを3～5歩の一定のリズムで走る技術」「振り上げ足の技術」「抜き足の技術」の3つである。また、単元指導計画に、「課題設定」→「情報収集」→「分析」→「まとめ」→「実行」→「振り返り」のスパイラル構造を組み込んで指導することで、目標の達成を図りたい。

さらに、自己の技能の上達を目に見える形で自己評価するために、単元の始めと終わりに自分のハードル走の様子をビデオで録画する。ビフォーアフター形式で客観的に評価できるようにすることで達成感や充実感を味わい、チャレンジ精神や課題を解決することの大切さについて理解させたい。

3点目の「ピア・サポートの理念を踏まえた言語活動の充実」については、グループ学習における生徒の様子をさしている。積極的なかわりや仲間の技能実態に適したアドバイスの交流、他者のアドバイスを聴く力など「他者の幸せが自分の幸せと感じる」ことを自覚しながら活動させたい。

以上3つの視点をもって指導することでハードル走の技能が高まり、目標とするコンピテンシーを育成することができる。ハードル走を通して学んだことが、次の単元や他教科においても活用できるように、身につけさせたい力の見通しをもって指導に取り組む。

## 5 単元の目標と評価規準

### 単元の目標

- リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。
- ハードル走に積極的に取り組もうとするとともに、分担した役割を果たそうとすることができる。
- 技術の名称や行い方について理解し、課題に応じた練習方法を選ぶことができる。

## 単元の評価基準

| 運動への関心・意欲・態度<br>(ア)                             | 運動についての思考・判断<br>(イ) | 運動の技能<br>(ウ)                  | 運動についての知識・理解<br>(エ)           |
|---|---------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| ①ハードル走の学習に積極的に取り組もうとしている。<br>②分担した役割を果たそうとしている。 | ①課題に応じた練習方法を選んでいる。  | ①リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。 | ①技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 |

## 6 指導と評価の計画

全9時間 (本時は4/9)

| 次 | 学習内容 (時数)  | 主な学習内容 |   |   |   | 評価規準   | 資質・能力の評価   |
|---|--|--------|---|---|---|--|--|
|   |  | 関      | 思 | 技 | 知 |  |  |
| 1 | オリエンテーション (1)<br>・学習のねらいを確認する。<br>・ハードル走のポイントとなる技術について考え、意見を交流する。<br>・ハードル走の技術名称や行い方について理解する。<br>・第1回ハードル走ビデオ撮影<br><b>課題発見</b> | ◎      |   |   |   | (ア) ①ハードル走の学習に積極的に取り組もうとしている。<br><br>(エ) ①ハードル走の技術の名称について、学習した具体例を挙げている。 | ●チャレンジ精神<br>ハードル走に必要な技能を理解し、挑戦しようとしているか。<br>(学習カード)            |
| 2 | 基本技術の練習 (1)<br>* 3～5歩のリズム走<br>* リズム走リレー<br><b>情報の収集・分析</b>   |        | ○ |   |   | (イ) ①課題に応じた練習方法を選んでいる。   | ●課題発見・解決力<br>自分に適したインターバルのリズムをみつけ、解決しようとしているか。<br>(学習カード・行動観察) |
| 3 | 基本技術の練習 (1)<br>* 振り上げ脚 (グループ学習)<br>* 踏み切り脚 (グループ学習)<br>* 25mハードル走<br>ハードル2台<br><b>情報の収集・分析</b>                                 |        |   |   | ◎ | (エ) ①振り上げ脚の技術ポイントがわかる。<br>(イ) ①課題に応じた練習方法を選んでいる。                         | ●課題発見・解決力<br>自分の振り上げ脚に対する課題をみつけ、解決しようとしているか。<br>(学習カード・行動観察)   |

|   |  |   |  |  |   |   |   |
|---|--|---|--|--|---|---|---|
| 4 | <p>基本技術の練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 抜き脚 (グループ学習)</li> <li>* 25mハードル走</li> </ul> <p>ハードル2台</p> <p>情報の収集・分析</p> <p>【本時4/9】</p> |   |  |  | ◎ | <p>(エ) ①抜き足の技術ポイントがわかる。</p> <p>(イ) ①課題に応じた練習方法を選んでいる。</p>                 | <p>●課題発見・解決力</p> <p>自分の抜き脚に対する課題をみつけ、解決しようとしているか。(学習カード・行動観察)</p>     |
| 5 | <p>基本技術の練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 前傾姿勢のハードリング (グループ学習)</li> <li>* インターバル練習3台・4台</li> </ul> <p>情報の収集・分析</p>                 |   |  |  | ◎ | <p>(エ) ①前傾姿勢の技能ポイントがわかる。</p> <p>(イ) ①課題に応じた練習方法を選んでいる。</p>                | <p>●課題発見・解決力</p> <p>自分の前傾姿勢に対する課題をみつけ、解決しようとしているか。(学習カード・行動観察)</p>    |
| 6 | <p>基本技術を活用した練習</p> <p>グループ練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・課題練習</li> <li>・インターバル練習4台・5台</li> </ul> <p>まとめ・実行</p>                   | ○ |  |  | ◎ | <p>(ア) ②分担した役割を果たそうとしている。</p> <p>(ウ) ①リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。</p>    | <p>●人としての思いやり</p> <p>仲間への声かけやアドバイスを理解し、サポートしようとしているか。(学習カード・行動観察)</p> |
| 7 | <p>基本技術を活用した練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・インターバル練習5台</li> </ul> <p>まとめ・実行</p>   | ○ |  |  | ◎ | <p>(ア) ②分担した役割を果たそうとしている。</p> <p>(ウ) ①リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。</p>    | <p>●人としての思いやり</p> <p>仲間への声かけやアドバイスを理解し、サポートしようとしているか。(学習カード・行動観察)</p> |
| 8 | <p>基本技術を活用した練習</p> <p>記録会</p> <p>まとめ・実行</p>  | ◎ |  |  | ○ | <p>(ア) ①記録会に積極的に取り組もうとしているか。</p> <p>(ウ) ①リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。</p> | <p>●チャレンジ精神</p> <p>自分の目標タイムに向けて、挑戦しようとしているか。(行動観察)</p>                |
| 9 | <p>アフタービデオ撮影</p> <p>ふりかえり</p>  |   |  |  | ◎ | <p>(ウ) ①リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。</p>                                  | <p>●課題発見・解決力</p> <p>自分のハードリングに対する課題をみつけ、解決しようとしているか。(学習カード)</p>       |

## 7 本単元において育成しようとする資質・能力とのかかわり

- グループ学習を通して培う「人としての思いやり」と「自己の課題を発見し解決する能力」を身につける。
- 自己の目標記録に向けて、積極的に「チャレンジする精神」を身につける。

## 8 本時の展開

### (1) 本時の目標

抜き足のポイントを理解して、アドバイスすることができる。

### (2) 観点別評価規準

◎抜き足のポイントについて、学習した具体例を挙げている。【エ①】

評価方法：グループ学習の場面で、抜き足のポイントについてアドバイスすることができる。(行動観察, 学習カード:知識)

(3) 準備物： ハードル (20台), ラダー, 学習カード, 黒板

### (4) 学習の展開 (4時間目/全9時間)

|    | 学習活動  | 指導上の留意事項及び評価 (■)<br>(努力を要する生徒への指導の手立て◆)                |
|----|---|--|
| 導入 | 1 整列, 準備運動, 挨拶, 健康観察<br>習得確認<br>・ラダーによる補強運動<br>・リズム走 (3~5歩のリズム走)<br>・振り上げ脚を意識したハードリング練習<br>2 本時のめあてを確認する。 | ○運動に必要な筋肉を意識させ, 準備運動を行わせる。<br>○インターバルを3~5歩でリズムカルに走らせる。 |
|    | 【本時の目標】<br>抜き足のポイントを理解して, 仲間にアドバイスできるようにしよう。  |  |

|             |  |  |
|-------------|--|--|
| 展<br>開      | <p>3 グループ学習① (ポイント理解)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習カードとハードル1台を活用し、技術ポイントについて考える。</li> </ul> <p>4 技術ポイントについて全体交流し、理解する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">       抜き足の、靴裏が横向きになって、ひざを折りたたみ、前に運ぶ動作でハードルを越す。     </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0; text-align: center;"> <b>課題発見・解決</b> </div> <p>5 グループ学習② (抜き足練習)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハードル1台で練習</li> <li>・ハードル2台で練習</li> </ul> <p>※学習カードを活用し、練習の流れに沿って活動する。</p> | <p>○仲間と協力させ、キーワードを活用して技術ポイントについて考えさせる。</p> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin: 10px 0; text-align: center;"> <b>ピアサポート</b> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の考えを提案し、発言できる。</li> <li>・人の提案に対して、うなずきや姿勢を意識して話を聞いている。</li> </ul> <p>○グループで仲間の課題を交流し、アドバイスしながら活動させる。</p> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin: 10px 0; text-align: center;"> <b>ピアサポート</b> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・失敗しても受け入れられる雰囲気づくり。</li> <li>■ハードリングの実態に合わせて、抜き足、靴裏、横向き、ひざ、折りたたみのキーワードを適切に使っている。技能がAの生徒には、適切な褒めことばが使える。</li> <li>◆学習カードを活用し、使えることばを再度確認させる。</li> </ul> |
| ま<br>と<br>め | <p>7 本時のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ふり返りを学習カードに記入する。</li> <li>○学習の成果を交流する。</li> </ul>  | <p>○学習カードに記入し、自分の課題を振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■友達のアドバイス (具体例を挙げて) を聞いて、抜き足ができるようになった。</li> <li>■友達にアドバイス (具体例を挙げて) をしたら、抜き足ができるようになった。</li> <li>■友達のアドバイスを聞いて、自分の課題がわかった。</li> </ul>  |

## 9 板書計画

### 【本時の目標】

抜き足の技術ポイントを理解して、仲間にアドバイスができるようにしよう。

(ハードリングの図と練習方法の掲示)

①抜き足のポイント ②グループ練習の流れ

## 10 宿題問題 (評価問題)

- 抜き足のポイントを理解し、アドバイスすることができましたか。
- 仲間にどんなアドバイスをもらいましたか。
- 今日の振り返り (気づきや感想)

## 11 参考文献

中学校学習指導要領解説 保健体育編 (平成20年度 文部科学省)

評価規準の作成, 評価方法等の工夫改善のための参考資料 【中学校 保健体育】(国立教育政策研究所)

観点別学習状況の評価規準と判定基準 (図書文化)

ステップアップ体育 (大修館)