

三原市立宮浦中学校第3学年 保健体育科学習指導案

単元名：陸上競技（ハードル走）

指導者：三原市立宮浦中学校 西山 一之進

- 1 日 時 : 平成27年5月25日（月） 第5校時
- 2 場 所 : 本校グラウンド
- 3 学年・学級 : 第3学年3組（16名）
- 4 単元名 : 陸上競技（ハードル走）

（1）単元観

◎本単元では、自己の能力に適したハードルの高さや、自己の能力に適したインターバルをリズムカルに越す力、自分の課題を発見し、その課題解決に向けて練習に積極的に取り組む力、グループ学習を通して仲間と関わり合いながら活動する力を育てていく。また、ハードル走の技術向上にもつながる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）

◎ <3年3組事前アンケート>

	質 問	大好き	好き	嫌い	大嫌い
1	体育は好きですか	11人	5人	0人	0人
2	陸上競技は好きですか	5人	8人	3人	0人
3	ハードル走は好きですか	3人	7人	6人	0人
4	ハードル走の経験は	ある・・・2人		ない・・・14人	

「ハードル走はどんなイメージですか」という質問に対して

○飛んで走る ●怖い ●痛そう ●50m走よりも少しハードな競技 ●知らない ●難しい

本学級は単クラスで、複数クラスに比べ運動する量や回数など多く、技術の上達が速い。また、アンケートの結果より、体育が好きである生徒が全員であり、どんな運動でも積極的に取り組めるクラスである。しかし、「ハードル走は好きですか」という質問に対し、「嫌い」という生徒が6人もいる。嫌いな理由として、ハードル走のイメージから「こけたら痛そう」「怖い」が多かった。また、ハードル走の経験者がほとんどいない。そこで、ハードル走を通して、自己の適した高さやインターバルを選び、目標のタイムを達成したときの達成感を味わわせるために基本的な技能を習得させる必要がある。

本単元を通して仲間にフォームを見てもらったり、教えあったりして、少しでも苦手意識を取り除かせたい。そして、記録に挑戦、自己の能力に適した練習の場所を選び、習得していく過程で走力やハードル走で大切なフォームで越す技能を発見させたい。

〈昨年度新体力テストの結果から〉

昨年度の新体力テストの結果から、50m走の記録が学年（2年生）平均8.12秒で、県平均値（平成26年度）かつ全国平均値（平成25年度）未満であり、走力が劣っている。日頃からただ走ることなど避ける傾向があると感じる。日常生活から走力を高めることができるトレーニングを取り入れるなどして、自己の体力の向上に努めさせたい。

(3) 指導観(指導改善のポイント)

ハードル走は、規定の高さやインターバルでは、運動の優れている者や専門的に練習したもの以外は、ほとんどの者が理想の3歩でまたぎ越すことができないので、自己の適した高さやインターバルを選ぶことにより、ハードル走ができる喜びを味わわせたい。また、ハードル走は個人競技ではあるが、目標の記録を目指すために、学習カードやiPadを活用し、仲間と活動する場面をつくり、仲間と教え合いながらお互いに教えあったり助け合ったりして仲間とともに活動できる楽しさを味わわせたい。

記録向上では、ハードル走の技能だけでなく走力を高める必要もあるので、日常生活で簡単にできる、走力を高めるトレーニングなどを紹介し、体力の向上を図りたい。

単元を通して、仲間の体調の変化などに気を配り、練習場所やハードルの安全確認や自己や仲間の安全に留意し、互いに協力しながらハードル走を楽しもうとする態度も育てていきたい。

—ハードル走の「痛い」や怖そう」のイメージを取り除くための工夫—

- ・ ハードルの高さ(3段階)やインターバル(6.0m・6.5m・7.5m)を選択できるようにする。
 - ・ 低いハードルで足の運びやリズムを体感させる。
- ① ハードル走の目標タイムを設定させ、自己の能力に適した場を選択できるように『高さの設定』・『インターバル』の設定を行い、仲間と相談しながら活動する場面を取り入れ、仲間との交流を通してハードル走の楽しさや喜びを味わわせることにより、ハードル走の技術の向上につなげる。
 - ② iPadを活用し、自己の課題を、グループ学習を通して分析し、自己の技能の向上につなげる。
 - ③ 「C評価」の生徒に対しては、自己に適した場を自己選択させ、練習方法などを情報提供し、基本技能習得を目指す。また、仲間と教え合いお互いの技能向上を目指す。
 - ④ 新体力テストの項目『走力』を高めるために、授業の始めに簡単なトレーニングを必ず行ったり、日常生活でもできるトレーニングを紹介していき、体力向上につなげる。

5 単元の目標と評価規準

単元の目標

- 自己の能力に適した課題をもってハードル走を行い、その技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。【運動の技能】
- 互いに協力して練習や競技ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習や競技ができるようにする。【】
- 陸上競技の特性や成り立ち、技能の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた取り組み方を工夫できるようにする。【運動】

単元の評価基準

運動への関心・意欲・態度 (ア)	運動についての思考・判断 (イ)	運動の技能 (ウ)	運動についての知識・理解 (エ)
①ハードル走の特性に関心をもち、ハードル走の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②勝敗や記録の結果を受け入れようとする。 ③練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意しようとする。	①課題解決のために効果的な練習の仕方を選んでいる。 ②仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。	①正しいハードリングやリズムを身につけ、スピードを維持し、リズムカルに走ることができる。	①陸上競技の特性や成り立ち、技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8時間 (本時は3/8)

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) ・学習のねらい、今後の流れを確認する。 ・ハードル走の特性について説明を聞き、ハードル走の技術名称や行い方について理解する。 ・グループ編成 ・基本技術の練習 *振り上げ脚 *抜き脚 (踏み切り脚) *前傾姿勢 課題の設定 情報の収集				◎	(エ) ①陸上競技の特性や成り立ち、技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。	ハードル走の専門用語を理解したか。(学習カード)
2	基本技術の練習 (1) *振り上げ脚 *抜き脚 *前傾姿勢 自己のコース選択	◎				(ア) ①ハードル走の特性に関心をもち、ハードル走の学習に積極的に取り組もうとしている。 (ウ) ①正しいハードリング	積極的に活動しているか。(行動観察) 自己に合った踏み切

	25mハードル走の計測 *ハードル2台 情報の収集				やリズムを身につけ、スピードを維持し、リズムカルに走ることができる。	り脚でハードルを越すことができたか。 (学習カード)
3	基本技術の練習(1) 第1ハードル合わせ グループ学習 ・自己の課題発見 ・課題練習 25mハードル走の計測 *ハードル2台 情報の収集 【本時3/8】		◎		(イ) ①課題解決のために効果的な練習の仕方を選んでいる。	自己や仲間の課題を見付け、それに応じた練習の仕方を選ぶことができたか。 (学習カード)
4	基本技術の練習(2) グループ学習 ・課題練習 ・インターバル練習3台・4台 情報の収集		◎		(ウ) ①正しいハードリングやリズムを身につけ、スピードを維持し、リズムカルに走ることができる。 (ア) ③練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意しようとする。	リズムカルな走りからスムーズにハードルを越すことができたか。(行動観察・学習カード) 安全に留意して活動しているか。 (行動観察)
5	基本技術の練習(1) グループ練習 ・課題練習 ・インターバル練習4台・5台 整理・分析		◎		(イ) ②仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。	自分の役割に応じた活動を見付けているか。 (学習カード)
6	基本技術の練習 ・インターバル練習5台 整理・分析		◎		(ア) ③練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意しようとする。	安全に留意して活動しているか。 (行動観察)
7	基本技術の練習 記録会(1) まとめ・創造・表現		◎		(ア) ②勝敗や記録の結果を受け入れようとする。	記録を素直に受け止めているか。 (行動観察)
8	記録会(1) ふりかえり		◎		(ウ) ①正しいハードリングやリズムを身につけ、スピードを維持し、リズムカルに走ることができる。	目標記録に到達したか。(学習カード) リズムカルに走れているか。(行動観察)

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仲間とのコミュニケーション能力と自己の課題を解決する能力。
- 自己の目標記録に向けて、積極的に活動する力を身につける。

8 本時の展開

(1) 本時の目標

自己や仲間の課題を見付け、それに応じた練習の仕方を選んでいる。

(2) 観点別評価規準

◎課題解決のために効果的な練習の仕方を選んでいる。【イ①】

評価方法：自己の課題を見付け、それに応じた練習の仕方を選ぶことができたか。(学習カード：思考力)

(3) 準備物

◎ ハードル (20台), ミニハードル (10台), 学習ノート, i P a d (12), 図解中学体育, ストップウォッチ, ホワイト黒板

(4) 学習の展開 (3時間目/全8時間)

	学習活動	指導上の留意事項及び評価 (■) (努力を要する生徒への指導の手立て◆)
導入	1 整列, 健康観察, 挨拶, 準備運動 2 課題意識をもつ。 課題「スピードを落とさず第1ハードルを越すためにはどうしたらよいか。」 習得確認 ・ハードルを越す技術の練習 3 本時のめあてを確認する。 【本時の目標】 自己や仲間の課題を見付け、スピードを落とさず第1ハードルを越せる練習をしよう。	○運動に必要な筋肉を意識させ、準備運動を行わせる。 ○自分にあった無理のないトレーニングをするように伝える。
	4 30mハードル走 (ハードル2台) の練習 ・ハードル走の姿をグループでお互い i P a d で録画し、仲間の課題を見付け、アドバイスをする。 集団思考 「踏み切りが近い。」 「まっすぐに振り上げ脚を振りだしていない。」 「抜き脚をたたんでハードルを越していない。」 自己存在感	話し活動 相手に伝える。 ○仲間と協力させ、i P a d で録画させる。 ○i P a d で録画する際に、横からと正面から2台で撮影させる。 ○グループで仲間の課題を見付けさせ、アドバイスさせる。 書き活動 自己の課題を的確に分析する技術。

展開	<p>「踏み切りの練習方法は？」 「振り上げ脚をまっすぐするには？」 「抜き脚をたたむには？」 どんな練習が考えられるかな？</p>	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block; background-color: black; color: white;">中心発問(発問の工夫)</div>
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; background-color: #e0f7fa;">個人思考</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block; background-color: white; margin-left: 20px;">自己決定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>「踏み切りにマークをつけてこえる。」 「ハードルの高さを低くしてみる。」 「インターバルを変えてみる。」</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; background-color: #e0f7fa;">書活動</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>自己の課題を的確に分析する技術。</p> </div>	<p>○練習方法を掲示し選ばせる。 ○発問で視点を与え、自己の課題練習の方法を考えさせる。 ◆図解体育を参考に自己の課題に気付かせ、練習方法をアドバイスする。 ■課題解決のために効果的な練習の仕方を選んでいる。(思考・判断) ○最初のハードル走の姿と比較させ、変化があったか気づかせる。</p>
まとめ	<p>7 本時のまとめ</p> <p>○ふり返りを学習カードに記入する。 ○学習の成果を発表する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>・仲間に教えてもらい、自分の課題がはっきりわかり、その課題練習ができた。 ・動画を見て、自分のフォームや課題がよくわかった。</p> </div>	<p>○学習カードに記入させ、自分の課題を振り返らせる。 ○本時の目標が達成できたか発表させる。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block; background-color: white; margin-top: 10px;">共感的人間関係</div>

9 板書計画

【本時の目標】

自分や仲間の課題を見付け、スピードを落とさず第1ハードルを越せる練習をしよう。

(ハードリングの図の掲示)

振り上げ脚のポイント、抜き脚のポイント、踏み切りの脚のポイント

10 宿題問題(評価問題)

- 自分の課題を見付け、自分に合った練習法を行いましたか。
- 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)

1 1 参考文献

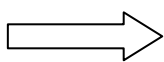
中学校学習指導要領解説 保健体育編 (平成20年度 文部科学省)

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)

図解中学校体育 (あかつき)

体育学習カード【ハードル走】

ハードル走 目標記録



秒



50m走のタイム (秒)

ハードリングタイム = 50m走ハードル走のタイム - 50m走のタイム

得点	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ハードリングタイム (秒)	1.0秒以内	1.1 ~ 1.3	1.4 ~ 1.6	1.7 ~ 1.9	2.0 ~ 2.2	2.3 ~ 2.5	2.6 ~ 2.8	2.9 ~ 3.1	3.2 ~ 3.4	3.5秒以上

		1	2	3	4	5	6	7	8	合計	
自己評価 / 関意態	自分から積極的に力いっぱい活動ができたか										
	準備や片付けなど自分の役割を果たすことができたか										
	仲間と教えあつて学ぶことができたか										
	ルールを守って安全に、練習や試合をすることができたか										
よくできた・・・4 まあまあできた・・・3 あまりできなかった・・・2 できなかった・・・1											

次	今日の目標	授業で気づいたこと、考えたこと、感想を書こう	確認
1 /			
2 /			
3 /			
4 /			
5 /			
6 /			
7 /			
8 /			

月 日	仲間の気づき	自己の課題設定
踏み切り脚		
抜き脚		
踏み切り位置		

	ハードルの高さ	インターバル
自分の適したコース	低 ・ 中 ・ 高	6m ・ 6.5m ・ 7.5m
25mハードルの記録 (月 日)	秒	
25mハードルの記録 (月 日)	秒	
50mハードルの記録 (月 日)	秒	得点 点
50mハードルの記録 (月 日)	秒	得点 点
50mハードルの記録 (月 日)	秒	得点 点

ハードル走の学習をふり返っての自己評価



(4・・・たいへんよくできた 3・・・よくできた 2・・・あまりできなかつた 1・・・ほとんどできなかつた)

1	「こうするといい」ということを仲間にアドバイスしましたか?	4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
2	「あつ、そうか」とわかつたことがありましたか?	4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
3	うまくできるポイントが自分なりにわかつたか?	4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
4	今までできなかつた技ができるようになりましたか?	4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
5	自己の課題がわかつたか?	4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
6	楽しく運動ができましたか?	4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
7	体を動かすことが好きになりましたか?	4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
8	体育の授業のフェアプレイ7ヶ条が達成できましたか?	/7
9	～体育の学習で学んだことを書きましよう～	

年 組 番 名前