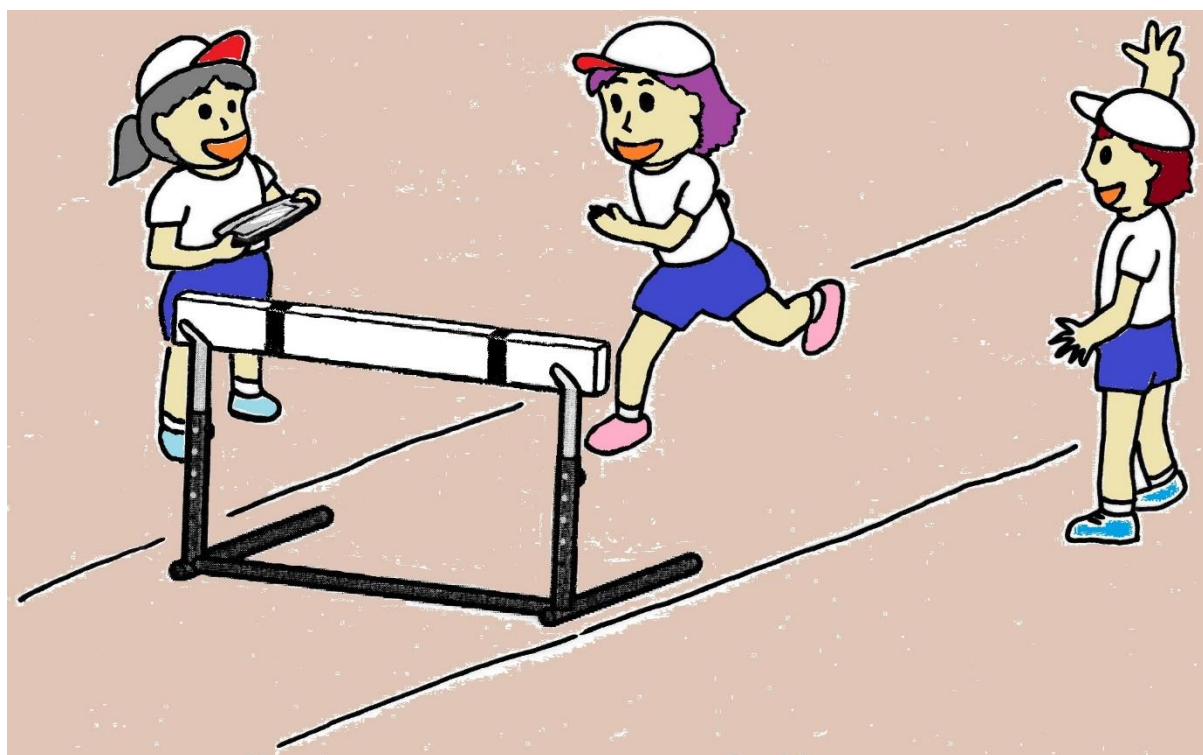


令和3年度 東京都小学校体育研究会

陸上運動系領域部会

高学年 ハードル走 デザインブック



デザインブックに関する資料は
ホームページへGO!



令和4年2月25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年度より新しい研究主題のもと、2年間にわたり、高学年「ハードル走」の研究を進めてきました。昨年度は、第5学年において、学習課題を見いだすための手立ての工夫を考え、今年度の第1回実証授業では、ICT機器を活用した課題解決の在り方について提案しました。この第1回実証授業と夏季合同研究会における成果と課題を受け、第2回実証授業では、第6学年におけるハードル走の学習過程のあり方について研究を進めてきました。

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、この2年間の道のりは、決して平坦なものではありませんでした。オンライン研究会という新たな部会スタイルの中で、高学年のハードル走における実態把握や技能の定着を調査するために、都内10校22学級602名の子供たちの試技映像を分析してきました。また、個別最適な学びと協働的な学びのあり方を求めて授業実践した学級数は、のべ15校26学級にも及びます。

こうした実践を通して、子供の恐怖心を軽減する「お風呂マットハードル」や、学習課題と練習方法をチャートにまとめた「学びナビゲーション」(学習課題一覧)、一人1台端末の配布を見据えて学習資料を動画化した「ICT資料」、指導者の授業内における言葉がけを精選した「教師の言葉がけ集」等の新たな教材・教具も開発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、「高学年ハードル走 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 「高学年 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) 「高学年 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		
(5) 実証授業や事前授業を通して(手立て・成果・課題)	 4
(6) 授業実践後の分析結果より	 6
	【実践編】 8
2 令和3年度版 高学年ハードル走 デザインブック	 9
(1) 学習過程とは		
(2) 第5学年「ハードル走」の学習過程例	 10
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) 第6学年「ハードル走」の学習過程例	 19
①第1時 ②第2～4時 ③第5時 ④第6学年評価規準		
【コラム】「タブレットで動画撮影すると…」	 28
(4) ハードル走のデザインツール	 29
①お風呂マットハードルの作り方		
②はじめの運動の場(40mハードル走)	 30
③学習資料動画「ICT資料」	 31
【コラム】「最終ハードルだけは…」	 38
④学習課題一覧「学びナビゲーション」	 39
⑤学習課題を設定の根拠が記述できる学習カード	 40
⑥リズムウォーミングアップ	 41
⑦教師の言葉がけ集	 43
部員一覧 ホームページ紹介	 53

理論編

1 「高学年 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) 「高学年 ハードル走 デザインブック」について

研究主題 「一人一人の子供が自ら深い学びを実現していく体育学習」

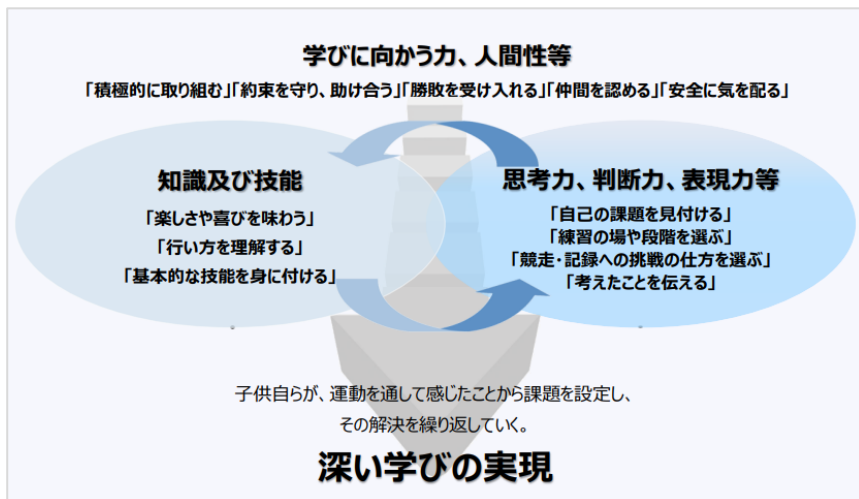
本部会では、2年間にわたって高学年「ハードル走」の授業実践を積み重ね、深い学びを実現する体育学習の在り方について研究を進めてきた。基礎研究や多くの実践を通して、「子供たちが生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現していくための授業は、これまでの授業と異なるのではないか」「『教師が全て教える授業』から『子供自らが学ぶ授業』へと転換していく必要があるのではないか」「一人一人の子供や学級の実態に応じた授業を、子供とともに展開していく必要があるのではないか」という考えに至った。

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て勉強になる」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、今年度より名称を「デザインブック」と改めることにした。この「高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。

陸上運動系は、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い学習である。楽しさを味わいながら、「もっと運動したい。」「もっと速くなりたい。」と学習課題を見だし、学びに向かう力、人間性等を高めることができる。また、見いだした学習課題の解決を通して、「どうしたら速くなるか。」と思考し、より技能を高めることができる。運動を楽しみ、思考力、判断力、表現力等を働かせたり、知識及び技能を身に付けたりしていくためには、他者との関わりも必要になる。他者と支え合いながら、子供自らが運動を通して課題解決を繰り返していく中で、三つの資質・能力を身に付けてきた。



これからの学習では、子供の興味・関心等に応じて、一人一人に合った学習課題や学習活動に取り組める機会を提供していくことが求められている。

子供自らが学習課題を見だし、他者と支え合いながら、学習課題の解決を繰り返していく中で、三つの資質・能力が育まれ、深い学びにつなが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』

- ・「記録の向上」や「合理的な走り越し」など、自分の思いを根拠に願う姿。
- ・「技能の習得」や「競争や記録への挑戦の仕方」など、今の自分の力を根拠に求める姿。
- ・「より高い技能の習得」や「新たに得た知識」など、目標達成への取組を根拠に解決しようとする姿。

<高学年ハードル走>

学習課題	ハードル走における具体的な学習課題例
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

これまでの学習	これからの学習
<ul style="list-style-type: none"> ・効率よく学習を進め、技能の定着が図れるよう、指導者は、「動きのポイント」や「解決方法」について、どの子供にも一斉に教える。 ・指導者が考えた「本時のめあて」を提示して、子供が一律に課題解決に取り組む。 ・子供が感じている自己の課題と、指導者が提示した学習活動が一致しない場合があった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「まずやってみる」ことを通して運動と出会い、「より速く走る」という特性に触れることで、子供自らが学習課題を見いだす。 ・子供が考えて学習課題（本時のめあて）を設定し、学習資料を活用して課題解決に取り組む。 ・こつを試しながら、課題解決を繰り返す中で、実感を伴って「動きのポイント」を理解していく。

※第5学年「ハードル走」より

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) 実証授業や事前授業を通して（手立て・成果・課題）

本部会では、3回の実証授業（部内授業）も含め、のべ15校26学級で高学年「ハードル走」の授業を実践してきた。研究の節目となった実証授業（部内授業）を中心に、研究の経過を説明する。

①第5学年「ハードル走」…事前授業含め5校8学級で実施

【部内授業】 令和2年12月4日（金） 三鷹市立南浦小学校 田中 健次 先生

- ◎子供は、どのように学習課題を見いだすのか。どんな学習課題が見いだされるのか。
- ◎「見いだす段階」では、どのような学習活動が有効なのか
- 見いだした学習課題を解決する場合は、適切なのか。

【主な手立て】

- ・恐怖を軽減する教材「お風呂マットハードル」の開発
- ・第1時の運動の場の設定（インターバル6m固定・高さ57cm）
- ・子供の記述から集めた「学習課題一覧」と対応する課題解決の活動

【主な成果・課題】

- お風呂マットハードルにより「自分にもできそうだ。」と学習課題を見いだすことができた。
- まずやってみて、気付いたことから学習課題へとつなげていく展開は、他の種目でも活用できる。
- 第1時で「ハードル走は速く走る種目」と指導したことで、子供たちの走りに変化が見られた。
- 「学習課題は子供自らが考えること」、「その解決方法は指導者が教えること」と位置付けたことで、一人一人の子供に応じた学習を展開することができた。
- 学習課題に応じた課題解決の活動を図式化したことは、学習課題を見いだせない子供に対する支援の手立てにもなると分かった。
- ハードルを1段高く設定したが、高いと感じた子供がいた。一番低い高さにしてはどうか。
- 第3時以降の課題解決の際、場の説明に時間を要した。学習資料をデジタル化する必要がある。
- 課題解決の段階において、子供自らが学習改善できるような手立てを考える必要がある。
- 学習課題を見いだすため、解決するために、指導者の働きかけを考え、整理していく。
- 運動中や振り返りの際の指導者の言葉がけを整理して、まとめる必要があるのではないか。
- 学習カードの記述だけでは、子供が設定した学習課題の段階の違いが読み取れない。

②第5学年「ハードル走」…事前授業含め5校8学級で実施

【第1回実証授業】 令和3年6月25日（金） 渋谷区立臨川小学校 中山 開 先生

- ◎学習資料動画「ICT資料」を用いた学習過程は、課題解決する上で有効なのか。
- ◎「解決する段階」の運動の場は、学習課題を解決する場として適切なのか。（高さ49cm）
- ◎学習カードは、子供が見いだした学習課題の状況を把握する手段として適切なのか。
- 「解決する段階」では、指導者のどのような言葉がけが必要なのか。

【主な手立て】

- ・学習資料動画「ICT資料」
- ・学習課題を設定した根拠が記述できる学習カード
- ・実態に応じて学習形態や競争・記録への挑戦の仕方を選択できる第3時以降の学習過程

【主な成果・課題】

- ICT資料により、指導者からの指示や説明がなくても子供自ら課題解決していくことができた。
- トリオ学習によって協働的な学びが実現でき、友達によさや新たな課題等に気付くことができた。
- 学習形態や競走・記録への挑戦の仕方を選べたことは、主体的に取り組むことにつながった。
- 出現率が低い場もあるが、その場を必要としている子供はいた。場の設定は、現状のままでよい。
- 学習カードに根拠を記述させたことで、指導者は設定状況を把握し、個に応じた指導ができた。
- 子供に問いかけ、思考を促したことで、子供が主体的に考え、課題解決を繰り返すことができた。
- 事後のハードル走動画の分析から、技能の習得もある程度、保証されることが分かった。
- 学級によって技能の定着に差がある。指導者の適切な働きかけは何か考える必要がある。
- よい動きへの気付きを促したり、よい動きを価値付けたりする言葉がけは必要である。
- 知識をどう扱うのか。学習課題③の設定には、知識も必要となるのではないか。

③第6学年「ハードル走」 …事前授業含め5校10学級で実施

【第2回実証授業】 令和3年10月29日（金） 大田区立梅田小学校 河村 俊博 先生

- ◎第6学年の学習過程は、子供が深い学びを実現するために適切なのか。
- ◎第1時の運動の場の設定は、子供が学習課題を見いだすために有効なのか。
- ◎指導者の働きかけ（言葉がけ）は、学習課題を解決するために有効なのか。

【主な手立て】

- ・第5学年の学習を生かした「見いだす段階」と「解決する段階」の設定
- ・第1時の運動の場の設定（インターバル5.5m/6m/6.5m・高さ57cm）
- ・学習課題やつまづき等に応じた言葉がけ「教師の言葉がけ集」

【主な成果・課題】

- ICT資料を事前に配信したことで、1時間でも自己の学習課題を見いだすことができた。
- 第1時からインターバル3種類があったことで、自分に合った学習課題を見いだすことができた。
- 動画撮影によって、自己の課題解決を振り返ったり、新たな課題を見いだしたりできた。
- 学習カードの分析からも子供の思考力・判断力・表現力は大きく向上している。動きのポイントと照らし合わせた課題解決により、学習課題③を設定する子供は増えた。
- 学習課題やつまづきに応じた言葉がけを用意したことで、指導者は個に応じた働きかけができた。
- 振り返りの機会等を通して、よい動きを価値付けたことで、技能の定着を一層図ることができた。
- 技能も思考力等も伸ばしていける学習過程は、これからの授業の方向性としてよいのではないか。
- リズムカルな走り越しも大切だが、「どうしたらもっと速くなるのか。」という点を目的意識として強調してもよかった。子供の思考を意図的に焦点化することも大切ではないか。
- 指導者一人で全員の活動を見取ることは難しい。見取るための手立てを考える必要がある。
- 子供の実態に応じて変わる学習過程であるため、参観者によっては指導案が「分かりにくい。」と感じた。振り返りで何を取り上げ、どう働きかけたのか、分かりやすくまとめる必要がある。

(6) 事前・実証授業後の検証結果の分析

① 第1回実証授業後の分析 第5学年「ハードル走」

【根拠を記述する学習カード】から、学習課題1 2 3の設定状況を確認した。

子供が設定した学習課題の割合				学習課題の変容の傾向性	
	第3時	第4時	第5時	課題変容	人数
学習課題1	45%	39%	39%	1⇒1⇒1	24
学習課題2	52%	54%	58%	1⇒1⇒2	3
学習課題3	0%	1%	2%	1⇒2⇒1	7
未記入	3%	6%	1%	1⇒2⇒2	10
				2⇒1⇒1	1
				2⇒1⇒2	9
				2⇒2⇒1	12
				2⇒2⇒2	48
				2⇒2⇒3	3
				2⇒3⇒2	1

【学習課題1】…「記録の向上」「合理的な走り越し」など、自分の思いが根拠
 【学習課題2】…「技能の習得」「競争や記録への挑戦の仕方」など、今の自分の力が根拠
 【学習課題3】…「より高い技能の習得」「新たに得た知識」など、目標達成への取組が根拠

- 平均96%以上の子供が、自らの学習課題を設定し、学習に取り組むことができた。多くの子供が、学習課題1と2の課題を設定している。
- 第3時から学習課題3の課題を設定する子供はいなく、単元が進むにつれて出現する。
- 学習課題1から始まる子供は、単元を通して学習課題3の課題を設定していない。
- 学習課題2から始まる子供が、学習課題3の課題を設定している。
- 学習課題3の課題を設定する子供は、学習課題1の課題を設定していない。

【第3時以降に出現した場・事後の口頭アンケート】から、運動の場を確認した。

運動の場の出現率 & 子供が有効だと感じた場(アンケート)		運動の場の出現率(6学級)			口頭アンケート結果
学習課題	運動の場	第3時	第4時	第5時	「有効だと感じた場は？」
学習課題 ハードル走の自分の目標を設定したい。	① 友達と協力して、40mハードル走のタイムを測ってみよう。 ② 初めのタイムをこえるために、新たな学習課題に取り組みよう。	100%	100%	100% (5学級)	52%
学習課題 スタートから第1ハードルまで全力で走りたい。	① 第1ハードルをこえて、足が前後するまでのタイムを測ろう。 ② どのくらいのペースを定めて走り続けよう。	83%	83%	80% (5学級)	22%
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。	① どのくらい位置を見てもいい、高さも決めてみよう。 ② どこからふみきり始めるか試してみよう。	83%	100%	80% (5学級)	48%
学習課題 ふり上げ足は、左か右かどちらがよいかわべたい。	① スタート直前の足を前にして、第1ハードルを走りこごう。 ② どちらの足がふり上げやすいかわべてみよう。	33%	67%	40% (5学級)	19%
学習課題 インターバルを同じ歩数で走りこしたい。	① ふり上げ足と同じ「3歩」「5歩」のインターバルを定めてみよう。 ② 「トン・2.3」「トン1.2.3.4.5」と友達に教えてみよう。	83%	100%	80% (5学級)	48%
学習課題 自分に合ったインターバルを見付けたい。	① 「3歩」「5歩」で定めた長さのインターバルを定めてみよう。 ② インターバルを「5m」「6m」「6.5m」と定めてみよう。	33%	83%	80% (5学級)	31%

- タイム計測の場は、毎時間、どの学校でも出現している。
- 第3時では、「第1ハードルまで全力で走ること」「第1ハードルの踏切り位置を見付けること」「同じ歩数で走ること」に解決の必要性を感じている。
- 第4時では、他の課題にも目が向き、全ての場の出現率が最も高い。
- 第5時にかけて、自己の課題に合った場を選択しようとしていることが考えられる。
- 短い時間で解決した場については、効果に関する印象が薄れている可能性がある。

【事後のハードル走の動画】から、技能面に関する学習過程の有効性を確かめた。

今年度 5年生 事後の動画分析結果 (174名)									
歩数	ALL 3歩	ALL 4歩	ALL 5歩	ALL 6歩	ほぼ3歩	ほぼ4歩	ほぼ5歩	ほぼ6歩	合計
人数	96	19	12	2	14	20	10	1	174
割合	55.2	10.9	6.9	1.15	8.05	11.5	5.75	0.57	100
72.9									
※インターバルは、おおむね自分に合った長さを選択。高さは、部会提案の49~52cmで実施。									
※学校の実態によって、3台しか設置できなかった学校が2校3学級あったが、そこを抜いた95名の数値も大きく変わらない。(all③: 57.8% all④: 10.5% all⑤: 4.2% 計72.5%)									
昨年度 5年生 事前(未習)の動画分析結果 (104名)									
歩数	ALL 3歩	ALL 4歩	ALL 5歩	ALL 6歩	ほぼ3歩	ほぼ4歩	ほぼ5歩	ほぼ6歩	合計
人数	24	28	13	1	9	20	6	3	104
割合	23.1	26.9	12.5	0.96	8.65	19.2	5.77	2.88	100
62.5									
昨年度 6年生 事前(未習)の動画分析結果 (105名)									
歩数	ALL 3歩	ALL 4歩	ALL 5歩	ALL 6歩	ほぼ3歩	ほぼ4歩	ほぼ5歩	ほぼ6歩	合計
人数	52	12	4	0	16	12	8	1	105
割合	49.5	11.4	3.81	0	15.2	11.4	7.62	0.95	100
64.7									
※インターバルは、5・6年ともに6m固定。高さは一番低い44cmで実施。									
※ハードルの台数は全て4台の40mで実施。									

- 全て3歩で走り切った子供が55%だと考えると少なく見えるが、全て4歩、全て5歩も含めると73%になる。
- ほぼ3歩の子には、1台だけ4歩だった子供も含まれると考えると、80%近い子供が同じ歩数で走ったと言える。
- 5年の段階であること、昨年度に分析した授業開始前の6年が固定で走って64%だったこと考えると、70~80%の子供が身に付いていることは、決して低いわけではない。
- 9割近くの子供が同じ歩数で走っている学級もあれば、5割に満たない学級もあった。
- 指導者の働きかけによって、技能面における数値は大きく変わる。

②第2回実証授業後の分析 第6学年「ハードル走」

【根拠を記述する学習カード】から、学習課題1 2 3の設定状況を確認した。

子供が設定した学習課題の割合				学習課題課題の変容の傾向性	
	第3時	第4時	第5時	学習課題	人数
学習課題1	9%	8%	24%	1⇒1⇒1	3
学習課題2	89%	87%	71%	1⇒1⇒2	1
学習課題3	2%	3%	4%	1⇒2⇒1	4
未記入	1%	1%	1%	1⇒2⇒2	3
				2⇒1⇒1	6
				2⇒1⇒2	3
				2⇒2⇒1	28
				2⇒2⇒2	112
				2⇒2⇒3	6
				2⇒3⇒2	5
				2⇒3⇒3	1
				3⇒2⇒2	3

【学習課題1】…「記録の向上」「合理的な走り越し」など、自分の思いが根拠
 【学習課題2】…「技能の習得」「競争や記録への挑戦の仕方」など、今の自分の力が根拠
 【学習課題3】…「より高い技能の習得」「新たに得た知識」など、目標達成への取組が根拠

- 平均99%の子供が、自己の学習課題を設定し、取り組むことができた。多くが学習課題2を設定している。
- 第3時から学習課題3を設定する子供も少数いる。学習課題2と3を行き来する子供が見られる。
- 学習課題3の課題を設定する子供は、学習課題1の課題を設定してはいない。
- 第5時で学習課題1が増えたのは、学習のまとめとして「より速く走りたい」という陸上の特性を味わいたかったからではないか。

【事後の口頭アンケート】から、運動の場を確認した。

学習課題	口頭アンケート結果「有効だと感じた量は？」
学習課題 ハードル走の自分の目標を設定したい。	56%
学習課題 スタートから第1ハードルまで全力で走りたい。	15%
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。	33%
学習課題 ふり上げ足は、左か右かどちらがよいかわべたい。	49%
学習課題 インターバルを同じ歩数で走りこりたい。	30%
学習課題 自分に合ったインターバルを見付けたい。	73%
	37%
	57%

- 同じ歩数での走り越しやインターバルの選択に目が向いている。よりよい走りを追求しようとしている。
- インターバルが常に3種類出たことで、インターバルを見付ける必要感が高まったのではないか。
- 第1ハードルまでのタイム計測だけ、5年と比較し数値が減少している。早い段階で解決していて有効性を感じていなかったのではないか。または、4台のハードルを全て走り越えるタイムに目が向いていたのではないか。

【事後のハードル走の動画】から、技能面に関する学習過程の有効性を確認した。

6年生 事後の動画分析結果 (218名)

歩数	ALL 3歩	ALL 4歩	ALL 5歩	ALL 6歩	ほぼ3歩	ほぼ4歩	ほぼ5歩	ほぼ6歩	合計
人数	153	8	12	0	24	14	7	0	218
割合	70.2	3.67	5.5	0	11	6.42	3.21	0	100

※インターバルは、自分に合った長さを選択。高さは、部会提案の57cmで実施。
 ※どの5校8学級ともに、ハードルを4台設定して実施。

- 全て3歩で走り切った子が70%で、4歩・5歩も含めると8割、ほぼ3歩も含めると、9割以上の子が同じ歩数で走ったと言える。
- 学級ごとの定着の差も少ない。
- 踏切り位置や同じ歩数で走り切った数値を見ても、第1ハードルまでの加速を意識していると言える。
- 横からの抜き足は、5年と変わらない。横から抜く必要感はない。
- 4歩で走る、走ろうとしている割合は、5年と比べ半減している。
- 走りのバランスが崩れる要因は様々だが、共通点として、13人中11人には、必ず4歩が入る。
- 4歩の方が心地よく、バランスも崩れずに走り切れる子については、今後も許容してよいと思うが、3歩(奇数歩)に近づけていく指導は、必要だと言える。

6年生 動画分析まとめ

項目	1割合	2割合	3割合	4割合	5	6	7	8	9	10	11
踏切り位置(マーカー一致)	0	2	10	24	42	47	44	33	15	0	1
走りのバランス(前後両足)	0.94	0.06									
抜き足の抜き方	0.977	0.023									
同じ歩数で走りきっているか	0.798	0.202									
インターバルを定数としている歩数	0.812	0.101	0.087	0							
定まっているインターバル	0.298	0.394	0.266	0.041							

実践編

2 令和3年度版 高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。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みせたりしてきた。本部会では、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が学習過程であると捉えている。この学習過程は、今までの指導者側の側面から作成された指導計画ではなく、子供の学習状況や学級の実態に応じて多様に変化するものであると考えている。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、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が身に付けられるように、学習過程を2つの段階に分けて作成した。

「見いだす段階」では、自己の能力に適した学習課題を見いだせるよう、どの子供も同じ学習内容・活動に取り組む。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触れる中で、解決したい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、子供の必要感や興味・関心等に応じた学習課題の解決をしていく。

○第5学年

1	2	3・4	5
見いだす段階		解決する段階	
速く走るコツを見付け、自己の学習課題を見いだす。		ICT資料を活用し、トリオ学習で自己の学習課題の解決を図る。	
		学習形態を選択して、自己の学習課題を解決する。	
		動きのポイントを共有する。	
		<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">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; padding: 5px;">課題解決に取り組んだ成果を振り返る。</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">次の学習課題を考える。</div> </div>	

○第6学年

1	2・3・4・5	
見いだす段階	解決する段階	
動きのポイントと照らし合わせて、自己に合った学習課題を見いだす。	ICT資料を活用し、自己の学習課題の解決を図る。 取り組み方を選択して、自己の学習課題を解決する。	
	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">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; padding: 5px;">課題解決に取り組んだ成果を振り返る。</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">次の学習課題を考える。</div> </div>	

(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	1 学習内容の確認		1 学習課題の確認	
	○ハードル走の安全な行い方を確認する。		【第3～5時】 ○学びナビゲーションで、自己の学習課題を確認する。	
	2 準備運動・場の準備		2 準備運動・場の準備	
	3 ハードル走①		3 ハードル走①	
	【第1時】 ○ハードル走をまずやってみる。	【第2時】 ○速く走るコツを試しながら走る。	【第3～5時】 ○ICT資料を活用し、運動の場を選ぶ。○トリオで活動する。	
	4 振り返り①		4 振り返り①	
	【第1時】 ○ハードル走は「速く走る」ことが大切だと知る。	【第2時】 ○見付けたコツを共有する。	【第3～5時】 ○トリオ内で振り返り、学び方や速く走るためのコツを全体で共有する。	
5 ハードル走②		【第3・4時】 ○ハードル走②での活動の仕方を確認する。	【第5時】 ○ハードル走の動きのポイントを確認する。	
【第1時】 ○速く走るコツを見付ける。	【第2時】 ○自分の学習課題を見いだせるようにハードル走に取り組む。 ○指導者がタイムを計測する。	5 ハードル走②		
6 片付け・整理運動		【第3～5時】 ○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。		
7 振り返り②		6 片付け・整理運動		
【第1時】 ○どんなコツを見付けたかを全体で共有する。	【第2時】 ○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。 ※第3時が始まるまでにICT資料を提示する。	7 振り返り②		
		【第3・4時】 ○課題解決に取り組んだ成果を振り返る。	【第5時】 ○ポイントを意識して走ったことやこれまでの学習で学んだことを確認する。	

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、自己の学習課題を見いだす。

学習内容の確認



今日から、ハードル走の学習がはじまります。安全に気を付けて行いましょう。

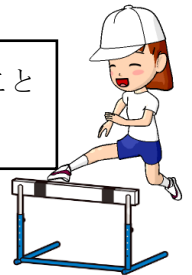
安全上の指導

- ※跳ぶ方向が逆にならないように設置する。
- ※走り終わったら次の人へ合図を送る。
- ※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。

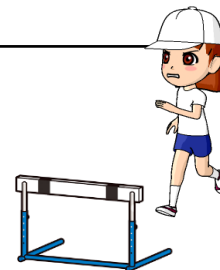
もっとスムーズに走れるようになりたいです。



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。

片足を伸ばすと速く走り越せる気がします。

ハードルの少し手前から走り越すとよかったです。



② 第2時

ねらい：ハードル走で速く走るためのコツを見つけ、自己の学習課題を見いだす。

ハードル走①



前回見付けたコツを試したり、他にもコツがないか考えたりしながら取り組みましょう。

振り返り①

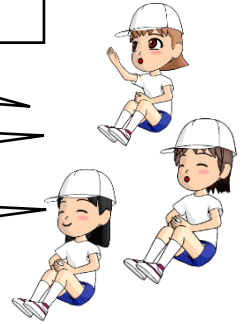


速く走るためには、どのようなコツがありましたか？

同じ歩数で跳ぶと跳びやすいことが分かりました。

踏み切る足を決めるとリズムよく走れました。

利き足で毎回跳べるようにするとよいです。



ハードル走②



速くなったかどうかはどうしたら分かりますか？次のハードル走②では1人1回はタイム計測を行ってみましょう。

○「教師の言葉がけ集」を参考にして、子供が学習課題を見いだせるよう気付きを促します。

○速さの指標としてタイム計測を行います。

振り返り②



速く走るためには、どのようなコツがありましたか？

やっぱり足を前に伸ばすと上手に走り超えることができました。

ハードルの間を3歩か5歩で走ると同じ足で走り越せました。

踏み切る位置を遠くすると低く走り越すことができました。

より速く走るための学習課題を考えましょう。



○子供たちから出たコツを『ハードル走の言葉』に置きかえましょう。

「前に伸ばす足」＝『振り上げ足』 「利き足（跳びやすい足）で跳ぶ」＝『踏み切り足』

「踏み切る場所」＝『踏み切り位置』 「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

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：ICT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ICT資料を活用して、自己の学習課題を解決していきます。
- 前半は3人組（トリオ）で学習を進めます。後半は、学習形態を変えたり、競走・記録への挑戦の仕方を選んだりして、運動に取り組みます。

学習課題の確認 場の準備



前回見いだし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。

第一ハードルまで全力で走りたいです。

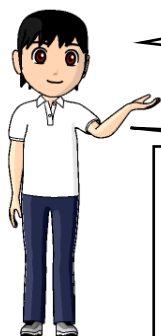


- 学習の初めに自分の学習課題を視覚化し、確認できるようにします。

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です。子供が選んだ学習課題をもとに、はじめは一緒に場を作りましょう。慣れたら子供だけでもできます。
- 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す。
- 毎時間固定のトリオで学習しますが、個人の学習課題や練習の場は異なります。見合う場合は、一人一人の学習課題に応じた練習の場にトリオで移動することを確認します。

ハードル走①



ICT資料を使って、自分の学習課題を解決していきましょう。前半はトリオで見合いながら学習してみましょう。

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のは、「自分でやってみて判断する。」「友達に見てもらおう。」「動画を撮ってもらって確認する。」というパターンがあります。今回は、友達に見てもらっただけでなく、動画も撮影して、自分の学習課題が解決できたか確認しよう。

- 学び合いができるようなグループ編成をします。
- 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.39）で把握しておきます。
- 「教師の言葉がけ集」（p.43）を使って、一人一人の子供がどのようなことを考えながら運動しているのかどんどん聞き、学び合いを促します。
- 全体の様子から、子供に必要なことを見取り、よい動きをしている子を見付けます。



どのように走ればいいですか？

スタートでどっち足を前に出すかによって
振り上げ足も変わってきそうですね。

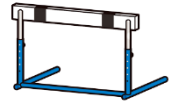
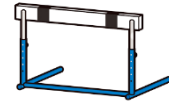
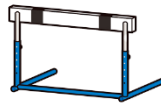
踏み切る位置はどこがよいのでしょうか？

もう一度第1ハードルまで全力で走ってみて！

振り上げ足を伸ばして走り越すぞ！



ちょうどいいインターバルはどれかな？調べてみよう。



少し遠くから踏み切った方が走りやすいんじゃないかな？

振り上げ足は、右足が上がっていたよ！



振り返り①

○子供の気付きから、よい動きを価値付けたり広げたりしていきましょう。全体でコツを共有するチャンスです。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見せましょう。

○トリオで学ぶよさについても、価値付けましょう。

○必要に応じて、途中で振り返りを行い、以下の子供のよい姿を価値付けて、全体で広げていきます。

- ・第1ハードルまで全力で走っている子
 - ・踏み切り位置に着目して、遠くから踏み切ることができている子
 - ・インターバルを3歩または5歩で走っている子
- など



学習課題の解決を通して気付いたことはなんですか？トリオで振り返りましょう。

近くで踏み切るよりもっと遠くから踏み切った方がよいです。

インターバルを同じ歩数で走るのがよいです。

トリオでやるとアドバイスし合えるのでよかったです。



実践例「学習形態の選択肢を広げる」



この後のハードル走②では、どのような活動がしたいですか？

学習課題が同じ人と課題解決してみたいです。

学習課題が解決できたから、次の課題に挑戦したいです。

タイムを計測して、はじめのタイムと比べてみたいです。

もう少しトリオで見合って、学習課題を解決したいです。

いろいろな友達と競走してみたいです。



実践例「トリオで振り返ったことを学級全体に広げる」



トリオで振り返りをして気付いたことはありますか？

インターバルを同じ歩数で、足の歩幅を縮めた方がいいと言われました。

友達に見てもらって、うまく足が合わないことがあることに気が付きました。

第1ハードルの足が合わないことに気が付きました。



実践例「練習方法の確認をする」



より速く走れるようになるために練習方法をタブレットで確認してみましょう。

第1ハードルまでのスピードを上げる練習をしてみます。

踏切り位置を確認するために友達に見てもらおうと思います。



実践例「課題解決の仕方を広げる」



トリオで話し合ったことを教えてください。

新しく見つけた学習課題を動画で撮って確かめようと話し合いました。

一回タイムを測って、学習課題を見付けようと話しました。



○「どのような活動をしたい？」という言葉がけで子供から意見が出てこないときには、いくつか例を示します。
○トリオでの振り返りを全体に広げることで、学び合いの仕方や子供同士の伝え合いが広がります。

- 実態に応じて、トリオ学習を続けてもよいことや学習形態をペアやグループに変えて活動してもよいことを伝えます。課題解決できたら次の学習課題に取り組んでもかまいません。
- タブレットを自由に使えるようにしておくことで、動画を撮り、分析する子も出てきます。
- 子供が選んだ競走・記録への挑戦の仕方も肯定的に応援します。

競走・記録への挑戦の仕方例

友達と競走

- ・40m ハードル走で競走
- ・友達がレーンの横を並走して競走

記録への挑戦

- ・自分のはじめの記録に挑戦
- ・自分の40m 走のタイムに挑戦

リレー

- ・行き帰りのレーンを設け、40mで、折り返して競走

自己の学習課題に応じた課題解決の仕方の例

○どんな学習の場で行うのか、どんな学習形態で行うのか、競走・記録への挑戦をするのかを確認する時間を設けます。

〈練習の場〉ICT 資料の確認

〈学習形態〉ペア・トリオ・グループ

〈競走〉個人・チーム

〈記録への挑戦〉個人・チーム

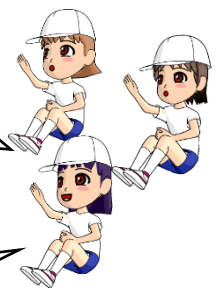
○子供の発言や動きから、速く走るためのコツを価値付け、広げていきます。



学習課題が解決できた人、どのように課題解決をしたのですか？

スタートの足を右か左かをはっきりさせたらできるようになりました。

踏切り位置を変えたらリズムよく走ることができました。



○次時をどのような活動にしていきたいか子供たちに言葉がけし、意欲を高めます。

④ 第5時

ねらい：速く走るための動きのポイントを理解する。

ハードル走①



みんなが見つけたコツを集めて動きのポイントとしてまとめていきましょう。

○「ハードル走の動きのポイント」に目を向けることができるように、時間を縮めるためにはどうすればよいか言葉がけしたり、友達の動きを見ている子供に対して、どこに気を付ければ速くなるかを聞いたりします。

振り返り①



速く走るためには、どのようなポイントがありますか？

第1ハードルまで全力で走ることが大切です。

踏切り位置は遠くにするとういと思います。

インターバルは3歩で走り、振り上げ足が同じ足になるとよいと思います。

3歩で走ることができるインターバルを見付けるとよいです。



5年生第5時・6年生第1時で確認する「ハードル走の動きのポイント」

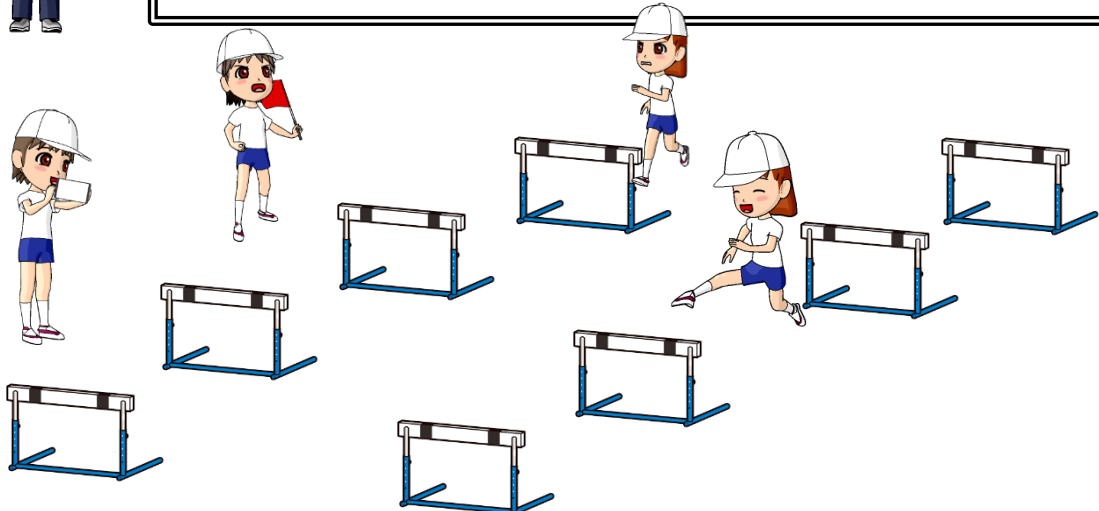
- ・スタートから全力で加速する。
- ・遠くから踏み切る。
- ・振り上げ足を決める
- ・インターバルを3歩（5歩）で走る。
- ・3歩（5歩）で走り切れるインターバルを探す。

ハードル走②



最後のハードル走②です。速く走るための「ハードル走の動きのポイント」を意識して取り組みましょう。

○4歩の方が心地よく、最後まで走り切れる子供に対しては、許容してもよいですが、3歩（5歩）に近づけていくよう言葉がけする必要があります。
○子供から要望があったら、指導者がタイムの計測を行います。



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？

友達からアドバイスをもらって、踏切り位置を少し手前にしたら、振り上げ足を同じにできました。

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。

上手な人の動きを見て、真似してみたら動きがよくなりました。真似するとよいと分かりました。

上手な人に聞いたり、一緒に走ってもらったりして感覚をつかむことができました。

動画を撮ることで自分の動きがわかり、学習課題が解決できたか分かりました。



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を理解している。	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インターバルを3歩または5歩で走ることができる。	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。

(3) 第6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
	動きのポイントと照らし合わせて、自己に合った学習課題を見いだす。	ICT資料を活用し、課題解決の仕方等を選んで、自己の学習課題を解決する。
学習活動・内容	<p>※学習が始まるまでに ICT資料を提示する。</p> <p>1 学習内容の確認</p> <p>○5年生で学んだハードル走の動きのポイントを想起し、全体で確認する。</p> <p>2 準備運動・場の準備</p> <p>3 ハードル走①</p> <p>○5年生の学習を想起しながら、ハードル走をやってみる。</p> <p>4 振り返り①</p> <p>○できたこと、できなかったことを共有する。 ○「速く走る」ために必要なことを考える。</p> <p>5 ハードル走②</p> <p>○自分の学習課題を見いだせるようにハードル走に取り組む。 ○指導者がタイムを計測する。</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>1 学習課題の確認</p> <p>【第2～5時】 ○自己の学習課題を「学びナビゲーション」で確認する。</p> <p>2 準備運動・場の準備</p> <p>3 ハードル走①</p> <p>【第2～5時】 ○ICT資料を活用し、運動の場や学習形態を選ぶ。 ○競走・記録への挑戦の仕方等を選ぶ。</p> <p>4 振り返り①</p> <p>【第2～5時】 ○グループで動きのポイントや学び方などを振り返り、全体で共有する。</p> <p>※子供たちの学習の実態に応じて振り返り①を行わず、ハードル走を通して行うこともできる。</p> <p>5 ハードル走②</p> <p>【第2～5時】 ○振り返り①を踏まえ、競走・記録への挑戦の仕方等を、必要なら選び直して学習課題の解決に取り組む。</p> <p>6 片付け・整理運動</p> <p>7 振り返り②</p> <p>○本時の学習課題を振り返り、できたこと・できなかったことを確認する。 ○次時の学習課題を考える。</p>

① 第1時

ねらい：動きのポイントと照らし合わせて、自己に合った学習課題を見いだす。

授業外での指導

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。

学習内容の確認



5年生のときに見付けたハードル走の動きのポイントは何か？

スタートから全力で走る（加速する）ことです。

遠くから踏み切ることです。

自分の振り上げ足を右か左に決めることです。

インターバルを3歩か5歩で走ることです。

3歩か5歩で走り切れるインターバルを見付けることです。



ハードル走①



5年生で見付けたハードル走のポイントを思い出しながら走ってみましょう。

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。
- ※走り終わったら次の人へ合図を送る。
- ※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。

5年生第5時・6年生第1時で確認する「ハードル走の動きのポイント」

- ・スタートから全力で加速する。
- ・遠くから踏み切る。
- ・左か右か振り上げ足を決める。
- ・インターバルを3歩（5歩）で走る。
- ・3歩（5歩）で走り切れるインターバルを探す。

○全体に対して、「ハードル走の動きのポイント」が意識できるような言葉がけを行います。

- ・「スタートから全力で走れているね。」
- ・「遠くから踏み切れているね。」 など

○走り終わった子供には「どうだった？」「どれができたと思う？」「どれができなかったと思う？」と言葉がけし、できたこと、できていないことを意識させます。

○全体的に意識できていない動きのポイントがあった場合、意識できるよう言葉がけを行います。

- ・スタートの位置の近くにおいて、「スタートから全力だよ。」と言葉がけする。
- ・レーンの横において、「トン、1、2、3」と口伴奏をする。 など

振り返り①



できたこと、できなかったことはありましたか？

スタートから全力で走れました。

ハードルが高くなったので、遠くから踏み切ることができませんでした。

5年生のときと同じインターバルで走ったのですが、5年生のときは3歩で走れたのに、今日は全部3歩で走れませんでした。



より速く走るために必要なことは何ですか？

ハードルが高くても遠くから踏み切ることです。

3歩で走れるインターバルを見付けることです。



ハードル走②



もう一度ハードル走に取り組みます。より速く走るための自分の学習課題を見付けましょう。1人1回はタイム計測を行ってみましょう。

- 「教師の言葉がけ集」を参考にして、子供が学習課題を見いだせるよう気付きを促します。
- 速さの指標としてタイム計測を行います。

振り返り②



より速く走るための学習課題は見付けられましたか？

ハードルが高くなったから高く越えてしまうので、遠くから踏み切って低く走り越したいです。

まだ最後まで3歩で走っていないので、3歩で走れるインターバルを見付けることです。



○次時の学習課題を見いだせていない子供にはICT資料を見て、次回までに設定するよう伝えます。

② 第2・3・4時

ねらい: ICT資料を活用し、課題解決の仕方等を選んで、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ICT資料を活用して、自己の学習課題を解決していきます。
- 自己の学習課題に応じて、運動の場や学習形態を変えたり、競走・記録への挑戦の仕方を選んだりして、運動に取り組みます。

学習課題の確認

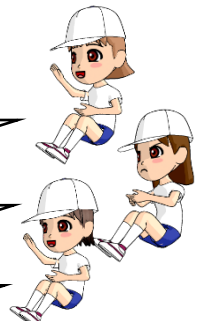


前回見いだした自分の課題を「学びナビゲーション」で確認しましょう。

振り上げ足は左か右かどちらが振り上げやすいか調べたいです。

自分に合ったインターバルを見付けたいです。

インターバルを同じ歩数で走り越したいです。



- 学習のはじめに自分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です。子供が選んだ学習課題をもとに、はじめは一緒に場を作りましょう。慣れたら子供だけでもできます。
- 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す。
- 子供の実態に応じて、インターバルの設定コースを増減できるように、場の準備をしておく必要があります。

ハードル走



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のは、「自分でやってみて判断する。」「友達に見てもらおう。」「動画を撮ってもらって確認する。」というパターンがあります。今回は、友達に見てもらっただけでなく、動画も撮影して、自分の学習課題が解決できたか確認しよう。



ICT資料を活用して、自分の学習課題にあった解決方法を選んで練習しよう。自分のハードル走の様子を1回は動画で撮影しよう。

第1ハードルで、振り上げる足を確かめてもらおう。

記録に挑戦したいから、タイムを測ってほしいな。

インターバルが同じ友達に、歩数を確認してもらおうかな。



自己の学習課題に応じた課題解決の仕方の例

○どんな学習の場で行うのか、どんな学習形態で行うのか、競走・記録への挑戦をするのかを確認する時間を設けます。

〈練習の場〉ICT資料で確認

〈学習形態〉ペア・トリオ・グループ

〈競走〉個人・チーム

〈記録への挑戦〉個人・チーム

○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 (P. 40) や学びナビゲーション (P. 39) で把握します。

○「教師の言葉がけ集」(P. 43) を使って、一人一人の子供がどのようなことを考えながら運動しているのかどンドン聞き、学び合いを促します。

○見取った課題を直接伝えるのではなく、対話を通して、子供の気付きを促します。

○必要に応じて、途中で振り返りを行い、以下の子供のよい姿を価値付けて、全体で広げていきます。

- ・第1ハードルから第4ハードルまで、全力で走り切れている子
- ・一連のハードル走を踏まえて、踏切り位置を調整している子
- ・自己に合ったインターバルで、3歩で走っている子 など



どんなことを意識して走りましたか？

友達には何を見てもらっていますか？

見てくれた友達に、どうだったか聞いてみましょう。

他にもっとよくしたいと思うところはどこですか？

第1ハードルまで全力で走ってね。

同じリズムで走り切れているインターバルは、6mだね！

歩数を見てね！

第4ハードルのところだけ4歩で走っていたよ！

同じ歩数で走り越せない。

今の走り上手くいった気がする！
学習課題が解決できたかもしれないから、次は動画をとって確認してみようかな。

私が、トン・1・2・3
のリズムを数えるね！



競走・記録への挑戦の仕方例

友達と競走

- ・40mハードル走で競走
- ・友達がレーンの横を並走して競走

記録への挑戦

- ・自分のはじめの記録に挑戦
- ・自分の40m走のタイムに挑戦

リレー

- ・行き帰りのレーンを設け、40mで折り返して競走



学習課題が解決できた人は、新たな学習課題を見つけて、取り組んでみましょう。自分の成長や新たな学習課題が見付けられるように、自分のハードル走の様子を撮影しましょう。

実践例「ハードルの手前で減速する場合」

どんなことを意識して走りましたか？

踏切り位置が近くなるから、遠くすることです。

スピードはどうでしたか？

まだ、出せると思います。

スピードに乗って走り越えるにはどうしたらいいですか？

全力で走ってみます！

実践例「真っすぐ走れていない場合」

走ってみて、どうでしたか？

スタートから全力で、3歩で走れました。

すごいね！では、前や後ろから動画を撮ってみよう。

どうでしたか？

動画を見たら、着地したときに左にずれていたの、真っすぐ走り越せるようにしたいです。

実践例「低く走り越えられていない場合」

走ってみて、どうでしたか？

自分の動画と手本動画を比べてみると、高く越えているので、もう少し低く走り越えられそうです。

低く越えるために、どのように走りますか？

踏切り位置を遠くにしてみます。

走ってみて、どうでしたか？

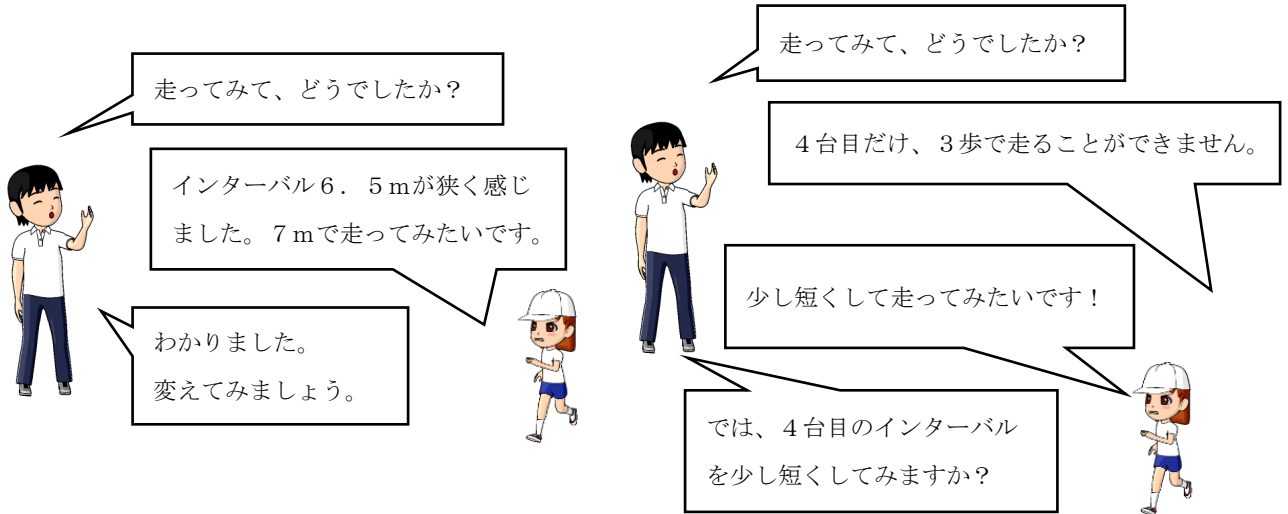
学習課題が全部解決できました。

では、動画を撮って見てみよう。

どうでしたか？

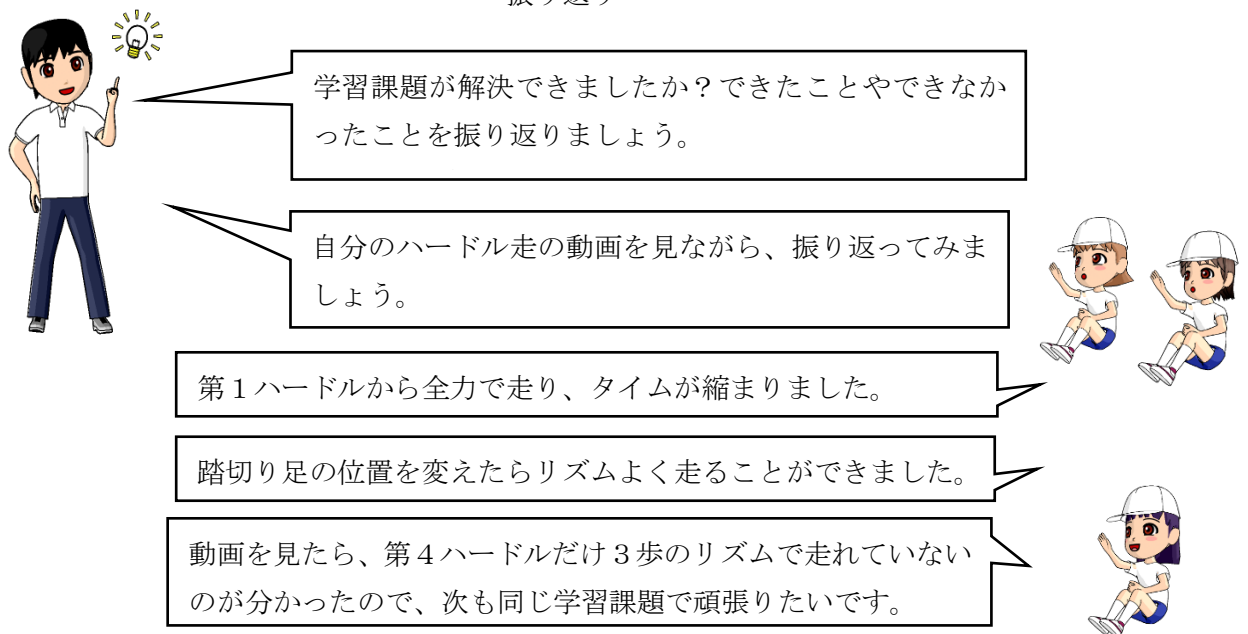
動画を見たら、ハードルを高く越えてしまっていたので、低く走り越えたいです。

実践例「インターバルが合っていない場合」



- 主体的に新たな学習課題へ挑戦できるよう言葉がけを行います。
- 指導者の働きかけで子供と対話しながら思考を促します。

振り返り



- 必要に応じて、ペアやトリオ、グループで振り返る時間を設けたり、5年生で学んだハードル走の動きのポイントを再確認したりします。
- 次時をどのような活動にしていきたいか子供たちに言葉がけをします。

③ 第5時

ねらい: ICT資料を活用し、課題解決の仕方等を選んで、自己の学習課題を解決する。

学習課題の確認



今日の自分の学習課題は何ですか？

インターバルを3歩か5歩で走ることです。

3歩か5歩で走り切れるインターバルを見付けることです。



○学習カードや学びナビゲーションを使って、本時の学習課題を確認しましょう。

ハードル走①



ICT資料を活用して、学習課題を解決しましょう。
解決できたと思ったら、動画を撮ってみましょう。

- 「教師の言葉がけ集」を使って、一人一人の子供がどのようなことを考えながら運動しているのかどンドン聞いてみましょう。
- 全体の様子から、子供に必要なことを見取り、よい動きをしている子を見付けましょう。
- 学習形態は、ペア、トリオ、グループなど、学級の実態を見て、学び合いがしやすいものを指導者や子供が選択しましょう。

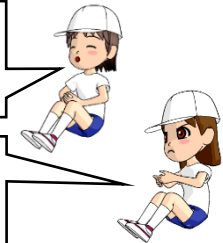
振り返り①



学習課題は解決できましたか？
課題解決を通して気付いたことはありますか？

友達に口伴奏をしてもらって、
3歩で最後まで走ることができました。

遠くから踏み切れたから動画を撮ってみたけれど、
高く越えていたので、もう少し低く走り越したいです。



- 子供の実態に応じて、よい動きをしている子供の試技を見せ、全体で共有することも可能です。
- 子供たちの話合いもできていて、全体で共有することもない場合は、振り返り①を行わなくてもかまいません。

ハードル走②



もう一度ハードル走に取り組みます。
必要なら学習課題を選び直して課題解決に取り組みましょう。

○子供から要望があったら、指導者がタイムの計測を行います。

振り返り②



学習課題は解決できましたか？
どのようにしたら解決できたのですか？

友達と競走することで、最後まで全力で、3歩で走り切ることができました。



友達に踏切り位置だけでなく、低く走り越えているかも見てもらったら、ハードルを低く走り越えることができました。



今回の学習で学んだことや、これからの学習に生かしたいことはありますか？

動画を撮って見直すと、自分の走りのよさや学習課題に気付くことができました。



友達と見合ったり、動画を撮ったりすることで学習課題が解決できたので、他の学習でも生かしたいです。



④第6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。	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直ぐ走ることができる。	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。	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。

コラム 「タブレットで動画撮影すると…」

タブレットで学習の様子を撮影する。体育のみならず、様々な教科・領域等で実践されています。動画を活用することで

- イラストや口頭での説明では伝えることが難しいディテールまで伝えられる。
- ズームイン、ズームアウト、スロー、一時停止というように、自分で動かしながら、必要な部分をピックアップし、対象物の理解を深めることができる。
- 自分の学習の様子を客観的に見ることができる。



など、メリットがたくさんあります。しかし、そのメリットは、子供にとって本当に必要なメリットになっているのでしょうか。

陸上運動系部会では、実証授業に向かう事前授業で、様々な指導方法を試してきました。その中で、子供がタブレットを使って、

「毎回の授業で必ず撮影する」「必要だと思ったら撮影する」

と2パターンの比較検証を行うと、こんな違いが！！

	タブレットを使って A 毎回の授業で必ず撮影する	タブレットを使って B 必要だと思ったら撮影する
学習活動の様子	<ul style="list-style-type: none"> ● 早い段階から、タブレットを使って動画を撮影し合う。撮影後は映像を確認しながら話し合っている様子が多く見られた。 ● トリオ等学習形態を縛らずとも協働的に学習する様子が多く見られた。 ● 動画を見ている子供に「今日の課題は？」と問うと、ほとんどの子供が課題を伝えることができた。また、解決できたかどうか自分の考えをもっていた。 ● 運動時間はB実践に比べる若干少ない。 	<ul style="list-style-type: none"> ● ハードル走①②ともに、個人で活動している様子が多い。 ● 教師に動きを見てもらいアドバイスを求める子供が多い。 ● 教師が動画を撮ってアドバイスし、動画撮影を促したが、自ら撮影を行う子供は、ほとんど見られなかった。 ● 一人一人の試技回数（運動時間）は多い。
学習カードの内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 具体的な事実をもとに課題を設定している子供が多い。 ● 客観的に自分の動きを確認（メタ認知）して、気付いた様子が見られる。 ● 「低いハードリング」を次時の課題に設定した子供が、43%。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の思いや願いから課題を設定している子供が多い。 ● 「速く」「リズム」「安定」など、感覚的なキーワードが多かった。 ● 「低いハードリング」を次時の課題に設定した子供が、20%。

どちらにも、メリット・デメリットがある！？でしょうか。学習指導要領の体育編解説では、ICT活用について、中学年から明記されているのは陸上運動系領域のみです。

「学習のねらい」「重点」「身に付けさせたい力」「子供が何を必要としているか」など、教師がICT機器の特性を理解し、意図的かつ計画的に指導していけるといいですね！



①お風呂マットハードルの作り方

当たって外れる！

痛くない！

怖くない！

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。

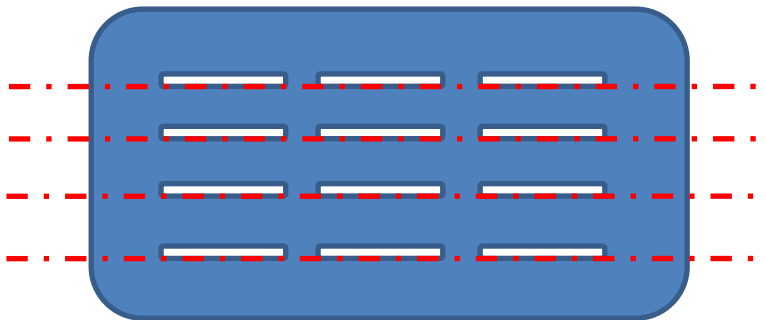
値段 (@1280円 × 5枚 = 6400円) ※令和2年12月時点

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

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。

上の図、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。

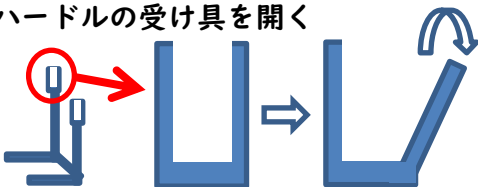
例② 幅10cmのものを作成する場合。同様に、10cm幅に印を書く。

1枚につき、6本作れる。 ←→ 裁断する長さが長く、幅が細いので、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



アシックス社のハードルは、受け具の高さが違い、落ちやすくしているものがある。

ペンチを使って、受け金具を開く。あまり開きすぎると、弱い風でも落ちる。

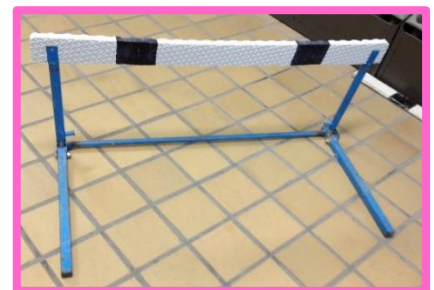
6. テスト

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。

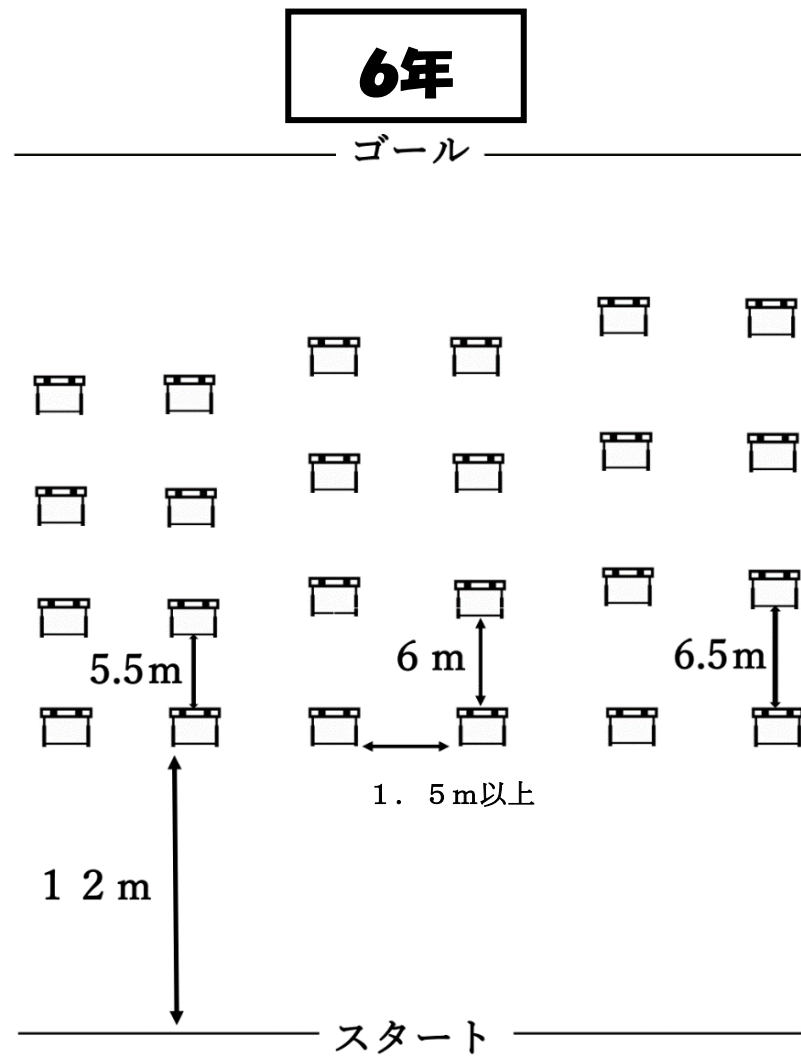
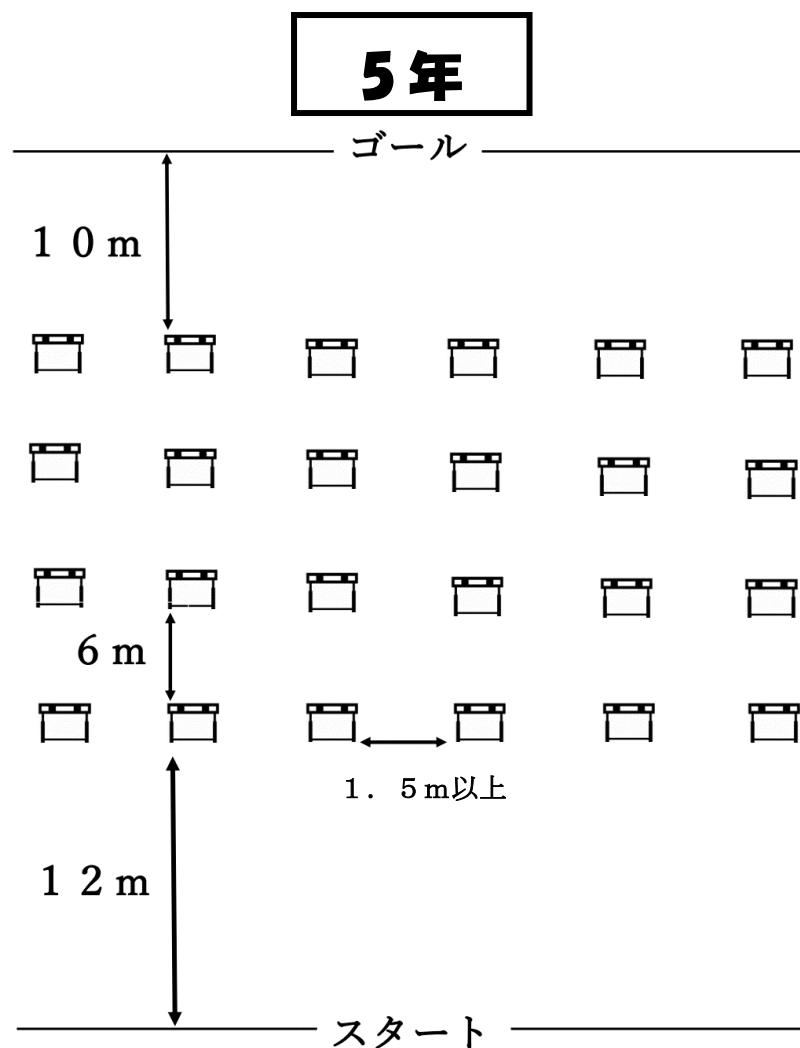


7. 黒幅の追加

「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、外したハードルを参照する。油性ペンで書いてもよい。ペンキだと、曲げた時にはがれてしまう。



②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段高とした57cmとした。

（12cmのお風呂マットハードルを使った場合）

③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。

QRコードから Google ドライブにアクセスすると、閲覧、ダウンロードが可能。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。

令和4年2月 ハードル走 ICT資料



- ・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)
 - ・資料の様子を知りたい場合は「ICT資料 PDF 版」を、動画を見たい場合は個別の「動画①～⑦」をご覧ください。
【活用に際して】
 - ・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。

自分が「したいこと」「わからないこと」 01

- スピードに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
- ハードルをリズムカルに走りこしたい
インターバルを何まで走ったらよいのだろう
- きれいに スムーズに走りこえるようになりたい
もっと低くハードルを走りこしたい
- インターバルの幅さを覚えて走ってみたい
インターバルを同じ歩数で走りたい

その他の学習資料

スピードに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 03

番地の場所は、どこかな？

マーカークーン、4つ目だったよ。

①ふみきり位置を見てもらい、赤玉を置いてもらおう。
②どこからふみきると、「思った通りに跳べるか」試してみよう。

もどる

スタートから第1ハードルまで全力で走りたい 04

第1ハードルまで全力で走りたい

ようい ドン!

もどる

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。

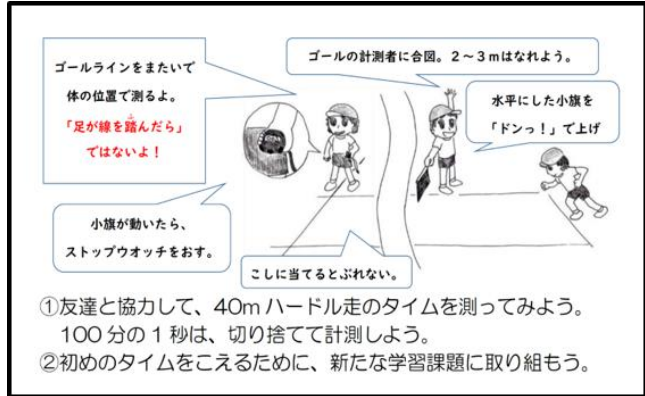
次ページより、子供が自ら選ぶ場の説明となる。

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。

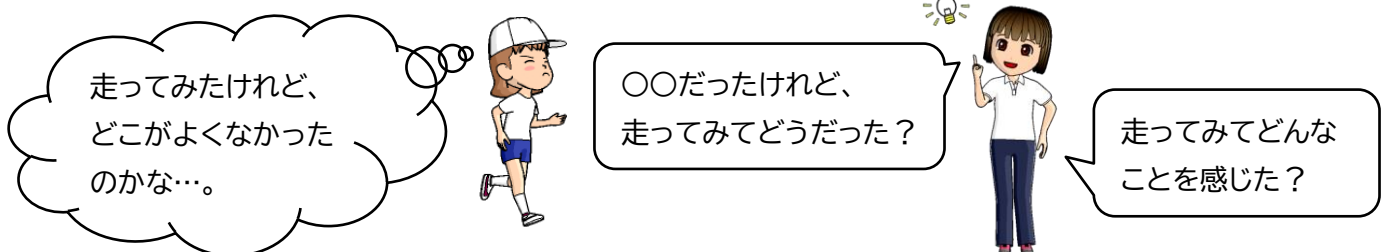
○行い方の留意点

- ・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。

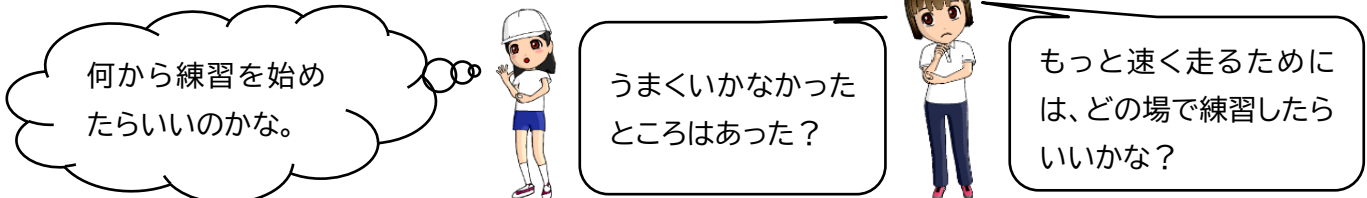
例)「走ってみてどんなことを感じた?」



- ・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?」



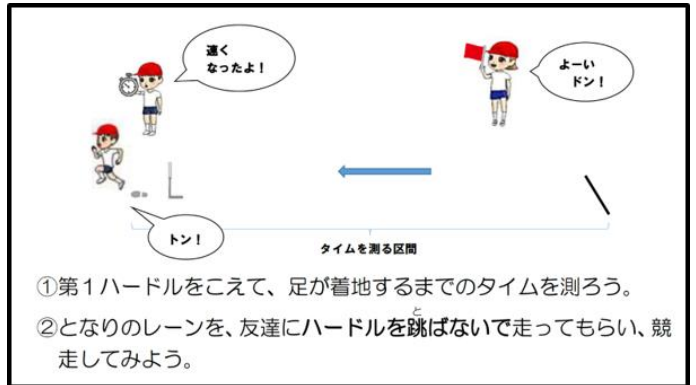
◎課題解決を終えてきた子供が、タイムの向上を確かめるために、この場に戻る様子が単元の後半に見られた。

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

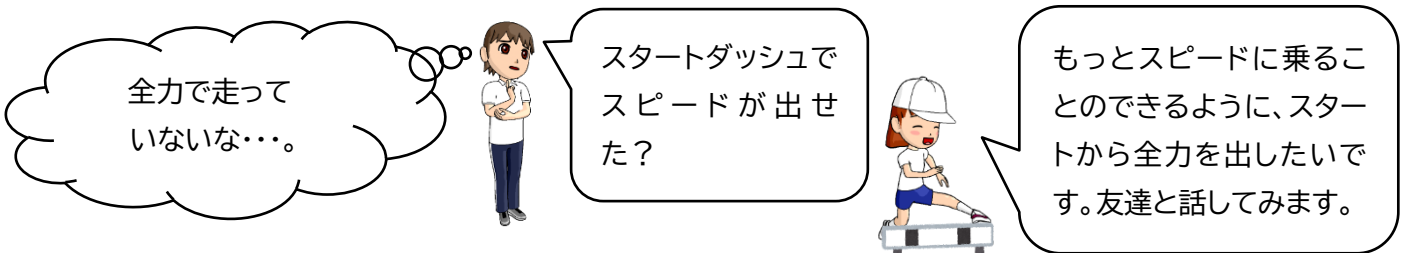


○行い方

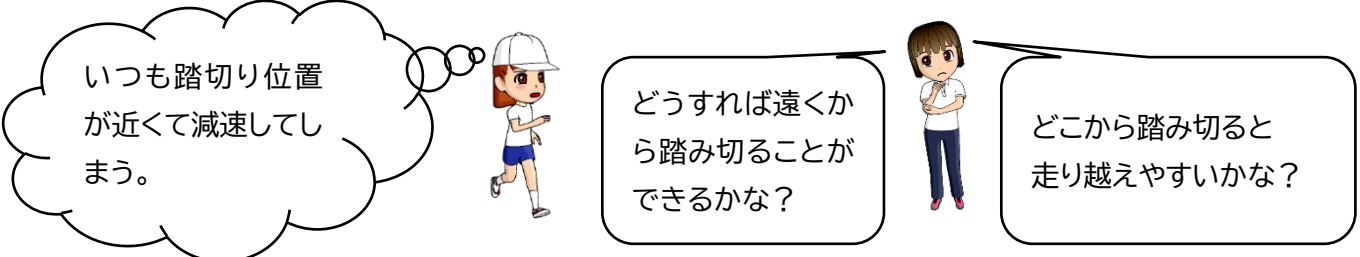
- ・スターターは、スタート位置から2~3m離れた位置に立ち、ゴールの計測者に合図を出す。
- ・計測者は第1ハードルを越えて着地するあたりに立つ。
- ・旗が上がってから、第1ハードルを越えて足が着地するまでのタイムを計測する。

○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ハードルまでも、走者は最後まで走り切るとよい。

運動の場③	〈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。
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	

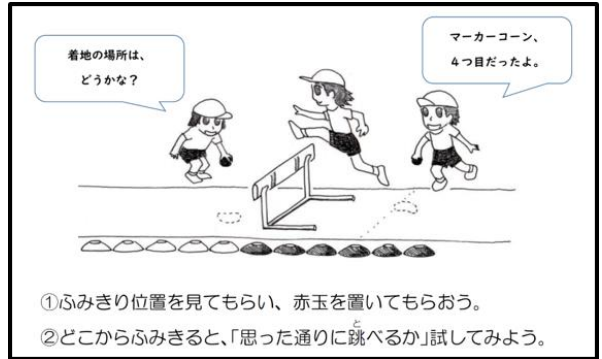
○準備する用具(1グループ分)

- ・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



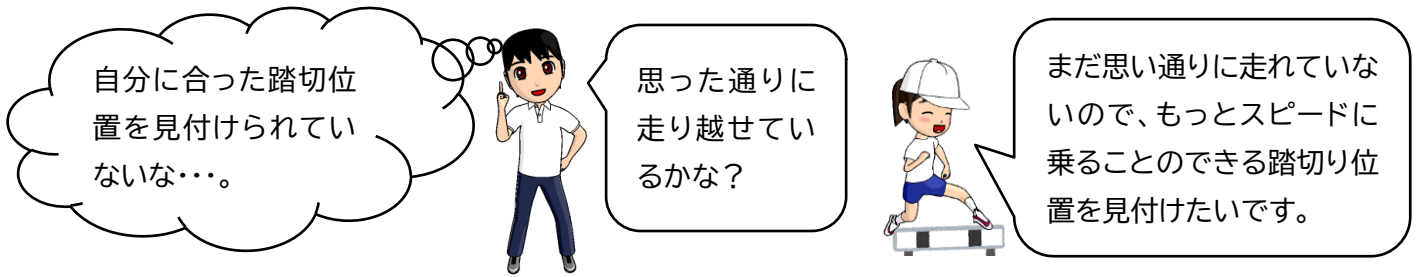
○行い方

- ・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

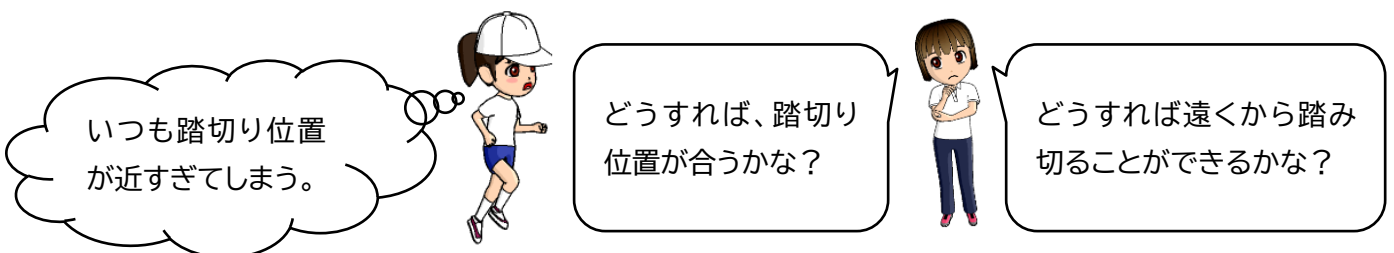
・どのあたりで踏み切ったらよいか踏切り位置を見付けるような言葉がけで思考を促すとよい。

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?」

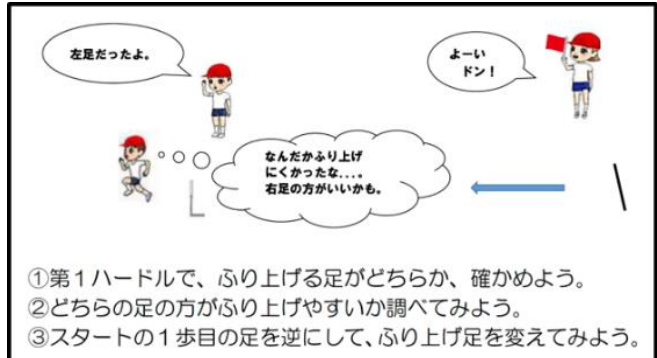


運動の場④	〈ねらい〉 ・自分にとってよい振り上げ足を見付けるために、左足と右足の両方を試すことができるようにする。 ・全力で走り、いつも同じ足を振り上げることができるようにスタート足や位置を調節することができるようにする。
振り上げ足は左か右か どちらがよいかを調べたい	

○準備する用具(1グループ分)

- ・小旗

○場の設定

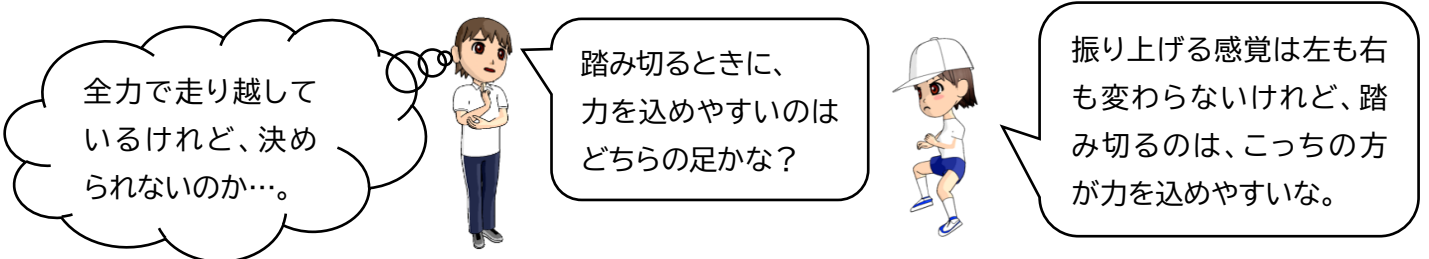


○行い方

- ・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?」

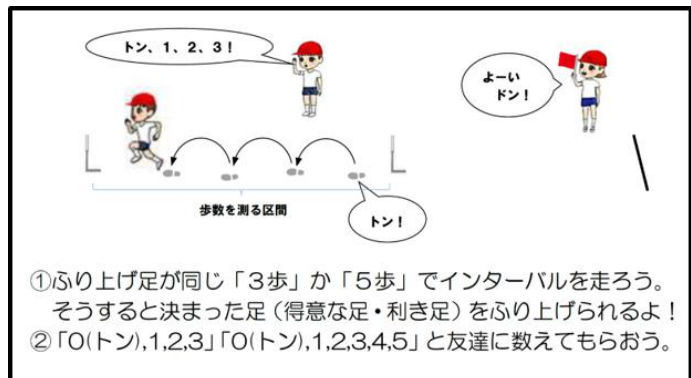


運動の場⑤	〈ねらい〉 ・友達に隣で見ってもらうことで、自分に合った歩数を見付けられるようにする。
インターバルを同じ歩数で走り越えたい	・「3歩」か「5歩」で走ることを考えさせて、毎回同じ振り上げ足になることでリズムカルに走り越せることに気付くことができるようにする。

○準備する用具(1グループ分)

- ・小旗

○場の設定

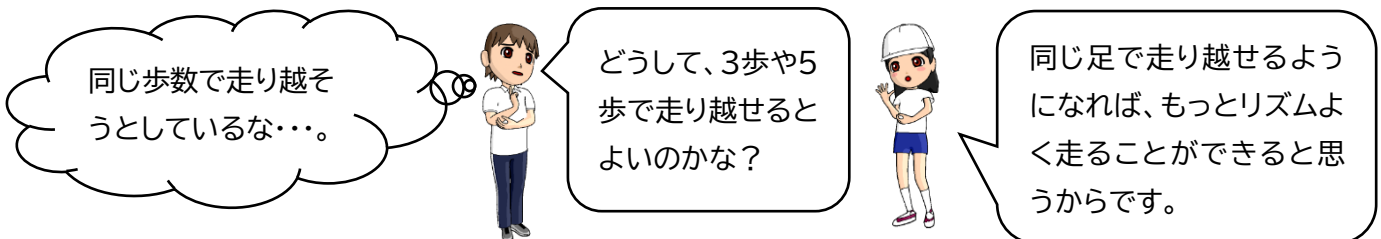


○行い方

- ・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

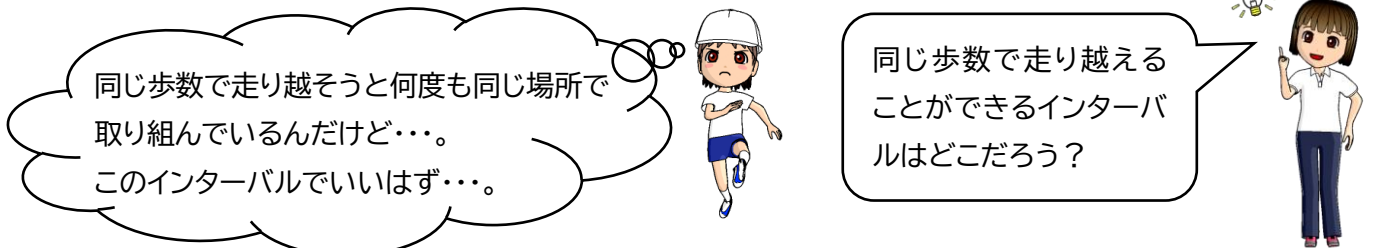
- ・子供にとっては、歩数を正しく数えることが難しい。はじめは、指導者が子供と一緒に数え方を確認するとよい。
- ・指導者は、なぜいつも同じ歩数で走り越すとよいのか言葉がけをしたり、振り返りで全体に投げかけたりしてもよい。



- ・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	<p>〈ねらい〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。
自分に合ったインターバルを見付けたい	

○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

①「3歩」か「5歩」の同じリズムで走りきれぬインターバルを探してみよう。
②インターバルを「5.5m」「6m」「6.5m」と変えてみよう。

○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がけをする。
- ・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。

同じリズムで走り越すにはどうすればいいかな？

インターバルが合っていないのかも。試してみます。

(見ている子供へ) 同じリズムでカウントできたかな？

3つ目のハードルで4歩になっていました。

スタートからスピードに乗ることができないためにインターバルが合わない子供には、第1ハードルまで全力で走るという学習課題に促すような言葉がけを行う。

第1ハードルまで全力で走っていないな。

(見ている子供へ) 最初にスピードが落ちたのはどこかな？

最初からスピードに乗れないように見えたよ。

次は第1ハードルまで全力で走るように頑張るね。

コラム 「最終ハードルだけは…」

今回の本部会の実践では、6mのインターバルをはじめに、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、子供に合わせたcm刻みのインターバルの方が適切なのかもしれません。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。

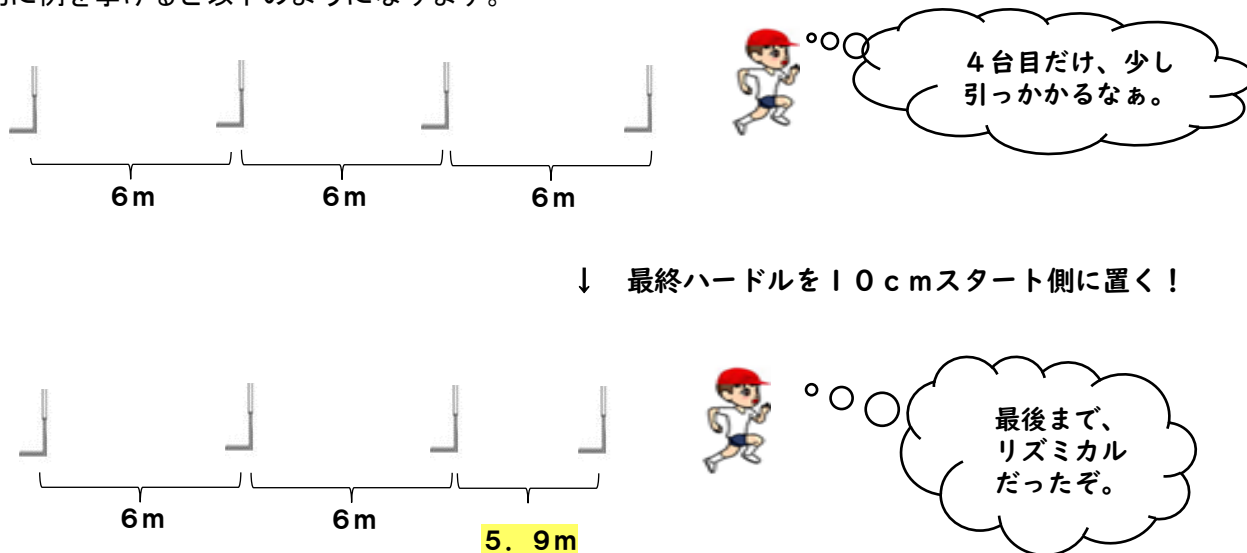
授業実践したある学級では、こんな子供の声が挙がったそうです。

「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。



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が、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」としてあったところが、「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 学習課題一覧「学びナビゲーション」

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。

学びナビゲーション(まナビ)

速く走りこすためには、何か必要だろうか

気付いたこと

- 遠くからとぶ。まっすぐ走る。しせいを低くする。勢い。歩数を同じにする。(同じで進む速さ)
- いきおいをつりたい。スピードにのって走りたい!
- しせいを低くして走りたい。まっすぐ遠くから踏み切りたい。
- 歩数を同じにしたい。(リズム)

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たい。
- ハードルをまっすぐ走りするために、ふみきり位置を見たい。
- ふ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こしたい。
- 自分に合ったインターバルを見付けたい。

指導

- 友達と協力して、40mハードル走のタイムを測ってみよう。2初めのタイムをこえるためには、どうしたらよいか考えよう。
- 第1ハードルをこえて、足が着地するまでのタイムを測ろう。2第1ハードルまで何歩で走ったか友達に教えてもらうのもGood!
- ふみきり位置を見てもらい、赤玉を置いてもらう。2どこからふみきると低く跳べるか試してみよう。
- スタート1歩目の足を逆にして、第1ハードルを走りこそう。2どちらの足の方がふり上げやすいか調べてみよう。
- ふり上げ足が同じ「3歩」か「5歩」でインターバルを測ろう。2「1234!」か「123456!」と友達に教えてもらう。
- 「3歩」か「5歩」で走りこすインターバルを探してみよう。2インターバルを「5m」か「5m」か広げてみよう。

はじめの課題	変わった課題

1 子供が学習カードに記入した気付きを、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付きをもとに作成し、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】

⑤ 学習課題設定の根拠が記述できる学習カード

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きます。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ます。

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ます。指導者は、子供がどのような状況で学習課題の解決に取り組んでいるかを把握することができます。

第3時	今日の学習課題 スタートから第7ハードルまで全カで走りたい。 (ふらふらしないように) (ふみきり位置を見つける)	振り返り 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"と思った。 "だ"か、ふみきり位置がハードルに近かったのだから、次はそこを直し、スムーズに走りたい	第4時
	どうしてこの課題にしたかという、前回のアドバイスで、インターバルの走とも関係していると言われ、納得した。	課題がはきりしていいね! 練習方法を確認して解決しよう!	今日の学習課題 ハードルをま、すぐ走 ふみきり位置を見
第5時	振り返り 自分にあったインターバルを見つけることが"で"き、また、ふみきり位置も再確認して良かったので、最初が1.2秒速い、8秒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。	今日の学習課題 インターバルを見つける	第4時
	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	振り返り 前回よりふみきり位置から着地位置の距離が"長くなり"さらに、自分に合った走り方を"び"方が"できたので、このままいいできるようにしたい。	課題が解決できたね! 次の課題を解決しよう!

振り返りをいつ書かせるかで、それぞれメリットが異なります。

授業の最後に書かせる場合

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ます。

家庭学習等で書かせる場合

時間に余裕がある状況で振り返りを書かせることで、自分自身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上で、次時の学習課題を設定することができます。

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します。

⑥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) 	伸脚は止めずに、リズムよく動かします。 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) 
0.28	サビ	ふくらはぎ伸展2回(8×4) 	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) 	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付けて、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った？

スピードはどうだったかな？

スピードに乗って、走り越える
ためには、どうしたらいいかな？



踏切り位置が近くなってしまうから、
遠くしたい。

まだ出せると思う。

全力で走った方が、いいな！

どの場でも共通する言葉がけ

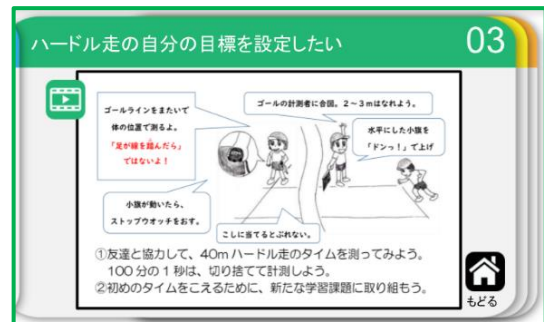
<p>子供と教師 とで課題を 共有するた めの言葉が け</p>	<p>「走ってみてどうだった？」 ⇒子供自身が感じた状態や感覚など技能に関わる返答に対して、理由や解決に必要な技能を引き出す言葉がけを続けながら対話をする。</p> <p>「走ってみてどんなことを感じた(思った)？」 「うまくいった or うまくいかなかったところはあった？」 ⇒子供自身が感じた状態や感覚など技能に関わる返答に対して、教師が知識を補ったり解決に必要な技能を引き出ししたりしながら対話をする。</p> <p>「〇〇だったけれども、走ってみてどうだった？」 「速く走ることはできた？」 ⇒子供に対して、教師が見取った姿を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 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、どんなところが違っているのかな？」 ⇒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？」 ⇒教師と子供と一緒に考えながら、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。

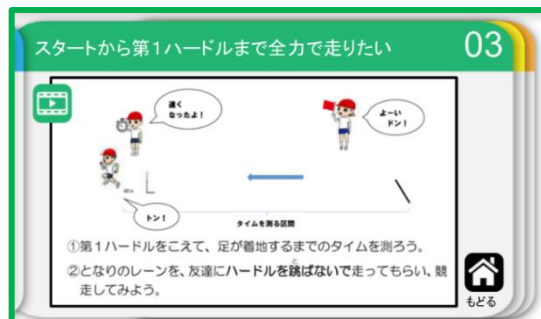
→以降は、子供の姿や目的に応じて言葉がけできるようにしています。

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？」 →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？」 →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？」 →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）？」 →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？」 →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？」 →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？」 →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、気づ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？」 →踏切り位置が分からない子供へ 「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 「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
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、どうなってしまおうかな？」 「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

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

03



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
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

ふり上げ足は左か右かどちらがよいか調べたい 03

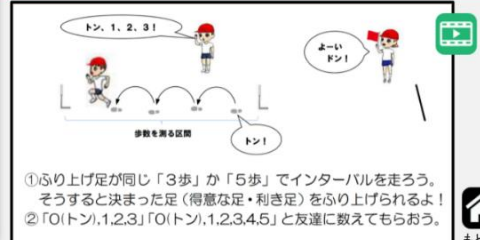
左足だったよ。
よーいドン！
なんだかふり上げにくかったな... 右足の方がいいかも。

- ①第1ハードルで、ふり上げる足がどちらか、確かめよう。
- ②どちらの足の方がふり上げやすいか調べてみよう。
- ③スタートの1歩目の足を逆にして、ふり上げ足を変えてみよう。

もどる

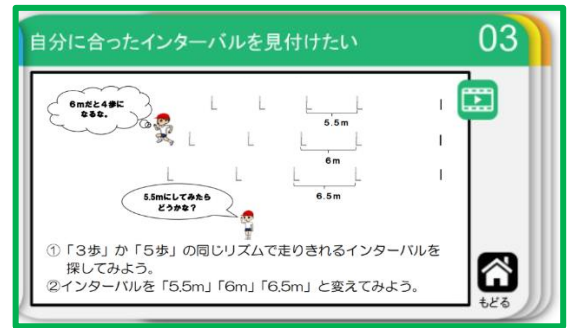
つまずき	子供自身の意識や感覚を聞き取り、気づきを促すための言葉がけ
どちらの足を振り上げるの がいいか分からない	<p>「前に出しやすい（振り上げやすい）のはどちらの足かな？」</p> <p>「気持ちよく（なめらかに）走り越えられるのはどちらの足かな？」</p> <p>「踏み切るときに、力を込めやすいのはどちらの足かな？」</p> <p>→振り上げる感覚が掴みにくい子供へ</p>
全力で加速することができていないため、得意な足で走り越える感覚が味わえず、決めることができない	<p>「全力で走り越すことができているかな？」</p> <p>→第1ハードルまで全力で走ることの大切さに目を向けさせるため</p>
振り上げ足を決めたが、1台目までの歩幅が合わない （つまる、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、気付きを促すための言葉がけ
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、どうするとよいかかな？」</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付きを促すため</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、気付きを促すための言葉がけ
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で、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>

ご指導いただいた先生方

藤咲 秀修 先生	文京区教育委員会統括指導主事
東城 良尚 先生	港区教育委員会統括指導主事
唐澤 好彦 先生	品川区教育委員会統括指導主事
西 敏生 先生	中野区教育委員会統括指導主事
齊藤 隆光 先生	品川区教育委員会指導主事
伊東 徹也 先生	江東区教育委員会指導主事
松山 美貴也 先生	東村山市教育委員会指導主事

陸上運動系領域部会 担当常任理事

西澤 武	足立区立東湊江小学校校長
佐藤 勝行	江東区立南陽小学校校長
井上 龍夫	足立区立伊興小学校校長

研究に携わっている部員

青木 和貴	伊賀上 直基	五十嵐 直人	生重 瑛幸	市川 麻友	稲田 哲也	大杉 優希
葛城 貴代	金井 麻衣子	河村 俊博	菊地 誠	木村 収吾	熊谷 充真	倉富 康平
小嶋 遼世	越川 雅史	小山 竜一	齊藤 泰之	崎村 和秀	篠山 祐輔	嶋田 道雄
鈴木 信也	諏訪 卓也	高木 敬一	武山 真治	田中 健次	遠山 信愛義	中尾 太郎
長澤 仁志	仲村 啓	長家 伸之	中山 開	長谷川 功	福多 信仁	堀米 和志
牧野 陽子	吉本 舞					

本資料についてのお問い合わせはこちらへどうぞ

部長	高木 敬一	東三鷹学園三鷹市立第一小学校	TEL : 0422-43-1177	FAX : 0422-43-0790
副部長	葛城 貴代	荒川区立第一日暮里小学校	TEL : 03-3828-5477	FAX : 03-3822-9364
副部長	伊賀上 直基	板橋区立志村第四小学校	TEL : 03-3966-3542	FAX : 03-3969-8744
副部長	生重 瑛幸	江戸川区立第六葛西小学校	TEL : 03-3688-0485	FAX : 03-3688-0510

陸上運動系領域部会の
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!

【跳の運動系指導資料】

令和版 中学年 幅跳び 第2学年 跳の運動遊び
ハンドブック



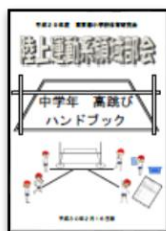
中学年 幅跳び
ハンドブック



第2学年 跳の運動遊び
ハンドブック



中学年 高跳び
ハンドブック



高学年 走り幅跳び
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



心と体のスイッチをわ(温)にする
準備運動はこちら!

幅跳び用



高跳び用



【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



〈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、多数の子供の動きを分析し、「できる理由」と「できない理由」を明らかにしながら指導方法を考える「臨床的な研究」を目指して研究を進めています。陸上競技経験者の力も、そうでない方の力も必要です。両者の視点を重ね合わせながら、子供たちの力を伸ばしていける指導方法等を生み出していきたいと考えています。素敵な仲間たちと、ぜひ一緒に研究しませんか?

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♪
参加してよかった!と思える陸上部会

東京都小学校体育研究会 陸上運動系領域部会 部長 東三鷹学園三鷹市立第一小学校 高木 敬一

E-mail takagi-keiichi@m-schoolnet.jp TEL 0422-43-1177