

**C-1 指導案 (展開)**

4 本時の学習

(1) 種目名 ハードル走 第3次の1時 (総時数7時間 5/7)

(2) 学習のねらい

- ① 課題を意識し、意欲的に練習に取り組んでいる。(ア)
- ② インターバルを3歩のリズムで走ることができる。(ウ)

(3) 指導の力点

- ① 個別に取り組む学習方法は初めてであるため、事前のノート指導を通して個々への助言を行い、課題意識を高めたい。
- ② 各練習場所でペアをつくり、互いに教え合い励まし合いながら取り組ませたい。

(4) 準備

- ・学習ノート ・技能チェック表 ・ハードル40台 ・ミニハードル15台
- ・ストップウォッチ ・信号器

(5) 展開

段階	学 習 活 動	時間	支援 (・) と評価及びその方法 (□)																											
準備	1. 準備運動をする。 ランニング ダッシュ ストレッチ	5	・股関節を中心に入念に行なわせる。 ・健康観察をする。																											
つかむ	2. 集合、挨拶をする。																													
	3. 各自の本時の課題と練習方法を確認する。	5	・意識の薄い生徒に発表させ、意識づけをさせたい。																											
<p><b>共通課題</b></p> <p><u>インターバルやハードリングの技能をさらに高めて自己の記録を伸ばそう</u></p> <p>↓</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th></th> <th>個人の課題</th> <th>練習方法 (番号は練習場所)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">前 時 の 技 能 チ ェ ッ ク</td> <td>第一Hまで 1 第1ハードルに足を合わせる</td> <td>1. スタート、踏み切り練習</td> </tr> <tr> <td>2 第一Hまでスピードにのる</td> <td>1. スタート、踏み切り練習</td> </tr> <tr> <td rowspan="9">→</td> <td>3 踏切で速くからとぶ</td> <td>2. 踏み切り地点にラインを引いて</td> </tr> <tr> <td>4 ハードルを低く越す</td> <td>3. 横走りH 7. グラントH</td> </tr> <tr> <td>5 振り上げ足をまっすぐに出す</td> <td>4. 歩きながらのH 5. 振り上げ足練習用H</td> </tr> <tr> <td>ハードリング 6 抜き足が横木と平行にする</td> <td>4. 歩きながらのH 6. 抜き足練習用H 7. グラントH</td> </tr> <tr> <td>7 体を前傾させる</td> <td>7. グラントH</td> </tr> <tr> <td>8 体を前方に向ける</td> <td>4. 歩きながらのH</td> </tr> <tr> <td>9 着地のバランスをよくする</td> <td>5. 振り上げ足練習用H 6. 抜き足練習用H</td> </tr> <tr> <td>インターバル 10 3歩でリズムカルに走る</td> <td>8. インターバルにマーク 9. ミニハードル</td> </tr> <tr> <td>11 1歩目は大きく出す</td> <td>8. インターバルにマーク 9. ミニハードル</td> </tr> </tbody> </table>					個人の課題	練習方法 (番号は練習場所)	前 時 の 技 能 チ ェ ッ ク	第一Hまで 1 第1ハードルに足を合わせる	1. スタート、踏み切り練習	2 第一Hまでスピードにのる	1. スタート、踏み切り練習	→	3 踏切で速くからとぶ	2. 踏み切り地点にラインを引いて	4 ハードルを低く越す	3. 横走りH 7. グラントH	5 振り上げ足をまっすぐに出す	4. 歩きながらのH 5. 振り上げ足練習用H	ハードリング 6 抜き足が横木と平行にする	4. 歩きながらのH 6. 抜き足練習用H 7. グラントH	7 体を前傾させる	7. グラントH	8 体を前方に向ける	4. 歩きながらのH	9 着地のバランスをよくする	5. 振り上げ足練習用H 6. 抜き足練習用H	インターバル 10 3歩でリズムカルに走る	8. インターバルにマーク 9. ミニハードル	11 1歩目は大きく出す	8. インターバルにマーク 9. ミニハードル
	個人の課題	練習方法 (番号は練習場所)																												
前 時 の 技 能 チ ェ ッ ク	第一Hまで 1 第1ハードルに足を合わせる	1. スタート、踏み切り練習																												
	2 第一Hまでスピードにのる	1. スタート、踏み切り練習																												
→	3 踏切で速くからとぶ	2. 踏み切り地点にラインを引いて																												
	4 ハードルを低く越す	3. 横走りH 7. グラントH																												
	5 振り上げ足をまっすぐに出す	4. 歩きながらのH 5. 振り上げ足練習用H																												
	ハードリング 6 抜き足が横木と平行にする	4. 歩きながらのH 6. 抜き足練習用H 7. グラントH																												
	7 体を前傾させる	7. グラントH																												
	8 体を前方に向ける	4. 歩きながらのH																												
	9 着地のバランスをよくする	5. 振り上げ足練習用H 6. 抜き足練習用H																												
	インターバル 10 3歩でリズムカルに走る	8. インターバルにマーク 9. ミニハードル																												
	11 1歩目は大きく出す	8. インターバルにマーク 9. ミニハードル																												
			・練習場所や同じ課題の生徒を確認させ																											

