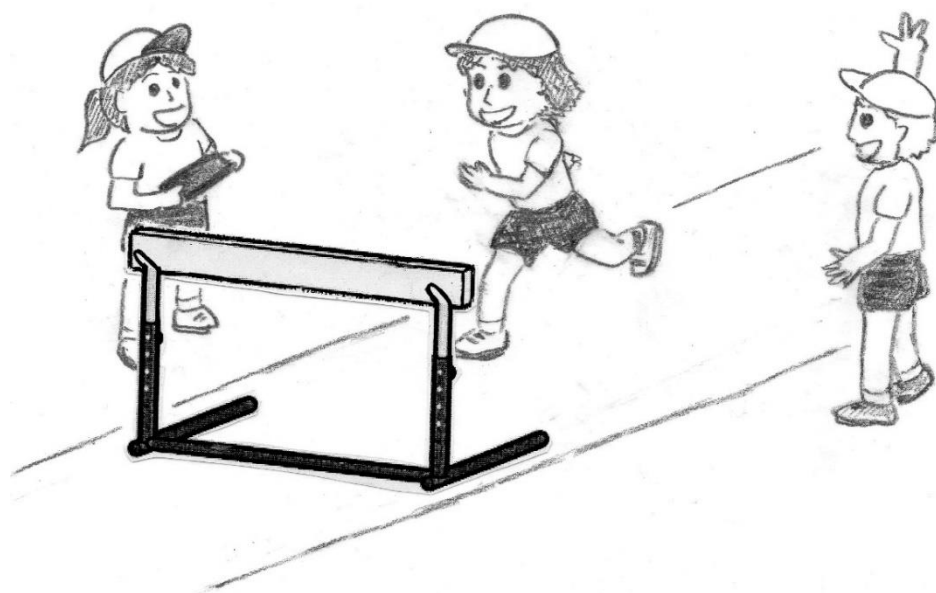


# 陸上運動系領域部会



小体研陸上運動系領域部会の  
ホームページへGo!!



東京都小学校体育研究会 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～

## 【実証授業】

授業日	令和6年10月31日(木)
単元	第5学年 「ハードル走」
場所	江戸川区立平井東小学校
授業者	齋藤 嵩宗 先生

# 1 研究の内容

## (1) 陸上運動系領域における研究主題の捉え方

陸上運動系領域部会では、「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。そして、そのために必要な資質・能力として、①目標（単元の終末になっていた自分の姿）を設定し、その達成に向けた計画を自分で決める力、②自分の取組を振り返り、分析できる力、③分析結果から次の取組を調整する力、④他者と協働する力、⑤レジリエンス（逆境の状況から元に戻す回復力の強さ、折れにくさ、打たれ強さ）があると考えた。陸上運動は、技能や記録を向上し続けることが難しい特性があるため、学びの手ごたえを感じ、学習を続けていこうとするための振り返る力やレジリエンスを高めることを大切にしていきたい。

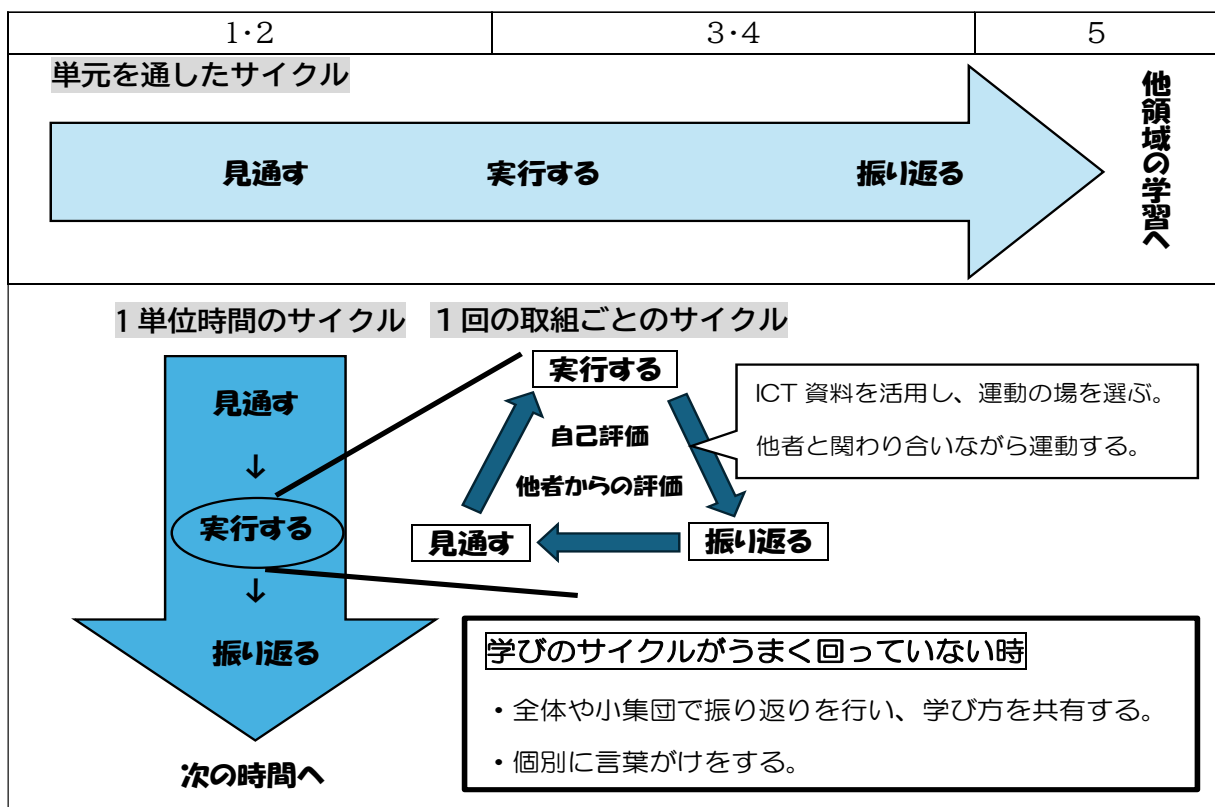
## (2) 実証授業で明らかにしたいこと

単元の初めで目標を設定し、その達成を目指して学びのサイクルを回し始めることはできるが、学習の途中でサイクルが止まってしまうことがある。学びの手ごたえを感じられず、サイクルが止まってしまうときに、どのような手立てを講じれば再びサイクルを回し始めることができるかを明らかにする。

## (3) 研究主題を実現するための手立ての工夫

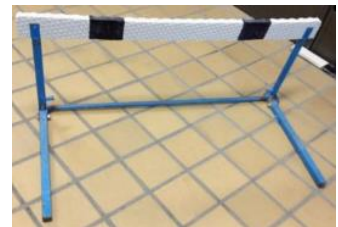
### ①学びのサイクルの明確化と振り返りの仕方の工夫（3つの学びのサイクルを通じて）

子供の学びのサイクルとして、単元を通したサイクル、1 単位時間のサイクル、1 回の取組ごとのサイクルの3つがあると考えた。解決する段階の振り返り①では、1 回の取組ごとのサイクルの中で学びの手ごたえを感じ、次の取組を修正する振り返り方について共有する。1 回の取組ごとのサイクルの回し方が定着したと教師が見取った場合、振り返り①は行わず、課題解決の時間に充てるようにした。



### ②運動との出会い

本部会では、これまで单元最初の運動との出会いとして、ハードルに対する恐怖心を軽減するために、柔らかく当たっても外れるお風呂マットハードルを提示してきたが、それに加え、かごトレハードルなどの小型ハードルも用意することにした。運動が苦手な子供は、授業の最初にかごトレハードルで感覚をつかみ、その後お風呂マットハードルで取り組むなど、一人一人が必要に応じて用具を選択できるようにする。そうすることで、すべての子供の心理的安全性を保障し、積極的に学習に取り組めるようにすることをねらった。



### ③学習資料の改善

本部会では、これまで学習課題やそれに対応した練習方法が動画付きで見ることができる「ICT資料」や、子供全員の学習課題を一覧で見ることができる「まナビナビゲーション(まナビ)」を使用してきた。これらの資料を、「自分に合った学習課題を見いだしたい」、「学習課題は分かっているので練習方法だけを確認したい」など、子供の必要感に対応し、より使いやすいものに改善していく。

また、昨年度同様、学習カードをデジタル化し、すべての子供の考えを共有できるようにするとともに、子供たちが学習の中で見付けたコツを集約する掲示物を作成する。他者の考えを知ることで、自分の学習課題や解決方法を定める参考にしたり、学びの手ごたえを感じる観点を知ったりすることをねらった。

**まナビナビゲーション (まナビ)**

★ 速く走りこむためには、何が必要だろうか		はじめの学習課題	習った学習課題
学習課題	ハードル走の自分の目標を設定したい。	「高学年になると、60mハードル走の平均タイムは、2秒以内のタイムをこえるために、開始から目標タイムまで走り抜く。」	
学習課題	スタートから第1ハードルまで全力で走り抜きたい。	「スタートから第1ハードルまで、足指で走ることで、スタートの勢いを維持しながら走り抜く。」	
学習課題	ハードルをまっすぐ走りこえるために、ふみきり位置を見付けたい。	「自分の足幅に合わせて、スタートから第1ハードルまで、まっすぐ走り抜くために、足幅に合わせて走り抜く。」	
学習課題	ハードルをまっすぐ走りこえるために、ふみきり位置を見付けたい。	「スタートから第1ハードルまで、足指で走ることで、スタートの勢いを維持しながら走り抜く。」	
学習課題	ハードルをまっすぐ走りこえるために、ふみきり位置を見付けたい。	「スタートから第1ハードルまで、足指で走ることで、スタートの勢いを維持しながら走り抜く。」	
学習課題	ハードルをまっすぐ走りこえるために、ふみきり位置を見付けたい。	「スタートから第1ハードルまで、足指で走ることで、スタートの勢いを維持しながら走り抜く。」	
学習課題	ハードルをまっすぐ走りこえるために、ふみきり位置を見付けたい。	「スタートから第1ハードルまで、足指で走ることで、スタートの勢いを維持しながら走り抜く。」	
学習課題	ハードルをまっすぐ走りこえるために、ふみきり位置を見付けたい。	「スタートから第1ハードルまで、足指で走ることで、スタートの勢いを維持しながら走り抜く。」	

スピードののって走りこしたい  
走りこえた後にふらふらしないで まっすぐ走りたい

02

学習課題

- 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抜きたい
- ハードルをまっすぐ走りこえるためにふみきり位置を見付けたい

もどる

ハードルをまっすぐ走りこえるために  
ふみきり位置を見付けたい

04

ふみきり位置を見付けたい

ふみきり見るね!

もどる

※写真は、令和3年度に作成したものです。

### ④教師の働きかけ

本部会では、これまでの研究で、子供の学習課題やつまづき等に応じた言葉がけを精選し、指導者からの発問(問いかけ)という形態に統一した『教師の言葉がけ集』を作成した。これに加え、学びのサイクルをうまく回すことができず、学習の停滞を感じている子供に対し、他者との協働を促したり、自分の動きに焦点を当てさせたりするよう働きかける。こうすることで、自分にはなかった観点で自分の走り振り返り、学びの手ごたえを感じられるようになると考えた。



## 2 学習指導案

### (1) 実証授業 単元名

第5学年 陸上運動「ハードル走」 江戸川区立平井東小学校 齋藤 嵩宗 主任教諭

### (2) 単元の目標

知識及び技能	ハードル走の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、ハードルをリズムカルに走り越えることができるようにする。
思考力、判断力、表現力等	自己の能力に適した課題の解決の仕方、競走や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えるようにする。
学びに向かう力、人間性等	ハードル走に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動したり、勝敗を受け入れたら、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりできるようにする。

### (3) 単元の評価規準

知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>④ インターバルを3歩または5歩で走ることができる。</li> </ul>
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> <li>① インターバルや走り方など自己の能力に適した課題を見付け、その課題に応じた練習の場や方法を選んでいる。</li> <li>② 自己の能力に適した競争のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。</li> <li>③ 自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを伝えている。</li> </ul>
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>① ハードル走に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>② 約束を守り、仲間と助け合おうとしている。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>

### (4) 学習過程

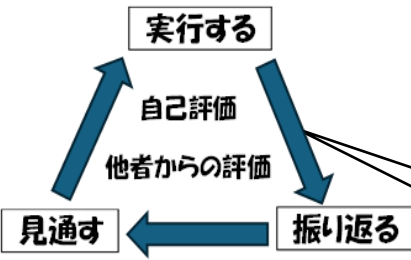
時間	1	2	3	4	5
段階	見いだす		解決する		
学習活動・内容	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;">                     速く走るコツを見付け、自己の学習課題を見いだす。                 </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;">                     ICT資料を活用し、自己の学習課題の解決を図る。                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;">                     学習形態を選択して、自己の学習課題を解決する。                     <div style="float: right; border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 5px;">                         動きのポイントを共有する。                     </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px; font-size: small;">                         自己の学習課題に応じて課題解決の方法を選択する。                     </div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px; font-size: small;">                         課題解決に取り組んだ成果を振り返る。                     </div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px; font-size: small;">                         次の学習課題を考える。                     </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> </div> </div>		

(5) 単元の指導と評価の計画

時間	1	2	3	4(本時)	5		
段階	見いだす		解決する				
学習活動・内容	<p>○学習内容の確認 ○準備運動・用具の準備</p> <p>○ハードル走① ・ハードル走に取り組む。</p> <p>○振り返り①</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>教師の言葉がけ ハードル走をやってみてどうだったか。もっとやりたいことは何か。</p> <p>予想される子供の反応 ・当たっても痛くなかった。 ・もっとハードル走りたい。 ・速く走りたい。 ・友達と競走したい。</p> </div> <p>※「速く走る」ことが大切だと教える。</p> <p>○ハードル走② ・速く走るコツを見付ける。</p> <p>○片付け・整理運動</p> <p>○振り返り② ・見付けたコツを共有する。</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>教師の言葉がけ 速く走るために、どんなコツを見付けたか。</p> <p>予想される子供の反応 ・低く越すとよい。 ・止まらないように走る。 ・同じ足を上げるとよい。 ・歩数を決めて走る。 ・足を大きく広げて越す。</p> </div>		<p>○ハードル走① ・こつを試しながら走る。 ・タイム計測をする。 ※友達との学び合いの仕方を確認する。</p> <p>○振り返り①</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>教師の言葉がけ タイム計測をしてみてもうだったか。</p> <p>予想される子供の反応 ・初めのタイムを超えられるようになりたい。 ・3台目だけ逆の足になってしまうから同じにしたい。</p> </div> <p>○ハードル走② ・自分の課題を見付ける。 ※友達と互いに動きを見合う中で、課題を見付けていく。</p> <p>○片付け・整理運動</p> <p>○振り返り②</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>教師の言葉がけ より速く走るための学習課題は見付けたか。</p> <p>予想される子供の反応 ・振り上げ足は左か右か見付けたい。 ・遠くから越すとよいけど、どの位遠くなのか踏み切り位置を見付けたい。 ・自分に合ったインターバルを見付けたい。</p> </div> <p>※第3時が始まるまでにICT資料を提示する。</p>		<p>○学習課題の確認 ○準備運動・用具の準備</p> <p>○ハードル走① ・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>○振り返り① ・学習の手ごたえを振り返り、ハードル走②の取り組み方を考える。</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>教師の言葉がけ 学習課題の解決を通して気が付いたことはあるか。</p> <p>予想される子供の反応 ・友達が見てくれたから、改善点に気付いた。 ・一人で学習するより自分の動きが分かった。 ・前の時間と比べると、…がよくなっていた。 ・ハードルを越す足を決めたら走りやすくなった。</p> </div> <p>○ハードル走② ・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>○片付け・整理運動</p> <p>○振り返り②</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>教師の言葉がけ 自分の学習課題は解決できたか。次時の自分の学習課題は何か。</p> <p>予想される子供の反応 ・友達と競走したら、勝つことができた。 ・同じ歩数で走ったら跳びやすい。 ・インターバルを変えたら4台とも同じ足で走り越せたから、自分に合うインターバルは○mだ。 ・1台目の踏み切りが合わない。同じ課題でやってみる。 ・1台目までのタイムは○秒だった。ゴールまで走ったら、3台目は足が逆になるから次の課題は、…にする。</p> </div>		
	評価の重点	知 思 主	①	① ②	② ③ ④	① ② ③	

(6) 本時の学習の流れ (4 / 5時)

本時のねらい: 自己の能力に適した課題解決の仕方、競走や記録への挑戦の仕方を工夫することができる。

学習活動	○教師のかかわり◎配慮を要する子供への支援	□評価
<p>1 あいさつ</p> <p>2 本時の学習内容の確認</p> <p>3 準備運動・場の準備</p> <p>4 ハードル走①</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ICT資料を活用し、運動の場を選ぶ。</li> <li>・他者と関わり合いながら活動する。</li> </ul> <p>(実態に応じてはトリオ学習)</p> <p>5 振り返り①</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習の手ごたえを振り返り、ハードル走②の取り組み方を考える。</li> </ul> <p>※全体に広げたい学びのサイクル</p> 	<p>○教師のかかわり◎配慮を要する子供への支援</p> <p>○子供の学習課題の一覧(まナビ)を掲示する。</p> <p>◎学習が円滑に進むように、学習課題は何か、どのような方法で解決するのかを確認する。</p> <p>○必要に応じて「いつ」「誰と」「何を」「どのように」学び合うか選択できるようにする。</p> <p>◎運動の場の目的を確認するための言葉がけを行う。</p> <p>◎自分が設定した課題が解決できたかどうか、まナビ等の動きのこつをまとめた掲示物と照らし合わせて確認するよう言葉がけし、自己の課題解決が正しく行えるようにする。</p> <p>○必要に応じて集合し、よりよく課題解決をしている子供を価値付け、全体に広げる。</p> <p>○多くの子供が自身で1回の取り組みごとのサイクルを回している場合は集合せず、個別に言葉がけをする。</p> <p>◎新しい課題を見付けられずにいる子供には、課題解決の中で、さらに生まれた課題を自分の課題とするように言葉がけをする。</p> <div data-bbox="662 1339 1204 1482" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ICT資料を活用し、運動の場を選ぶ。</li> <li>・他者と関わり合いながら運動する。</li> </ul> </div>	
<p>6 ハードル走②</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ICT資料を活用し、運動の場を選ぶ。</li> <li>・他者と関わり合いながら活動する。</li> </ul> <p>7 片付け・整理運動</p> <p>8 振り返り②</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の取組の手ごたえや次回の課題などを確認する。</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>第5時へ</b></p>	<p>○新しい学習課題を選択した子供には、学習課題の一覧に貼ってある名札を変更するように指示する。</p> <p>◎ICT資料を確認したり、友達の動きを見たりするよう言葉がけをする。</p> <p>○本時の課題解決を振り返り、次回の取り組み方を考えさせる。</p> <p>○自分の学んだ知識を友達に伝え、課題解決の助けとなれた子供の利他的行動を価値付け、全体に広げていく。</p>	<p>□自己の能力に適した練習の場や練習方法を選んでいる。【思・判・表】</p>

(6) 資料

1時	2時	3時	4時	5時
----	----	----	----	----

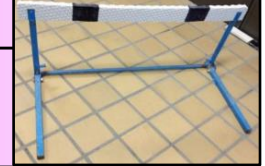
1時～

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『リズムウォーミングアップ』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。※Youtubeで検索



1時～

『お風呂マットハードル』で心理的安全性を確保し、何度でも跳べるようにする。



1時～

ハードルの高さに抵抗がある子供へ『かごトレハードル』を提示する。



2時後半～

『ICT資料』を配布して、学習課題に対する解決の場を知ることができるようにする。

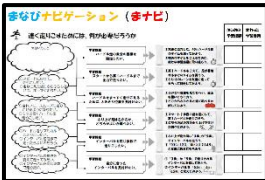
子供は、学習時間外にも見ることができるため、自分のタイミングで確認することができる。図や動画を見て、学び方を学ぶ。



2時後半～

ICT資料で配布した内容を1つの図に整理したものを提示する。

この『まナビ』を教室または校庭に掲示し、自分が取り組んでいる解決の場に名札を貼る。自分と同じ学習課題、異なる学習課題などを把握することで、誰と学ぶのか、この表を参考に決めることができる。



1時～

『子供を見取って最初の一言!教師の言葉がけ集』を用いて、一人一人の取組状況を見ながら、子供の思考を深めるために、気付きを促す言葉がけを行う。自分で見付けることに価値があると考え、気付きを促す。



3時～

学びの手ごたえを感じられなかった子供への支援の言葉がけを行う。

3時～

この集約を行う掲示物を提示することで、子供が見付けた技能ポイントをおさえるようにする。

1時～

『デジタル学習カード』を用いて、自分のタイミングで互いの振り返りを見られるようにする。友達の気付きを自分の学びに生かせるようにする。

りくじょうぶ R6資料体験ページ

4年生 課題解決の方法一覧

5・6年 ICT資料

デジタル学習カード

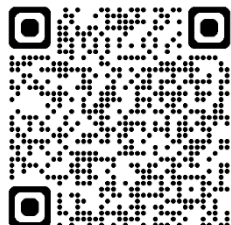
4年生 感じてみよう

5・6年 まナビ

みんなの学習カード

4年生 かごトレハードル

R6.08.22 随時



個人の学習カード		自動的 に 集約	みんなの学習カード	
振り返り	気付き		なりたい自分	考えたことや感じたこと
11	1	11	1	1
12	2	12	2	2
13	2	13	2	2

QRコードを読み取ると、上記の資料の一部が体験できる特設サイトへ移動することができます。

# 東京都小学校体育研究会 陸上運動系領域部会の研究資料

陸上運動領域系部会の  
ホームページへGO!!



以下の資料が簡単に  
ダウンロードできます!!

## 【走の運動系指導資料】

令和3年度版  
高学年ハードル走デザインブック



令和5年度版  
第4学年小型ハードル走  
デザインブック



## 【心と体のスイッチを オン(温)にする準備運動】

ハードル用



幅跳び用



高跳び用



## 【跳の運動系指導資料】

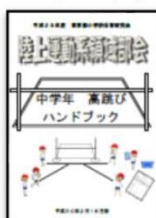
【低学年】  
跳の運動遊び  
ハンドブック



【中学年】  
幅跳び  
ハンドブック



高跳び  
ハンドブック



令和版高跳び高学年  
ハンドブック



【高学年】  
走り高跳び  
ハンドブック&スタートガイド



走り幅跳び  
ハンドブック



## 【走の運動例ファイル】

低学年走の運動遊び  
運動例ファイル



中学年走の運動  
運動例ファイル



第5学年 短距離走・リレー  
学習資料



## 【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。

東京都小学校体育研究会 陸上運動系領域部会 部長 大田区立新宿小学校 崎村和秀  
Email: torikujyou2023r@gmail.com Tel: 03-3732-8328