

第2学年1組 保健体育科指導案

山梨大学教育人間科学部附属中学校

授業者 秋山 知洋

1 単元名 陸上競技 (ハードル走)

2 運動の特性

陸上競技は、「走る」「跳ぶ」「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。陸上競技に求められる基本的な動きや効率のよい動きを発展させて、各種目特有の技能を身に付けることができるようにすることが求められている。

記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率よい動きを身に付けることができるようにする。

3 生徒の実態

2年1組は、男子20名、女子20名、合計40名の集団である。男女とも仲が良く、日常生活の中では、男女ともリーダーシップをとることができる。また、どの授業においても意欲的に参加することができる集団である。

5月に実施したハードル走に対する意識調査では、「好き」45%「嫌い」55%であり、否定的な思いや苦手意識をもった生徒が多い。その理由として「ハードルに当たると痛い」、「怪我をする」、「タイムが上がらない」、などの意見が多くでた。一方で、「すれすれにハードルを超えることが楽しい」、「姿勢を気にしながらハードルを越えることが楽しい」、「タイムに変化があるので楽しい」といった前向きな考えをもつ生徒もいた。

多くの生徒が、「ハードルに対して遠くから踏み切れない」「抜き足が下になりハードルにぶつかる」など、滑らかにハードルを越すことができないのが現状である。

4 教師の指導観

ハードル走は短距離走と同様「疾走スピード＝速さ」を重要視すべきだと考えられる。1台目までのスピードの高まりが競技記録に大きく影響をあたえるからこそ、スタートから第1ハードルを大切にしたい。スピードに乗って第1ハードルをクリアするために、歩数と踏み切り足の位置を確認させ、第1ハードルへのアプローチをスムーズに走ることができるように集中させたい。次に「スタートから第2ハードルまで」、「スタートから第3ハードルまで」というようにステップアップさせながら、スピードを維持してハードルを走り越える練習を行わせたい。その過程で自分の運動の様子をタブレットで撮影し、その映像を確認させ、自分の課題について客観的に考えさせたい。また、苦手意識のある生徒がもつハードルに対する恐怖心を少しでも取り除き、ハードル走を楽しんでいることができるように教具を工夫したい。最終的には、5台のハードルをリズムカルな走りから滑らかに越えることができるように取り組ませたい。さらに自己記録を短縮したり、仲間との競争を楽しませたいと考える。

5 単元目標

観点	具体的な目標
技能	ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すこと。
態度	陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。
知識・思考・判断	陸上競技の成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

6 単元の評価規準

項目	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	運動についての 知識・理解
単元 の 評 価 規 準	・陸上競技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、勝敗を冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする こと、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。	・生涯にわたって陸上競技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	・陸上競技の特性に応じた、各種目特有の技能を身に付けている。	・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。
学 習 活 動 に 即 し た 評 価 規 準	①陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている。 ②勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしている。 ③互いに助け合い教え合おうとしている。 ④健康・安全を確保している。	①自己の課題に応じた運動の行い方の改善すべきポイントを見付けている。 ②仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択に関して指摘している。 ③健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。	①ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すことができる。	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。 ②陸上競技に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 ③運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。

7 単元計画 (ねらい, 学習内容)

時間	1	2	3	4	5	6
ねらい	学習計画を確認する	滑らかにハードリングをすることができる				記録会
学習の流れ	<p>0</p> <p>オリエンテーション</p> <p>○学習の進め方等を知る。</p> <p>①特性や成り立ち</p> <p>②技の名称や行い方</p> <p>③関連して高まる体力</p> <p>④学習計画とルール</p> <p>⑤グループ編成</p> <p>⑥本時の振り返り</p> <p>⑦次時の確認</p> <p>50</p>	<p>準備 (用具の確認) 補強運動 (2周走る, 馬跳び, 腹筋, 背筋, 腕立て)</p> <p>ハードリングの練習 ミニハードルを使った練習</p> <p>スタートから第1ハードルまでの練習 (アプローチは25m)</p> <p>インターバル練習 自分にあったインターバルを見つける (6m, 6, 5m, 7m, 7.5m, 8m)</p> <p>スタートから第2ハードルまでの練習</p> <p>3台目までの練習</p> <p>・本時の振り返り ・学習ノート記入 ・次時の連絡・あいさつ</p>	<p>①目標記録へ挑戦</p> <p>②学習のまとめ</p> <p>走るスピードは85%くらいで走らせる</p> <p>リズム性はどうか (タブレットを使う)</p> <p>踏み切る位置はどうかグループで方法論を考える (タブレットを使う)</p> <p>よりよいフォームにするにはどうするか (タブレットを使う)</p> <p>*仲間の学習援助 例) 4人組でタブレットを使って助言し合う。 *段階的な指導 *安全確保</p> <p>走る人の間隔, となりのハードルとの間を十分にとる</p>			
指導内容	技能	①ハードル走では, スピードを維持した走りからハードルを低く越すことができる。				
	態度	①陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている。	③互いに助け合い教え合おうとしている	②勝敗などを冷静に受け止め, ルールやマナーを大切にしようとしている。		
		④健康・安全を確保している				
	知識 思考 判断	知①技術の名称や行い方 思①行い方の改善すべきポイントを見付けている	知②体力の高め方について, 学習した具体例を挙げている 思②仲間に対して, 技術的な課題や有効な練習方法の選択に関して指摘している	知③運動観察の方法について, 理解したことを言ったり書き出したりしている	思③健康や安全を確保するために, 体調に応じて適切な練習方法を選んでいる	

評価	関	観察	観察		観察		
	思	①学習カード			②学習カード		③学習カード
	技			①観察		②観察	①観察
	知		①学習カード	②学習カード		③学習カード	

8 本時の授業

- (1) 日時 平成26年7月4日(金) 14:10~15:00 (50分)
- (2) 場所 山梨大学教育人間科学部附属中学校 グラウンド
- (3) 対象 2年1組 (男子20名 女子20名 計40名)
- (4) 題材 ハードル走 (全6時間計画の4時間目)
- (5) ねらい
 - 遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走る越すことができる。
 - インターバルを3~5歩でリズムカルに走ることができる。
- (6) 本字の学習評価
 - 互いに助け合い教え合おうとしている。(関心・意欲・態度)
 - 仲間との学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘している。(思考・判断)

	学習内容及び学習活動	指導・支援と評価
はじめ 5分	<ul style="list-style-type: none"> ○体育館にきた生徒からウォーミングアップを行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・グラウンド2周 ・補強運動 (腕立て、腹筋、背筋、馬跳び：男子15回、女子10回) ・体操 ○ハードル準備を行う ○挨拶、健康観察 ○本時の学習のねらいと進め方を確認する 	<ul style="list-style-type: none"> ○活動時間が十分に確保できるよう、効率よく行えるようにする。 ○本時のねらいを理解させ、見通しをもたせる ○安全面から、ウォーミングアップを丁寧に行うよう指導する。同時に体調等健康観察を行う。 ○落ち着いた雰囲気の中で挨拶ができるよう促す。 ○前時の反省を生かしながら、目標・課題をもって取り組めるよう指導する。
展開 40分	<p>基本的なハードリングの練習(ミニハードル、塩ビニルハードルを使った練習)</p> <p>【リズムカルの走りから滑らかにハードルを越そう】</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">スタートから第1ハードルまでの練習</div> <ul style="list-style-type: none"> ・スタートラインから25mの場所に第1ハードルを置き自分の85%のスピードで走る練習。 <p>ハードルの高さは段階に応じて変えておく</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">スタートから第2ハードルまでの練習</div> <ul style="list-style-type: none"> ・スピードを落とさず、インターバルを3~5歩で走る練習 	<ul style="list-style-type: none"> ○低いハードルをリズム良く越えるように助言する。 ○声をかけ合って行うように助言する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0; text-align: center;">努力を要する生徒への手立て</div> <ul style="list-style-type: none"> ○個別に話をし、ハードルを上手く越すにはアプローチのスピード、上半身を使うことを意識するような助言を行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>【踏みきりのポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アプローチのスピード ・手を使うこと(バランスをとる) ・リズム性 </div>
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0; text-align: center; background-color: #008080; color: white;">よりよいフォームでハードルを越えるには？</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">◆タブレット動画を活用しての教え合い</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>【評価】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・互いに助け合い教え合おうとしている。(関 </div>

	<p>4人グループで映像を確認しながらハードリングのポイントを見付けよう</p> <p>○一人ずつ行い班員はアドバイスを走者に伝える。 ・遠くから踏み切るにはどうするのか？ ・「どうすればリズムよくハードリングができるか」確認し合う。 ○4人で役割を分担し、順番に行う。 ・する人(1)・撮る人(1)・観る人(2)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> スタートから3台目までの練習 </div>	<p>心・意欲・態度③) [観察]</p> <p>・仲間に対して、技能的な課題や有効な練習方法の選択に関して指摘している。(思考・判断②) [観察]</p> <p>○練習の際に、生徒の具体の学びの姿から、実現状況を判断する。 ・ねらいが高まるような、アドバイス、援助の姿 ・仲間の姿を認め合いながら、お互いの運動意欲が高まるような姿</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 努力を要する生徒への手だて </div> <p>・個別に話をし、認め合うことによってお互いの運動意欲が高まることを理解させる。</p>
ま と め 5 分	<p>○器械、器具の片づけを行う ○本時の反省を記入する。 ○本時のまとめをし、次時の学習内容を知る。</p>	<p>○本時の振り返りと自己評価の内容を記入させ、動きのポイントや仲間との学習援助の内容を発表させる。 ○授業を振り返っての評価と次時の確認を行う。</p>

参考資料 2009年 陸上競技の授業づくり