

1. 領域・単元名 :C 陸上競技(ハードル)
 2. 対象 :高等学校 1学年 25名(男15名 女子10名)
 3. 期間 :令和 年 月 日() ~ 月 日()
 4. 場所 :体育館

5. 単元目標

(1) 技能・知識

次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けること。

ア 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。

(2) 思考力・判断力・表現力

動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝える。

(3) 学びに向かう力、人間性等

陸上競技に自主的に取り組むとともに、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する事、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などや、健康・安全を確保する。

6. 単元の指導内容

指導内容			
<技能(運動)>	<学びに向かう力>	<知識>	<思考・判断・表現力>
①スタート奪取から1台目のハードルを勢いよく走り越すこと。 ②遠くから踏切、振り上げ足を真っ直ぐに振り上げ、ハードルを低く走り越すこと。 ③インターバルは3又は5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ること。	①陸上競技に自主的に取り組むこと。 ②勝敗などを冷静に受け止めること。 ③ルールやマナーを大切にしようとするところ。 ④自己の責任を果たすところ。 ⑤一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にする。	①技術などの名称や行い方を理解する。 ②体力の高め方を理解する。 ③運動観察の方法を理解する。	①選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えること。 ②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。 ③選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶこと。 ④健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返ること。

7. 学習過程・指導と評価の計画

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
10分 20分 30分 40分 50分	オリエンテーション *授業の進め方 *評価方法 *安全面 *ハードルについて 体ほぐしの運動	整列・挨拶・本時の確認										
		準備体操										
		1歩ハードルのドリル	1歩ハードル			1歩ハードル 基礎ドリル						グループ活動
			ハードリング基礎ドリル			中間測定 映像撮影	グループ活動 *グループ間交流 *映像撮影 *課題分析 *タイム測定 *まとめ作業					
		ハードリング基礎	踏切練習	空中姿勢練習	着地姿勢練習							
記録測定 映像撮影	グループ活動	グループ活動	グループ活動									
整列・挨拶・振り返り・次回の確認												

	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
指導時期	技能		①	②③							
	学びに向かう力	③④				①	②	⑤			
	知識		①			②	③				
	思考・判断・表現			①	④			②	③		
評価時期	技能						①	③		②	
	学びに向かう力			③		④		⑤	①		②
	知識		①			②	③				
	思考・判断・表現			①	④			②	③		

8. 単元の評価規準と評価の方法

《学びに向かう力・人間性など》	《思考・判断・表現》	《運動の技能》	《知識・理解》
指導内容 ＜態度＞	指導内容 ＜思考・判断・表現＞	指導内容 ＜技能(運動)＞	指導内容 ＜知識＞
～しようとしている ～している	～している	～できる	～、学習した具体例を挙げている ～、言ったり書き出したりしている
【観察】	【学習カード】	【観察・発表会】	【学習カード】

9. 学習指導の工夫

- (1) 学習過程の工夫: 毎時間で基礎的な内容を組み込むことで基礎的な部分を固める。
- (2) 学習の場での工夫: フレキハードルやコーン等を用いてハードルへの恐怖心を和らげる。
- (3) 学習資料の工夫: 科学的に根拠を示し、解説する動きについての理解を深める
- (4) その他: うまくできない生徒に対して正當に評価するため、ハードルの伸び率を大きく評価に入れる。

1. 日時・場所:令和 年 月 日() 第 時限 ・ 場所()

2. 本時の展開(2 時間目)

(1) 本時のねらい

技能:①スタート奪取から1台目のハードルを勢いよく走り越すこと。

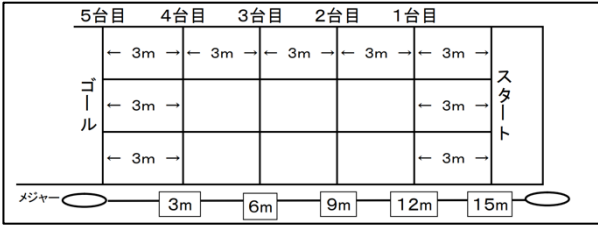
知識:①技術などの名称や行い方を理解する。

(2) 本時の評価

知識:①技術などの名称や行い方を理解する。

(3) 展開

(時間)	学習内容・活動	教師の指導・手立てと評価
はじめ 10分	<ul style="list-style-type: none"> ・整列、挨拶を行う。 ・出欠確認、体調管理を行う。 →体育委員を中心に行う。 <p>○前回授業での振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教師からの発問に答える。 <hr/> <p>発問: 前回の授業で説明したハードル走の課題は?</p> <p>答え: 「いかに走るスピードを落とさずに、ハードルを越えながら走ることができるか」</p> <p>→挙手で回答する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発言できるものは積極的に行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・出なければ教師のヒントを得て発言する。 <hr/> <p>発問: ハードルで早く走るために必要なスキルは?</p> <p>答え: ①踏切り ②空中姿勢(クリアランス) ③着地 ④インターバル</p> <ul style="list-style-type: none"> ・挙手制で答える。 ・教師の発問を受けて答えられる人は答える。 <ul style="list-style-type: none"> ・でない場合は、教師からのヒントをもとに前回の内容を振り返って答える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・整列、挨拶を行う。 ・生徒の出欠確認、体調確認を行う。 <p>○前回の授業で行った内容の振り返りから行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒に発問を行う。 <hr/> <p>→挙制で質問する。</p> <p>〈予想される発言〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うまくハードルを超える ・早く走る ・スピードを落とさない <p>*出てこない場合(ヒントとなる質問を行う)</p> <p>Q:陸上競技(トラック競技)で最も重要なことは?</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さらに振り返りとして発問を行う <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・前回の授業で説明したハードリングに必要な要素を確認する。(挙手性で答えさせる) <p>〈予想される発言〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・早く跳び越える ・綺麗に跳ぶ ・早く次のハードルまでいく など <p>*でない場合はヒントを与える</p> <p>「スタートしてからハードルを跳んで次のハードルまで跳んでゴールするまでを想像してください」</p>

時間	学習内容・活動	教師の指導・仕立て
な か 分 33	<p>○本時の目的を確認する。</p> <p>①スタートダッシュから1台目のハードルを跳び越える ②技術などの名称や行方を理解する。 →ハードルを越えることに慣れる、拔足やリード足の使い方について理解する</p> <p>○準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体育委員を中心に行う。 ・体操後は3列横隊になる。 <p>○授業での約束事を理解する。</p> <p>①ハードルのスタートはこちらの短い笛でスタート ②前で人が跳んでいるもしくはハードルが倒れている状況でスタートしない。 ③ハードルが倒れた場合は近くの人で協力し直す。 ④長い笛で動きを止め、教師の指示に従う。</p> <p>○1歩ハードルドリル</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・行う際のポイントを理解する。 ①リズムよく跳び越える。 ②着地した足はできるだけ遠くに着く。 <ul style="list-style-type: none"> ・教師の見本・説明を聞いて理解する。 ・教師の合図のもと練習を始める。 <p>→3本行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・帰り際に倒れていたハードルがあれば協力して直す。 ・ハードルで跳んで見て難しければミニハードルのレーンで行う。 	<p>○本時の目的を説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・初回の授業としてハードルを越える動きについて慣れることを目的として行う。 <p>○準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体育委員を中心に行うように指示をする。(生徒の体調観察を行う) ・体操後、3列で横隊になる。 <p>○授業での約束事の確認を行う</p> <p>○1歩ハードルドリル (15分)</p> <p>→ハードルを跳び越えるリズムを作る 左記のようにハードルを設置 (事前に準備)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3レーン (ハードル) + 1レーン (ミニハードル) 準備しておく <ul style="list-style-type: none"> ・行う際のポイントを伝える。 <p>①リズムよく跳び越える。 (タ・タン、タ・タン、タ・タン)</p> <p>②着地した足はできるだけ遠くに次の足を持っていく。</p> <p>→教師が一度見本を見せる。 →生徒はそれぞれ3本行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・短い笛で各列をスタートさせる。 ・終わった生徒はレーンの間を通り、倒れた場合に直すように指示をする、 * 1本跳んで見て難しければミニハードルの方に移るように指示する。 ・教師は生徒に声かけを行う。 <p>→できているかのチェック →リズムよく跳べていない →高く前に大きく跳ぶように声かけ</p>

- ・教師の指示のもと、1レーンは50cm伸ばす。
- ・広い間隔にチャレンジできる生徒はそのレーンに移る。(短い笛でスタートする)
→3本行う。

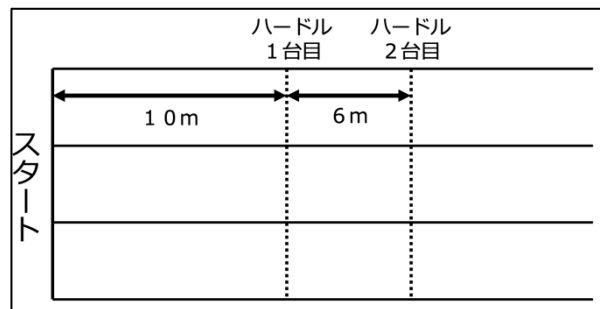
・教師の指示のもと、ハードルを下記のように動かす。

→準備でき次第スタート位置にならぶ。

- ・座って教員の説明を聞く。

○スピードをつけた1台目

①一歩ハードルから助走をつけて1台目。



- ・教師から説明されたポイントを理解する。
→前列の人の歩数を数えることも理解する。
- ・教師の見本を見て動きを理解する。

・起立して1列目からスタート位置に着く。

- ・教師の笛の合図のもと2本行う。
→ポイントについて互いに指摘し合う。
→数えた歩数を前列の人に教えてあげる。
- ・教師からFBをもらう。
→改善できるように取り組む。

- ・長い笛を吹く
- ・全体を止め、1レーンだけ間隔を50cm伸ばすように指示を行う。

・うまくできた生徒は長いレーンで練習する。
(3mでほとんどうまくいった場合は4mのレーンを作っても良い)

→再度3本行う。(短い笛でスタート)

- ・生徒の様子を観察しながら先ほどと同様に声かけを行う。
*うまくできていない生徒がいれば積極的に声かけを行う。

・長い笛を吹き、全体の動きを止めて左記のようにハードルを動かすように指示する。

(高さは低いハードル、うまくできない生徒がいればミニハードルは残す)

→準備できたらスタート位置に並ぶように指示を行う。

(最初に設置しておいたメジャーを使う)

- ・座るように指示を行い、次の説明をする。

○スピードをつけた1台目

①一歩ハードルから助走をつけて1台目を跳ぶ。

- ・行う際のポイントを伝える

- ①初めの10mでできるだけ勢いをつける。
- ②1台目のハードルに対してスピードを落とさずに跳び越える(2台目は跳ばなくても良い)
- ③右足 or 左足からのスタートでどちらの足が合うのかを確認する。
- ④1台目までの歩数を数える。
→後ろの列の人が歩数を数えるよう指示する。

- ・教師が見本として跳んでみる。

・生徒を起立させ、1列目からスタート位置に着くように指示する。

→生徒間でも4つのポイントについて気づいたことがあれば指摘し合うように促す。

- ・教師の短い笛の合図で2本行う。

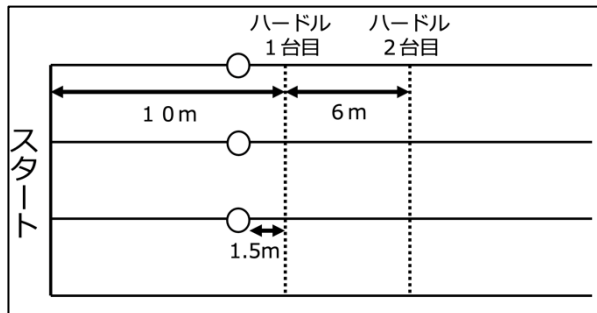
→教師は、上記であげたポイントがうまくできているかどうかをチェックする

→その都度FB行う。

- ・教師の指示で全体は座る。
 - ・うまくできていた生徒の見本を見てポイントを再確認する。
- 踏切位置が重要なことを理解する。

②踏切位置を意識した1歩ハードル

- ・ハードルの手前にマーカを置く。

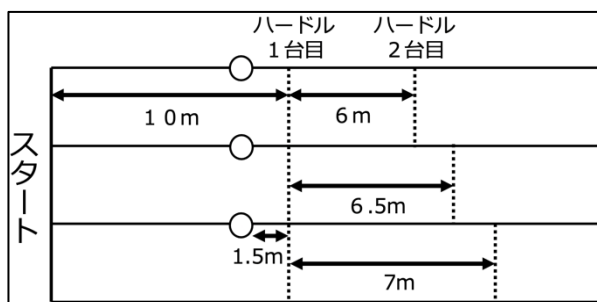


- ・教師の笛の合図で2本行う。
- お互いで教え合い、歩数のチェックを行う。

*うまくできない生徒は教師から指示をもらい、ハードルを避けて跳んでみる。

- ・2本終了後、教師の長い笛で全体の動きを止め指示を聞く。
- 指示に従ってハードルの距離を変更する。
→準備ができれば座って話を聞く。

③間隔を変えて1歩ハードル



- ・2～3本行う。

〈予想される動き〉

- ・助走をつけたことで怖くて跳べない
 - ・跳ぶ意識が強すぎて上に跳んでしまう。
- *うまくできている生徒を確認する

- ・長い笛を鳴らし全体を止めて座るように指示。
 - ・うまくできていた生徒を例にポイントを再確認する。
- スピードを落とさずに踏み切るためには、遠くから踏み切る必要があることも伝える。

②踏切位置を意識した1歩ハードル

- ・ハードルの手前1.5mの場所にマーカーを置く。(左記の図)

- ・先程と同様に2本行う。(短い笛)
- 前列の歩数チェック、ポイントの確認を生徒間で行うように促す。

- ・教師はその都度FBを行う。

〈予想される動き〉

- ・先ほどよりも遠くから踏み切れるようになる
- ・まだ高く跳んでしまう

*うまくできない生徒に対しては、レーンから逸れてハードルの横を跳んでも構わないと指示を行う。

- ・2本終われば、再度長い笛を鳴らす
- 2台目のハードルの距離を左記のように変更するように指示を行う。
→生徒を座らせて説明する。

③間隔を変えて1歩ハードル

- ・ここまでの出来具合で自分に合った間隔を探す。
- ・2台目を越えるためには1台目までのスピードが重要であることを伝える。
- ・この後の測定のため、何mが最も跳びやすいか決めさせる。

- ・2～3本行う(時間によって増減する)

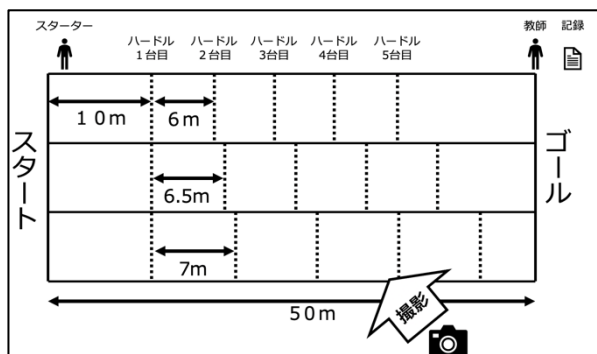
→生徒間で教え合いや確認を行う。

・教師の短い笛でスタートする。

・これまでに説明されたポイントを理解して取り組む。

→自分に合った感覚や距離を確認する。

・教師の笛の合図でハードルを並べ替える。
(協力して行う)



・準備ができれば座って説明を聞く

○測定・動画撮影

・右記にある教師からの①～⑦の説明を理解し測定を行う。

・教師から指示されたペアで順番を決める。

→測定と撮影を交互に行う。

・体力レベルに応じて2本行けるものは2本行う。

・手の空いている者でスターターを行い、ハードルが倒れた場合は近いものが協力して直す。

・本時で行った内容を振り返りながら測定を行う。

→生徒間での確認や教え合いを行うように指示する。

・教師の短い笛でスタートさせる。

・これまでと同様にFBを行う。

→インターバルの距離を確認するように指示

→スタートする足や歩数の確認も指示

→踏切位置も確認する。

* うまくいかない生徒にはレーンを逸れても構わないと指示をする。

(それでも到達度が低ければミニハードル)

・長い笛を鳴らし、協力して全体にハードルを並べ替えるように指示を行う。

(左記の図：あらかじめラインを引いておく)

・準備出来次第、スタート位置に整列をして座るように指示を行う。

○測定・動画撮影

〈方法〉

①50m の測定を1本~2本行う。

(体力に応じて各自で判断させる)

②測定も行いながら撮影も行う。

* 生徒はiPadを持参→1人は測定、1人は撮影

* 1台のiPadで撮影させる。

→その都度、iPadを変えていると時間がかかる

③教師はペアを口頭で伝え、どちらが先に測定を行うか決めさせる。

(男女別の出席番号順で2人1組でペア)

④スタートは「位置について、よーい、ドン！」で旗を上から振り下ろすように指示する。

(スタートを待っている者 or 見学者で臨機応変に行う)

⑤タイムの測定は教員が行い、記録の記入は各自で行う。(少数第2位まで記入)

<p>ま と め</p>	<p>7分</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・教師の笛の合図でハードルを片付ける or 移動させる。→最初の体型に戻る ・各自、iPad を持ってくる。 <p>○まとめ・振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時のまとめ・振り返りを行う。 ・iPad 内の学習シートを用いて本日の内容を振り返る。 ・右記にある本日の内容を振り返る。 <p>→学習シートに書き込む。</p> <p>○整理運動・挨拶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・その場で体操を行う。 ・体調不良・怪我がある生徒は報告する。 ・次回の授業までに学習シートを埋めておく。 	<ul style="list-style-type: none"> ⑥ハードルが倒れた場合は周囲で立て直す。 ⑦測定が終わったペアはハードルを直す作業に専念する。 *うまくできない子に関しては、1本をゆっくりでも構わないのでハードルを越えて走り切るよう指示する。 <ul style="list-style-type: none"> ・準備出来次第行う。 (残り時間と要相談：足りなければ1本のみ) <ul style="list-style-type: none"> *今回は初回の記録測定ということでハードリングのスキルについては深く取り組まない状態で行う。 (初回なので男女のハードルの高さも揃える) <ul style="list-style-type: none"> ・全体の測定が終了後、長い笛を鳴らしてハードルを全て片付けるように指示を行う。 *次も授業の場合は1歩ハードルの位置に戻させる。 →終了後は、授業開始時の整列体型に戻す ・各自、iPad を持ってくるように指示する。 <p>○まとめ・振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時のまとめ・振り返りを行う。 ・iPad 内の学習アプリを通じて本日の学習シートを配布し、内容を振り返る。(資料) <p>→記入するように指示する。</p> <p>〈本日の内容〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ①スピードを落とさず1台目を跳ぶ ②踏切は遠い位置から踏み切るのが良い <p>+ 前回までの内容 (ハードルの曲面)</p> <p>〈評価：知識①〉</p> <p>学習シートの振り返りを確認し、ハードル走において必要なスキルや本時の内容が理解できているかどうか確認する。</p> <p>○整理運動・挨拶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・その場で簡単な体操を行う。 ・体調不良・怪我の有無の確認を行う。 ・次回の授業までに学習シートを記入しておくように連絡する。
----------------------	-----------	--	--

〈資料〉

ハードル学習シート①

(1) 本時の目的

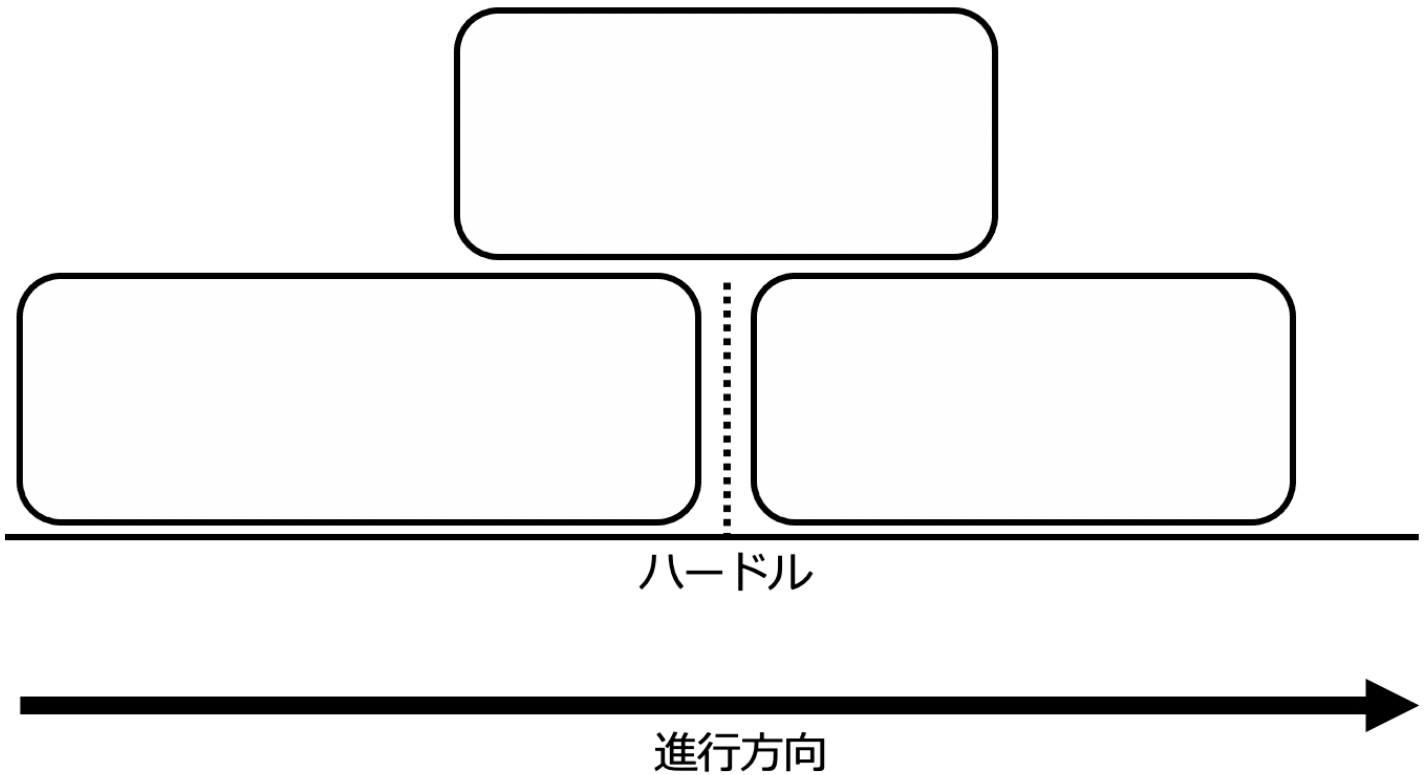
ハードルに慣れて
跳び越える感覚を身につけよう！

- ①スタートダッシュから1台目のハードルを跳び越える
 - ②技術などの名称や行方を理解する。
- ハードルを越えることに慣れる、抜足やリード足の使い方について理解する

(2) ハードルを行う際に最も重要な課題は？

(3) ハードルを行う際に必要なスキルとは？（下記の図に書き込む）

*特にスタートからハードルまでの動きは本時のないようなのでしっかりと振り返る。



(4) 本時の授業で学んだ内容・感想

(5) 自らの動画を見た感想・改善すべきポイント

本日の記録：

秒