

2年1, 2組 男子 保健体育科学習指導案

期 日 平成19年6月21日(木)

2 限 陸上グラウンド(雨天時 体育館)

1 単元名 陸上競技 「ハードル」

2 目標

- (1) 互いに協力して練習や競技を行うとともに、練習場や用具の安全に気をつけて運動できる。
(運動や健康・安全への関心・意欲・態度)
- (2) 自分や仲間の動きの問題点を具体的に指摘し、練習方法を工夫して取り組む。
(運動や健康・安全についての思考・判断)
- (3) 自分や仲間が課題を持って学習に取り組み、その技能を高めたり、競技したりして記録を向上させることができる。
(運動の技能)
- (4) 各種目の測定方法やルール知るとともに、運動の楽しみ方や学び方が理解できる。
(運動や健康・安全についての知識・理解)

3 指導にあたって

(1) 教材観

陸上競技は、走、跳、投などの個人的な運動であり、「速く走る」、「遠くへ、あるいは高く跳ぶ」、「遠くへ投げる」ことをねらいとしており、自己の能力に応じた課題の解決に取り組み記録に挑戦できる運動である。ハードル走の学習では、インターバルのリズミカルな走り方とスピードに乗った滑らかなハードリングを身につけることで、フラット走に近いタイムで走りきる爽快感を味わうことができる。また、自分の記録の向上や仲間との競争の楽しさを経験するために、自分に合ったインターバルを設定し、ハードリングの技能ポイントに着目した課題をもって練習ができるようにさせたい。

授業では、ペア学習を基本とし生徒がお互いの様子を見合い、取り組みやフォームなどの映像を的確な言葉として表現できるようにさせたい。また、アドバイスしたり一緒に走ったりすることで、生徒同士の関わりが見られるよう配慮していきたい。

(2) 生徒観

本校の生徒は素直で何事においても真面目に努力することができる。ほとんどの生徒達は部活動に参加しており、体育や運動部活動においての基盤も十分感じられる。しかし、生徒同士の関わり合いや教え合いはまだまだ十分とはいえない。基礎基本の練習を進めていく上での、思考を要するような取り組みや課題解決学習や、運動の特性にふれるような深い学びの経験が少ない。

体を動かすことが好きな生徒も多く、真面目に一生懸命活動する生徒も多いが、運動を苦手と感じている生徒やハードルという種目に対して「怖い」、「痛い」とか「難しい」と感じている生徒がいる。ハードルを走り抜く爽快感、できたという喜びなど、掘り下げた授業を通して感じられる満足感や達成感、わかる楽しさなどの生徒達の気づきを大切にしていきたい。

(3) 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、スタートから第一ハードルを大切にしたい。スピードにのったハードリングを行わせるにはスタートから 1 台目までのスピードの引き出し方、高め方がもっとも重要な課題になってくる。第一ハードルまでを 8 歩に限定し、8 歩の中でいかにスピードを高めて第一ハードルを跳べるかをねらいとした。スタートから 1 台目までの距離は、11m、12m、13m を設定し、生徒一人一人が自分にあったレーンで取り組めるようにしたい。

ハードルを跳ぶことは、ブレーキング（疾走スピードの低下）を引き起こし、最高スピードの獲得に制限を加えているということが理解できる。しかし、生徒にとっては、頭では理解していても実際やってみるとどこがだめなのかわからないことが多い。そこで本実践ではハードル時のブレーキングを最小限に抑えた技術を段階的に身につけさせることをねらいとし、リード脚や抜き足、上体、腕の使い方などに取り組みたい。高さやハードルの台数を、段階的に取り組ませることでいかにブレーキングを抑えるかといった運動の持つ特性に気づかせたい。また、どのレーンもインターバルを 7m に固定した。スピードのある生徒はインターバルを刻んで走るといっていい、ぎりぎりの生徒には何とか 3 歩でリズム良く跳ぶといったねらいを持たせて取り組ませたい。

ハードルが苦手な生徒には自分が跳べる高さで、スピードやリズムに乗った走りを、さらに上を目指す生徒にはハードルを高くしたり、インターバルの走りを意識させたりし、よりハードリング技術が必要とされる状況で学習を推進していきたい。流動的なグループ編成となるが、グループの中で協力し、ペアやグループでのアドバイスを通して仲間の大切さを体験させ、積極的に課題に挑戦する態度を養わせたい。

4 指導・評価計画

	学習内容	関	考	技	知	評価規準	支援 C→B (○) B→A (☆)
第1時	オリエンテーション 前学年の振り返り	○				競技の特性に興味や関心を持ち運動を楽しもうとする。	○関心を持って取り組むよう促す。 ☆仲間との競争や自己の記録向上のために意欲的に取り組む。
		○				協力して準備等を行い、安全に留意して行おうとする。	○安全面、準備や後片付けを行うよう声かけする。 ☆安全面を常に意識し、準備や後片付けを率先して行うよう促す。
第2時	スタートから第一ハードル 〈本時〉			○		スタートから第一ハードルまでをスピードを高めながら走ることができる。	○第一ハードルまで8歩でいくことができる。 ☆スタートから第一ハードルまでリズムを崩すことなくトップスピードに引き上げ、8歩でいくことができる。
第3時	接地後のブレーキを最小限にする動き〈リード脚〉			○		リード脚の膝を伸ばしたまま接地できる。	○膝が伸びたまま接地できる。 ☆接地の前段階としてゴール方向から足の裏が見えるように脚を振り上げ、膝を伸ばして接地することができる。
第4時	接地後のブレーキを最小限にする動き〈抜き脚〉			○		空中で抜き脚の動きが、止まらずに、コンパクトに抜き脚を折りたたみ、接地後スムーズに前方に引き出すことができる。	○空中で動きが止まっていない。 ☆抜き脚がスムーズに動きながら、リード脚の接地後に前方から接地できる。
第5時	踏み切りから空中姿勢とリズム〈上体・リズム〉			○		スピードを落とさないように低く、バランスの良いハードリングができる。	○インターバルを3歩でリズムカルに走ることができる。 ☆脇がしまっており、必要以上に上に跳ばずにバランスの良いハードリングができる。
第6時 第7時	課題解決に向けた取り組み 自分の能力に適した技能について、動きのポイントを身につけ、その技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができる。 課題解決のために効果的な練習の仕方を選んだり、記録の向上にあわせて効果的な練習の仕方を選んだり見つけたりすることができる。		○			自己の能力に応じ、取り組みの姿勢や工夫することができる。	○自己の能力を高める手だてについて工夫できるよう促す。 ☆自己の能力に応じ、他人よりも積極的に学習し、工夫して取り組む。
				○		学習前の記録より、学習後の記録の向上が見られる。	○記録の向上が見られる。 ☆記録向上のための工夫をすることにより、著しく記録の向上が見られる。
				○		自分の知識を生かし、学習を進め、新しい練習方法を工夫することができる。	○自分や仲間の技能を正しく把握して計画を立て、練習するよう促す。 ☆自分や仲間の技能を正しく把握して計画を立て、安全にも留意できる。
第8時	記録会 振り返り	○				記録会の勝敗や結果を受け入れようとする可以尝试。	○結果を受け入れられるよう促す。 ☆勝者をたたえたり、仲間を励ましたり、記録の向上を図ろうとするよう促す。

5 本時の学習

(1) 題目 ハードリング技能 (スピード) の獲得 (本時 2 / 8)

(2) ねらい

スピード感のあるハードリングを獲得する。 (運動の技能)

(3) 学習を高めるための手立て

ペアをつくり、相手のつまずきを的確にアドバイスし、技能向上にむけ意識して取り組んでいけるようにする。

(4) 展開

時間	学 習 活 動 予想される生徒の反応 (◇)	教師の支援 (・) と評価 評価に対する支援 C→B (○) B→A (☆)																			
5 つかむ 10 追求する 40 まとめる 45 50	<div>・整列、あいさつ</div> <div>1 補強運動 (Jog、ダッシュ、バウンディング、スキップ、鉄棒)</div> <div>2 ハードルの準備</div> <div>3 集合、あいさつ、前時の振り返り</div> <div>4 本時の学習の確認をする。</div>	<div>・全員で素早く準備するよう促す。</div> <div>・欠席者、見学者の確認と指導。(健康観察)</div>																			
	<div>スタートから第一ハードルまで、8歩間でスピードを落とさずに跳ぼう。</div>																				
	<div>5 課題解決に向けた取り組みをする。 ◇8歩でいける距離を見つけ練習する。</div> <div>スタートからの距離 1 1 m、1 2 m、1 3 m。インターバルは 7 m。(2 台目まで)</div> <div>◇スタートから一台目までの速さと記録の関係を考える。</div> <table><tr><td></td><td>S→1</td><td>ハードリングタイム (平均)</td><td>記録</td></tr><tr><td>A</td><td>2. 6 3</td><td>1. 0 4 4</td><td>1 3. 8 4</td></tr><tr><td>B</td><td>2. 6 8</td><td>1. 0 4 7</td><td>1 3. 9 1</td></tr><tr><td>C</td><td>3. 1 0</td><td>1. 1 7 0</td><td>1 5. 5 7</td></tr><tr><td>D</td><td>2. 9 0</td><td>1. 0 7 8</td><td>1 4. 4 0</td></tr></table> <div>◇自分にあった場所で再度練習する。</div>		S→1	ハードリングタイム (平均)	記録	A	2. 6 3	1. 0 4 4	1 3. 8 4	B	2. 6 8	1. 0 4 7	1 3. 9 1	C	3. 1 0	1. 1 7 0	1 5. 5 7	D	2. 9 0	1. 0 7 8	1 4. 4 0
	S→1	ハードリングタイム (平均)	記録																		
A	2. 6 3	1. 0 4 4	1 3. 8 4																		
B	2. 6 8	1. 0 4 7	1 3. 9 1																		
C	3. 1 0	1. 1 7 0	1 5. 5 7																		
D	2. 9 0	1. 0 7 8	1 4. 4 0																		

