

中学1年 保健体育科

陸上競技（ハードル走）

学校教育目標

今、一生懸命
～郷土を愛し、この瞬間を一途に
努力する生徒の育成～

授業のポイント

ハードル走の学習において、「一定のリズムで滑らかにハードルを走り越す」ことを単元を貫く課題として設定する。モデルの動きを明日の自分と置き換え、見通しを持ち、各班による解決活動の場で、ポイントを発見する。

授業の流れ



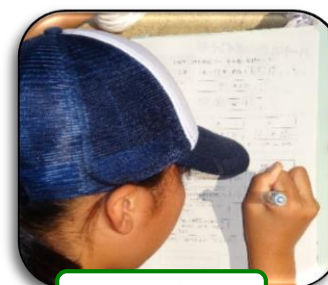
導入

- ① スキルアップウォーミングアップをする。
- ② 前時までの振り返りをする。
- ③ 単元計画表や上手なモデルの走りを見て学習の見通しを持つ。



展開

- ① 自分に合った学習の場（インターバル5, 5.5, 6, 6.5, 7m）を選択後、ハードル走をする。（やってみる）
- ② 「一定のリズムで滑らかにハードルを走り越すためには何が必要か（共通課題）」の解決に向け、班で視覚的に評価できるお手玉等を活用し、解決と同時にポイントを発見する。（ひろげる）
- ③ 発見したポイントを意識し、自分に合った場でハードル走をする。（ふかめる）



終末

本時の学びの振り返りを行い、自分の課題解決の内容や発見したポイント等を記述することができる。

学校教育目標の実現に必要な教科横断的な視点に立った資質・能力を、「見通す力」「粘り強く行動する力」「思い合う力」と設定されている。本単元では、導入においてモデルの走りを観察し「明日の自分の姿（目標）」をイメージし、「見通す力」を育成する。また、ハードルを走り越すおもしろさに触れ、何度もハードル走（対象）に関わる。その中で、踏切位置と着地位置の妥当性をお手玉を媒介とし、試技－説明活動の流れで関わり合わせながら「一定のリズムで滑らかに走り越す」ポイントを発見するといった「粘り強く行動する力」の育成を図る。

指導項目

※学習指導要領（平成29年告示）に基づく
第1学年及び第2学年

ウ ハードル走（一部抜粋）

ハードル走では、ハードルを越えながらインターバルを一定のリズムで走り、タイムを短縮したり、競走したりできるようにする。

評価について

試技後に班の仲間が踏切と着地部分にお手玉を置き、滑らかにハードルを走り越すための踏切位置と着地位置の妥当性を視覚的にチェックしたこと等、教師や生徒同士でのやり取りの様子を評価する。また、振り返りシートを基に、生徒が体感して学んだことや発見したポイントを他者に説明する態度を見取り、評価する。

目指す児童生徒の姿

- 単元表やモデルとなる動きから見通しを持った取組をしている。
- 班で繰り返し試技を行う中でキーワードを活用しながら対話をしている。