

1. 単元名 陸上競技 ハードル走

2. 単元の目標

- (1) 正しいハードリングやインターバルの走り方のリズムを身に付け、ハードルをスムーズに走り越すことができる。 (技能)
- (2) 協力して分担した役割を果たそうとしたり、運動に何度も挑戦しようとしたりして、積極的に学習に取り組もうとしている。 (態度)
- (3) 専門用語を用いながらアドバイスや振り返りを行い、練習を通して自分の課題やポイントを見つけ、練習に生かすことができる。 (知識、思考・判断)

3. 学習計画 (4時間計画)

★本単元での授業における資質・能力の発揮につながる姿とそのための手立て

学習活動 (時数)	目指す生徒の姿 (観点)	教師の手立て
1. ハードル走を試走する。 (1)	・仲間と協力して意欲的に学習に取り組もうとしている。 (関・意・態)	・自分の身体能力に応じてスムーズなハードリングができるように、3段階のインターバルの異なるレーンを設ける。
2. 基本的なハードリングを学ぶ。 (1)	・ハードリングに必要なポイントについて専門用語を用いながら学習カードに記入することができる。 (知・理)	・生徒同士でアドバイスできるように技能差のある、かつ、同じインターバルで練習できるように身長順でグループを設定する。 ・正確に専門用語を理解できるように、図示したり、示範したりしながら説明する。
3. ハードリング、インターバルの走り方の練習を行う。 (本時) (1)	★スムーズなハードリングやインターバルでの走り方を目指して、自分の課題を的確に把握することができる。 (思・判)	★自己の課題に気付かせるために、ポイントと共につまずきやすい事例について掲示したり、必要に応じてタブレットPCを活用したりできるようにする。
4. ハードル走の記録会を行う。 (1)	・スムーズなハードリングやリズムに乗ったインターバル走でスピードに乗ってハードルを飛び越し、記録を向上させることができる。 (技)	・ハードリングやインターバルの走り方が向上しているか客観的に把握できるように、ハードルがない状態での記録と比較させ、基準タイムの提示を行う。

4. 本時の指導

(1) 目標

正しいハードリングやインターバルの走り方のポイントやコツに気づき、そのポイントやコツと自分の動きとを比較することで自己の課題を見付けることができる。

(2) 過程

学習活動【学習形態】	目指す生徒の姿	教師の手立て
1. 準備運動をする。 【一斉】	<ul style="list-style-type: none"> <li>前時で学習した振り上げ足と抜き足の確認をしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>前時までのポイントの理解を深めさせるために、グループ内で声をかけ合いながら練習を行わせる。</li> </ul>
<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;">           課題 「スピードを維持したハードリングとインターバルでの走り方を目指して、自分の課題を見つけよう」         </div>		
2. ハードリングとインターバルの走り方の確認をする。 【一斉】  3. ハードル走の練習をする。 【グループ】	<ul style="list-style-type: none"> <li>前時で学習したポイントをもとに、自己の課題を見つけようとしている。</li> <li>自分の課題と照らし合わせて、仲間と分析しながら練習している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課題を明確にさせるために、自分自身やグループ内で確認する時間を設定する。</li> <li>★常に課題を意識できるように、ハードルを2台のみ設置して練習させる。</li> <li>★一般的なポイントだけではなく、コツやイメージがつかめるように、生徒の困り感や上手くできたコツを全体で共有する場を設ける。</li> <li>★気付いたときにカードに記入できるように、カードをゴールの位置に置かせ、すぐに記入するよう促す。</li> </ul>
<p style="text-align: center;">&lt;重点を置いた保健体育科の資質・能力を発揮している姿&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★何度も練習を繰り返すことで、振り上げ足や抜き足のポイントやコツに気付き、気付いたことをその都度、学習カードに記入している。</li> <li>★仲間同士でできているところや課題を見付け合い、情報交換している。</li> <li>★練習で気付いたポイントやコツを練習で積極的に生かしている。</li> </ul>		
4. 振り返りをする。 【個→一斉】	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードリングやインターバルの走り方に注目しながら、気付いた課題や分析、疑問を学習カードに記入している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>振り返りで専門用語や身体感覚を表す言葉を用いて記入できるように、前時までの生徒の学習カードから例を挙げる。</li> </ul>

(3) 評価とその方法

ハードリングやインターバルの走り方の練習や振り返りを通して、振り上げ足や抜き足のポイントやコツに気付いているか、また、それと自分の動きを比較して自己の課題を見付けられているかを、学習活動2と学習活動3の生徒の発言内容や学習活動4の学習カードの記述内容から評価する。

## 5. 生徒の振り返りから

- 抜き足が水平にならず、必要以上に跳んでしまう。また、前傾姿勢になれなかった。股関節を開き、手を前に持てきたい。
- 私の課題は抜き足の「L」の形が崩れていることと、インターバルの歩数です。「L」の形は少し改善されたのですが、インターバルの歩数が合わず、ハードルの前で減速してしまったので、少しインターバルを長くして3～5歩くらいで走りたいです。
- 自分の課題は高く跳んでしまうこと、抜き足が垂直にならないこと。そのために足を後から前に持ち上げるようにするとできると思う。
- 最初は歩数が合わなくてスピードが出なかったけど、速く跳べる人を見ていたら、最初のスピードが大切なことが分かった。

## 6. 授業を終えて —事後研究会から—

実践を通しての成果（○）と課題（▲）は以下の通りである。

○技能でA評価の生徒にビブスを着用させることで、模範が見えやすく、コツやポイント、自己の課題の把握につながった。グルーピングを技能差があるようにしたことで、上手な生徒へコツを聞く姿や自ら見出したポイントを教え合う姿が見られた。より生徒同士の教え合いを活性化させるためには、技能レベルをもう少し細分化してビブスを着用させたり、A評価の生徒が自分の技術について言葉で説明できたりするように指導していくことが効果的ではないかと考える。

○ハードルを記録測定場面で3台、練習場面で2台と少なく設定したことで、苦手意識を持っている生徒も最後まで走り切る姿、何度も何度も繰り返して練習する姿が多く見られた。それによって、自分の課題が明確になっていき、その解決に向けてさらに練習を工夫する姿が見られた。ハードル走は技能のポイントが絞られているため、練習を繰り返すことで技能向上が図られやすい。また、技能向上が実感されれば、生徒の自信や意欲にもつながってくる。年間計画の中の最初に設定することで、運動に苦手意識を持っている生徒にもアプローチしやすい教材であるといえる。

▲自身の課題は把握しているものの、どう解決したらよいか悩んでしまっている生徒が多かった。課題解決につながるタブレットPCの活用についても、生徒の必要感と教師の活用させたい場面にズレがあった。教師の適切な介入や場面設定が必要である。さらに、つまづきに対して教師が細かく指導していく場面をもっと増やすべきであった。指導を受けてできるようになったという生徒の実感が教師への信頼を生み、不得意なものへも挑戦しようとする意欲へとつながる。

▲今回はインターバルを1mおきに設置したが、スピードが乗って詰まってしまっている生徒もいた。グルーピングを柔軟にし、個人の技術に応じてインターバルを設定できるように0.5m間隔にしてもよかった。また、練習時にも最終ハードル後のゴールを設定し、しっかり走り切らせる指導も必要であった。

