

令和7年度 東京都小学校体育研究会

陸上運動系領域部会



小体研陸上運動系領域部会
実証授業特設ページ
(読み取りまたはクリック)



東京都小学校体育研究会 研究主題

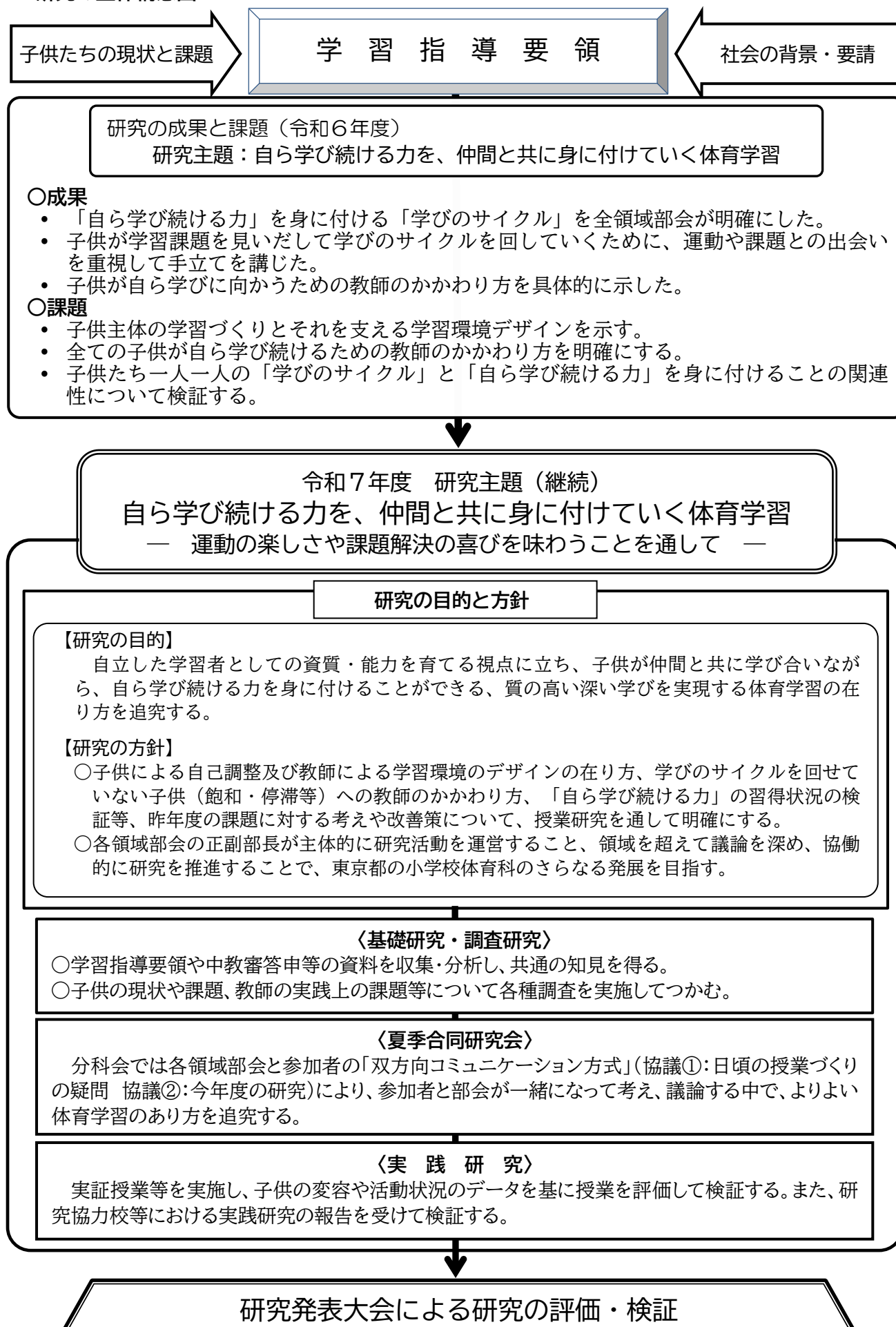
自ら学び続ける力を、仲間と共に身に付けていく体育学習
～運動の楽しさや課題解決の喜びを味わうことを通して～

【実証授業】

授 業 日	令和7年12月4日(木) 午後1時35分
会 場	足立区立東加平小学校
単 元 名	第1学年 走の運動遊び 「ひがしかへい RUN RUN♪ あいランド！」
授 業 者	主任教諭 伊賀上 直基
講 師	港区教育委員会 指導主事 花井 拓也 様

I 東京都小学校体育研究会の研究

1 研究の全体構想図



2 令和7年度の研究

(1) 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—」

(2) 研究主題について

本研究会では、一人一人の子供が自分のよさや可能性を認識するとともに、あらゆる他者を価値ある存在として尊重し、多様な人々と協働しながら様々な社会的変化を乗り越え、一人一人の豊かで幸せな人生を切り拓き、持続可能な社会の創り手となることができるよう、その資質・能力を育成しようと研究を推進してきた。

昨年度は、「自立した学習者の育成」を学習指導のゴールとして描き、資質・能力を育むことをねらいとして体育の授業づくりを行うこと、学習の中で運動の楽しさや課題解決の喜びを味わうことを通して「自ら学び続ける力」を身に付けていくこと、仲間と共に学び合うことによって、自分一人では達成することができなかった質の高い課題解決につなげることを中心に研究を進めてきた。

その結果、「自ら学び続ける力」を身に付けるためには、「学びのサイクル」を子供自身が回せるようにすること、学習の中で「やってみたい」「できるようになりたい」と感じる運動や課題との出会いがあること、子供が自ら学んでいくために、教師がかかわることが必要であることが分かってきた。

また、子供主体の学習づくりとそれを支える学習環境のデザインを示すことや、全ての子供が自ら学び続けるための教師のかかわり方を明確化すること、子供たち一人一人の「学びのサイクル」と「自ら学び続ける力」を身に付けることの関連性について検証すること等の課題も見えてきた。

そこで、今年度も「自立した学習者の育成」を目指し、研究主題を、「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—」として研究を進める。

(3) 研究の方針

- 昨年度の研究成果を踏まえ、「自立した学習者」を育てる体育の授業研究を充実させ、子供たちの「質の高い深い学び」の実現を目指す。
- 子供による自己調整及び教師による学習環境のデザインの在り方、学びのサイクルを回せていない子供（飽和・停滞）への教師のかかわり方、「自ら学び続ける力」の習得状況の検証等、昨年度の課題に対する考えや改善策について、授業研究を通して明確にする。
- 各領域部会の正副部長が、本研究会の研究を充実・発展させるための手立てを考え、議論することにより、本研究会の運営に参画し、自分たちの研究に責任をもち、主体的に推進していくとする風土を醸成し、東京都の小学校体育指導の更なる向上を目指す。

Ⅱ 陸上運動系領域部会の研究

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、低学年における「自ら学び続ける力」を身に付けた子供の姿を以下のように捉えた。

- ①楽しく遊ぶために、どのようなコースにするか、どのような遊び方をするかを決めている。
 - ②友達のコースや遊び方、走り方をまねしたり、友達と一緒に走ったりリレーをしたりしている。
 - ③走ってみて楽しかったかどうかを振り返り、もっと楽しむにはどうしたらよいか考えている。
 - ④考えた結果、次に遊ぶコースや遊び方を決めている。
 - ⑤うまくいかないこと(うまく走れない、競走に負ける、楽しいコースをつくれないうなど)があっても、繰り返し運動に取り組んでいる。
- ⇒「楽しい!」「もっと楽しみたい!」と夢中になって運動遊びに取り組んでいる。

「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く中で、これらの力が身に付くことで、低学年としてのより質の高い課題解決につながり、資質・能力を育むことができると考えた。低学年という発達段階や運動遊びということを踏まえ、運動との出会いや、学習環境のデザイン、個に応じた教師の働きかけを大切に、子供がどう遊ぶかを自分で選び、もっと楽しむために工夫しながら夢中になって運動遊びに取り組む授業を行い、主題に迫っていきたい。

2 研究の重点

(1) 子供による自己調整及び教師による学習環境のデザインの在り方

子供が自己調整しながら学習を進めていくためには、子供が「やってみたい」と思える運動との出会いや、自分で活動を選び、夢中になって遊べる学習環境づくりが大切である。子供にとって魅力のある活動を教師が考え、子供が遊んでいる中からそれを価値付けることで、様々な遊びに夢中になって取り組むことができると考えた。また、世界観を設定したり、友達の遊びに目を向けさせたりすることで、より夢中になって遊ぶことができると考えた。

(2) 学びのサイクルを回せていない子供《飽和・停滞等》への教師の関わり方

本部会では、学びのサイクルを回せていない子供の姿として、「1つの場でしか遊んでいない」「遊び方の工夫が分からない」「競走に負けてやる気を失ってしまう」「コースづくりでけんかをしてしまう」「他の遊びをし始める」などがあると考えた。これらのように学習が飽和・停滞している子供に対して、教師がその様子を把握し、理由を確かめ、適切な働きかけを行っていくことで、再び学びのサイクルを回せるようにしていく。

3 夏季合同研究会より

【成果】

部会が考える「子供が自ら学び続けるための学習環境のデザイン」としての魅力ある活動例、かけっこリレーが混在する学習の様相について一定の理解を得ることができた。

【課題】

以下のような懸念・要望が挙がった。

- ・リレーとかけっこが混在している状況で、教師が子供の様子を見取ることができるのか。
- ・かけっこリレーをしている子供が同時に存在するのは賛成だが、教師の経験によっては、同じような授業を行うことは難しい可能性がある。
- ・走の運動遊びのスタートとしての1年生の学習をどのように考えているかを知りたい。
- ・友達と一緒にサイクルを回す手立てについて明確化してほしい。
- ・サイクルを回せている子供について、遊びを阻害するから見守るだけでなく、どのような働きかけをするのかを示してほしい。

これらの考えを、実証授業で次のように反映させる。

- ・低学年における学びのサイクルをより具体的に示す。
- ・中学年への接続を考慮して、陸上運動系のスタートとしての1年生の単元計画を示す。
- ・部会が求める最大限の授業の在り方、これだけに取り組んでほしいということを区別して示すことで、部会の考えを周知するとともに、一般化を図る。

4 「自ら学び続ける力」の習得状況の検証

- ①楽しく遊ぶために、どのようなコースにするか、どのような遊び方をするかを決めている。
 - ②友達のコースや遊び方、走り方をまねしたり、友達と一緒に走ったりリレーをしたりしている。
 - ③走ってみて楽しかったかどうかを振り返り、もっと楽しむにはどうしたらよいか考えている。
 - ④考えた結果、次に遊ぶコースや遊び方を決めている。
 - ⑤うまくいかないこと(うまく走れない、競走に負ける、楽しいコースをつくれないう など)があっても、繰り返し運動に取り組んでいる。
- ⇒「楽しい！」「もっと楽しみたい！」と夢中になって運動遊びに取り組んでいる。

本部会は「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、その力を身に付けている子供の姿を、上記のように設定した。また、昨年度の研究成果より、学びのサイクルには単元全体・1単位時間・試技ごとの3つのサイクルがあると考え、自ら学び続ける力を育成していくためには、特に試技ごとのサイクルをどのように回すことができるかが重要であると考えた。そうした背景を踏まえ、「自ら学び続ける力」の習得状況は、単元後半の「自分で遊びたいコースや遊び方を決めて遊ぶ」(探究的な学習)子供の取組を見取ることで検証を行う。

本単元の後半は、単元前半での経験をもとに、遊びたいコースを作ってから取り組む内容を考え、実行する活動となる。見通す、実行する、振り返るというサイクルが試技ごとに一人一人の子供の頭の中で行われ、次の活動が選択される場面となる。各時間の遊びの様子を動画撮影したり、学習カードの記述分析や子供へのインタビューの分析をしたりすることを通して子供たちの思考の変容を追うことで、一人一人が学びのサイクルを回すことができていたのか、教師のかかわりや環境デザインが、意味のあるものになっていたかを分析できると考える。

対象	5～8時間目「自分で遊びたいコースや遊び方を決めて遊ぶ」
方法① 映像分析	授業全体を定点で撮影する。子供たちがどのようなコースをつくり、どのように運動遊びをしているのかを分析する。 教師が子供にどのように働きかけているのか撮影する
方法② 学習カードの記述分析	<p>(1) 楽しさの分析 子供が振り返り場面で記入した学習カードを分析し、走の運動遊びの楽しさに十分触れることができていたかを数値及び自由記述の内容から分析する。本日の学習が楽しかったかどうかを、5段階の選択制にすることで数値化するとともに、楽しかった理由を自由記述で記入することで、学習内容に沿った楽しさを味わえていたかを分析する。</p> <p>(2) 学びのサイクルの分析</p> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>できたことに ちえつくを つけましょう。</p> <p><input type="checkbox"/>どこではしるか きめた。</p> <p><input type="checkbox"/>ともだちと いっしょに はしった。</p> <p><input type="checkbox"/>つぎの たいいくの じかんに したいことを みつけた。</p> <p><input type="checkbox"/>きょうそうに まけても、がんばった、あきらめなかった。</p> <p><input type="checkbox"/>コースをつくることができた。</p> </div> <p>学習カードに上記の項目を設定し、子供がその時間に考えた内容を客観的に振り返ることができるようにする。また、記述の変容から、子供の学びの質的な変容を分析する。</p>
方法③ 抽出児童の追いかけ動画及び授業後のインタビュー	運動有能感測定により、(a)運動有能感が高い子供(b)運動有能感が中程度の子供(c)運動有能感が低い子供の3名を抽出児童として選定した。それぞれの子供がどのような運動遊びに取り組んだか、どうしてその遊びを選んだのかを動画とインタビューから分析することで、より具体的に学びの姿を分析できると考える。

5 学習指導案

(1) 実証授業実施校等

足立区立東加平小学校

第1学年1組 児童：26名 指導者：主任教諭 伊賀上 直基

(2) 単元名 「ひがしかへい RUN RUN♪ あいランド！」

(3) 単元の目標

知識及び技能	走の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身に付けることができるようにする。
思考力、判断力、表現力等	簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。
学びに向かう力、人間性等	走の運動遊びに進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。

(4) 単元の評価規準

知識・技能	①走の運動遊びの行い方について、言ったり実際に動いたりしている。 ②いろいろな形状の線上等を走ることができる。 ③いろいろな間隔に並べられた低い障害物を走り越えることができる。 ④相手の手の平にタッチをしたり、バトンの受渡しをしたりして走ることができる。
思考・判断・表現	①いろいろな運動遊びの活動の中から、自己に適した活動や遊び方を選んでいる。 ②感想や動きのポイント、友達のよい動きを書いたり、発表したりしている。
主体的に学習に取り組む態度	①走の運動遊びに進んで取り組もうとしている。 ②順番やきまりを守り、誰とでも仲よく運動遊びをしようとしている。 ③かけっこやリレー遊びなどの勝敗を受け入れようとしている。 ④運動遊びで使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。 ⑤走る場所に危険物が無いかなどの場の安全に気を付けている。

(5) 児童の実態

①自己決定して遊ぶこと・工夫して遊ぶことについて

器械・器具を使つての運動遊びの「マットを使った運動遊び」では、場の形やマットの数、使う用具を工夫し、その中でどのような遊び方を行うかを自己決定しながら遊んだ。ボールゲームの「まと当て」では、コーンの場所を変えたり数を増やしたりする、コーンによって得点を変える、守る人を入れる等のルールを工夫を考え遊ぶことができた。

②他者との協働について

器械・器具を使つての運動遊びの「マットを使った運動遊び」における場づくりでは、友達と話し合いながら場を作る様子が見られた。また、遊ぶ場を自由に動く中で、同じ場で遊ぶ友達と考えた動きを見せ合ったり、動きを合わせて遊んだりする様子が見られた。「鉄棒を使った運動遊び」では、二人で一緒に遊んだり、合図や待ち方など安全に遊ぶための約束をお互いに守り、仲よく遊んだりすることができていた。

③夢中になって遊び続ける様子と停滞飽和の様子について

鬼遊びの「宝運び鬼」では、何度タッチされても繰り返しスタートする姿や、必死になって捕まえようとする姿など、夢中になって取り組む様子が見られた。

ボールゲームの「まと当て」では、コーンを倒すために自分のいる場所から当てやすい場所へ移動したり投げ方を工夫したりすることができず、遊びが停滞している様子が見られた。また、器械・器具を使つての運動遊びの「鉄棒を使った運動遊び」では、一人では遊び方を広げることができず、同じ遊び方を繰り返していく中で、遊びに夢中になれていない姿や、緩慢に動いている姿が見られた。

(6) 研究主題を実現するための手立ての工夫

① 運動との出会いと魅力ある活動例の開発

子どもが「楽しい」「やってみたい」と思いながら夢中で遊べるように、シンプルで工夫の余地がある運動との出会いを工夫した。まず、縄をまっすぐ置いたシンプルなコースから始め、まっすぐ走る楽しさを十分に味わわせる。その後、くねくね・ジグザグ・うずまきなどの面白いコース、競走・リレー・折り返し・友達と一緒に走るなどの遊び方を子供自身が考えていく。教師は、子供が考えたコースや遊び方を価値付けて広げていき、出てこないものは教師が提示していくこととした。

また、子供が夢中になって運動遊びに取り組めるよう、世界観を設定することにした。自分たちでコースを作り、それをクリアしていくという設定にすることで、子供がより運動遊びに意欲的に取り組めるようになることをねらった。

② 他者との協働

1年生という発達段階を考慮し、グループごとにコース作りを行い自分たちで遊び込む時間を十分に確保する。振り返りの時間で他のグループのコースや遊び方を紹介し、共有することで、自分たちでは気付かなかった工夫に気づき、自分たちの活動へ生かせるようにする。単元後半では、みんなが楽しめるコースを作るという目標に向かって、グループを離れ、他のグループが作ったコースでも遊べるようにし、さらに多様な走り方や遊び方に触れる機会を設ける。さらに、友達と一緒に走ったり、みんなでつながりレーを行ったりすることで、友達と一緒に走ったり競い合ったりする楽しさ、友達を応援する楽しさにも触れられるようにする。このようにして、個人で遊ぶことを大切にしながら、友達と一緒に学ぶ必然性を感じられるようにすることをねらった。（手立ての例は右記二次元コードを読み取りまたはクリック）



③ 低学年における学びのサイクル

本部会では、子供が単元全体、1単位時間、試技ごとの3つの学びのサイクルを回しており、試技ごとのサイクルについては、コースや遊び方の工夫を見付けていく単元前半と、自他のグループがつくったコースで自由に遊ぶ単元後半では、以下のように回し方が違うと考えた。



先行実践での子供の様子から、「振り返る」「見通す」サイクルは明確には分かれておらず、同じタイミングで行われていること、じっくり考えるというよりも直感的に振り返ることが中心になることが低学年のサイクルの特徴であると考えている。このことから、「楽しい」「もっと楽しみたい」と夢中になって遊ぶことで、学びのサイクルを回し続けることができ、運動の特性に応じた楽しさに触れ、資質・能力を身に付けられると考えた。

④ 教師の働きかけ

本部会では、学びのサイクルを回し続けている姿を「楽しい」「もっと楽しみたい」と夢中になって遊んでいる姿と捉えた。

一方、以下のような飽和・停滞の姿があると考えた。

- ・同じコースでしか遊んでいない。
- ・陸上運動系以外の動きをしている。
- ・疲れて全力で走れない。
- ・他のことをし始める。
- ・ふざけ始める。 など

教師は、このような飽和・停滞の状況について観察を通して把握し、その原因に応じて適切な働きかけを行うことで、再び学びのサイクルを回すことができると考えた。

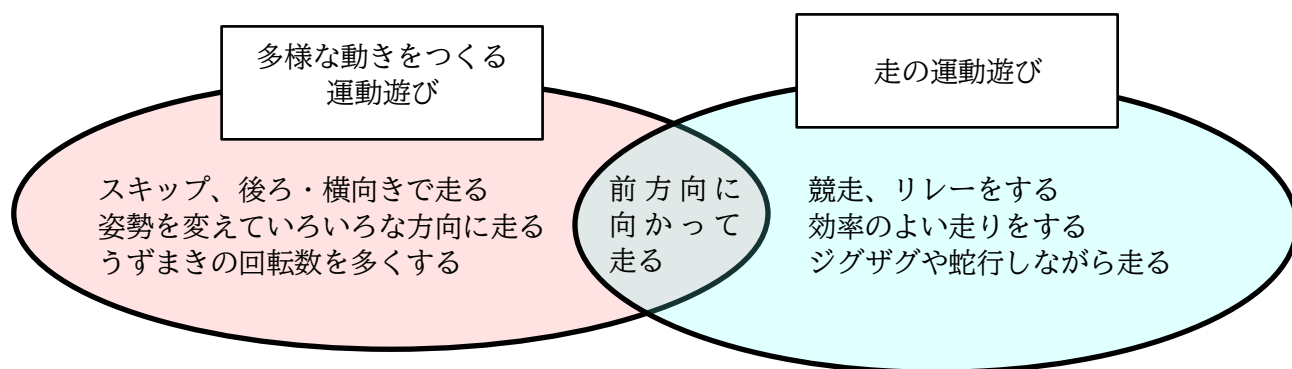
ア 働きかけの例

教師は、「待ちの姿勢」で子供の様子を観察し、飽和・停滞の様子に応じて以下のような働きかけを行う。

子供の姿（飽和・停滞の様子）	教師の言葉かけ
・選んだコースでうまく走れない。 もう少しでうまく走れそう。	・（同じコースで走っている）〇〇さんの走り方を真似してみよう。
・特定のコースだけで遊んでいる。	・あのコースもおもしろそうだよ。 ・（他のコースで遊んでいる）〇〇さん、すごく楽しそうだね。（他のコースの楽しさを伝える）
・コースの工夫が思いつかない。	・（コーンなどの道具を）どう置いたらおもしろくなりそうかな。 ・友達の作ったコースを走ってみよう。
・やりたい活動が選べない。 ・どう遊んでいいか分からない。	・楽しかったコースはどれかな。そこからやってみよう。 ・友達と一緒に走ってみたらどうかな。 ・先生と一緒に走ってみよう。
・特定の遊び方しかしていない。 （競走ばかりしている、1人で走っているだけ など）	・それもおもしろいね。 ・みんなと一緒に走ってみたらどうかな。 （他の遊び方を経験できるよう促す）
・自分の意見が受け入れられず、活動をやめてしまう。	・他のコースで遊んでみたらどうかな。
・競走に負けてやる気をなくしてしまう。	・違うコースで競走してみたらどうかな。 ・1人いろいろなコースをクリアするのもおもしろいよ。

イ 陸上運動系以外の動きをしている子供への働きかけ

走の運動遊びと多様な動きをつくる運動遊びの体を移動する運動遊びは、似ている部分がある。どのような姿を価値付けるのかを以下のように整理した。そうすることで、教師は適切に子供に働きかけることができると考えた。



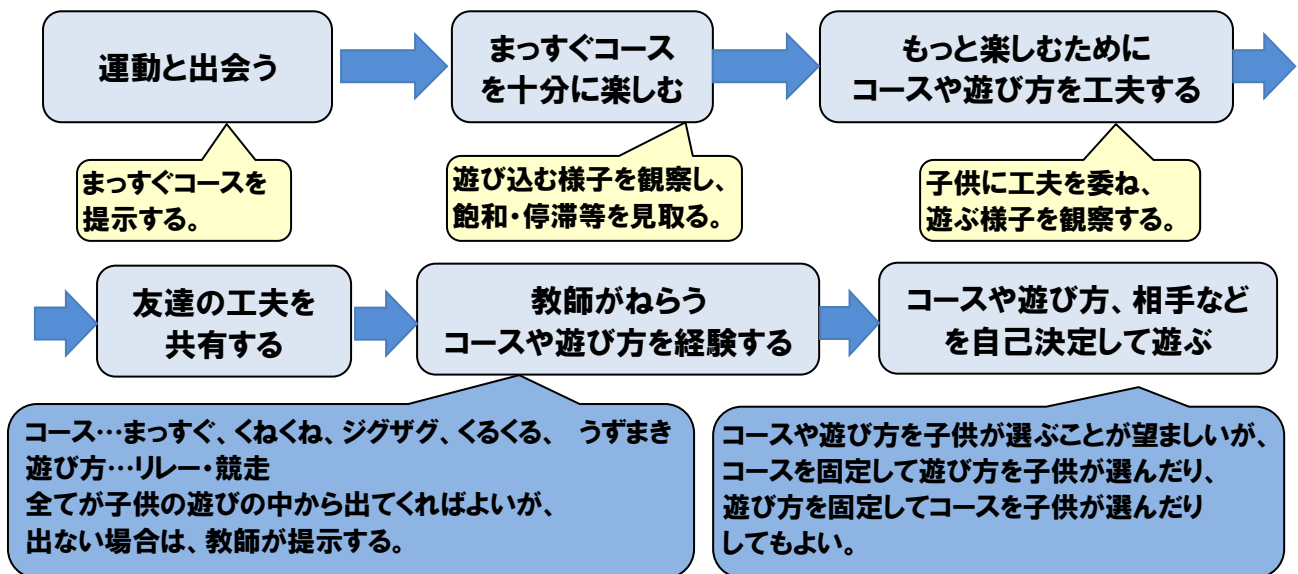
ウ サイクルを回すことができている子供への働きかけ

夢中になって楽しんでいる子供は、教師が働きかけによって子供の遊びを阻害してしまう可能性がある。そこで、活動の様子を見守る。その中で、価値付けたいコースの工夫や遊び方などを見取り、適切なタイミングで全体に紹介していく。また、飽き始める様子を見取った場合は、上記アやイの働きかけを行い、再びサイクルを回し続けられるようにする。

本部会の考える子供の学びと教師の働きかけ

必ず行うこと

教師や子供の実態に応じて取り組むこと



(7) 学習過程

< 第1学年 走の運動遊び 「ひがしかへい RUN RUN♪ あいランド！」 >

時	1	2	3	4	5	6	7 (本時)	8
段階	グループでコースや遊び方を工夫して遊ぶ					みんなが楽しめるコースを作り、自分で遊びたいコースや遊び方を決めて遊ぶ		
子供の姿	○グループの友達と一緒に運動遊びに取り組む姿。 ○友達の動きや工夫のよさを見付け、それを伝えたり真似したりする姿。 ○競走に負けても、気持ちを切り替えて次の運動遊びに取り組む姿。					○見付けた工夫を生かし、「いつ・どこで・だれと」運動遊びをするか自己決定する姿。 ○工夫が思いつかなかったり、競走に負けたりしても、何度も運動遊びに取り組む姿。		
	○「もっと楽しく運動遊びをしたい」という思いをもち、コース作りを進んで行う姿。 ○夢中になって何度も運動遊びに取り組む姿。 ○試技ごとに運動したことを振り返り、運動遊びを自己決定する姿。							
学習活動	1 学習内容の確認 2 ウォーミングアップ 3 用具・場の準備							
	4 走の運動遊び ・グループの友達と一緒にコースを作り、運動遊びに取り組む。 <div>・まっすぐ ・くねくね ・ジグザグ ・くるくる ・うずまき ・リレー ※第1時は、真っ直ぐコースから運動遊びを行う。 ※真っ直ぐ、体を傾ける、切り返す、競走するという動きは、第5時まで全て経験する。)</div>					4 走の運動遊び ・グループの友達と一緒にコースを工夫して作り、コースに名前を付ける。 ・いつ、どこで、誰と、かけっこやリレー遊びに取り組むかを選び、運動遊びをする。 ・もっと楽しむ工夫を考えて取り組む。		
	5 振り返り ・走ってみて、楽しかったコースや遊び方について振り返る。 ・もっと楽しいコースや遊び方はないか考える。					5 振り返り ・走ってみて楽しかったコースや遊び方について振り返る。 ・もっと楽しいコースや遊び方はないか考える。		
	6 用具の片付け 7 整理運動							

(8) 本時の学習

①本時のねらい

いろいろな運動遊びの活動の中から、自己に適した活動や遊び方を工夫することができる。

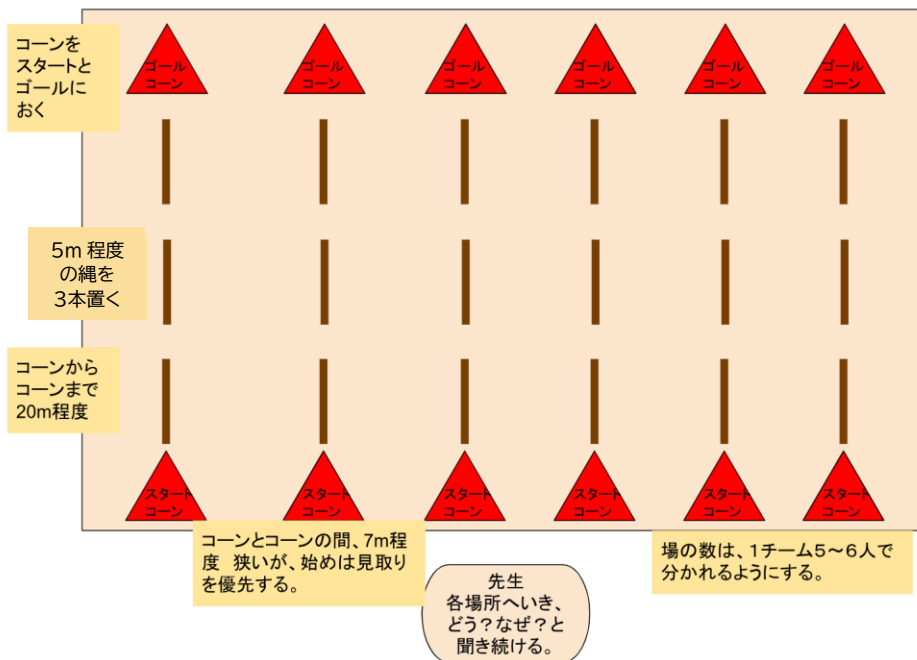
②本時の展開

学習活動	○教師のかかわり ◎配慮の必要な子供への支援 □評価（方法）	☆本時における 「自ら学び続けて いる子供の姿」
1 あいさつ・ 本時の学習内容の確認	○学習の流れを確認し、これまで子供たちが考えたコースについて掲示物を確認する。	
2 ウォーミングアップ	○心と体のスイッチを入れられるようにする。	☆「楽しく運動遊びをしたい」という思いをもち、ウォーミングアップやコース作りを進んで行っている。
3 用具の準備 ・友達と協力して準備する。	○どのようなコースを作りたいのか問いかけ、対話をしながらコース作りをできるようにする。	
4 走の運動遊び① ・みんなが楽しいコースを考え、コースや遊び方を選んで取り組む。	<p>【飽和・停滞に対する教師の働きかけ例】</p> <p>ずっと同じ活動に取り組んでいる</p> <p>◎他の活動もやってみるように促す。</p> <p>走の運動遊び以外の動きをしている</p> <p>◎他の子供を価値付けることで、ねらった動きになるよう促す。</p> <p>疲れて全力で走らない</p> <p>◎振り返りの時間を取る。</p> <p>飽きてしまっ、ふざけている</p> <p>◎走りたいと思うような違う遊び方やコースを提案する。</p>	☆これまでの学習で見付けた工夫を生かし、「いつ・どこで・だれと」運動遊びをするか自己決定している。
5 振り返り① ・楽しかったコースや遊び方について共有する。	○必要に応じて集合して、工夫して運動遊びに取り組んでいる子供を価値付け、全体へ広げる。	☆工夫が思いつかなかったり、競走に負けたりしても、何度も運動遊びに取り組んでいる。
走の運動遊び②のコースを考える。	○振り返り①をもとに、より楽しく運動遊びができるようグループ毎に置き方を変えられるようにする。	☆「次は、もっと楽しく運動遊びをしたい」という思いをもち、コース作りを進んで行っている。
6 走の運動遊び② ・みんなが楽しいコースを考え、コースや遊び方を選んで取り組む。	◎競走を好まない子供には、いろいろな走り方で楽しめる場や行い方を紹介する。	
7 振り返り② ・楽しかったコースや遊び方について振り返る。 ・もっと楽しいコースや遊び方はないか考える。	□いろいろな運動遊びの活動の中から、自己に適した活動や遊び方を工夫している。（観察・カード） ○本時の学習を振り返り、もっと楽しむための工夫を考えるよう促す。	
8 片付け・整理運動		
9 あいさつ		

(9) 学習資料

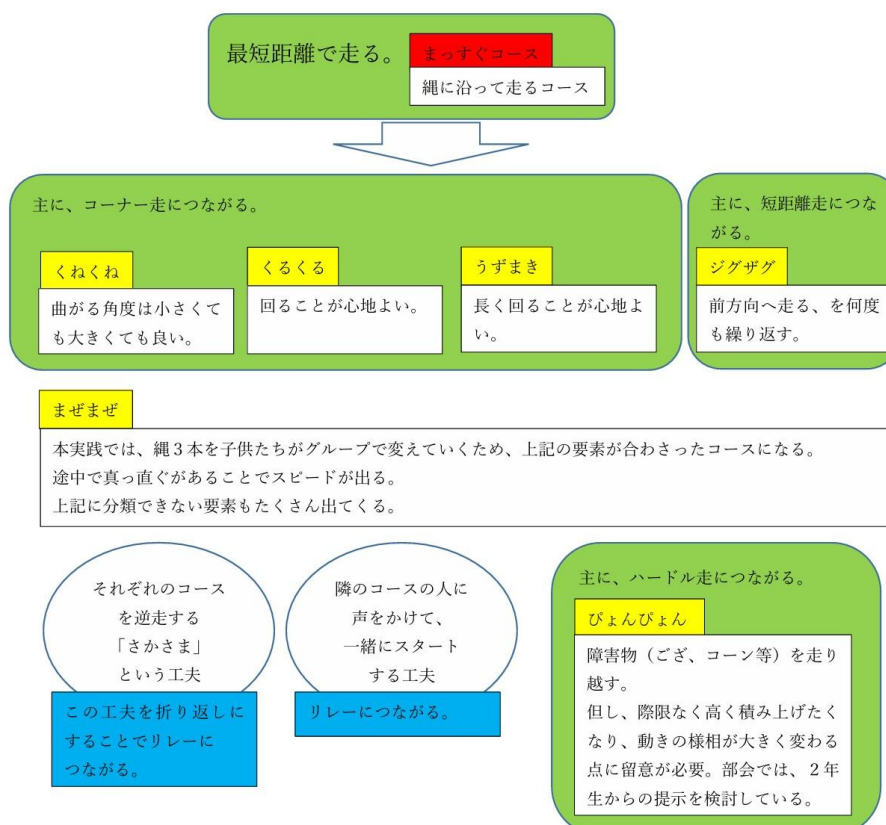
① 校庭の準備

下図のように用意する。チーム（5～6人）の数分、スタートからゴールまでの場を用意する。縄の片付けに時間がかかることを留意しておくといよい。レーンを並べる形にすることで、友達の動きや工夫が目に入りやすなり、工夫が出てきやすなると考えた。ここから、子供の思いに沿って場を変えていくようにする。



② 場の工夫の説明 予想される工夫の推移

子供に、初めは「まっすぐコース」を与えるが、そのあとは子供の気付きによって場を広げていく。1年生が発想することなので、整理が難しいものも出てくるが、陸上運動につながる動きとして、以下の図のようなコースを教師が称賛していけるとよい。



③ 用具の説明 ○…メリット ●…デメリット

ア 長縄…各グループに、5m程度の長縄を3本ずつ用意する。

- 「走る場所」を限定させ、安全面の確保が図れる。並走しても、ぶつからない。
- コースづくりの工夫を可視化して共有できる。撮影しておけば、次時へも引き継げる。
- 走る距離をコントロールできる。長すぎず、短すぎないコースを作ることができる。



- まじめに縄の上を走ろうとするほど視線が下になり、スピード感のある走りにならない。
 - ➡ 縄の上ではなく、縄に沿って走るよう指導する。両サイドを走らせると、競走の要素も出現する。
- 準備片付けが大変である。数が多いと絡まることがある。
 - ➡ 場（グループ）ごとに、かごに入れる。結ばせずに、入れる。（次時までにはほどいておく。）
- 「くねくね」「ジグザグ」などの工夫をする際に、1年生の体の大きさから、小さい「手のひらサイズの工夫」に陥ってしまう。
 - ➡ 試して走る時に、大きく作らないと「走る」にならないことに気付く。すると、長縄の二つ折り程度の大きさで作るようになるので、そこをすかさず価値付け称賛する。

イ カスタネット付きコーン…メガホンにビニルテープでカスタネットを付ける。高さ70cmのカラーコーンにかぶせる。

- ゴール地点を明確にできる。
- ゴール時にたたく音で、勝負をはっきりさせることができる。
- カスタネットをたたくことが楽しく、意欲的にゴールに向かうことができる。

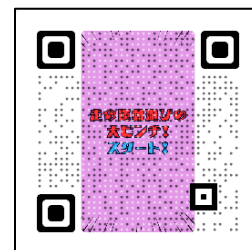


- 音楽的な使い方ではないため、ゴムが傷みやすく破損しやすい。
 - ➡ 補修用にヘアゴムを用意しておく。
- 作成の手間とメンテナンス（上記）が大変。
 - ➡ 1度作成しておく、リレーだけでなく、ベースボール型ゲームなどでも活用できる。かぶせるコーンの高さを変えることで、「低い位置でのタッチ」も期待できる。

④ 大ピンチは大チャンス図鑑

サイクルを回し続けている子供もいる中、飽和・停滞の姿を見せることがある。教師にとっては、困った姿であるかもしれないが、子供にとってはサイクルをさらに回していく上で大切な時間だと考えている。このようなときに、教師がどうすべきか、動画にまとめた。

(右記二次元コードを読み込みまたはクリック)



⑤ 学習カード

学びのサイクルが回っているのかを検証するための様式を考え、学習カードを作成した。

ひがしかへい RUN RUN♪ あいランド！

1ねん____くみ なまえ_____

できたことに ちえつくを つけましょう。

☐どこではしるか きめた。






☐ともだちと いっしょに はしった。

☐つぎの たいいくの じかんに したいことを みつけた。

☐ゴールするまで、がんばった、あきらめなかった。

☐コースをつくることができた。

きょうの たのしさは どのくらい でしたか？

それは、どうして？

かんがえたことを おしえてね。

せんせい あのね、

陸上部会が考える学びのサイクルを回すために必要な5つの要素について尋ねる。

運動の楽しさを充分に感じているかと、その理由を問う。

自由記述とし、その時間に考えたことを聞く。

⑥ 予想される場の工夫



子供が主体の授業の
つくり方を知りたい…



授業をするために何を
準備すればいいか
知りたい…



授業づくりの
理論が知りたい…



そんなニーズに応えるものがこちら！

東京都小学校体育研究会
R6研究成果まとめサイト

令和6年度 5年生ハードル走 学習パック

本サイトは、すぐにでも
実践していただくために、
先生向けに指導ポイントを
整理したサイトです。

資料DLはこちら
サイト内をクリックしてもDL可



指導要領解説R6（子供向け印刷して教室で説明）.doc
説明と準備物R6（教師向け）.docx .docx .docx
準備・流れ（校庭掲示）.docx .docx
大会のサイクル（校庭掲示用）.pptx .docx
資料 児童へ配布 .docx

他の研究成果は、
陸上部Webサイトへ



※あくまで指導の例ですので、
学級の実態に合わせて工夫して
実施してください。

すべてが詰まった
デザインブックはこちら！

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



都小体研陸上運動系領域部会のホームページから
閲覧・ダウンロードできます。ぜひ御覧ください！

読み取りまたはクリック



【ホームページにはこんな資料もあります！】

- 運動内容に応じた準備運動
- 走の運動系・跳の運動系の資料

【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、子供たちすすんで学習に取り組む中で確かな力が身に付く授業づくり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。今年度は、区部、市部、オンラインの3つの会場の中から、部員が会場を選んで参加する形で研究を進めています。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 大田区立道塚小学校 崎村和秀
Email: torikujyou2023r@gmail.com Tel: 03-3732-9615