

第4学年3組 体育科学習指導案

1 単元名 鉄棒運動（器械運動） 小型ハードル走（走・跳の運動）

2 運動の特性

(1) 一般的特性

【鉄棒運動】

○できる技を繰り返したり、組み合わせたり、できそうな技に挑戦したりすることが楽しい運動である。

【小型ハードル走】

○小型ハードルをリズムよく走り越えたり、記録に挑戦したりすることが楽しい運動である。

(2) 児童からみた特性

鉄棒の楽しさ喜びを感じる要因	鉄棒を遠ざける要因
・鉄棒を使っていろいろな動きができたとき ・友達と協力してできたとき	・鉄棒から落ちたり、痛みを感じたりしたとき

小型ハードル走の楽しさ喜びを感じる要因	小型ハードル走を遠ざける要因
・小型ハードルをリズムよく走り越えることができたとき ・記録が伸びたり、競走に勝ったりしたとき	・障害物にぶつかったり、転倒したりしたとき

3 児童の実態

(1) 技能

鉄棒運動については、昨年度は膝掛け上がり、膝掛け回転系の技を中心に学習してきた。事前の実態調査では、膝掛け上がりができる児童は 15 / 35 名、後方膝掛け回転ができる児童は 10 / 35 名、前方膝掛け回転ができる児童は 11 / 35 名である。小型ハードル走については、昨年度までにいろいろな高さのミニハードルを用いた学習を経験してきた。

(2) 態度

本学級の児童は、体育の授業に対して意欲的で、楽しみにしている児童が多い。また、勝敗に対するこだわりも強く、前単元のティーボールでは、チームの勝利に向かって協力する姿が見られた。

(3) 思考・判断

前単元のティーボールでは、チームでたくさん点を取るための作戦やポジショニングなどの話し合いをし、ゲームに生かすことができた。また、友達のよい動きを見付け、取り入れようとしている児童も多く見られた。しかし、自分の動きのみで、周りの動きに目を向けられない児童もいる。

4 教師の指導観

(1) 技能

【鉄棒運動】

授業の前半に「修行タイム」として基礎感覚づくりの時間を設ける。その際、児童の意欲が継続するよう、自己の伸びが分かったり、ペアで関わったりしていくようにする。また、課題別の学習では活動時間を確保したり、補助具を活用したりする。取り上げる技については、児童の実態から、膝掛け回転系の技に絞るようにする。

【小型ハードル走】

本単元が高学年のハードル走につながることを考え、本単元ではハードルをスピードを落とさずに走り超すことと、リズムカルに走り越すことをできるようにしていく。そのためにハードルリレーを学習の中心に据えたり、いろいろなインターバルを経験したりすることができるようにしていく。

(2) 態度

【鉄棒運動】

ペアでの学習を中心とし、動きを見合ったり、補助をしたりしながら意欲的に取り組めるようにする。また、技能向上の要因にペアの存在があることを実感することで、よりよい関わり合いにつながるようにする。

【小型ハードル走】

ハードルリレーを通して、チームの勝利を目指して、互いに動きを見合ったり、励まし合ったりすることで関わりを多くもてるようにする。

(3) 思考・判断

【鉄棒を使った運動】

技術ポイントを焦点化することで、自分に合った課題を選択しやすくする。また、ペアでの見合いが活性化するように、自分の課題を伝えてから試技に取り組むようにする。

【小型ハードル走】

いろいろなインターバルを経験したり、リレーで勝つ方法を考えたりすることを通して、スピードを落とさずに走り超すことや、リズムカルに走り越すことの大切さに気付けるようにする。

5 単元の目標

【鉄棒運動】

- (1) 進んで取り組むと共に、きまりを守り仲良く運動をしたり、学習の場の安全に気を付けたりすることができるようになる。

【関心・意欲・態度】

(2) 自己の力に適した課題をもち、動きを身に付けるための練習方法や練習の場を選ぶことができるようにする。 【思考・判断】

(3) 基本的な上がり技や支持回転技、下り技ができるようにする。 【技能】

【小型ハードル走】

(1) 進んで取り組むと共に、きまりを守り仲良く運動をしたり、勝敗を受け入れたり、学習の場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。 【関心・意欲・態度】

(2) 自己の力に適した課題をもち、動きを身に付けるための練習方法や練習の場を選ぶことができるようにする。 【思考・判断】

(3) 小型ハードルを自分に合ったリズムで走り越え、記録を高めたり、競走したりすることができるようにする。 【技能】

6 単元の評価規準

		運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
鉄棒運動	単元の評価規準	○進んで取り組むと共に、約束を守り仲良く運動をしたり、学習の場の安全に気を付けたりすることができるようにする。	○自己の力に適した課題をもち、動きを身に付けるための練習方法や練習の場を選ぶことができるようにする。	○基本的な上がり技や支持回転技、下り技ができるようにする。
	学習活動に即した評価規準	①自ら進んで鉄棒運動に取り組もうとしている。 ②ペアの児童に積極的に補助をしたり、助言したりしようとしている。 ③鉄棒の周りに人がいないか、鉄棒をしっかり握っているかなど、安全に気を付けようとしている。	①よい動きを身に着けるための練習の仕方を知り、自分に合った課題を見つけている。 ②課題の解決の仕方を知ると共に、自分に合った練習の場や方法を選んでいる。	①膝掛け振り上がり、前方・後方片膝掛け回転、前回り下り、転向前下りができる。
小型ハードル走	単元の評価規準	○進んで取り組むと共に、きまりを守り仲良く運動をしたり、勝敗を受け入れたり、学習の場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。	○自己の力に適した課題をもち、動きを身に付けるための練習方法や練習の場を選ぶことができるようにする。	○小型ハードルを自分に合ったリズムで走り越え、記録を高めたり、競走したりすることができるようにする。
	学習活動に即した評価規準	①競走したり、目標記録に挑戦したりする楽しさや喜びに触れることができるよう、小型ハードル走に進んで取り組もうとしている。 ②約束を守り、友達と助け合って練習や競走をしようとしている。 ③用具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たそうとしている。 ④運動する場や、用具の安全に気を付けようとしている。	①よい動きを身に着けるための練習の仕方を知り、自分に合った課題を見つけている。 ②課題の解決の仕方を知るとともに、自分に合った練習の場や方法を選んでいる。	①小型ハードルをスピードを落とさずに走り越えることができる。 ②小型ハードルをリズムカルに走り越えることができる。

7 単元の計画

(1) 領域の取り上げ方

【鉄棒運動系】

学年	器械運動・マット運動系	鉄棒運動系	跳び箱運動系
第1学年	マットを使った遊び	鉄棒を使った運動遊び	跳び箱を使った運動遊び

	7 時間	1 1 時間	7 時間
第 2 学年	マットを使った遊び 7 時間	鉄棒を使った運動遊び 1 1 時間	跳び箱を使った運動遊び 7 時間
第 3 学年	マット運動 5 時間	鉄棒運動 1 0 時間	跳び箱運動 7 時間
第 4 学年	マット運動 8 時間	鉄棒運動 5 時間	跳び箱運動 7 時間
第 5 学年	マット運動 8 時間	鉄棒運動 4 時間	
第 6 学年			跳び箱運動 7 時間

【陸上運動系】

学年	短距離走・リレー系	ハードル走系	走り幅跳び系	走り高跳び系
第 1 学年	走の運動遊び 6 時間		跳の運動遊び 3 時間	
第 2 学年		走の運動遊び 6 時間		跳の運動遊び 3 時間
第 3 学年	かけっこ・リレー 5 時間	小型ハードル走 6 時間	幅跳び 5 時間	高跳び 時間
第 4 学年	かけっこ・リレー 5 時間	小型ハードル走 6 時間（本単元）	幅跳び 時間	高跳び 5 時間
第 5 学年	短距離走・リレー 5 時間	ハードル走 6 時間	走り幅跳び 6 時間	
第 6 学年	短距離走・リレー 5 時間	ハードル走 6 時間		走り高跳び 6 時間

(2) 運動種目の取り上げ方

【鉄棒運動系】

学年	教材	目指す動き
1	鉄棒を使った運動遊び	跳び上がりや跳び下り、ぶら下がりや回転などをして遊ぶこと
2	鉄棒を使った運動遊び	跳び上がりや跳び下り、ぶら下がりや回転などを工夫して遊ぶこと
3	鉄棒運動	技に関連した易しい運動遊びをしたり、易しい場や条件のもとで段階的に取り組んだりすること
4	鉄棒運動	基本的な技を十分に取り組んだ上で発展技に取り組んだり、技を繰り返したり、上がり技や下り技を組み合わせていること
5	鉄棒運動	基本的な上がり技や下り技に取り組み、自己の能力に適した技を安定してするとともに、その発展技をすること
6	鉄棒運動	できるようになった技を繰り返したり、上がり技・支持回転技・下がり技を組み合わせたりしていること

【陸上運動系】

学年	教材	目指す動き
1	走・跳の運動遊び	いろいろな形状の線上を蛇行して走ったり、片足や両足で踏み切って跳んだりすること
2	走・跳の運動遊び	低い障害物を走り越えたり、助走をつけて片足で踏み切って跳んだりすること
3	小型ハードル走	非一定間隔に小型ハードルを置いて、いろいろなリズムで調子よく走り越えること
4	小型ハードル走	一定間隔に小型ハードルを置いて、スピードを落とさずに、一定のリズムで調子よく走り越えること
5	ハードル走	第 1 ハードルを決めた足で走り越え、自分に合ったインターバルを 3 歩のリズムでリズムカルに走ること
6	ハードル走	自分に合ったインターバルで、少し高さのあるハードルを、上体を前傾させてリズムカルに走り越えること

(3) 指導と評価の計画（８時間扱い） 本時は○印 ５／８時

時	1	2	3	4	⑤	6	7	8
ね ら い	○学習に見通しをもち、安全に気を付けて運動しよう。	○膝掛け振り上がりのポイントを見付けよう。	○ハードル走のポイントを見付けよう。	○自分に合った課題を見付けよう	○技を上手にしたり、スピードを落とさずにハードルを走り超えたりしよう。	○技を上手にしたり、スピードを落とさずにハードルを走り超えたりしよう。		
指 導 の 内 容	・学習の進め方 ・運動の行い方 ・ペア、チーム編制	・足の振り ・手首の返し	・全力で走る ・リズムカルに走る	・課題の見付け方 ・ペアの関わり	・課題解決の仕方 ・技術ポイントの確認 ・補助の仕方 ・競走を楽しむ	・技の完成度を高める ・競走を楽しみながら、速く走り越す		
学 習 過 程	1 集合・整列・あいさつ・健康観察・服装確認をする。							
	2 準備運動をする。							
	3 学習の進め方を知る。	3 感覚づくりの運動をする。 ・①鉄棒への跳び上がり・跳び下り（できるだけ遠くから）→②つばめ（１０秒）→③前回り下り（音をたてないように）→④膝掛け振り上がり（３回）→⑤こうもりじゃんけん						
	4 鉄棒運動の約束を知る。	4 鉄棒学習のねらいを知る。						
	5 自分の力を知るために試しの運動をする。	5 膝掛け振りのポイントを考える。 ※足を振るとき、手首を返すことを取り上げる。	5 鉄棒運動をする。	5 鉄棒運動をする。 ※上がる技：跳び上がり・膝掛け上がり ※回る技：前・後方膝掛け回転、 ※下りる技：前回り下り・転向前下り・踏み越し下り ※段階的に場を選び、膝掛け回転系の技ができるようにする。（膝掛け振り→膝掛け振り上がり→膝掛け回転） ※できたら連続回転に挑戦する。				
		6 ポイントを実践する。 ※ポイントを意識して取り組んでいる児童を積極的に称賛する。	6 ハード走のポイントを考える。 ※スピードを落とさず走り超えること、リズムカルに走り超えることを取り上げる。					
	6 小型ハードル走の約束を知る。	7 ハードル走のねらいを知る。 8 ハードル走をする。	7 ハードル走のねらいを知る。	6 小型ハードル走の学習のねらいを知る。				
	7 ハードル走のねらいを知る。		7 リズミカルなハードリングを練習する。 ・教師の演示や児童によるモデリングから、どのようなハードリングがリズムカルなのかを理解できるようにする。 ・いろいろなインターバルのコースを経験することで、ハードルをリズムカルに走り越えられるようにする。					
	7 試しの運動をする。		8 ポイントを実践する。 ※ポイントを意識して取り組んでいる児童を積極的に称賛する。	8 チームを編制し、ハードルリレーを行う。 ・５０m走のデータをもとにチームを編成する。 ・競走を楽しみながら全力でハードルを走り越えられるようにする。				
	8 学習カードの使い方を知る。							
9 学習のまとめ・整理運動をする。								
10 次時の予告・あいさつをする。								

時間		1	2	3	4	5	6	7	8
鉄棒運動	関	①		③			②		
	思		②		①			②	
	技					①			①
	方法	観察	観察	観察	観察	観察	観察 学習カード	学習カード	ビデオ
	場面	4	3	3	3	3	3	3	3
小型ハードル走	関	①③	②		④				
	思			②	①			②	
	技					②	①		①
	方法	観察	観察	観察 学習カード	観察	観察	観察	学習カード	ビデオ
	場面	6	5	4	5	6	6	6	6

8 本時の学習と指導（5／8時）

(1) ねらい

【鉄棒運動】

- ・膝掛け振り上がりや膝掛け回転ができる。

【技能】

【小型ハードル走】

- ・スピードを落とさずにハードルを走り越すことができる。

【技能】

(2) 準備

- ・鉄棒カバー ・リングバトン ・小型ハードル ・カラーコーン ・学習カード

(3) 展開

段階	学習活動・内容	指導上の留意点（○指導・◆評価規準）
導入 5分	1 集合・整列・挨拶をする。 2 前時の学習内容を振り返り、本時の学習内容の確認をする。 3 準備運動をする。	○整列し身なりを整えるようにする。 ○前時にがんばった児童を取り上げ、全体の意欲高めるようにする。 ○けがをしないように本時で使う部位をしっかりとほぐすようにする。
展開 ① 20分	4 感覚づくりの運動をする。 ・跳び上がり（3回） ・つばめ（10秒） ・音を立てない前回り下り ・膝掛け振り上がり（3回） ・こうもりじゃんけん 5 本時のねらいを知る。 ○もう少しでできそうな技（ひざ掛け回転系）を上手にしよう。 6 自分のめあてを確認する。 7 自分の力にあった場で練習する。	○基礎感覚が身に付くように、一つ一つの動きを正確に行うようにする。 ○よい動きをしている児童を取り上げて称賛し、全体に広めるようにする。 ○ペアで声をかけ合いながら行えるようにする。 ○学習カードをもとに本時で取り組むめあてを確認する。 ○自分のめあてを理解し、積極的に練習している児

「チャレンジタイム」 ・ ひざ掛け振り上がり ・ 後方ひざ掛け回転 ・ 後方ひざ掛け回転の連続 ・ 前方ひざ掛け回転 ・ 前方ひざ掛け回転の連続	童を称賛する。 ○自分のめあてをしっかりとてていない児童には、場やめあてを示したり、修正したりする。 ○本時は、ひざ掛け振り上がりをめあてとする児童を中心に関わり、積極的な補助で回転の感覚がつかめるようにする。 ◆膝掛け振り上がりや膝掛け回転ができる。 (観察・学習カード)【技能】 △努力を要すると判断される状況（C）の児童への指導の手立て 体をまっすぐに大きく振る、手首を返すなどのポイントを中心に指導をしていく。また、友達に見てもらったり、補助してもらうよう声をかける。 ◎十分満足できると判断される状況（A）の児童の具体的な姿 もう少しでできそうな技ができるようになったり、今できる技をさらに上手にしている。 ○本時でひざ掛け上がりや後方ひざ掛け回転ができるようになった児童がいる場合は、全体の前で紹介して称賛すると共に、さらなる意欲を高めるようにする。
---	---

展 開 ② 15 分	8	本時のねらいを知る。	
		○スピードを落とさずにハードルを走り越してリレーに勝とう。	
	9	1回戦目をする。	○素早く移動し、チーム毎に整列する。 ○勝敗にこだわらせることで、全力で走れるようにする。 ○ルールや約束を確認する。 ○どうしたら全力で走ることができるのかを話し合えるようにする。
	10	1回戦目をもとにチームで話し合う。	○1回戦目でよい動きをしていた児童の演示から考えられるようにする。 ○ハードルとハードルのインターバルでスピードを落とさないことを確認する。
整 理 5 分	11	2回戦目をする。	◆スピードを落とさずにハードルを走り越すことができる。(観察)【技能】 △努力を要すると判断される状況(C)の児童への指導の手立て スピードを落とさないように走るためのポイントを確認する。 ◎十分満足できると判断される状況(A)の児童の具体的な姿 スピードを落とさず、リズムカルにハードルを走り抜けている。
	12	本時の振り返りをする。	○本時の学習成果を振り返り、次の時間に向けて意欲を高めるようにする。
	13	整理運動をする。	○心身ともにリラックスできるようにする。
	14	挨拶・用具の片付けをする。	○安全に留意し、協力して片付けるようにする。

9 備考 在籍児童数 35名
男女混合異質8チーム(1チーム4～5人)編制 (小型ハードル走)