

1年3. 4組女子 保健体育科学学習指導案

第3限 陸上競技場 (雨天時 体育館)

かほく市立宇ノ気中学校・教諭

1 単元名 ハードル走 (陸上競技) (総時数 7 時間)

2 単元の目標

- (1) 全力を出して競争したり、記録を向上させたりするハードル走の楽しさを味わおうとする。
- (2) 課題解決や記録の向上に合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。
- (3) 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。
- (4) ハードル走の特性や学習の進め方および自分の能力に適した課題の選び方、それに合わせた練習や競技の仕方が理解できる。

3 指導にあたって

(1) 教材観

① 陸上競技の一般的特性

陸上競技は、速く走りたい、高く・遠くへ跳びたい、遠くへ投げたいなどの欲求に基づいて行われ、相手と競争したり記録に挑戦したりすることに、喜びや楽しさを味わえるスポーツである。

② 生徒からみた運動特性

自己の持つ体力が直接技能に影響したり、結果が数値として明確に表れるスポーツであるため、体力や技能の劣る生徒にとっては、消極的な取り組みになることが多い。また、練習方法も単調になりやすく、球技等に比べ好まない生徒が多いスポーツでもある。しかし、走・跳・投バラエティに富んだ内容を含んだ陸上競技は、学習の進め方や競争の仕方を工夫したり、個人の能力にあった目標や課題を持たせ、記録の向上に挑戦させたりすることで具体的な伸びを実感できるため、他のスポーツとはひと味違った楽しみ方や喜びを感じることができる。

③ ハードル走のもつ運動特性

ハードル走は、ある特定の距離の間に置かれたハードルを素早くまたぎ越しながら走る種目であり、滑らかなハードリングとインターバルのリズミカルな走り方を身につけることにより、大幅に記録を短縮できたり相手に勝つことができるようになる特徴がある。またインターバルを3歩のリズムで走ることはハードル走の重要な課題であるとともに、生徒にとっても、3歩のリズムで走り通せることは喜びの大きい達成課題でもある。したがって、スピードに乗って調子良くハードルを走り越して記録を向上させたり、仲間と競争したりすることに楽しさや喜びを感じる運動である。

(2) 生徒観

1年3組女子18名、4組女子17名、計35名である。全体的にはまじめに意欲的に活動に取り組んでおり、基本的な学習習慣も身につくにつがある。ただ、4～5名ほど運動を苦手としている生徒がおり、意欲が長続きしないことから、注意深く観察し励ましながら頑張らせている。また、「短距離走」の共通課題学習では、目標に向けて一生懸命取り組む姿が見られたが、学習ノートの記入や評価活動には慣れておらず、今後継続的な指導が必要である。特に評価活動については、自己評価や技能チェックを中心に確かな力を身につけさせるために継続的計画的に取り組み、2年生の課題学習、3年生の選択制授業につなげたい。

ハードル走は、小学校時代に経験しており、全員50mに5台置いたハードルを走りきることができる。そこで、「3歩で走れるインターバルを見つけ、スピードにのって調子良くハードルを走り越して、目標記録に挑戦する」ことを学習のねらいとし、そのために必要な個々の課題や練習方法を、評価活動を通して考えるようにしたい。また、可能な限り、より多くの場（インターバルの種類、各自の課題に応じた練習の場）を保証することで、一人一人がハードル走の特性に触れ、楽しく授業に参加できると考えている。

(3) 指導観

① 個に応じた学習活動の展開

ア 技能の段階に応じた個人の課題を持たせ、その課題に対する練習の場やインターバルを可能な限り多く保証することで学習の個別化を図り、一人一人の能力や課題に応えたい。

イ 毎時間、自己評価・相互評価をすることで、自らの学習を振り返り、次時の学習課題を持たせたい。

ウ 練習の際は、同じ課題を持つ者同士、アドバイスするようにしたい。

② 意欲の向上につながる支援と評価の工夫

ア 個人ノートを作成し、毎時間の課題や練習方法、反省を記入することで、一人一人の意識を高めたい。また、その点検や活動観察を通して、個々に対する具体的な指導目標を立てて意図的に関わっていききたい。

イ 課題、練習方法の点検の段階で、事前にポイントとなる生徒を把握し、その生徒を中心に指導助言をおこなう。

ウ 観点別評価内容を定めたチェック表を使い、評価計画に基づいて、個々の生徒の様々な面に目を向ける。この際、1時間の評価項目は、1ないし2とし、単元を通してすべての面を評価していききたい。

エ ペアを組んで相互評価（技能チェック）することで、互いに教え合い高め合う雰囲気を作っていきたい。

オ 記録の向上した生徒や得点の大きい生徒を毎時間紹介し、称賛を与えるとともに、仲間の良い点を進んで見つけるようにしたい。

カ 自己評価力を育成するために、1年生段階としては、できるだけポイントを絞った評価内容で評価するようにしたい。

③ 意欲を高める課題づくりや課題追究の工夫

ア はじめの段階では、ハードル走の基本的な技能を共通課題として取り組ませ、評価活動（技能チェック等）を通して、各自の長所・短所を見つけるようにしたい。（共通課題の学習）そして、技能チェック表から、各自の課題と練習方法を選択し、それぞれの練習場所で個別に練習するようにしたい。（課題を選択する学習）こうすることで、学習に見通しを持たせるだけでなく、課題解決学習を中心とした主体的な学び方につなげていけると考えている。

イ 技能チェック表や学習ノートを使い、単元に見通しをもたせるだけでなく、「学び方」の手順そのものを理解するようにしたい。