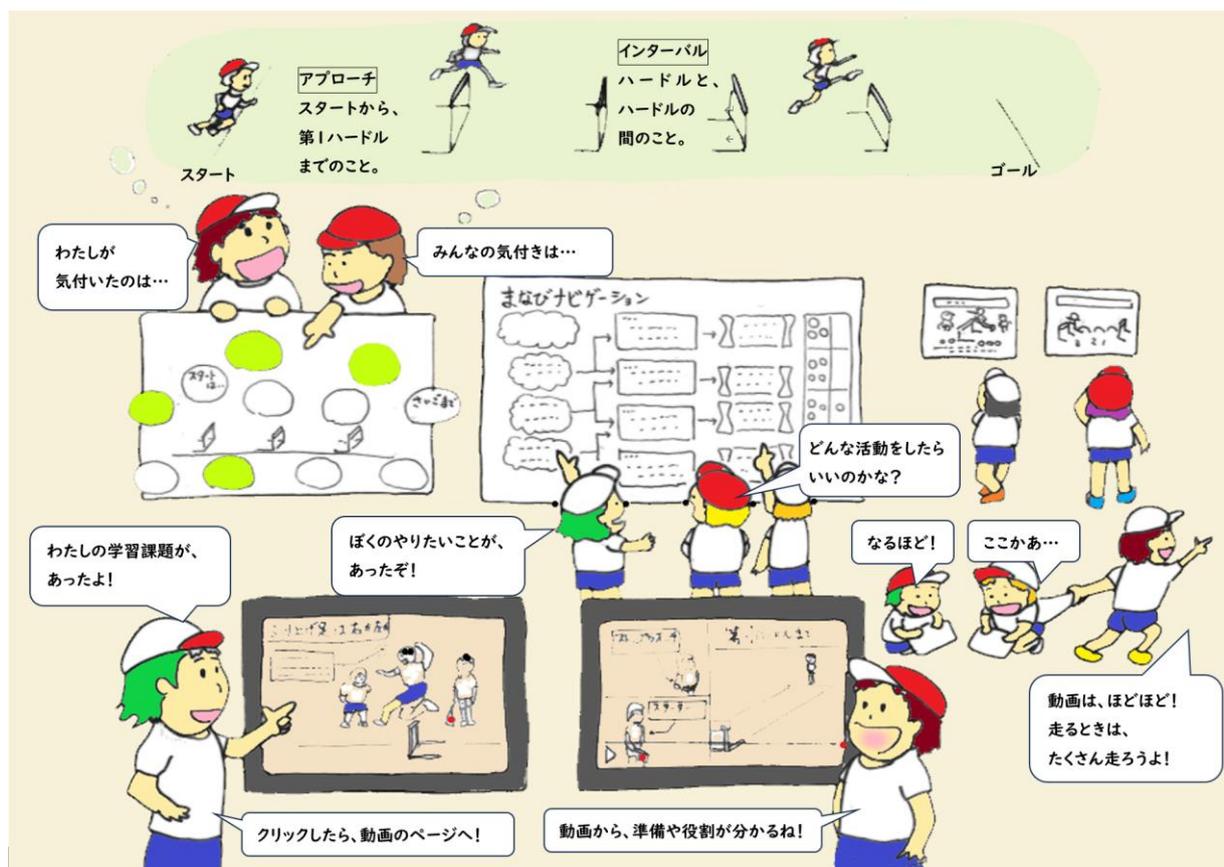


令和6年度 東京都小学校体育研究会

陸上運動系領域部会

第5学年 ハードル走 デザインブック



令和7年3月31日版

はじめに

東京都小学校体育研究会 陸上運動系領域部会は、令和2年度から5年度までの4年間にわたり、高学年「ハードル走」(令和2年度～令和4年度前半)第4学年「小型ハードル走」(令和4年度後半～令和5年度)の研究を進めてきました。その4年間の研究成果を受け、今年度は、研究主題「自ら学び続ける力を、仲間と共に身に付けていく体育学習～運動の楽しさや課題解決の喜びを味わうことを通して～」のもと、第5学年「ハードル走」の研究を進めてきました。

今年度も、昨年度に引き続き、集合とオンラインをハイブリッドしたスタイルで研究を進めてきました。その中で、陸上運動における自ら学び続ける力やそれを仲間と共に身に付ける学びのあり方を求めて、実態調査や授業実践を行った学校数は、12校に及びます。

これまでの実践と、今年度の実践を通して、単元全体、1単位時間、1回の取組ごとの「3つの学びのサイクルの明確化」、そのサイクルを充実させるための「振り返りの仕方の工夫」、何回走っても速く・リズムカルに走れるようになれない、ただ走っているだけで自分の学習課題を見いだすことができないなどの学習の停滞から再び学びのサイクルを回し始められるようにするための「運動との出会い」、「学習資料の改善」、「教師の働きかけ」といった手立てを開発・ブラッシュアップすることができました。

これまでの研究の成果と、夏季合同研究会や実証授業等の機会に皆様からいただいたご意見を参考にしながら、「第5学年ハードル走 デザインブック」を作成しました。

陸上運動系領域部会 部員一同、このデザインブックが、皆様の授業づくりの一助となり、子供たちの生きる力の礎になる資質・能力を育むことにつながればと心より願っております。

もくじ

はじめに・もくじ

【理論編】	・・・1
1 「第5学年 ハードル走 デザインブック」開発にあたっての基本的な考え方	・・・2
(1) 「第5学年 ハードル走 デザインブック」について	
(2) 研究主題を受けた部会の考え方	
(3) 陸上運動系領域における学習課題の捉え方	・・・3
(4) これまでのハードル走との違い	・・・4
(5) 陸上運動系領域における学びのサイクルの考え方	
(6) 実証授業を通して(手立て・成果・課題)	・・・5
【実践編】	・・・7
2 令和6年度版 第5学年ハードル走 デザインブック	・・・8
(1) 学習過程とは	
(2) 第5学年「ハードル走」の学習過程例	・・・9
①第1時 ②第2時 ③第3・4時 ④第5時 ⑤第5学年評価規準	
(3) ハードル走のデザインツール	・・・18
①お風呂マットハードルの作り方	
②かごトレードハードルの準備で、さらなる心理的安全性を	・・・19
③はじめの運動の場(40mハードル走)	・・・20
【コラム】「最終ハードルだけは…」	・・・21
④学習資料動画「ICT資料」	・・・22
⑤学習課題一覧「学びナビゲーション」	・・・30
⑥学習カードについて	・・・31
⑦リズムウォーミングアップ	・・・36
⑧教師の言葉がけ集	・・・38
部員一覧 ホームページ紹介	・・・48

理論編

Ⅰ 「第5学年 ハードル走 デザインブック」開発にあたっての基本的な考え方

(1) 「第5学年 ハードル走 デザインブック」について

研究主題
自ら学び続ける力を、仲間と共に身に付けていく体育学習
～運動の楽しさや課題解決の喜びを味わうことを通して～

本部会では、令和2年度より深い学びを実現する体育学習の在り方について授業実践を重ね、研究を進めてきた。基礎研究や多くの実践を通して、「子供たちが生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現していくための授業は、これまでの授業と異なるのではないか」「『教師が全て教える授業』から『子供自らが学ぶ授業』へと転換していく必要があるのではないか」「一人一人の子供や学級の実態に応じた授業を、子供とともに展開していく必要があるのではないか」という考えに至った。

平成26年度より、本部会では研究成果を「ハンドブック」という形でまとめてきた。この成果物を活用してくださった先生方からは、「授業展開が分かって使いやすい」「指導の工夫が詰まっていた勉強になる」と、たくさんの喜びの声が寄せられている。部会がこれまで作成してきたハンドブックのよさと、「一人一人の子供とともに、授業をデザインしていくためのヒントにしてほしい。」という私たちの願いから、令和3年度より名称を「デザインブック」と改めた。この「第5学年ハードル走デザインブック」が、子供の深い学びを実現していくための一助となれば幸いである。

(2) 研究主題を受けた部会の考え方

学習指導要領では、指導方法や指導体制の工夫改善により、「個に応じた指導」の充実を図ることが示されている。また、令和3年答申では、「個別最適な学び」と「協働的な学び」という観点から学習活動の充実の方向性を改めて捉え直し、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善につなげていくことが示された。「個別最適な学び」が「孤立した学び」に陥らないよう探究的な学習や体験活動等を通じ、子供同士で、あるいは多様な他者と協働しながら、他者を価値ある存在として尊重し、様々な社会的な変化を乗り越え、持続可能な社会の創り手となることができるよう、必要な資質・能力を育成する「協働的な学び」を充実することも重要であるとされている。

また、OECD ラーニングコンパス2030では、「生徒エージェンシー」を育むことが示されている。生徒エージェンシーとは、変革を起こすために目標を設定し、振り返りながら責任ある行動をとる能力であり、生徒が何をどのように学ぶかを決定することに積極的に関与するとき、より高い学習意欲を示し、学習の目標を立てたり、生涯を通して使うことのできる「学び方」というかけがえのないスキルを身につけたりすることができる。とある。

令和5年3月にまとめられた「次期教育振興基本計画について(答申)」でも、2040年以降の社会を見据えた教育政策における総括的な基本方針として「持続可能な社会の創り手の育成」及び「日本社会に根差したウェルビーイングの向上」を掲げている。そして、持続可能な社会の創り手に必要な資質・能力として、「主体性」「課題設定・解決能力」「チームワーク」など、ウェルビーイングの要素として「協働性」「利他性」「自己肯定感」「自己実現」などが挙げられている。

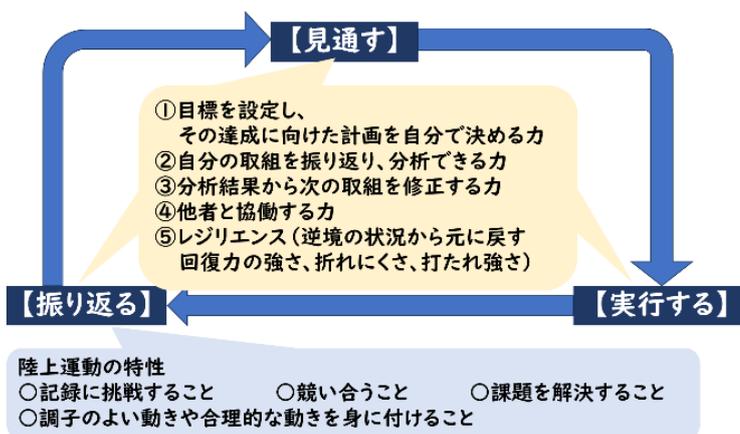
The OECD Learning Compass 2030



<http://www.oecd.org/education/2030-project/teaching-and-learning/learning/>

これらを受けて、本部会では、「自ら学び続ける力」を『見通す、実行する、振り返る』という学びのサイクルを自分で回し続ける力」と捉えた。陸上運動系領域は、今もっている力で運動に取り組むことができるため、運動の楽しさを味わいやすく、そこから「もっと楽しみたい。」「もっと速くなりたい。」というような目標(なりたい自分の姿)を設定することができる。次に、どうしたら目標の姿に近付けるか、学習課題とその解決方法を決めて見通しをもち、それを実行する。そして、取組の結果を振り返るときに、運動の特性に応じた楽しさを味わう、もしくは、もう少しで味わえそうだという手ごたえを感じることができれば、次の学びへの意欲が高まり、子供が自ら次の取り組み方を修正して学び続けることができるはずである。

陸上運動は個人で取り組む運動が多いが、自ら学び続ける力を身に付けるためには他者との関わりは重要であると考え。仲間と一緒に課題解決に取り組むことで、仲間からの評価をもらうことで、自分の走りをより客観的に捉えられるようになる。また、何回取り組んでもうまく走れず、次の学びへの意欲が維持できずに運動に消極的になくなってしまったり、自分の走りを振り返ることができず、たくさん運動に取り組んでも目標に近付いていなかったりすることもある。このようなときも、友達に励ましてもらったり、友達に見てもらったりすることで、徐々に意欲を回復したり、自分の走りを客観的に振り返ったりすることができるようになり、手ごたえを感じられない学習が停滞した状態から立ち直ることができる。このように、仲間と協働する学び方を身に付けることで、自ら学び続ける力をより身に付けることができるのではないかと考えた。



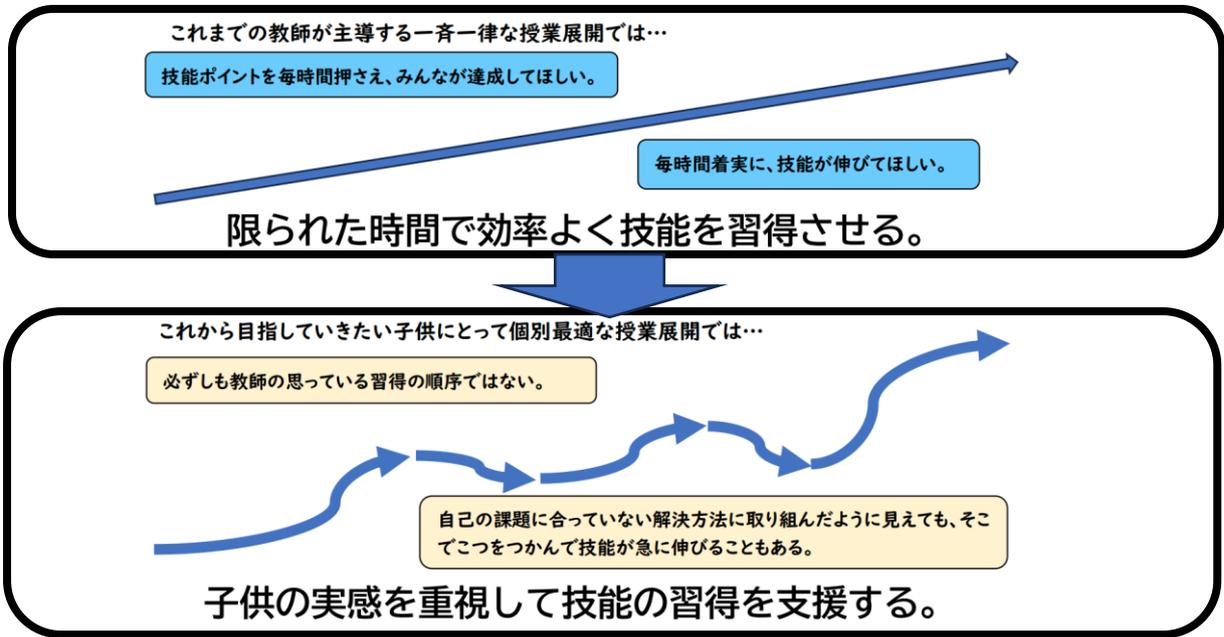
(3) 陸上運動系領域における学習課題の捉え方

根幹にある願い『より速く、より遠く、より高くできるようになりたい』	
学習課題	ハードル走における具体的な学習課題例(第5学年 ハードル走)
1 自分の思いを根拠にして設定した学習課題	<ul style="list-style-type: none"> ・記録を伸ばしたい。 ・速く走りたい。 ・友達との競走に勝ちたい。 ・スピードをつけたい。 ・自分の速さを知りたい。
2 自分の今の力を根拠にして設定した学習課題	<ul style="list-style-type: none"> ・振り上げ足が右か左か確認したい。 ・リズムよく走るために、インターバルを3歩で走りたい。 ・同じ足で踏み切るために、インターバルを見付けたい。 ・全部3歩で走ることができるインターバルを見付けたい。 ・はじめから勢いをつけたいから第1ハードルまで全力で走る。
3 目標達成に向けての取組を根拠にして設定した学習課題	<ul style="list-style-type: none"> ・友達の走りを見て、走り越えるのがとても素早かった。「低く」を意識すればよいと思ったから、低く素早く走り越したい。 ・スピードも落ちず、リズムもよくなったので、さらに速く走りたい。 ・遠くで踏み切って、低く走り越すようにして、記録を伸ばしたい。

(4) これまでのハードル走との違い

これまでの授業では、限られた時間数の中で、指導者が効率的で効果的な指導を行うことが大切にされてきた。ハードル走で例を挙げれば、第1時は「1台目までを全力で走り、踏切り足を決めること」、第2時は、「3歩(または5歩)のリズムで走ること」等と、技能の向上を中心に指導計画を立て、子供の学習の道筋を考えてきた。

本部会では、子供自らが思考力、判断力、表現力等を働かせながら、自己の学習課題を解決していく中で、必要な知識及び技能を身に付けていくことが、これからの学習なのではないかと考えた。



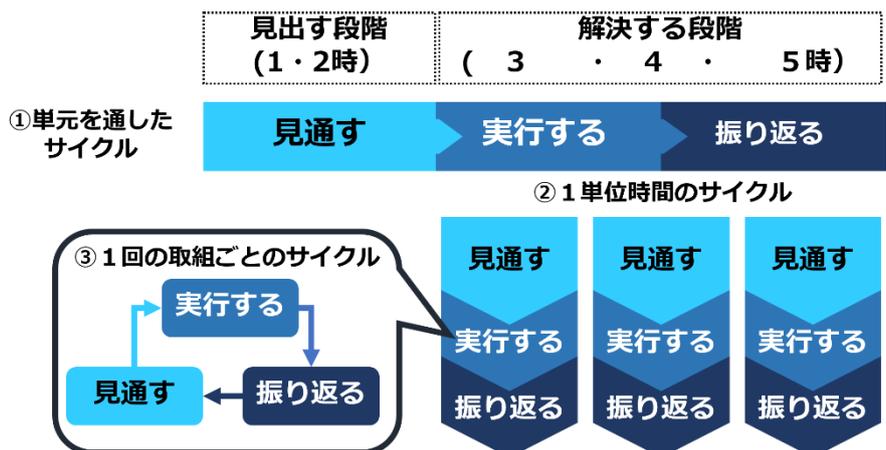
(5) 陸上運動系領域における学びのサイクルの考え方

本部会は、子供たちは単元全体や1単位時間、運動に取り組んでいる最中など、様々な場面で「見通す、実行する、振り返る」というサイクルを回していると考えた。

単元を通したサイクルは、見いだす段階の第1・2時で自分の目標を設定し、その達成のための学習課題を見だし、解決していく見通しをもつ。解決する段階の第3時から第5時は第1・2時で立てた計画を実行する。第5時の終わりでは、単元全体の学び方について成果と課題を確認し、今後の学習に生かせることを振り返る。

1単位時間のサイクルは、その日の授業の初めに、本時の学習課題とその解決方法の見通しをもつ。それを基に課題解決に取り組み、終末で1時間の取組を振り返り、次時の学習課題や解決方法を考える。

1回の取組ごとのサイクルは、自分の取組をその場で振り返り、次の取組を調整することを繰り返す。振り返りは1回の取組ごとに必ず行わなければならないわけではなく、何回か取り組んだ後で振り返ってもよいこととした。この1回の取組ごとのサイクルを充実させることで、残り2つのサイクルもうまく回せるようになり、自ら学び続ける力を育むことができると考えた。



(6) 実証授業を通して(手立て・成果・課題)

令和6年10月31日(木) 江戸川区立平井東小学校 齋藤 高宗 先生

【明らかにしたいこと】

- 陸上運動系における学びのサイクルは妥当だったか。
- 学びのサイクルを再び回し始めるための手立ては有効だったか。

【主な手立て】

- ・学びのサイクルの明確化と振り返りの仕方の工夫
- ・運動との出会い(お風呂マットハードル、かごトレハードル)
- ・学習資料の改善(学びナビゲーション、ICT 資料、デジタル学習カード)
- ・教師の働きかけ(言葉かけ集)

【検証結果】

①学習カードの記述より

- 77%の子供が1単位時間の振り返りを基に次の学習課題を設定することができていた。
- 60%の子供が、単元の終末に今回の学び方を他教科、他領域に生かしたいと記述していた。

②抽出児の学習の様子から

- A児…技能はそこまで高くはないが、思考判断がしっかりできる子供

単元の始めに、教具など安心して挑戦できる環境があったため、積極的に運動に取り組んでいた。単元全体を通して、学びナビゲーションの課題一覧から自分ができていないことは何かを考え、学習課題を選択しながら、友達と協働的に課題を解決していた。課題解決がうまくいかなかった場合には、場や方法を変えて何度も取り組んでいた。今回の学びのサイクルは、ハードル走や体育の学習以外にも活用できそうだということを学習カードに記述していた。



- B児…技能は高いが思考判断することが苦手な子供

単元全体を通して、「タイムを速くしたい」という思いをもち、課題解決に取り組んでいた。ハードルに当たってしまい、タイムが速くならないことに困り感もっていたが、友達に見てもらったり、教師の助言を受けたりしたことで自分の学習課題を見だし、それを解決することでタイムを速くすることができた。仲間と協働して課題解決することの良さに気付いており、他教科にも生かしていきたいと学習カードに記述していた。



○C児…運動や思考判断することが苦手な子供

運動に取り組むごとにうまく走れずに落ち込んでいた。仲間がやってきて励ましたり並走したりしたことで運動に取り組み続けることができ、徐々に意欲を回復していった。学びナビゲーションで自分と同じ課題の仲間を確認し、一緒に課題解決に取り組んでいた。遠くから踏み切って近くに着地することができたので、これからの体育の学習も頑張りたいと学習カードに記述していた。



【主な成果・課題】

- 取組ごとに振り返り、次の取組を修正している子供を価値付けることで、見通しをもち、実行し、振り返る学び方が学級に広がった。
- お風呂マットハードル、かごトレハードルを使用することで、すべての子供が安心して運動に取り組む、学習課題を見いだすことができた。
- 「学びナビゲーション(まナビ)」、他者と協働する学び方を加えた「ICT資料」を使用することで、互いの学習課題や練習方法を確認し合ったり、動画を撮って動きを振り返ったりして課題解決に取り組むことができた。
- 取組を振り返り、自分の課題が見いだせていない子供を見取り、その子供に応じた働きかけを行うことで、自己に適した学習課題を設定し、その解決に取り組むことができた。
- 学ぶ相手を自分で決める学習形態を取り入れたことで、運動が苦手な運動への意欲が下がった子供に対して、仲間が励まし、並走するなど一緒に運動に取り組んだ。その結果、徐々に自信を取り戻して再び課題解決に取り組むようになり、運動の楽しさや喜びを味わうことができた。
- すべての子供に1回の取組ごとに見通しをもち、実行し、振り返るという学び方を定着させるための手立てをさらに考えていく必要がある。
- 振り返った内容が次の学習の見通しにつながらなかった子供への、個別の働きかけ以外の手立てを考えていく必要がある。
- 協働的な学びを促すための手立てを整理し、分かりやすく提示する。
- 低学年や中学年における自ら学び続ける姿や、それを仲間と共に身に付けて行くための手立てを考える。

実践編

2 令和6年度版 第5学年ハードル走 デザインブック

(1) 学習過程とは

これまでの学習過程は、「単元の指導計画」等として、評価規準も含め指導者がどのように指導を行っていくかの過程が示されていたものであった。また、指導者は、効率よく子供が技能を身に付けられるように毎時間のめあてを一斉に提示したり、同じ学習活動に取り組ませたりしてきた。研究を重ね、本部会では、学習過程を、指導者側から見た指導計画などではなく、「解決したい学習課題を子供自らが見だし、解決していくための学びの道筋」であり、「子供の学習状況や児童一人一人の実態に応じて多様に変化するもの」とであると捉えてきた。そこで、子供自らが思考力、判断力、表現力等を働かせながら、主体的に自己の学習課題を解決していく中で、必要な知識及び技能を身に付けていけるように、学習過程を「見いだす段階」、「解決する段階」の二つに分けて作成することにした。

「見いだす段階」では、今もっている力で安心して運動に取り組む中で、全ての子供たちが「より速く走りたい」という運動の特性に応じた楽しさや喜びに触れていく。そうすることで、目標(なりたい姿)を見付け、自己の能力に適した学習課題を見いだしていく。

「解決する段階」では、ICT資料を活用しながら一人一人の学習課題に応じた個別最適な学びを進めていく。学習形態を変えて協働的に学習したり、競走・記録への挑戦の仕方を選択したりする中で、「見通す、実行する、振り返る」という学びのサイクルを回しながら個別最適な学びと協働的な学びを一体的に充実させ、自己の学習課題の解決をしていく。

本部会では、子供たちは単元全体や1単位時間、1回または数回の取組ごとなど、様々な場面で「見通す、実行する、振り返る」という学びのサイクルを回していると考えた。特に、1回または数回の取組ごとに自分の動きを振り返り、次の取組を調整する学び方を定着させることは、自ら学び続ける力を育むために重要であると考えた。

○本部会が考える学習過程の例

時間	1	2	3	4	5
段階	見いだす		解決する		
学習活動・内容	<p>速く走るコツを見付け、自己の学習課題を見いだす。</p> <p>運動の特性を理解する。</p> <p>タイム計測をする。</p>		<p>ICT資料を活用し、学習形態を選択して、自己の学習課題を解決する。</p> <p>学びのサイクルを回しながら、自己の学習課題を解決する。</p> <p><1回または数回ごとのサイクル></p> <p>動きのポイントを共有する。</p>		

(2) 第5学年「ハードル走」の学習過程例

時間	1	2	3・4	5
段階	見いだす		解決する	
	ハードル走で速く走るためのコツを見付け、自己の学習課題を見いだす。		ICT資料を活用し、自己の学習課題を解決する。速く走るための動きのポイントを理解する。	
学習活動・内容	<p>1 学習内容の確認</p> <p>○ハードル走の安全な 行い方を確認する。</p> <p>2 準備運動・場の準備</p> <p>3 ハードル走①</p> <p>○ハードル走をまずやってみる。</p> <p>4 振り返り①</p> <p>○ハードル走は「速く走る」こと が大切だと知る。</p> <p>5 ハードル走②</p> <p>○速く走るコツを見付ける。</p> <p>6 片付け・整理運動</p> <p>7 振り返り②</p> <p>○どんなコツを見つけたかを全 体で共有する。 ○目標(なりたい姿)を設定 する。</p> <p>※第2時が始まるまでにタイム 計測のICT資料を提示する。</p>	<p>1 学習内容の確認</p> <p>○本時の流れとタイム計測の 行い方を確認する。</p> <p>2 準備運動・場の準備</p> <p>3 ハードル走①</p> <p>○速く走るコツを試しながら走る。 ○タイム計測をする。</p> <p>4 振り返り①</p> <p>○タイム計測をしてどうだったか を共有する。</p> <p>5 ハードル走②</p> <p>○自己の学習課題を見付ける。</p> <p>6 片付け・整理運動</p> <p>7 振り返り②</p> <p>○ハードル走をより速く走るための、 自己の学習課題を考える。</p> <p>※第3時が始まるまでに全て のICT資料を提示する。</p>	<p>1 学習課題の確認</p> <p>○学びナビゲーションで、自己の学習課題を確認する。</p> <p>2 準備運動・場の準備</p> <p>3 ハードル走①</p> <p>○ICT資料を活用し、運動の場を選ぶ。○他者と関わり合いながら活動する。</p> <p>4 振り返り①</p> <p>○自身の学習の手ごたえを振り返り、気付いたことや考えたことを共有する。</p> <p>【第3・4時】</p> <p>○ハードル走②の取り組み方を考える。</p> <p>【第5時】</p> <p>○ハードル走の動きのポイントを確認する。 ○ハードル走②の取り組み方を考える。</p> <p>5 ハードル走②</p> <p>○学習形態(ペアやトリオ、グループ等)や競走・記録への挑戦の仕方を選択して活動を行う。</p> <p>6 片付け・整理運動</p> <p>7 振り返り②</p> <p>【第3・4時】</p> <p>○課題解決に取り組んだ成果を振り返る。 ○次時の学習課題について考える。</p> <p>【第5時】</p> <p>○ハードル走を行って、第1時に設定した目 標(なりたい姿)に近付けていたか振り返 る。</p>	

① 第1時

ねらい:ハードル走で速く走るためのコツを見付ける。

学習内容の確認



今日から、ハードル走の学習が始まります。安全に気を付けて行いましょう。

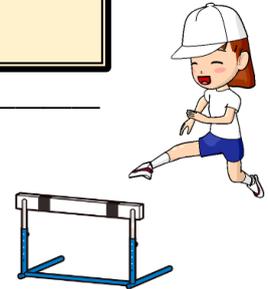
安全上の指導

- ※走り越す方向が逆にならないように設置する。
- ※前走者がゴールした後、場の安全を確認してから、次走者がスタートする。
- ※ハードルが倒れたりずれたりしたら、周りに気を付けて直す。

ハードル走①



まずは、ハードル走をやってみましょう。後で気付いたことを教えてください。



振り返り①

やってみてどうでしたか?もっとやりたいことは思うことはありましたか?

思っていたほど怖くありませんでした。

友達と競走をしてみたいです。

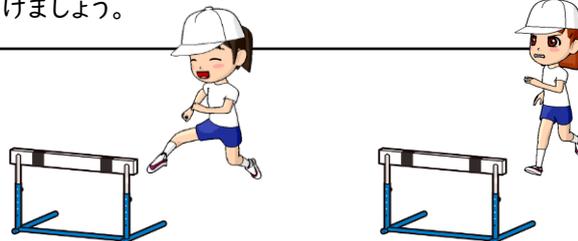
もっとスムーズに走れるようになりたいです。



ハードル走②



ハードル走は速く走ることが大切な運動です。速く走るためのコツを見付けましょう。



振り返り②

速く走るために、どのようなコツを見付けましたか?

ハードルを低く跳ぶとよいと思います。

ハードルとハードルの間を同じ歩数で走ればよいと思います。

スタートから全力で走ることが大切だと思います。



授業外での指導

タイム計測の行い方を示したICT資料を配信し、第2時まで確認できるようにする。

② 第2時

ねらい:ハードル走で速く走るためのコツを見付け、自己の学習課題を見いだす。

学習内容の確認



今日は、前回見つけたコツを試しながら、ハードル走を行います。

ハードル走①

タイム計測の仕方を確認し、他者と関わり合いながら運動することを促す。

タイムを計ったり、友達と競走したりしながらコツを試してみましょう。



振り返り①

タイムを計測してみてどうでしたか？



もっと速くなりたいです。

タイムを縮めたいです。



ハードル走②

速くなったり、タイムを縮めたりするためにはどうすればよいと思いますか？



○学び合いをしている様子を見付けたら称賛する。

振り返り②

自分の解決したい課題は見付かりましたか？

スタートから全力で走ることが課題だと分かりました。

ハードルとハードルの間を同じ歩数で走り越すことが課題です。



次回からは、自分の課題を解決していきましょう。



○子供たちから出たコツを『ハードル走の言葉』に置きかえる。

「前に伸ばす足」=『振り上げ足』 「利き足(跳びやすい足)」=『踏切り足』

「踏み切る場所」=『踏切り位置』 「ハードルとハードルの間」=『インターバル』

「ハードルを跳ぶ」=『ハードルを走り越す』

授業外での指導

学習課題や練習方法をまとめたICT資料を配信し、授業時間外でいつでも見られるようにする。

③ 第3・4時

ねらい:資料を活用し、自己の学習課題を解決する。

- 解決する段階では、子供たちが資料を活用しながら学びのサイクルを自分で回し、自己の学習課題を解決する。
 - 学習形態や競走・記録への挑戦の仕方を選んで運動に取り組む。
- ※教師が決めた固定でのトリオグループ、児童が必要感に応じて決めたグループなど学習形態は学級の実態に応じて教師が選択する。

学習課題の確認 場の準備



前回見いただいた自分の学習課題を「学びナビゲーション」で確認しましょう。

振り上げ足は左か右か、どちらが上げやすいか調べたいです。

第1ハードルまで全力で走りたいです。



- 学習の初めに自己の学習課題を視覚化し、確認できるようにします。

場の準備

- ICT資料を配信しても、子供だけで場を準備することは難しいと考えられる。子供が選んだ学習課題をもとに、はじめは一緒に場を作る必要がある。慣れたら子供だけでもできるようになる。
- ICT資料の中にある「ストップウォッチ」や「マーカーコーン」、「赤玉」などを出しておき、子供たちが自由に使えるようにすることが大切である。
- 自己の課題が見いだせていない児童や、一緒に学び合う相手を見付けられていない児童を教師が見取り、働きかけながら学習に取り組めるよう支援する必要がある。

ハードル走①



学びのサイクルを回して、自分の学習課題を解決していきましょう。

ハードル走に入る前に

学習課題が解決できたかどうかを確認する方法には、「自分の走った感覚で確かめる。(動画の確認も含める)」「友達に見てもらう。」「競走・タイム計測をしてみる。」というパターンがあります。その結果、「課題が解決できていない」ということが分かることも、学びのサイクルを回せていると言えます。

- 子供がどのような学習課題をもっているのか学習カードや学びナビゲーション(p.30)で把握する。
- 「教師の言葉がけ集」(p.38)を使って、子供が学びのサイクルを回すことができるよう、思考を促す言葉がけを行う。
- 振り返り①で、全体で紹介したい、よい学び方をしている子供を見付ける。
- 子供がタイムや競走の結果のみに着目しないよう指導する。



走ってみてどうでした？

どんなことを意識して走りましたか？

5 日 14 日 宝持研修会

もう一度第1ハードルまで全力で走ってみよう！

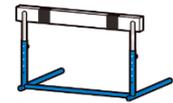
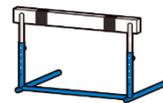
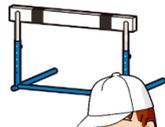
振り上げ足を伸ばして走り越すぞ！



自分にとってちょうどいいインターバルはどれかな？調べてみよう。



振り上げ足は、右足だったよ！



もう少し遠くから踏み切った方がスピードに乗って走り越しやすいかもしれないな。



振り返り①

- 子供の気付きから、速く走るためのよい動きを価値付けたり広げたりしていく。子供からの気付きがなければ、よい動きをしている子供の走りを例に見せてもよい。
- 友達と学び合うよさについて価値付けを行う。全体の前で良い学び合いをしている子供の学びを共有するとよい。



学習課題は解決できましたか？また、気付いたことはありますか？

アドバイスし合うことで、一人で取り組むよりも学習課題を解決しやすかったです。

インターバルは同じ歩数で走ったほうが、調子よく走れました。



☆共有したい学び方の例☆

①「同じ学習課題同士で集まって学ぶ」



どのように学んでいましたか？

学習課題が同じ人と課題解決をしました。

ICT 資料を見て、それぞれ役割分担をして、学習しました。

運動をした後に集まってアドバイスをし合いました。できていないところが分かってよかったです。



②「学習課題が解決できたか確かめている」

どのように学んでいましたか？

学習課題が解決できたと思ったので、友達にハードル走を走る様子を見てもらいました。

学習課題が解決できたと思ったので、友達に私の課題を伝えて、動画を撮ってもらいました。

学習課題が解決できたと思ったので、友達と競走しながら確かめてみました。



③「新しい学習課題を見付けている」



どのように学んでいましたか？

「第1ハードルまで全力で走る」という自分の課題が解決できたので、もう一度走ってみて、自分の課題は何か探していました。

遠くから踏み切ることを課題にして、解決できました。でも、そればかりに集中してスピードが遅くなってしまったので、スピードをもっと意識して走ろうと思います。



④「学習課題が解決できなかった時」

どのように学んでいましたか？

友達に「遠くから踏み切ると低く走り越せる」とアドバイスをもらったので、取り組んでみましたが解決できませんでした。

でも、自分に合う踏み切り位置がもう少しでわかりそうなので、引き続き、活動に取り組みたいと思います。



- よい学び合いをしているグループを価値付け、全体に広げることで、学級全体で学び合いが活発になっていく。第3時では特に学び合いを積極的に価値付けていく。
- 課題解決に夢中になってくると、課題のみに意識が行き、ハードル走で大切な「速く走ること」がおろそかになる場合がある。あくまでも「速く走るため」に課題を解決しているというのを押さえておく必要がある。

- ハードル走①に引き続き学級の実態に応じて学習形態を教師が選択し、課題解決に取り組む。
- 振り返り①を受け、学び合いがさらに活発になる。ICT機器などを使用する姿が見られるが、運動時間が少なくならないよう、教師の働きかけが必要な場合がある。
- 子供が学びのサイクルを回すことができるよう、教師は子供の思考を促す言葉がけを行う。
- 学びのサイクルを上手く回せている子供については様子を見守ることも大切だが、学びに停滞が見られる子供には、支援が必要となる。支援の方法は、教師の働きかけ、資料の活用、友達同士の学び合いなど、子供の実態に応じて考えていく。
- 「タイムが速くなっていないから、解決できていない」と考える子供もいるが、タイムだけに着目せず、「以前勝てなかった友達に勝った」「前よりも差が縮まった」「フラット走のタイムに近づいた」など、様々な競走・記録への挑戦の仕方を教師が紹介し価値付けることで、意欲を高く保ちながら学習に取り組めるようにする。

振り返り②

- 学習の取組の状況を全体で共有する。
- 「なぜ学習課題を解決できたのか・できなかったのか」や、技能面の伸びについても考えられるようにする。
- 全体に共有したい学びをしていた子供を意図的に指名する場合も考えられる。



今日取り組んだことについて教えてください。

遠くから踏み切ることを意識していたのですが、遠すぎても遅くなってしまうので、自分にとって踏み切りやすい位置を探しました。まだ見つけられなかったなので、次も同じ課題で取り組みます。



「トン、1、2、3」のリズムができていたか友達に見てもらって、できるようになりました。だから次回は別の課題に挑戦したいです。



- 次時はどのような活動をしたいか、子供たちに問いかけて意欲を高める。

振り返り②



ポイントを意識して走ることができましたか？

友達に「トン・1・2・3」と数えてもらい、インターバルを同じ歩数で走ることができました。

友達と一緒に学んで気付いたことはありますか？

友達と一緒に学ぶと、アドバイスをしてもらえたり、励ましてもらえたりして意欲的に学習に取り組めました。友達と一緒に学ぶことで、課題が解決しやすくなりました。

初めに決めた「なりたい姿」には近付くことができましたか？

目標のタイムは達成できませんでしたが、初めのタイムよりも速くなって嬉しかったです。また、動きもスムーズになったので6年生の学習が楽しみです。



- 友達と一緒に学ぶことで、自分の学びのサイクルをよりよく回すことができ、学習課題が解決できたという経験を価値付け、他領域、他教科にも生かせるようにする。
- 単元の初めに決めた目標「なりたい姿」にどれだけ近付くことができたかを考えさせ、学びの深まりを実感させる。成長が感じられるように働きかける。

⑤第5学年評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①ハードル走の行い方について言ったり書いたりしている。	①自己の課題に適した練習の場や方法を選んでいる。	①ハードル走に積極的に取り組もうとしている。
②第1ハードルまでを決めた足で踏み切って走り越えることができる。	②自己の能力に適した競走のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。	②約束を守り、仲間と助け合おうとしている。
③スタートから最後まで体のバランスを取りながら真っすぐ走ることができる。	③自己や仲間の動きについて考えたことを伝えている。	③用具の準備や片付け、計測や記録など、分担された役割を果たそうとしている。
④インターバルを3歩または5歩で走ることができる。		④課題を見付けたり、解決したりする際に仲間の考えや取組を認めようとしている。

①お風呂マットハードルの作り方

「痛くない!」心理的安全性の確保!

1. 材料準備 … お風呂マットの購入

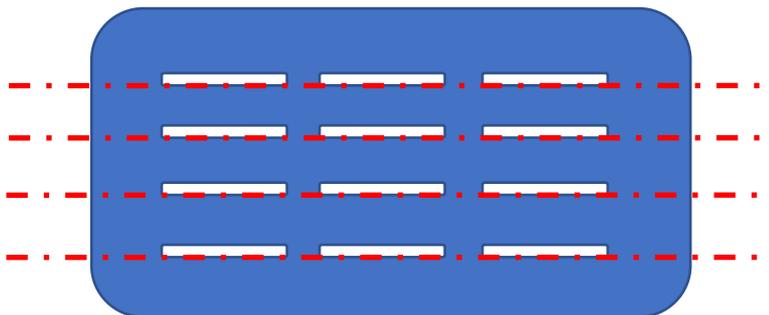
カインズホーム通販サイトより (品番: EB60100)

サイズ (横100cm × 縦60cm) ※横100cmの長いサイズか確認する。

値段 (@1280円 × 5枚 = 6400円) ※令和2年12月時点

2. 裁断
- 準備する物 1m定規 刃の厚いカッターナイフ (新品の替え刃の物) 油性ペン
モンキースパナ ドライバー スパナ ペンチ 金属ヤスリ (粗い紙ヤスリ)
- 作成場所 長いテーブルの上 もしくは階段のへりを活用するとよい。
大きいカットングマットがあれば、平場でも可能である。

3. 採寸 例① 幅12cmのもの5本を作成する場合。油性ペンで12cm幅に印を書く。



一般的な小学校用ハードルは7cm幅で、5cm高くなるが、この出っ張る高さに引っかかって外れる。

裁断する際も簡易に行える。

上図、縦幅60cmの中に、12cm間隔で穴が開いているので、そこを利用する。

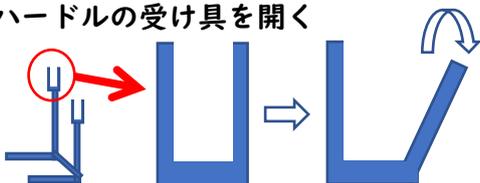
- 例② 幅10cmのもの6本を作成する場合。同様に、10cm幅に印を書く。

1枚につき、6本作れる。 ←→ 裁断幅が長く、細いので、曲がりやすく作りづらい。

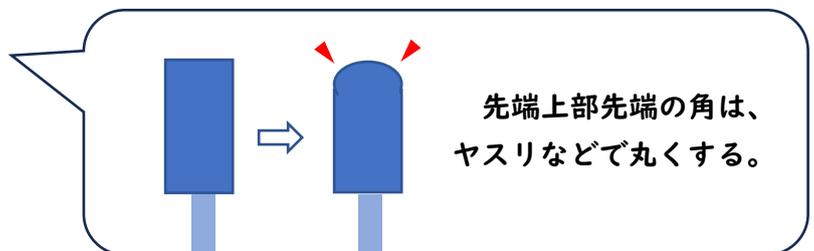
4. ハードルのバーを外す。

市販のハードルは、多くがボルト、六角ナットで取り付けられている。モンキースパナ2丁かモンキースパナとドライバー (ボルトにねじ山があるもの対応) で外す。

5. ハードルの受け具を開く



ペンチを使って、受け金具を開く。
あまり開きすぎると、固定しづらい。



先端上部先端の角は、ヤスリなどで丸くする。

6. テスト

試走して、引っかかって外れるように、受け具の開きを調整する。



7. 黒幅の追加

「まっすぐ走り越す」目印として、ハードルに黒布ガムテープなどで、黒い線を追加するとよい。幅と位置は、外したバーを参照する。
油性ペンで描いてもよい。ペンキは曲げた時に、はがれたことがあった。



② かごトレハードルの準備で、さらなる心理的安全性を

① お風呂マットハードルでも、怖い!

「お風呂マットハードル」の使用によって、子供の心理的安全性を図れることが、多くの実践から分かってきた。5年生では、高さ44cm(裁断幅7cm)、もしくは47cm(裁断幅10cm)の高さを「最初の間・用具の設定」としてきた。当たったときに外れる、当たってもウレタン素材だから痛くない。だからこそ、挑戦しやすいものと考えてきた。

しかし、この高さでも気後れしてしまう子供がいる。そこで、4年生実践で推奨してきた「かごトレハードル」を準備し、併用することとした。

② 3学年から5学年への継続性を考えたハードルの比較



市販小型ハードル
高さ 25cm

かごトレハードル
35cm

お風呂マットハードル
44cm(47cm)
※12cm幅での裁断だと49cm



当たって痛くないのは分かったけど、やっぱり、ちょっと怖いなあ…。



だったら、かごトレハードルは？
4年のときに、走り越せたよね？

かごトレは、卒業式などでの生花を学校に搬入する際に使われており、花屋さんの好意で校内に多量に残されていることがある。「なんて都合がよい!」と考えそうであるが、そういった品の中には壊れやすいものがある。おそらく長い間風雨、日光にさらされてプラスチックの経年変化が起きたと思われる。予算に余裕があるのならば、新たに購入することを推奨する。

新たに購入する場合、農業用品のサイトから、50個5000円くらい。

接続用の結束バンドは、対候性のもの、長さ20cm100本入りか300円くらい。

※ かごトレハードルの詳しい作り方は、陸上部 HP より
令和5年 小型ハードル走デザインブック参照



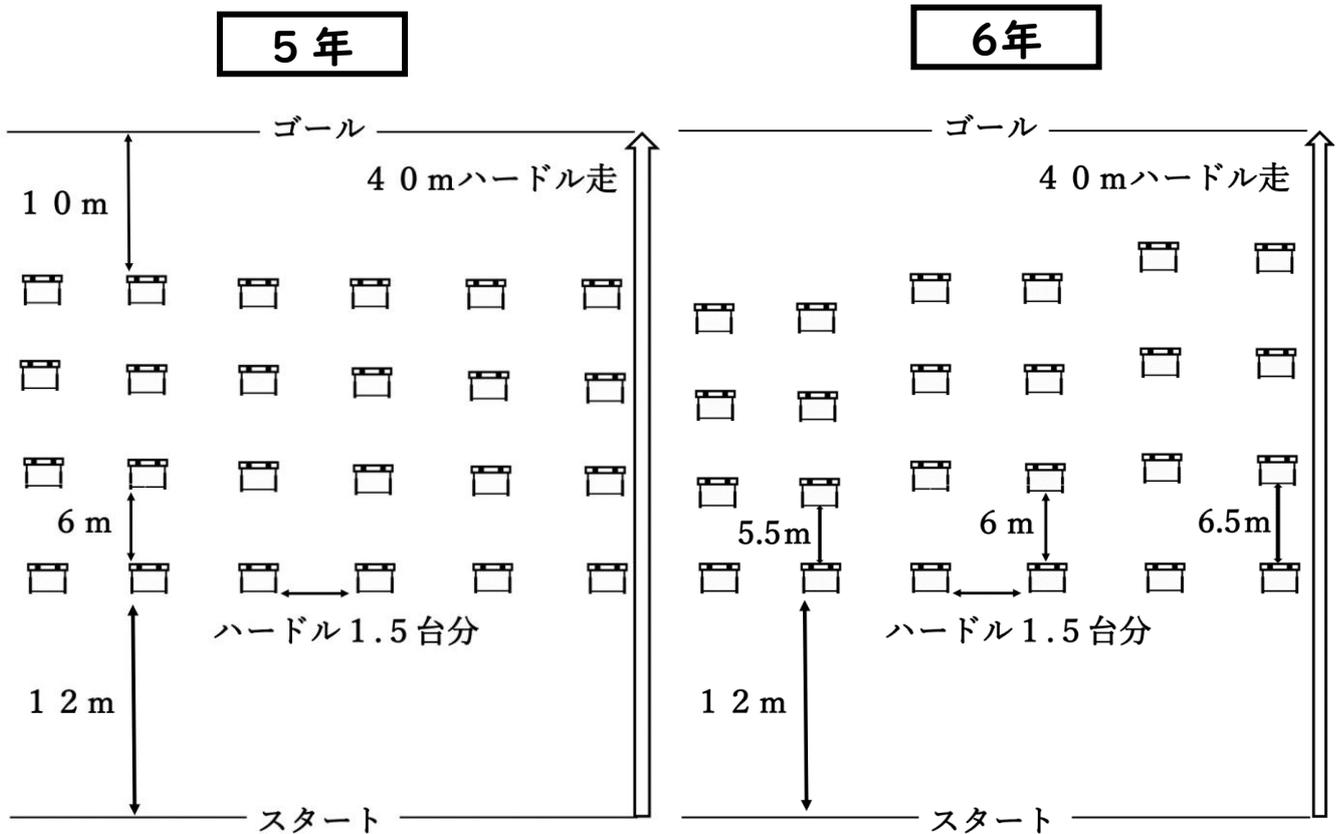
③ 令和6年度実践より

実証授業での実践では、かごトレから始めた子供もいたが、友達の挑戦の様子に憧れたり、励まされたりしながら、単元後半からお風呂マットハードルに取り組むことができた。

来年度、6学年での活躍に期待したい。

また、事前授業の実践の中で、単元を通してかごトレハードルに取り組む子供もいた。この子供は、担任と相談の上で、かごトレハードルを選択した。教材の個別最適化の一つであると考え。その中で、担任が子供のよさや取組の価値付けをすることが大切であろう。

③ はじめの運動の場（40mハードル走）



☆5年生はインターバルを6mで固定とし、6年生では、既に学習している5.5m、6m、6.5mの3種類の場を提示することで、自己に合ったインターバルを選択することができ、課題解決がより一層進められると考える。

☆ハードルの高さは体格の変化や中学校への接続も踏まえ、5年生では49cm、6年生では1段高くした57cmとした。

(12cmのお風呂マットハードルを使った場合)

コラム 「最終ハードルだけは…」

今回の本部会の実践では、6mのインターバルを初めに設定し、その後、5m50cm、6m50cmと50cm刻みでのインターバルを提案しています。「個別最適化」を突き詰めてねらうならば、一人一人の子供に合わせた長さのインターバルの方が適切なかもしれませんが、しかし、教具として設置するハードルは、個人で用意する靴や服ではないので、学級の一人一人に合わせてインターバルを設置することは、現実的ではありません。

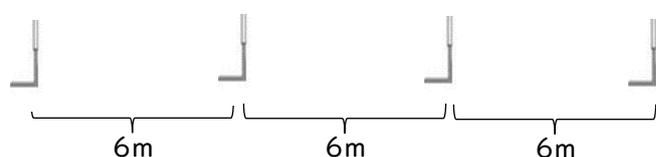
授業実践したある学級では、こんな子供の声が挙がったそうです。

「4台目(最終ハードル)だけ、引っかかる…」

ハードルの台数と子供の減速から、最終インターバルのみ「歩数が合わない」「リズムがよくない」などの様子も見受けられました。

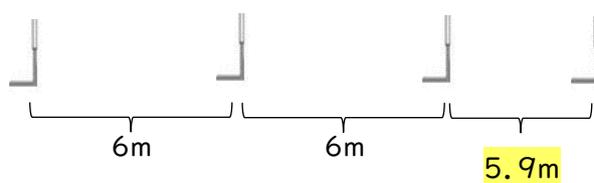
学習の手立てとして、ICT資料、学習資料、本提案資料にも、「最適なインターバルの試行と選択」を載せています。それに加えて、指導者のほんのひと手間として、「**最終ハードルだけ、少しインターバルを縮める**」という手立てもあると考えています。また、授業実践を行った子供からも「最後のインターバルだけ短くしたい。」という声も挙がったそうです。

具体的に例を挙げると以下ようになります。



4台目だけ、少し引っかかるなあ。

↓ 最終ハードルを10cmスタート側に置く!



最後まで、リズムカルだったぞ。

はじめの設定から、全てのレーンを短くするのではなく、どうしても最終局面で減速してしまう子供の実態に合わせて、「最終ハードルだけ、ちょっとスタートに近づける」のです。これにより、3歩または5歩のリズミカルな走り越しが実現すると考えています。

子供の体格、歩幅、スピードに合わせて、6mを中心に50cmの可変インターバルの学習設定をするならば、最後だけ10cm短くてもよいはずです。当然、その幅は一律に10cmとも限らないでしょう。

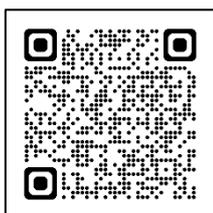
現行指導要領解説では、前指導要領解説で「3~5歩」と記されていたところが、「3歩または5歩」に変更されました。これは、利き足、得意な足でのリズミカルな走り越しがスピードにつながることや、どの子供にも心地よい走り越し感を味わわせることが関係しています。将来的に400mハードル走などで偶数歩での走り越しをねらったり、左右どちらでも走り越せる器用な子供を育成したりすることが目的ではなく、小学校段階で楽しさや心地よさを味わう体験を重視しているとも言えます。そう考えると、せめて最終ハードル(インターバル)だけは、少し調整してあげてもよいのではないのでしょうか。

④ 学習資料動画「ICT資料」

子供が、指導者の指示や説明を待たず、自己の学習課題に応じた課題解決が図れるよう、解決する段階に「ICT資料」を活用する。この資料には、学習課題に応じた練習方法や協働的な学習の進め方を提示した。これによって、子供は自らの学習が最適となるように調整することができる。また、指導者は、支援が必要な子供により重点的な指導を行う時間が生まれ、指導の個別化を図ることができる。

子供が解決する段階へ進む前に、教師が一人一人のタブレットに配信する。そうすることで、授業前の家庭学習や休み時間に見たり、授業内で確認したりして、活用させることができる。

- ・ICT資料を正しく再生するためには、対応するアプリが必要です。(Microsoft PowerPoint Google スライド Canva ウェブサイト)
- ・ICT資料は、陸上運動系領域部会のサイトから使用、またはダウンロードすることができます。



Click!



【活用之际して】

- ・ICT資料 PowerPoint 版は、Keynote (Apple アプリ) でも同様に再生できます。
 - ・ICT資料スライド用 (Google) をダウンロードした際は、各自で改めて動画を挿入していただく必要があります。
- ※現段階では、タブレット端末の種類や自治体のセキュリティ設定によって、ダウンロードの方法等が異なります。

子供は、ICT資料をタップして進めていくことで、自分の学習課題を選び、その解決方法を知る。ハードル走では、6つの解決の場を提示してある。

○令和6年度の研究における ICT 資料の改善点

令和3年度より使用している ICT 資料は、「教師が子供にこの資料を理解させることに時間がかかる」という課題があると分かった。そのため、より教師が説明しやすく、また、子供が理解しやすくなる改善を図った。

<教師が子供に使わせやすくする工夫>

改善点1 ICT資料をCanvaウェブサイトで作成

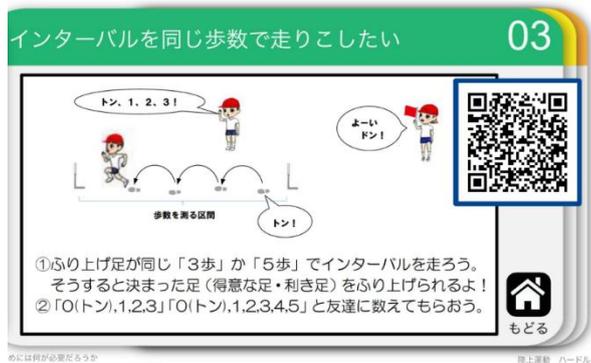
- ICT資料をウェブサイト化したことで、子供にURLを配布するだけで使えるようになった。
- Googleスライドでは、ホームページからダウンロードした際に動画を差し替える必要があったが、ウェブサイト化したことでその必要がなくなった。
- 子供用タブレットのウェブサイトの規制にかからないか事前にチェックが必要である。

<https://torikujo.my.canva.site/icttorikujor6> 前頁で紹介したように、陸上部サイトから使用可能



改善点2 教室用掲示物を作ったこと

- 場の説明を教室等に掲示することで、体育学習以外の時間でも情報を確認できるようになった。
- QRコードを練習の行い方と一緒に貼っておくことで、掲示物からその練習の場の説明動画を見ることができるようになった。



<子供が使いやすくなる工夫>

改善点3 使い方のイラスト化

- ICT資料のはじめに「ICT資料の使い方」をイラスト化したものを載せたことで、教師が説明しなくても、ICT資料の使い方を理解することができるようになった。
- イラストにして学び合いの様子を載せることで、教師が学び合いを指導する場面を減らすことにつながった。

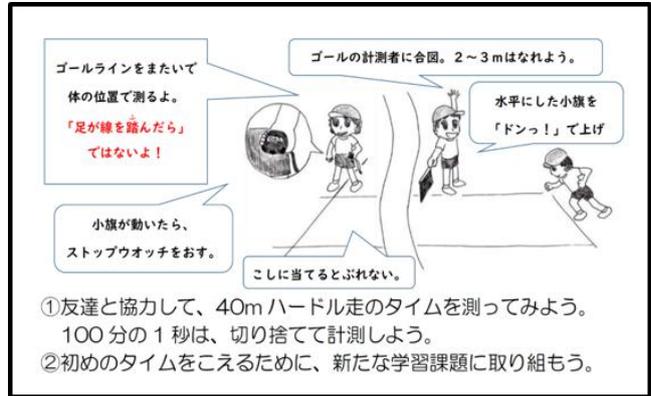


運動の場①	〈ねらい〉 ・より速く走るために、目的を明確にして、自分が必要な課題を見つけられるようにする。 ・タイムを測った結果、よい動き、そうではない動きに意識を向けて練習に取り組むことができるようにする。
ハードル走の自分の目標を設定したい	

○準備する用具(1グループ分)

- ・ストップウォッチ
- ・小旗

○場の設定



○行い方

- ・40mの場(ハードル4台)を準備する。
- ・スターターは、スタート位置から2~3m離れた位置に立ち、ゴールの計測者に合図を出す。
- ・旗が上がってから、胴体がゴールラインに到着するまでを計測する。
- ・走ってみたうえで、もっと速く走るために必要な自分の課題について考える。

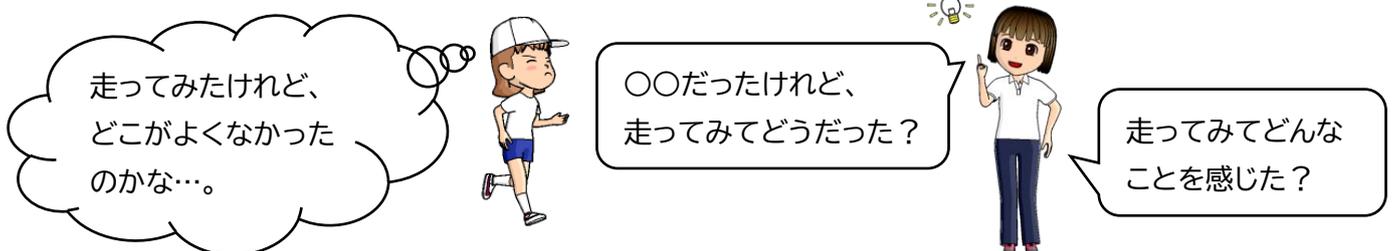
○行い方の留意点

- ・走ってみたものの自分の課題となる動きに気付くことができていない子供には、課題に気付くヒントとなる言葉がけをし、課題解決に促す。

例)「〇〇だったけれども、走ってみてどうだった?」

- ・自分の動きへの感覚があるものの、言語化できない子供には、走っているときの感覚を指導者が少しずつ聞き取って言語化し、目的を明確にさせた上で取り組めるようにする。または、学びナビゲーションを提示し、そこから選択することも有効である。

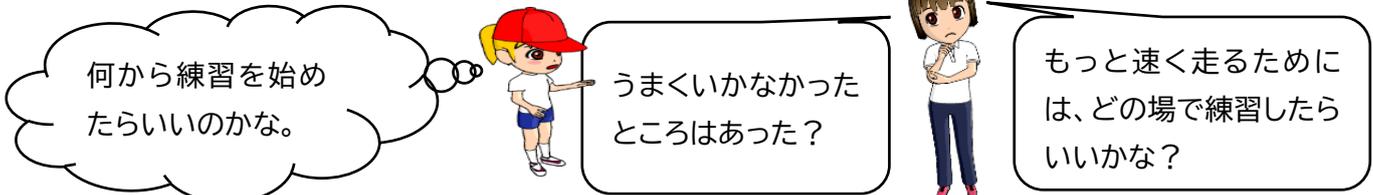
例)「走ってみてどんなことを感じた?」



- ・ずっとこの場で活動している子供には、課題を解決するための場を選択しやすくするための言葉がけを行う。

例)「うまくいかなかったところはあった?」「速く走ることはできた?」

「もっと速く走るためには、どの場で練習したらいいかな?」



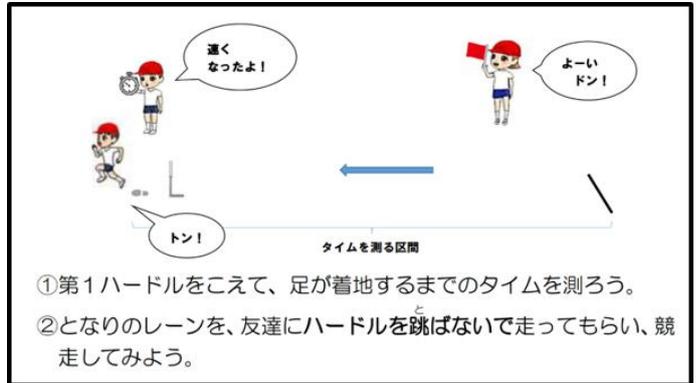
◎課題解決を終えてきた子供が、タイムの向上を確かめるために、この場に戻る様子が単元の後半に見られた。

運動の場②	<ねらい> ・第1ハードルまでを全力で走ることで、第2ハードル以降もスピードに乗った走り越しができるようにする。
スタートから第1ハードルまでを全力で走りたい	

○準備する用具(1グループ分)

- ・ストップウォッチ
- ・小旗

○場の設定

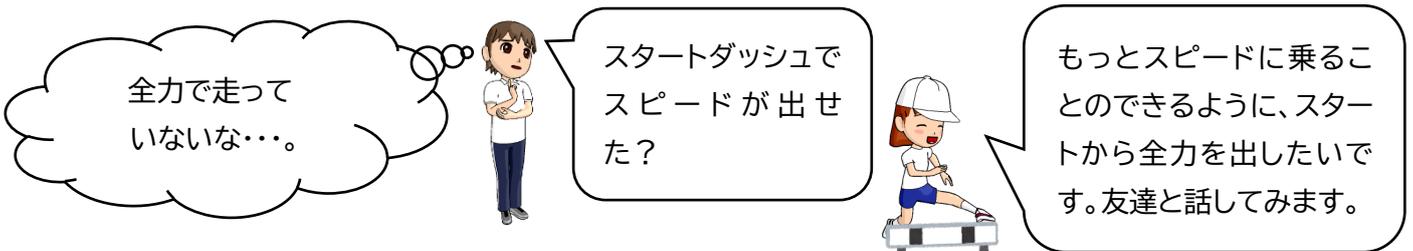


○行い方

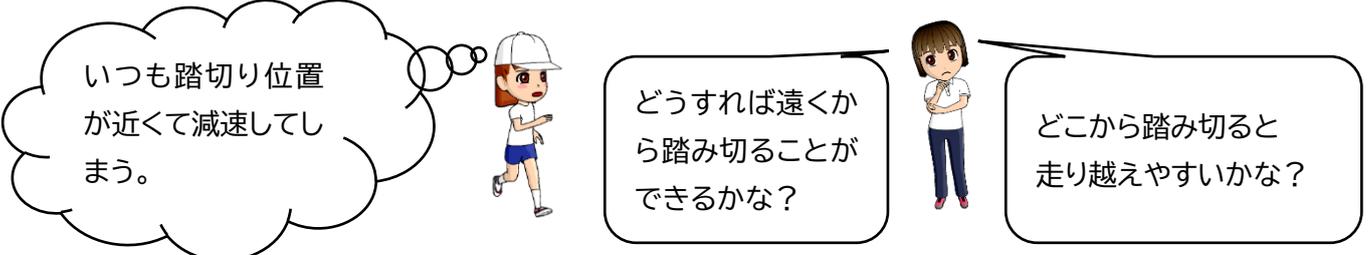
- ・スターターは、スタート位置から2~3m離れた位置に立ち、ゴールの計測者に合図を出す。
- ・計測者は第1ハードルを越えて着地するあたりに立つ。
- ・旗が上がってから、第1ハードルを越えて足が着地するまでのタイムを計測する。

○行い方の留意点

- ・走っているが、スピードが上がらない子供に、「全力で走ることができていたか」について言葉がけを行う。
 例)「思った通りに走り越せているかな。」「スピードに乗って、走り越えることのできる踏切り位置はどこかな?」



- ・繰り返しハードルの近くから踏み切ってしまう子供には、どうすればよいか考えを促す言葉がけを行う。
 例)「どうすれば遠くから踏み切ることができるかな?」「どこから踏み切ると越えやすいかな?」



- ・第1ハードルで止まってしまうと、タイムの向上が見られにくい。タイムは第1ハードルまででも、走者は最後まで走り切るとよい。

運動の場③

ハードルをまっすぐ走り越えるために踏切り位置を見付けたい

〈ねらい〉

- ・友達にハードルの前後の踏切り位置と着地位置を隣で見ってもらうことで、スピードに乗りやすい踏切り位置に気付くことができるようにする。
- ・自分にとって適切な踏切り位置に気付かせて、より速く走るために、毎回同じ踏切り位置で走り越すことを意識できるようにする。

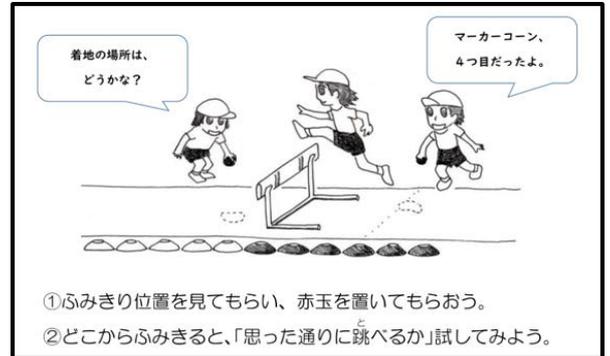
○準備する用具(1グループ分)

- ・赤玉
- ・マーカーコーン 1つの場で10枚程度

・踏切り位置のマーカーの数 分析結果

個数	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
%	6年	1	4	11	19	22	20	15	7	0	1
	5年	0.6	10	13	25	29.9	15.5	4	0	0	0

○場の設定



○行い方

- ・第1ハードルを起点として、マーカーコーンを並べる。
 - ・子供は、赤玉をもって第1ハードルの隣に立つ。二人で、踏切り位置と着地位置を見る人の役割分担をする。
 - ・走者が走り越えたら、踏切り位置と着地位置の横にあるマーカーコーンに赤玉を置く。
 - ・マーカーコーンは何個目か、走り越す様子がどうだったかについて伝える。
- ※マーカーコーンの上ではなく、足跡に赤玉を置く場合、次の走者が走る前に取り除くようにする。

○行い方の留意点

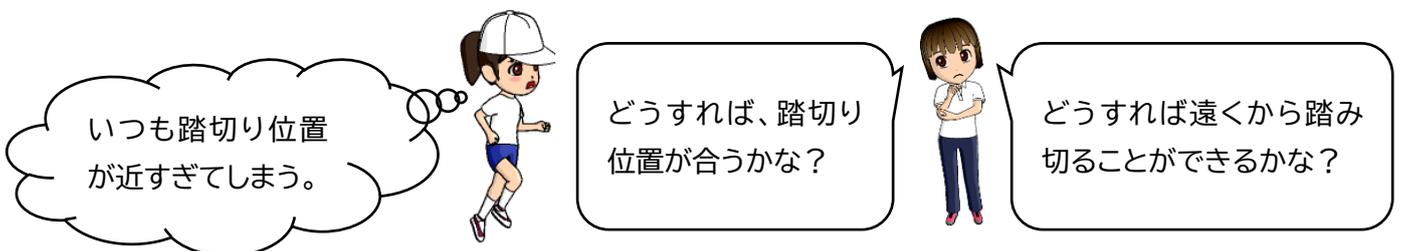
- ・どのあたりで踏み切ったらよいか踏切り位置を見付けるような言葉がけで思考を促すとよい。

例)「思った通りに走り越せているかな。」「スピードに乗って、走り越えることのできる踏切り位置はどこかな?」



- ・何度も活動に取り組み続けても、ハードルの近くから踏み切ってしまう子供には、どうすればよいのか考えられるように言葉がけをする必要がある。

例)「どうすれば遠くから踏み切ることができるかな?」「どうすれば、踏切り位置が合うかな?」

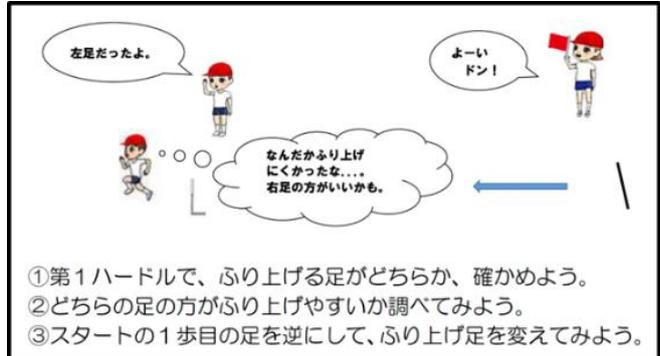


運動の場④	〈ねらい〉 ・自分にとってよい振り上げ足を見付けるために、左足と右足の両方を試すことができるようにする。 ・全力で走り、いつも同じ足を振り上げることができるようにスタート足や位置を調節することができるようにする。
振り上げ足は左か右か どちらがよいかを調べたい	

○準備する用具(1グループ分)

・小旗

○場の設定

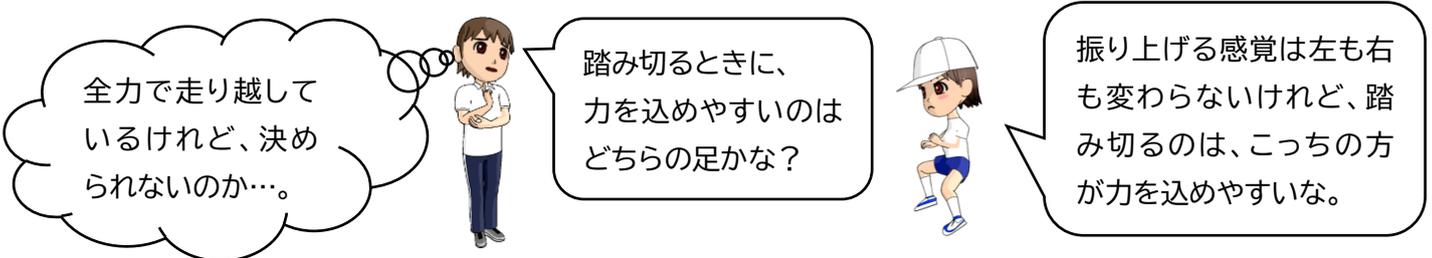


○行い方

- ・第1ハードルまで全力で走り、振り上げる足がどちらの足なのか確かめる。
(自分の感覚に加え、友達にスムーズに走り越えていたか見てもらう。)
- ・左と右のどちらの方が振り上げやすいか見付けるために、スタートの1歩目の足を逆にして、反対の足を振り上げて走り越す。
- ・どちらの方が振り上げやすいか見付けられるまで、繰り返し試す。

○行い方の留意点

- ・左と右のどちらの方が振り上げやすいか分からない子供は、全力で加速することができていない場合がある。指導者から自分の走りを振り返る言葉がけを行う。
例)「全力で走り越すことができていないかな?」
- ・全力で走り越すことができていないのに、左と右のどちらの方が振り上げやすいか分からない子供には、違う視点から振り上げやすい足を考えられるよう、指導者から言葉がけを行う。
例)「前に出しやすいのはどちらかな?」「踏み切るときに、力を込めやすいのはどちらの足かな?」
「遠くに踏み切って走り越すときに、前に出すのはどちらかな?」



- ・振り上げ足を決めたけれど、1台目までの歩幅が合わず、つまったり間延びしたりしてしまう場合がある。また、試技の度にずれを感じてしまう場合がある。いつも同じように全力で走ることができるように指導者から言葉がけを行う。
例)「1台目まで全力で走っているかな?」「1台目までいつも同じ歩数で走っているかな?」

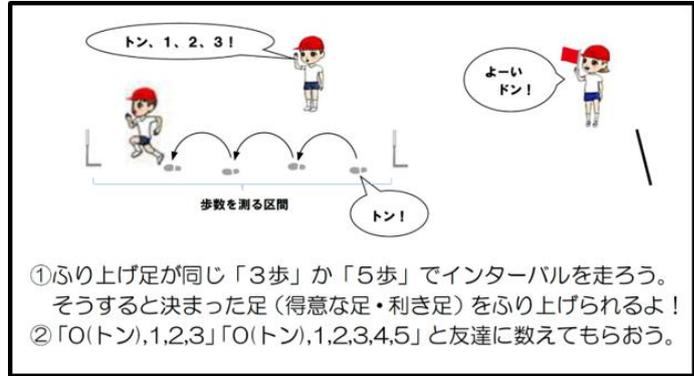


運動の場⑤	<p>〈ねらい〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達に隣で見ってもらうことで、自分に合った歩数を見付けられるようにする。 ・「3歩」か「5歩」で走ることのよさを考えさせて、毎回同じ振り上げ足になることでリズムカルに走り越せることに気付くことができるようにする。
インターバルを同じ歩数で走り越えたい	

○準備する用具(1グループ分)

・小旗

○場の設定

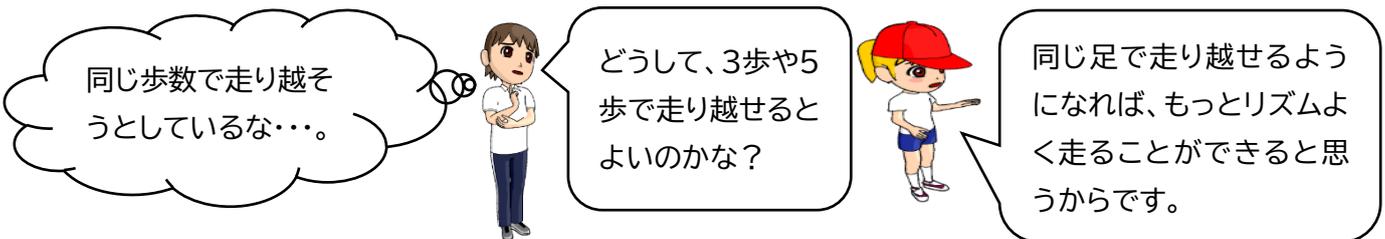


○行い方

- ・子供は、ハードルとハードルの間、その隣に立つ。もう一人は、スタートの合図をする。
- ・走者が走り終わったら、歩数を伝える。
- ・自分が決めた歩数でいくためには、どうするとよいか話し合う。

○行い方の留意点

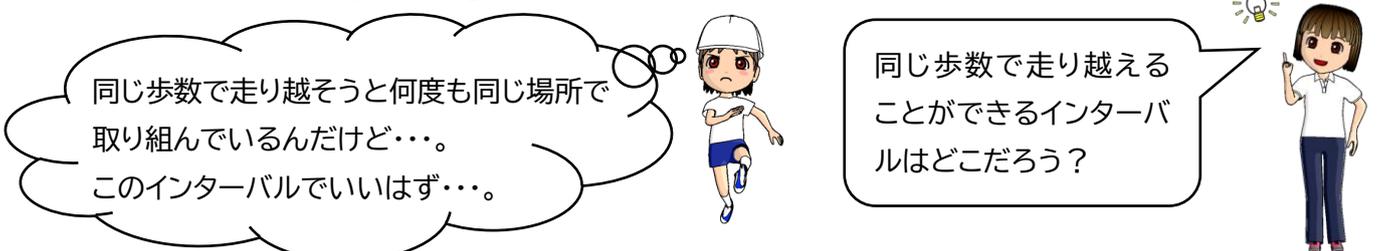
- ・子供にとっては、歩数を正しく数えることが難しい。はじめは、指導者が子供と一緒に数え方を確認するとよい。
- ・指導者は、なぜいつも同じ歩数で走り越すとよいのか言葉がけをしたり、振り返りで全体に投げかけたりしてもよい。



- ・見ている子供に、「全てのハードルを同じ歩数で走り越すこえることができていたか。」「リズムよく数えることができたか。」などについて、走り終わった子供に伝えるように言葉がけをする。



- ・3歩や5歩など、同じ歩数で走り越すことができても、リズムカルではない場合には、指導者が別の学習課題「自分に合ったインターバルを見付けたい」に目が向くような言葉がけをする。



運動の場⑥	〈ねらい〉 ・様々なインターバルでの走り越しを経験することで、自分に合ったインターバルを見付けられるようにする。
自分に合ったインターバルを見付けたい	・友達に「トン・1・2・3」など口伴奏をしてもらうことで、自分にとってリズムカルに走り越すことができるインターバルを見付けられるようにする。

○準備する用具

・5.5m、6m、6.5m など様々なインターバルのコース
 (実態に応じて7mも準備する。)

・インターバルの分析結果

	5.5m	6m	6.5m	その他
5年	30%	64%	6%	0%
6年	30%	39%	27%	4%

○場の設定

○行い方

- ・様々なインターバルのコースを準備する。
 (5年生は始めインターバルを6mで固定し、3時以降に課題解決に向けてインターバルを変えていく。)
- ・走者は様々なインターバルを試し、3歩または5歩で走れるインターバルを探す。
- ・見ている人は、インターバルの歩数を走者が確認できるように「トン・1・2・3」または「トン・1・2・3・4・5」と口伴奏をして走者に伝え、そのインターバルが走者に合っているかを話し合う。
- ・インターバルが同じ歩数になっていない場合はインターバルを長くするか短くするかを考え、違うインターバルで確認する。

○行い方の留意点

- ・スピードを落とさずに最後までリズムカルに走るために、自分に合ったインターバルを見付けられるとよい。そのために別のインターバルを試してみるような言葉かけをする。
- ・インターバルを3歩または5歩で走り越すことができていない子供はバランスを崩したり、走り越す際に窮屈になったりすることが考えられるので、走者や見ている子供との対話を通して学習課題を共有し解決へと導く。

⑤ 学習課題一覧「学びナビゲーション」

- ① 子供が学習カードに記入した気づきを、予想される学習課題ごとに分類して記入することで、子供は根拠をもって学習課題を設定することができる。

【学習課題の設定を助けるナビゲーション】

- ② 学習課題は、本部会の実践で、子供が振り返りで学習カードに記入した気づきをもとに作成し、一覧にしている。

- ③ 選んだ学習課題の横に子供がネームプレート等を貼ることで、指導者や子供同士が何を学習するかを共有する事ができる。課題が変わった場合に貼るための場所を用意することで、課題の変化も確認できる。

【お互いに学習課題を共有できるナビゲーション】

- ④ 学習課題が変わった場合に貼るための場所を用意することで、学習課題を変更したかも共有できる。

⑥ 学習カードについて

本部会では学習カードを紙媒体とデジタル学習カードの2種類を作成した。子供や学校の実態に合わせて御活用いただきたい。

振り返りはいつ書かせるかで、それぞれメリットが異なる。それぞれのメリットを吟味し、学校の実態に応じて学習カードを使用することができる。

〈授業の最後に書かせるメリット〉

学習の最後に振り返りを書かせることで、運動をしながら感じたことや考えたことをすぐに生かして学習課題を設定することができる。

〈家庭学習等で書かせるメリット〉

時間に余裕がある状況で振り返りを書かせることで、自己の学習課題やその解決の進捗状況等について落ち着いて振り返ったうえで次時の学習課題を設定することができる。

〈紙媒体の学習カードについて〉

紙媒体の学習カードは、学習課題設定の根拠が記述できるように作成した。

- 1 前時の振り返りを基に子供自身が考えて学習課題を書く。授業開始前までに記述しておくことで、子供が学習課題を設定できているか、何を学習課題としているか把握することができる。
- 2 学習課題設定の根拠を記述することで、子供は自分なりの根拠をもって学習に取り組むことができる。
- 3 子供自身が設定した学習課題の解決に取り組んでどうだったか振り返って記述する。

自分の考えをもとに、学習をすすめよう！

名前 _____

第3時	<p style="text-align: center;">今日の学習課題</p> <p>スタートから第7ハードルまで全カで走りたい。 (ふみきり位置を見つかる)</p> <p>どうしてこの課題にしたかという、前回のアドバイスでインターバルの走さも関係していると言われ、納得した。 確かにそうさせる</p>	<p style="text-align: center;">振り返り</p> <p>スタートから第1ハードルまで全カで走るのは、丁度いいタイムがでたと思った。 だから、ふみきり位置がハードルに近かったので、次はそこを直し、走りたい</p>	<p style="text-align: center;">4時 第5時</p> <p style="text-align: center;">今日の学習課題</p> <p>ハードルをまですぐ走りこえるためにふみきり位置を見つけた。</p> <p>どうしてこの課題にしたかという、ふみきり位置と着せする位置が前回は自分にあっていないから、多からたので今回は自分にあったふみきり位置を見つけた。</p> <p>振り返り 前回よりふみきり位置から着せ位置の距離が長くなり、さらに自分に合った走り方を決めたので、このくらいで走りたい。</p> <p>課題が解決できたので、次などの課題を解決させ、目的を達成して考えてみよう！</p>
第4時	<p style="text-align: center;">振り返り</p> <p>自分にあったインターバルを見つけることができた。また、ふみきり位置も再確認して良かったので、最初より2秒速いペースにすることができた。さらに体のバランスを練習よりキレイになった。</p> <p>毎回1つ課題を解決して、タイムを大きく縮むことができたね！ これからの学習でも、自分に合った課題を見つけて解決していこう！</p>	<p style="text-align: center;">今日の学習課題</p> <p>インターバルを見つける</p> <p>どうしてこの課題にしたかという、低い位置でバランス良く走りたいから。また、他にもあったインターバルの長さがあるかもしれないから。</p>	

<デジタル学習カードについて>

紙媒体だけでなく、デジタル学習カードも作成した。デジタル学習カードは、タブレットPCで振り返りを入力し、それを一つのファイルにまとめて学級で共有することができるため、子供の思考をより深めることができる考えた。デジタル学習カードは、Google 版と Windows Excel 版の2種類用意したので、自治体の実態に応じて選択肢、御活用いただきたい。

※Google 版は練馬区の ICT 支援員、Windows Excel 版は東久留米市の ICT 支援員と協力して作成した。

Google 版での作成方法

【Google フォームで集計⇒Google スプレッドシート】

1 form で回答⇒回答結果をまとめる

①form を作成する際は、form 「コピーを作成」に加え、「インポート」も作業効率を上げる。

①form からスプレッドシートに表示する際に、すべて一つのスプレッドシートに表示するようにする。

「既存」を選択して、フォームの回答を集める。(資料①) (資料②)

②教員用の投稿をしておく。

※どの時間の分も、一度入力しておく。そうしないと、関数の検証ができない。

2 フォームの回答が集まったスプレッドシートで、シートを作成⇒みんなの学習カードを作る。

③子供に見せるシートの作成

子供に見せないシート（フォームの回答の毎時間分）は、非表示にするとよい。(資料③) Classroom で子供に URL を教えて、見るができるようにする。設定を変えなければ、子供には、閲覧権のみ与えられている。

④関数を入力する。

使う関数は、1つである。

```
=query('フォームの回答 1'!$A$1:$E,"select * where B like '0' order by A desc")
```

で「フォームの回答 1」から引っ張ってくるようにする。

以下のような新しいシートをデザインし、B列F列L列R列すべてに関数を入力する。

(1)タイム (資料④) と書かれたところに、`=query('フォームの回答 1'!A1:$E,"select * where B like '0' order by A desc")`を入力すると、『タイム・おなまえ・出席番号・1時の』と、フォームで聞いたことが文字として出現する。このとき、質問項目の増減があれば、`$E` の E を他の英字にして調整するとよい。

2時、3時と、つなげて表したい学習カードの分、行1に関数を入力するとよい。

※2時であれば、フォームの回答 2となる。

(2)次に、一人ひとりの回答を出現させるために、関数を入力する。B列すべてに入力の必要があるため、コピーやオートフィル、置換を用いると業務効率につながる。

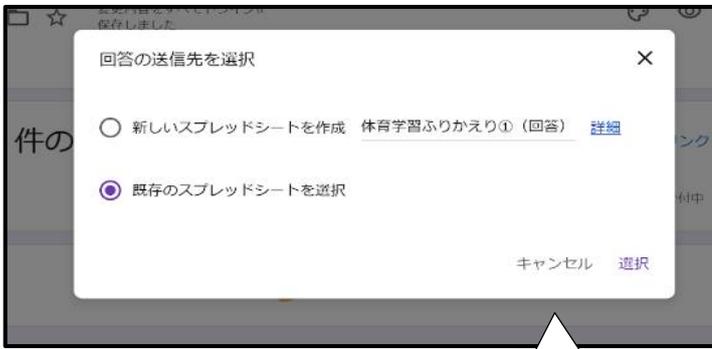
```
=query('フォームの回答 1'!$A$2:$D1002,"select * where C like '3' order by A desc")
```

と入力すると、フォームの回答 1 から出席番号が3の人の回答をすべて横に出現させることになる。そのため、出席番号ごとにこの数字を変更させる作業が必要となる。(資料④)

関数を修正するとき役立つのが、検索と置換である。編集タブの一番下にある。

全員分、全時間分関数をコピーして貼り付けた後、置換で出席番号を入力するとよい。(資料⑤)

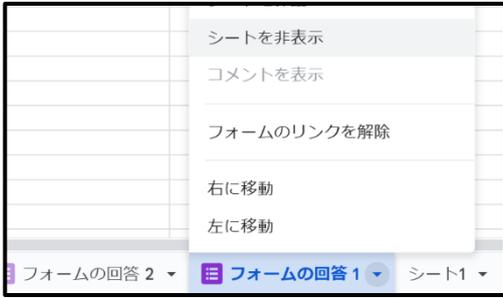
これら2種類の作業を行うことで、完成である。



(資料①)



(資料②)



(資料③)

(資料⑤)



B4 🔍 =query('フォームの回答 1'!\$A\$2:\$D\$1002, 'select * where C like '3' order by A desc')

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W
1	1	タイムおなまえは？(ひらがなで。例：くまがいのつまぎ)																					
2	2	#N/A				#N/A						#N/A											
3	3	1/25	くま	3	1	4531	くま	3	2		2	1/25	くま	3	3	3							
4	4	#N/A				#N/A						#N/A											
5	5	#N/A				#N/A						#N/A											
6	6	#N/A				#N/A						#N/A											
7	7	#N/A				#N/A						#N/A											
8	8	#N/A				#N/A						#N/A											
9	9	#N/A				#N/A						#N/A											
10	10	#N/A				#N/A						#N/A											
11	11	#N/A				#N/A						#N/A											
12	12	#N/A				#N/A						#N/A											
13	13	#N/A				#N/A						#N/A											
14	14	#N/A				#N/A						#N/A											
15	15	#N/A				#N/A						#N/A											
16	16	#N/A				#N/A						#N/A											
17	17	#N/A				#N/A						#N/A											
18	18	#N/A				#N/A						#N/A											
19	19	#N/A				#N/A						#N/A											
20	20	#N/A				#N/A						#N/A											
21	21	#N/A				#N/A						#N/A											
22	22	#N/A				#N/A						#N/A											
23	23	#N/A				#N/A						#N/A											
24	24	#N/A				#N/A						#N/A											
25	25	#N/A				#N/A						#N/A											
26	26	#N/A				#N/A						#N/A											
27	27	#N/A				#N/A						#N/A											
28	28	#N/A				#N/A						#N/A											
29	29	#N/A				#N/A						#N/A											
30	30	#N/A				#N/A						#N/A											
31	31	#N/A				#N/A						#N/A											
32	32	#N/A				#N/A						#N/A											
33	33	#N/A				#N/A						#N/A											
34	34	#N/A				#N/A						#N/A											
35	35	#N/A				#N/A						#N/A											

(資料④)

Windows Excel 版での作成方法

【Windows Excel⇒Teams で共有版】

- ①【集約シート】の大本を作成する。
- ②【テンプレート】を作成する。
- プルダウンリストを作成する。
 1. データから「データの入力規則」を選択する。
 2. 許可から「リスト」を選択し、ソースを入力する。
 3. 入力完了したら、「適用」を選択する。
- ③作成が終わったら、【テンプレート】を複製し、シート名を変更する。
(今回は例として【 Ⅰ 】を作成)
- ④【集約シート】のリンクさせるセルに「=」を入力してからシート【 Ⅰ 】に移動し、対応する【 Ⅰ 】のセルをクリックして、セルをリンクさせる。この作業を一行分行う。
※リンクした際、「=' Ⅰ '!\$L\$5」のように、セルの名前を「\$」で挟むことで、後の作業が楽になる。
- ⑤1列分を範囲選択し、オートフィル機能を使用して下のセルに数式をコピーする。(資料①)
- ⑥コピーされたセル内の、「' Ⅰ '」部分の数字をそれぞれのシート名に変更する。

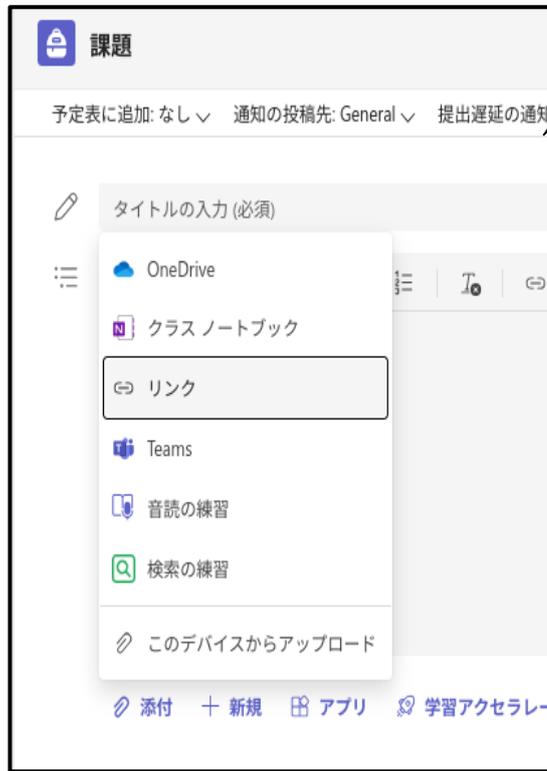


【配布方法 (Teams)】

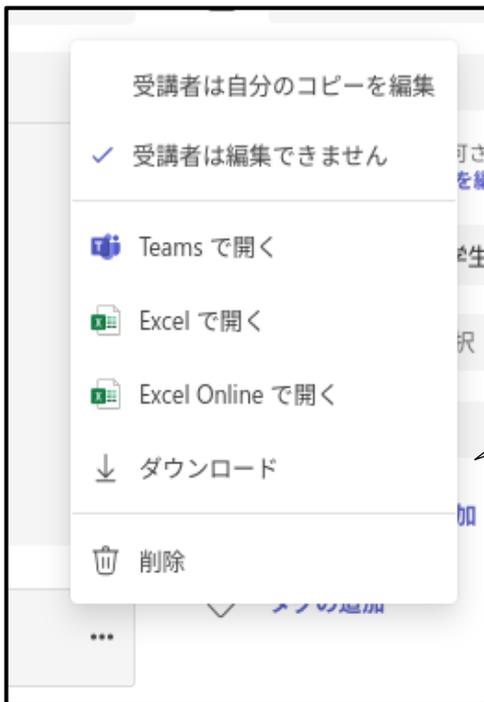
- ①「Teams」を開き、「該当クラス」⇒「課題を開く。」
- ②「作成」から「+新しい課題」を選択する。(資料②)
- ③「添付」をクリックし、「OneDrive」、
または、「このデバイスからアップロード (PC 本体に保存されているデータの場合はこちら)」を選択する。
- ④添付する課題を選択後、「添付」をクリックする。(資料③)
- ⑤「受講者は編集できません」の状態ですと「共同編集」は有効になっていないため、
添付した課題の右端にある三点メニューから、「Excel Online で開く」を選択する。(資料④)
- ⑥画面右上の「共有」を選択し、「アクセス許可を管理」をクリックする。(資料⑤)
- ⑦グループタブを選択、「(クラス名)メンバー」から、アクセス権を「編集可能」に変更します。
最後に「適用」で変更が更新され、共同編集が可能になります。(資料⑥)



(資料②)



(資料③)



(資料④)



(資料⑤)



(資料⑥)

⑦ リズムウォーミングアップ（ハードル走用）

音楽に合わせて準備運動とハードル走につながる動きを行うことで、ハードル走の学習へ向けて「心と体のスイッチをオン(温)」にする。

準備運動(体操)豆知識 ～左右はどちらから?～

全国ラジオ体操連盟のホームページには、ラジオ体操が左から始まる理由として、「行進は左足から出すのが習慣となっています。(中略)体操もこれにならったものと言えます。」とあります。他にも「心臓が左側だから」等、諸説あるようです。

指導上や安全上、どちらから行うかを決めておいた方がよいので、その時は左からとするとよいかもしれません。なお、その場合は子供から見て鏡のようになるように、指導者は右から行います。

♪ABC (ジャクソン5のカバー曲)

時間	パート	動き(カウント)と留意点	
0.00	前奏	手拍子4回(8×2) 	大きく頭上で手拍子をします。指導者が楽しそうにすることが大切です。 
0.08	Aメロ	屈伸4回(8×4)  ひざを伸ばすときは、ひざを見るようにするとよく伸びます。	伸脚浅く2回(8×2)  伸脚深く2回(8×2)  伸脚は止めずに、リズムよく動かします。
0.28	サビ	ふくらはぎ伸展2回(8×4)  腰をグッと前に出し、胸を張ります。少し内股になるとよく伸びます。	足首回し16回(8×4)  左足首外回し、内回し、右足首外回し、内回しを4拍ずつ行います。しっかりゆっくり足首を回します。
0.49	間奏	手拍子4回(8×2)	
0.54	Aメロ	脚前後振り8回(8×4)  脚を大きく前後に振ります。8×2で左右を入れ替えます。	ひざ上げ8回(8×4)  手のひらを下向きして胸の前に置き、手のひら→ひじの順でひざを近づけます。前かがみにならないように注意します。

1.14	サビ	<p>脚上げ8回(8×4)</p>  <p>体の横に出した手をめがけて左右交互に足を上げます。</p>	<p>ランジ4回(8×4)</p>  <p>脚を前後に開くようにします。左右にバランスを崩さないように意識します。</p>
1.34	サビ	<p>肩甲骨ほぐし上下4回(8×2)</p>  <p>頭上で手の合わせ、手のひらを外側にして肩の横へ下げます。胸を張るようにします。</p>	<p>肩甲骨ほぐし前後4回(8×2)</p>  <p>水をすくうように手のひらを上にして腕を前に伸ばし、手のひらを外側にして肩の横に引きます。</p>
		<p>手拍子上下4回(8×2)</p>  <p>リズムよく上と下で手を打ちます。ひじを伸ばして大きく行います。</p>	<p>手拍子前後4回(8×2)</p>  <p>体の前と後ろで手を打ちます。ひじを伸ばして大きく行います。</p>
1.55	サビ	<p>前後屈2回(8×4)</p> 	<p>前屈は弾むように大きく。後屈はしっかり手を腰においてゆっくり。 ※指導者は写真のように後ろは見ずに、子供の様子を見ます。</p>
2.05		<p>スキップ16回(8×4)</p>  <p>リズムカルにスキップをします。</p>	<p>速く大きなスキップ16回(8×4)</p>  <p>足で地面を強く蹴ります。腕もしっかり振ります。</p>
2.29		<p>ポーズ</p>  <p>最後はしっかり決めポーズ！これで心も体もスイッチオン(温)！になったはずです。</p>	

子供を見取って最初の一言！！

高学年 ハードル走

教師の言葉がけ集



はじめに

東京都小学校体育研究会 陸上運動系領域部会では、令和3年6月の実証授業を受けて、一人一人が異なる学習課題を選ぶとき、その取り組み状況に合わせた言葉がけが必要であると考えました。指導者が言葉がけをしようと思っても、子供がもっている様々な学習課題を把握しにくいいため、何を言えばよいか戸惑うことがありました。そこで、場ごとのつまずきに応じた言葉がけを整理しました。

子供が学習課題を選ぶ学習過程では、一人一人が異なる学習課題をもっているため、取り組み状況の全てを見取ることは大変です。この言葉がけ集は、指導者の見取りを助けるためにも生かすことができます。指導者はつまずきの見られる子供を見つけて、積極的に支援する言葉がけができます。全員の活動を細かく把握しようとはせず、困っている子供を見付けるように観察することで、指導者は見取りやすくなります。

子供のつまずきを見つけたときの最初のきっかけとして、この言葉がけ集を作成しました。これ以外に賞賛や承認など、様々なものがありますが、子供の自己決定を大事にするときに用いる言葉の例を挙げました。

中には、遠回しな言い方もありますが、それは子供の思考を深めるために、気付きを促す言葉がけにしています。例えば、指導者が「振り上げ足は左の方がいいですね。」と言ってしまえば、子供は振り上げ足を左足に決めます。しかし、子供の気付きを促すために、「前に出しやすいのはどちらの足かな?」と聞くようにしています。子供が学習課題を見付ける過程を大切にしたいのです。気付くことができず、長い時間同じ学習課題に取り組んでいる場合には、まず気付きを促すよう間接的な言葉がけをするとよいと考えました。

つまずいている子供を見つけたときには、ぜひ気付きを促すように言葉がけをしてみてください。



言葉がけ集のもくじ

- ・「言葉がけ」から、理想の対話のモデル
- ・どの場でも共通する言葉がけ

場ごとのつまずきに対する言葉がけ

- ・ハードル走の自分の目標を設定したい
 - ・スタートから第1ハードルまで全力で走りたい
 - ・ハードルをまっすぐ走り越えるために踏切り位置を見付けたい
 - ・振り上げ足は左か右かどちらがよいか調べたい
 - ・インターバルを同じ歩数で走り越したい
 - ・自分に合ったインターバルを見付けたい
- 「言葉がけ」から、理想の対話のモデル



どんなことを意識して走りましたか？

スピードはどうでしたか？

スピードに乗って、走り越えるためには、どうしたらいいですか？



踏切り位置が近くなってしまうから、遠くしたいです。

まだ出せると思います。

全力で走ってみます！

どの場でも共通する言葉がけ

<p>子供と教師 とで課題を 共有するた めの言葉が け</p>	<p>「走ってみてどうだった？」 ⇒子供自身が感じた状態や感覚など技能に関わる返答に対して、理由や解決に必要な技能を引き出す言葉がけを続けながら対話をする。</p> <p>「走ってみてどんなことを感じた(思った)?」 「うまくいった or うまくいかなかったところはあった?」 ⇒子供自身が感じた状態や感覚など技能に関わる返答に対して、教師が知識を補ったり解決に必要な技能を引き出したりしながら対話をする。</p> <p>「〇〇だったけれども、走ってみてどうだった?」 「速く走ることはできた?」 ⇒子供に対して、教師が見取った姿を基に技能的なフィードバックを行いながら、一緒に考え対話をする。</p>
<p>子供自身の 意識や感覚 を聞き取り、 気づきを促 すための言 言葉がけ</p>	<p>「どんなことを意識したの?」 ⇒子供自身が意識したことについての返答に対して、受容しながら子供の目的意識が明確になるように言葉がけを続けながら対話をする。</p> <p>「どのようなことを意識したら、もっと速くなると思う?」 ⇒子供の考えを受容し、教師が知識を補ったり考えを整理したりしながら対話をする。</p> <p>「何ができるようになったら、もっと速く走れるようになると思う?」 ⇒資料を見ながら、教師が子供と一緒に考えるように対話をする。</p>
<p>友達の姿や 言葉から、 気づきを促 すための言 言葉がけ</p>	<p>「何を見てほしいと言われているのかな?」 ⇒何を意識して運動しているかを見ている子供へ問い、子供同士で解決できるように対話する。</p> <p>「見てくれていた友達に、どうだったか聞いてみよう。」 ⇒友達に見てもらった姿を基に、教師が知識を補ったり解決に必要な技能を引き出したりしながら対話をする。</p> <p>「速い友達の動きを見たときに、どんなところが違うのかな?」 ⇒子供に対して、速く走ることができている友達の姿を基に知識を補い、解決に必要な技能について一緒に考えるように対話する。</p>
<p>課題解決 後、次の学 習課題への 取り組みを 促すための 言葉がけ</p>	<p>「次は何をする?」 ⇒子供自身の考えを確認し、受容しながら運動に取り組めるように対話する。</p> <p>「他にもっとここをよくしたいな、と思うところはどこかな?」 ⇒子供自身の感覚を確認し、次の学習課題に気付けるように対話する。</p> <p>「〇〇ができるようになった友達は、その後は何に取り組んでいるのかな?」 ⇒教師と子供が一緒に考えながら、友達の学習活動を見ることを通して知識を補い、子供の考えを引き出すように対話する。</p>

《言葉がけの見方》

教師の言葉がけは、黄色の網掛けの部分です。

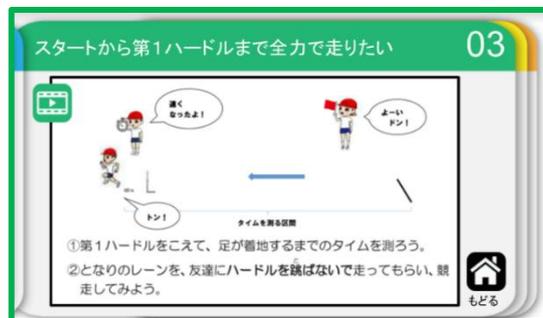
→以降は、子供の姿や目的に応じて言葉がけできるようにしています。

ハードル走の自分の目標を設定したい



つまずき	子供自身の意識や感覚を聞き取り、気づきを促すための言葉がけ
計測をし終えたが、学習課題を見いだすことができていない	<p>「走ってみてどうだった？」</p> <p>→自分の動きへの感覚が優れている子供へ</p>
	<p>「〇〇だったけれども、走ってみてどうだった？」</p> <p>→自分の動きを認識することが苦手な子供へ</p>
	<p>「どんなことを意識して練習に取り組んでいたの？」</p> <p>→意識していることを確認し、子供自身が自己の課題を把握するため</p>
	<p>「走ってみてどんなことを感じた(思った)？」</p> <p>→自分の動きへの感覚があるが、明確に言語化できない子供へ</p>
	<p>「うまくいかなかったところはあった？」</p> <p>→よい動き・よくない動きについて意識を向けさせるため</p>
	<p>「速く走ることはできた？」</p> <p>→目的意識を明確にするため</p>
	<p>「もっと速く走るためには、どの場で練習したら良いかな？」</p> <p>→目的意識を明確にし、場を選択しやすくするため</p>

スタートから第1ハードルまで全力で走りたい



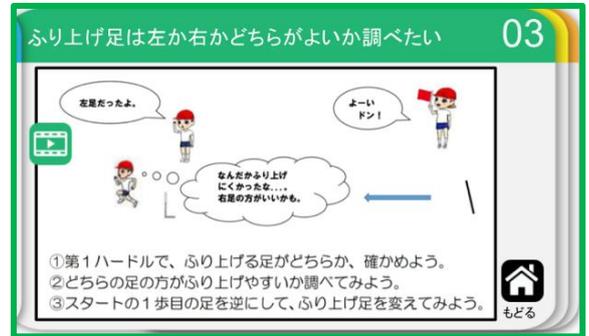
つまずき	子供自身の意識や感覚を聞き取り、気付きを促すための言葉がけ
第1ハードルまでにスピードが上がっていない	「スピードが上がらないとどうなるかな？」
全力でスタートダッシュができない	「スタートダッシュでスピードが出せた？」 →子供自身のスピードに目を向けさせるため 「どのようにスタートすればいいかな？」 →スピードに乗って第1ハードルの走りに必要な技能に目を向けさせるため
第1ハードルの手前で減速してしまう	「どうすればスピードを保ったまま走り越えられるかな？」 →第1ハードルに向かってスピードに乗って走ることの大切さに目を向けさせるため 「遠くから走り越えるにはどうすればいいかな？」 →遠くから走り越える知識・技能の確認をするため
繰り返しハードルの近くから踏み切ってしまう	「どうすれば遠くから踏み切ることができるかな？」 →遠くからの踏み切りに必要な知識・技能について確認するため 「どこから踏み切ると越えやすいかな？」 →踏み切り位置が分からない子供へ 「踏み切り位置はどこだったかな？」 →足がうまく合わせられない子供へ 「どうすれば踏み切り位置が合うかな？」 →踏み切り位置を合わせるために必要な技能について確認するため
自分にとっての適正な高さより高く跳びすぎてしまう	「高く越すと、どうなってしまうかな？」 「どうすれば高すぎずに走り越せるかな？」 →低く走り越すために必要な知識・技能について確認するため
着地後、止まってしまう	「着地して、止まってしまうと速く走れるかな？」 →スピードを保ったまま走るために必要な知識・技能について確認するため 「そのまま、2台目まで走ってみたら？」 →第1ハードルまでのスピードを第2ハードル以降にも生かすため

ハードルをまっすぐ走り越えるために
踏切り位置を見付けたい



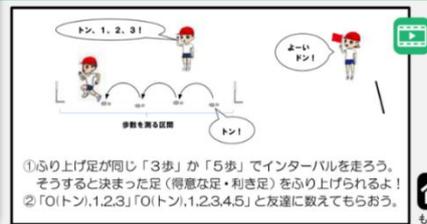
つまずき	子供自身の意識や感覚を聞き取り、気づきを促すための言葉がけ
ハードルの手前で減速してしまう	<p>「どうすればスピードを保ったまま走り越えられるかな？」 →第1ハードルまで全力で走ることの大切さに目を向けさせるため</p> <p>「遠くから走り越えるにはどうすればいいかな？」 →遠くから走り越える知識・技能の確認をするため</p> <p>「バーにぶつかっても大丈夫だから、思い切って走ってみたら？」 →お風呂マットハードルにぶつかることが怖くて、近くから踏み切ってしまう子供へ</p>
振り上げ足が分からないから、踏切り位置が合わない	<p>「振り上げ足はどちらかな？」 →振り上げ足に目を向けさせるため</p> <p>「自分の振り上げ足を調べてみたらどうかな？」 →振り上げ足を調べる場に促すため</p>
繰り返しハードルの近くから踏み切ってしまう	<p>「どうすれば遠くから踏み切ることができるかな？」 →遠くからの踏切りに必要な知識・技能について確認するため</p> <p>「どこから踏み切ると走り越えやすいかな？」 →踏切り位置が分からない子供へ</p> <p>「踏切り位置はどこだったかな？」 →足がうまく合わせられない子供へ</p> <p>「どうすれば、踏切り位置が合うかな？」 →踏切り位置を合わせるために必要な技能について確認するため</p>
踏切り位置が遠すぎて届かない	<p>「もう1歩近くで踏み切るためにはどうすればいいかな？」 →踏切り位置に目を向けさせるため</p>
自分にとっての適正な高さより高く跳びすぎてしまう	<p>「高く越すと、どうなってしまうかな？」</p> <p>「どうすれば高すぎずに走り越せるかな？」 →低く走り越すために必要な知識・技能について確認するため</p>
見付けようとしているが、試していない。理想とする走り越し方が見付けられない。	<p>「思った通りに走り越せているかな？」 →自分自身の走りに目を向けさせるため</p> <p>「スピードに乗って、走り越えることのできる踏切り位置はどこかな？」 →踏切り位置へ目を向けさせるため</p> <p>「速い友達の動きを見たときに、どんなところが違っているのかな？」</p>

振り上げ足は左か右かどちらがよいか調べたい



つまずき	子供自身の意識や感覚を聞き取り、気づきを促すための言葉がけ
どちらの足を振り上げるの がいいか分からない	<p>「前に出しやすい(振り上げやすい)のはどちらの足かな？」</p> <p>「気持ちよく(なめらかに)走り越えられるのはどちらの足かな？」</p> <p>「踏み切るときに、力を込めやすいのはどちらの足かな？」</p> <p>→振り上げる感覚が掴みにくい子供へ</p>
全力で加速することができ ないため、得意な足で 走り越える感覚が味わえ ず、決めることができない	<p>「全力で走り越すことができているかな？」</p> <p>→第1ハードルまで全力で走ることの大切さに目を向けさせるため</p>
振り上げ足を決めしたが、1台 目までの歩幅が合わない (つまり、間延びする)	<p>「全力でいつも同じ歩数で走っているかな？」</p>
振り上げ足を決めしたが、反 対の足になってしまう	<p>「スタートの時に、足を反対にしてみたら？」</p> <p>「振り上げ足を反対にしたいときにどうするといいいかな？資料を見てみたら？」</p> <p>→ICT資料の練習方法に記載があるため</p>
試技の度に多少のずれを感 じてしまう	<p>「1台目までいつも、同じ歩数で走っているかな？」</p> <p>「1台目までいつも、全力で走っているかな？」</p>

インターバルを同じ歩数で走り越したい



つまずき	子供自身の意識や感覚を聞き取り、気づきを促すための言葉かけ
歩数を正しく数えられていない	<p>「トンと着地した位置が0歩目だと、何歩だったかな？」 →正しく練習できるようにするため</p>
全てのハードルを3歩(または5歩)で、走り越えていない	<p>「トン、1、2、3のリズムで、全部走り越えられたかな？」</p> <p>「同じ歩数で走り越えるためには、どうするとよいか？」</p> <p>「どこが4歩になっていたかな？」</p> <p>「どうして4歩になったのかな？」 →自分自身の走りに目を向けさせるため</p>
インターバルが自分に合っていない	<p>「同じ歩数で走り越えるために、このインターバルは合っているかな？」</p> <p>「同じ歩数で走り越えることができるインターバルは、どこだろう？」 →他のインターバルについて目を向けさせるため</p>
インターバルを3歩で走り越えることが難しい	<p>「一番狭いインターバルで試したらどうかな？」</p> <p>「5歩にしてみるのはどうかな？」 →インターバルを変えることについて目を向けさせるため</p>
スピードに乗って走り越えていない	<p>「3歩だったけど、スピードはどうだったかな？」 →自分自身の走りに目を向けさせるため</p> <p>「どうすればもっと速く3歩で走り越えられるかな？」 →3歩での走り越しに必要な技能に目を向けさせるため</p>
最後のハードルだけ歩数が合わない	<p>「スピードに乗って最後まで走り越えるにはどうすればいいかな？」</p> <p>「最後は4歩だったね。どうすれば全て3歩で走り越えられるかな？」</p> <p>「動画で撮って確認してみたら？」</p> <p>「最後のハードルだけ少しインターバルを縮めてみるのはどう？」</p>
見ている人が何を伝えたらよいか分からない	<p>「トン、1、2、3のリズムで、数えられたかな？」</p> <p>「全てのハードルを同じ歩数で走り越えることができていたかな？」</p> <p>「どこで歩数がずれていたかな？」</p> <p>「友達のインターバルは合っているかな？」 →見合う場面で、友達の姿や言葉から技能の気づきを促すため</p>

自分に合ったインターバルを見付けたい



つまずき	子供自身の意識や感覚を聞き取り、気づきを促すための言葉かけ
第2・3ハードルも遠くから踏み切り、同じ歩数ではあるが、インターバルが合わず窮屈そうに走っている	<p>「(カウントをしている子供に) 同じリズムでカウントできたかな？」</p> <p>「遠くから踏み切って、リズムよく走っていたから、後は何を変えたらいいかな？」</p> <p>「インターバルでスピードを保つには、どうすればいいかな？」</p> <p>「インターバルを変えるなら、どこにするかな？」</p>
同じ歩数だが、狭いインターバルで満足している	<p>「スピードに乗って走り越すことはできたかな？」</p> <p>「インターバルでスピードを保つには、どうすればいいかな？」</p> <p>「走り越えるときの高さはどうだったかな？」</p> <p>「踏切り位置はどうだったかな？」 →遠くから踏み切るという課題に気付かせるため</p> <p>「バーにぶつかっても大丈夫だから、思い切って走ってみたら？」 →お風呂マットハードルにぶつかることが怖くて、近くから踏み切ってしまう子供へ</p>
第1ハードルまでにスピードに乗っていないため、インターバルが合わない	<p>「スピードに乗って走り越すことはできたかな？」</p> <p>(周りで見ている子供に) 最初にスピードが落ちたのはどこかな？ →第1ハードルまで全力で走るという課題に気付かせるため</p>
遠くから踏み切っているが振り上げ足が途中で変わること、バランスを崩してしまう	<p>「(カウントをしている子供に) 同じリズムでカウントできたかな？」</p> <p>「(カウントをしている子供に) どこでリズムが変わったかな？」</p> <p>「同じリズムで走り越すにはどうすればいいかな？」</p> <p>「振り上げ足はどうだったかな？」</p> <p>「同じ足(3歩または5歩)を振り上げて走り越すには、どうすればいいかな？」 ※偶数歩の子供には3歩・5歩を指導するが、走りにくいようであれば強制しない。</p>
遠くから踏み切り、同じ歩数で走っているが、最後のインターバルで3歩または5歩で届かない	<p>「スピードに乗って最後まで走り越えるにはどうすればいいかな？」</p> <p>「最後は4歩だったね。どうすれば全て3歩で走り越えられるかな？」</p> <p>「動画で撮って確認してみたら？」</p> <p>「最後のハードルだけ少しインターバルを縮めてみるのはどう？」</p>

御指導いただいた先生方

西 敏生 先生	中野区教育委員会統括指導主事
石原 朋之 先生	品川区教育委員会指導主事
品川 泰崇 先生	世田谷区教育委員会統括指導主事
野中 由香 先生	台東区教育委員会指導主事
森山 雄樹 先生	東京都教職員研修センター研修部教育開発課指導主事

陸上運動系領域部会 担当常任理事

浮津 健史	中央区立常盤小学校
山下 靖雄	江戸川区立船堀小学校
角田 成隆	足立区立千寿本町小学校
中村 一裕	大田区立志茂田小学校

研究に携わった部員

粟野紘平	伊賀上直基	生重瑛幸	石川星朗	植田圭介	鍵谷駿	葛城貴代	河野峻介
河村俊博	京極康高	熊谷充真	倉富康平	栗田光	齋藤嵩宗	崎村和秀	佐藤匠悟
佐藤隆寛	篠山祐輔	鈴木理紗子	多田康助	戸塚紘樹	長澤仁志	仲村啓	新田朱里
馬場淳司	原つくし	福本遥香	堀切遼一	牧野陽子	増田真美	宮坂真生子	矢野香奈
吉澤舞子							

陸上運動系部会ホームページでは、様々な研究資料をダウンロードすることができます！

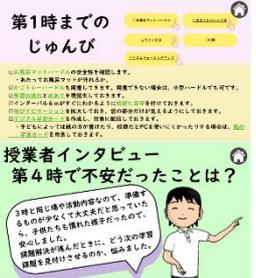


令和6年度 5年生ハードル走

第2時の学びの様子例2

授業者インタビュー

第4時で不安だったことは？



りくじょうぶ R6資料体験ページ

低学年 中学年 高学年

陸上運動領域系部会の
ホームページへGO!!



【小体研陸上運動系領域部会で一緒に研究しませんか？】

陸上運動系領域部会では、子供たちに確かな力が身に付く方策や指導しやすい方法等を日々研究しています。部会のモットーは「家庭優先、学校優先、それぞれができることを無理なく、楽しく♪」です。素敵な仲間たちと、ぜひ一緒に研究しませんか？興味がある方は、下記まで御連絡ください。

また、本資料へのお問合せがある場合も、御連絡ください。

東京都小学校体育研究会 陸上運動系領域部会		Email: torikujyou2023r@gmail.com	
部長	大田区立新宿小学校	崎村 和秀	Tel: 03-3732-8328
副部長	世田谷区立多聞小学校	生重 瑛幸	Tel: 03-3413-2026
副部長	江戸川区立南小岩小学校	河村 俊博	Tel: 03-3413-2026
副部長	清瀬市立清明小学校	熊谷 充真	Tel: 042-493-4315