

第3学年C・D組 保健体育科学習指導案

授業者 原 賀 祥 乃

1 単元名 「陸上競技」 (ハードル走)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

陸上競技は、「走・跳・投」などの人間のもつ基本的な運動を通じて、記録に挑戦したり、仲間と競ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる種目である。第1学年及び第2学年の基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることをねらいとした学習を受けて、第3学年では、各種目特有の技能を身に付けることをねらいとしている。ハードル走は、いかにブレーキをかけずにゴールまでハードルを走り越すことができるかを競うため、リズムカルな走りとは滑らかなハードリングを身に付けるようにする。

(2) 生徒から見た特性

| ハードル走で喜びを感じる要因 | ハードル走を遠ざける要因 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・タイムが短縮できたとき ・スピード感を持ってハードルを越えた時 ・綺麗なフォームで走り切ること | <ul style="list-style-type: none"> ・ハードルにあたると痛い ・ハードルにひっかかることへの恐怖心 ・なかなか記録が向上しないもどかしさ |

3 生徒の実態

(1) 知識及び技能

38名の生徒が本種目を選択している。前年度は、短距離走・リレーの学習を通じて、短距離走における基本的な知識や練習方法については既習事項である。事前のアンケート調査では、ハードル走では全体の63%の生徒が記録の向上を目指していることが分かった。また、フォームと記録に相関関係があると考えている生徒が多く、技能の修正に前向きに取り組んでいる。

(2) 思考力、判断力、表現力等

学習の振り返りでは、活動を通して感じたことや自己の課題を書き出すことのできる生徒が多い。しかし、学習の過程で意見交換をするような活動には努力を要する生徒が多い。

(3) 学びに向かう力、人間性等

自己の課題と向き合うことを大切にしている生徒が多く、課題の動きが出来ているのかを仲間同士や教師に積極的に尋ねる姿が見受けられる。また、他者とコミュニケーションを取り活動することを頑張ろうとしている生徒も多い。

4 教師の指導観

ハードル走は、伸びが分かりやすい種目である。学習前後のタイム差だけでなく、フラット走のタイムとハードル走のタイムを比較することでハードリングの技術の進化さえ数値で変化を感じることができる。前半の疾走スピードをいかに維持してゴールへ到達するのかを考えさせるため、スピードの持続が難しい80mの距離に8台のハードルを設定し、学習を進める。

また、事前アンケートでの「あなたが保健体育の授業で「チャレンジしたい」と思うのはどのような時ですか?」という質問に対し、「失敗したとき」「自分のできないことが明確になった時」「負けたり、出来なかつたりしたときに悔しく思い、それについて改善策を自分で立て、直して行こうと思っている時。」「修正しやすい科目だから課題をすぐにつぶしたいと思える時」等の回答が見られ、自己認識できた課題に対して多少の負荷がかかることが学習者の学習意欲を高めると確認できた。

また、本校の研究主題である「豊かなスポーツライフを実現する資質・能力の育成へ向けた授業改善～課題の合理的な解決に夢中になる生徒の育成～」のための手立てを踏まえ、次のことに重点を置いて指導していく。

(1) ICTを活用した学習の進め方の工夫

事前アンケートより、生徒のやる気に火を付けるには、自己の課題を認識することが必要だと分かった。参考動画や自分の動画の運動分析の仕方を指導することで学習者に見る視点を養うことができると考えた。また、主体的な課題解決を促すため、単元を貫く課題を提示し、生徒自身が練習計画を立て、学習に取り組めるような指導計画を準備する。Formsを用いた振り返りや小テストの記載結果をテキストマイニング(図1)にかけ、一目で見える化していくことで生徒の実態を捉えた指導方法の改善がしやすくなる。学習の最後には、成果物として課題の解を1

(3) 指導と評価の計画(12時間扱い) 本時は○印 10/12時 ★学校研究とのつながり〈挑戦心を育む指導と生徒の個別最適な学びの在り方〉

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | ⑩ | 11 | 12 | | | |
|------|---|---|--|--|---|--|--|---|---|--|--|-------------------|--|--|--|
| ねらい | 仲間と役割を分担し、活動しよう | ハードルに関する技術の名称や運動のポイントを知ろう | スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越そう | 自己や仲間の動きを比較して、成果や改善点を具体的に伝えよう | 自己の課題を持ち、その課題に応じた練習に挑戦しよう | 体力の高め方や運動観察の方法について考えよう | 学習成果を踏まえて、「する・みる・ささえる」の視点で仲間に関わろう | ・インターバルを3歩又は5歩のリズムを維持して走ろう ・自己や仲間の課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えよう | ・インターバルを3歩又は5歩のリズムを維持して走り、動きのポイントを整理しよう | | | | | | |
| 指導内容 | ・運動の行い方 ・約束事 ・準備等の仕方 ・役割分担 | ・学習のマナー ・種目のルール ・目標記録設定 ・ハードリング | ・クラウチングスタートから1台目までの動き ・2台目以降のインターバルのリズム | ・インターバルのスピードの高め方 ・よりよいハードリングの追求方法 ・仲間と課題を発見する方法 ・運動観察の方法①〈自己観察〉 | ・運動を継続して楽しむための関わり方 ・運動観察の方法②〈他者観察〉 | ・課題の分析方法、練習の選択の仕方 ・課題に対する相互評価の行い方 ・学習整理の仕方 | ・成果発表(競走)の行い方 ・課題解決までの道のりの確認方法 | | | | | | | | |
| 知 | 技術の名称や行い方 | | 効果的なインターバルの走り方 | | | 運動観察の方法/スムーズなハードリングの行い方 | | 課題解決の方法 | | 競走や測定の仕方 | | | | | |
| 思 | <p style="text-align: center;">単元を貫く課題の提示：8台のハードルを越えて80m先に速く到達する方法を考えよ！</p> | | | | | | | | | | | | | | |
| 態 | 課題に対してタイムから解決策を見出す ↑ 現状の80mフラット走と80mh走の記録から、目標タイムを設定する。 | | | | | | インターバルのリズムやスピードを高めるポイントを探る ↑ 自分がインターバルをハードルに対して、踏み切りと着地が○：○の比率で走っているのか見付ける。 | | | 勢いよく1台目に入り、減速を極力抑えて走る方法を探る 抜き脚やリード脚の動きに注目していく ↑ 課題に応じた撮影場所や観察の視点を見付ける。 | | | 記録の向上へ向け、合理的な身体の使い方を考える ↑ 自己の課題と解決方法(練習方法)を結びつける。 自己と仲間や参考動画の動きを比較する。 | | 試行錯誤した部分を明確化 ↑ 役割に応じた活動 7777走とハードル走測定 |
| 態 | 自己の役割に対して責任を持った活動をする | | | | | | 一人一人の違いに応じた課題への挑戦を大切に | | | | | | | | |
| 学習過程 | <p>1 特性や約束の確認</p> <p>2 学習の準備 ・用具の準備 ・役割分担</p> <p>3 学習の今後の流れ、概要説明</p> <p>4 準備運動</p> <p>5 試走 フラット走 80mハードル走</p> <p>6 次回の予告</p> <p>7 挨拶・片付け</p> | <p>5 感覚つくりの運動 ・ハードルまたぎ ・空中動作 ★ゲーム性のある教材選択</p> <p>6 リード脚と抜き脚決め ・試行錯誤を通じて自分のハードリングの脚を確認する</p> | <p>6 知識の確認</p> <p>7 インターバル練習 ・3歩又は5歩で走るインターバルを見付ける ・ハードルに対する自分の踏み切りと着地の位置を確認する</p> <p>8 記録測定(80mh) ・結果を基に自分のハードル走における問題点を挙げる</p> <p>9 整理運動</p> <p>10 片付け</p> <p>11 学習の振り返りとまとめ</p> <p>12 挨拶</p> | <p>6 知識の確認</p> <p>7 課題発見活動 ・運動観察の行い方 ・前時に挙げた自己の問題点を意識してインターバルの練習を行う ・次回の課題を明確にする</p> | <p>6 課題の確認</p> <p>7 合理的な動き方のポイントを見付ける学習 ・学習資料の活用の仕方 ・視点を絞った観察方法 ・ハードリング練習</p> | <p>6 課題の確認</p> <p>7 運動観察の方法 ・ハードリング練習 ・他者観察 ・学習資料の活用の仕方 ・競走 ★ICTを活用した観察を行う</p> | <p>6 課題の確認</p> <p>7 動画の分析方法 ・ハードリング練習 ・自己観察 ・動画の撮影位置確認 ・意見交換</p> | <p>課題の確認</p> <p>7 課題別練習 ・練習計画の立て方 ・次回の準備</p> | <p>6 課題の確認</p> <p>7 課題別練習 ・前時の計画を基に進める課題に応じた練習例 I) インターバル練習 II) ハードリング練習 III) 踏み切り、着地練習 ・練習中は積極的に意見交換を行う。 ・合間に動画を撮影しても良い。 ★自己の課題をもとに適した練習を選択し活動する</p> | <p>6 各自準備</p> <p>7 成果発表大会 ・80m走の測定 ・80mh走の競走測定 ・動画撮影</p> | <p>8 整理運動 9 片付け 10 学習の振り返りとまとめ 11 挨拶</p> | | | | |
| 評価計画 | 知 技能 | ① | ① | ① | ① | ① | ② | ② | ② | ② | ② | ② | | | |
| 評価計画 | 思・判・表 態 | | | ① | | ① | ③ | ③ | ② | ② | ② | ② | | | |
| 評価計画 | 方法 場面 | 観察 5 | 観察・Forms 5,6 | 観察・Forms 7,8 | 観察・Forms 7,8 | 観察・Forms 7,10 | 観察・Forms 7,10 | 観察・Forms 7,10 | 観察・Forms 7,10 | 観察・Forms 7,10 | 観察・Forms 7,10 | 観察・レポート 6,7,10 | | | |

(4) 評価の改善ポイント：生徒の振り返りからテキストマイニングの傾向を捉え、指導内容を柔軟に入れ替え、生徒が客観視できるような相互評価の時間を確保する。

(5) 家庭学習の活用：生徒の振り返りや学習状況を teams にアップロードし、次回の学習への見通しを持てるようにする。

8 本時の学習と指導 (10/12)

(1)ねらい

自己や仲間の課題解決に有効な練習方法の選択をする (思考力, 判断力, 表現力等)

(2)準備

ラインカー, ストップウォッチ, パッチン, 電子ホイッスル, メジャー, タイマー, ハードル 30 台, コーン, フレキシブルハードル 15 台, ハードルの補助具, iPad, 筆記用具

(3)展開

| | 学習内容・活動 | 指導上の留意点 (○: 指導 ◆: 評価★学校研究との関わり) |
|-----------|--|--|
| 導入 10分 | 1 用具の準備 2 集合, 挨拶, 出席確認, 健康観察 3 準備運動・補強運動・ランニング 4 感覚づくりの運動 (1) コミュニケーションアップ (2) その場でハードリング練習 5 本時のめあてと内容の確認 | ○チームで必要な道具を確認する。 ○明るく和やかな雰囲気をつくる。 ○仲間と明るく準備運動を行えるようにする。 ○感覚づくりの運動は, その場の基本動作から徐々に走る動きに移行し, 全力疾走を行うための準備として位置付ける。 ★自分たちの実態に応じたハードルの高さに調節する。 |
| | 単元を貫く課題 8 台のハードルを越えてより速く 80m 地点に到達する方法を考えよ。 今日のめあて 目的に合った練習方法を選択し、その活動を互いに評価しよう。 | |
| 展開 35分 | 6 課題の確認 ・各自のノートや前時の動画を確認し, 自分の今日の課題を明確にする。 ・仲間とコミュニケーションを取り, 練習パートナーの域を超えて各自の練習の準備を行う。 ・参考動画や資料集を参考に, 課題を解決するための練習を選択する。 ・同じ練習をする生徒で集まり, お互いの課題と練習の意図を確認。 7 課題別練習 事前に計画した練習計画に沿って練習パートナーと学習を進める。 基本的には, 以下の例示から選択する 〈例Ⅰ: インターバルを変更する練習〉 目的 3 歩又は 5 歩のリズムで走る 〈例Ⅱ: ハードリングを修正する練習〉 目的 ハードルを低く走り越す 〈例Ⅲ: 踏切と着地を確認する練習〉 目的 ハードルと自分の距離感を掴む  | ○学習カード等で前時を振り返り, 本時のねらいとの関連付けを図る。 ○良い動きをしている生徒は積極的に紹介する。 ○話し合い活動や練習を巡回し, 問いを投げかけるなど, 話し合いを補助する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ◆自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えることができる。(観察・forms) 【思考・判断・表現】 </div> ★疾走後の動きの感じをパートナーと確認し, 主観と客観のずれを解消できるようにする。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> △努力を要すると判断される状況の生徒への手立て ・補助資料を参考にしたり, 教師が発問を投げかけたりするなどして, 観察の視点を明確にする。 ◎十分満足できると判断される生徒の具体的な姿 ・自己の課題に対応した計画に沿って, 練習方法を選択し, 活動を行うと共に, 仲間との交流を通じて自己や他者の練習選択に対する意見を伝えている。 </div> ★失敗したり, 転んだりしても諦めず何度も挑戦するように促す。 ○記録をすぐにノート (タブレット) に記載 ○役割分担に沿って「する, みる, 支える」の視点を持ち活動するようにする。 ○巡回時に, 生徒の計画書を基に活動を見取る ○仲間と役割を分担して計測等を行うようにする。 |
| 整理 5分 | 8 整理運動 9 振り返りとまとめ 各自 Forms へ入力する 今日の動画を提出 自分では, 1 歩ハードルドリルが適した練習だと思っていたが, ○○さんの話を聞いてハードリング後の体重移動の練習も実践していくと課題に結びつくと思った。次回試す予定だ。 | ○冷静に落ち着いて本時の動きを見つめることが出来るような雰囲気を作るようにする。 ○生徒は teams の課題にアクセスし, 今日の新着状況が見える動画を 1 つアップロードする |
| | 10 次時の確認 11 挨拶, 片付け | ○次回の見通しが持てるように説明する。 ○役割分担に沿って片付けを行う。 |