

令和5年度 東京都小学校体育研究会 陸上運動系領域部会

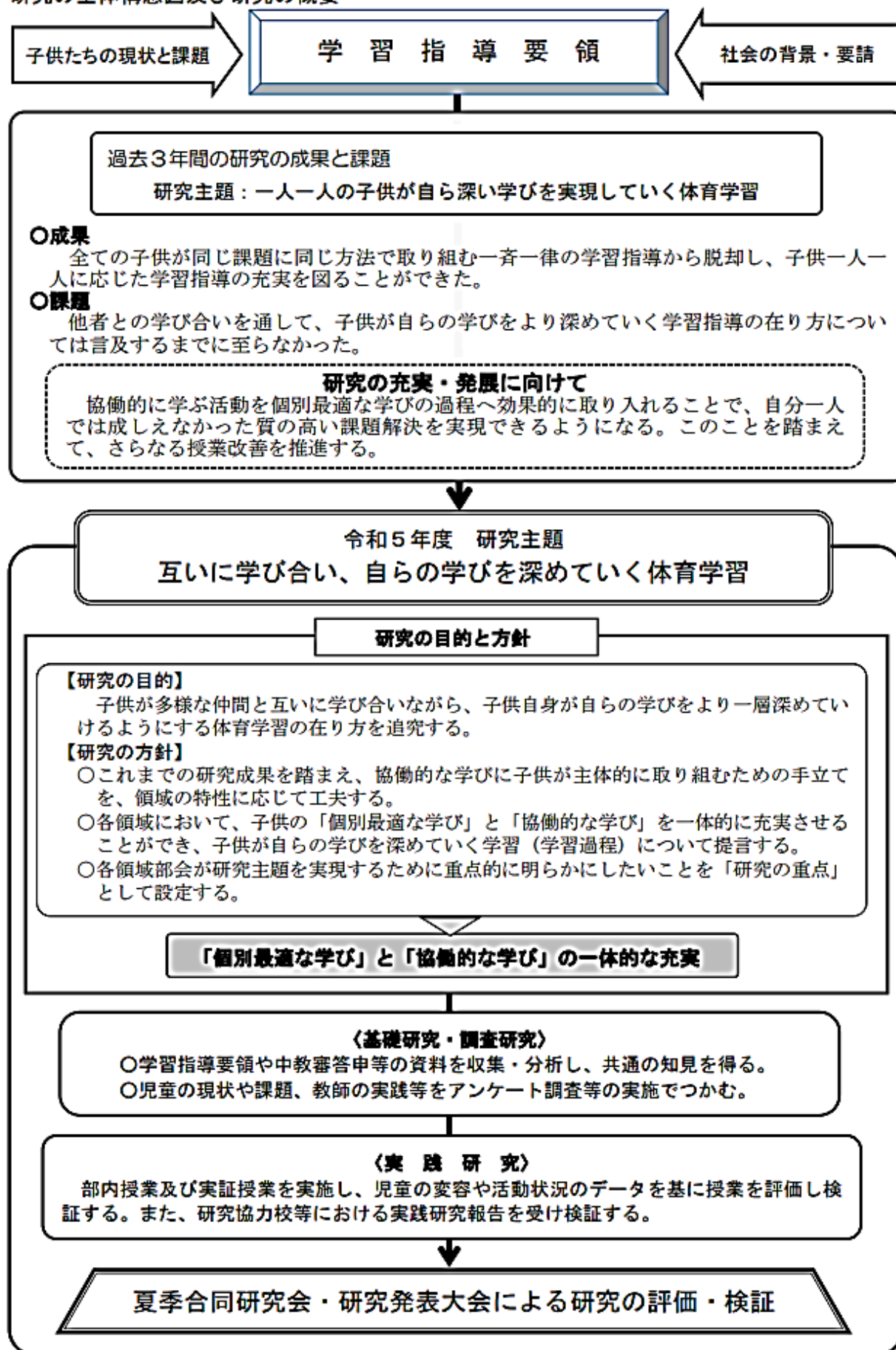
東京都小学校体育研究会 研究主題

「互いに学び合い、
自らの学びを深めていく体育学習」



授業日	令和5年12月7日（木）午後1時20分
会場	大田区立新宿小学校 校庭
授業者	崎村 和秀 指導教諭
单元名	第4学年「小型ハードル走」
講師	足立区教育委員会 指導主事 川瀬 穰 先生

研究の全体構想図及び研究の概要

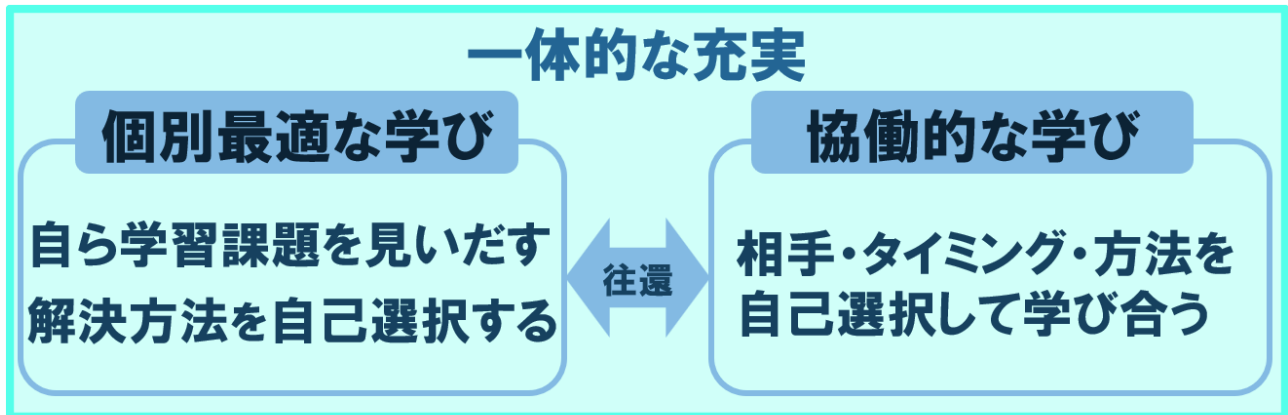


陸上運動系領域部会 実証授業

1 研究主題の実現に向けた部会の考え方

本部会では、子供一人一人が主体的に個別最適な学びを充実させることを前提としている。その過程においてより学びを深めていこうとする中で、他者の動きや取り組み方、他者からの客観的な評価等を必要とした時に学び合うことができるよう手立てを講じることで協働的な学びが生まれると考えた。そして、協働的な学びで得たことを個別最適な学びに還元し学ぶという、個別最適な学びと協働的な学びとが往還することで子供一人一人の学びがより深まると考える。

2 研究の重点



子供が必要感をもって 学び合いを行うことができる手立ての工夫

子供一人一人が、学習課題や解決方法を自己決定しながら学ぶ中で、教師が学び合いの場面を設定するのではなく、子供自らが必要に応じて学び合いを自己選択できるようにすることが必要であると考えた。

教師が学び合いの場を設定するのではなく、子供自身が「いつ」「誰と」「何を」「どのように」学び合うのかを自己選択できるよう、教師の支援や互いの学びを共有するための手立てを講じることが重要と考え、研究の重点とした。

3 夏季合同研究会より

(1) 成果と課題

成果	課題
○本部会が考える、「いつ」「誰と」「何を」「どのように」学び合うかを子供が自己選択することについて、共感を得られた。	・子供の学びが深まった姿を子供の具体的な姿で伝えていく必要がある。 ・部会の考えを一般化するための具体的な手立てを明確にする必要がある。

(2) 実証授業で明らかにしたいこと

- ・子供が学び合いを自己選択する中で、学びは深まっているか
- ・子供が学び合いを自己選択する際の、教師のかかわり方や言葉かけ
- ・互いの学びを共有するための手立てが子供の自己選択に対し有効であったか

4 学習指導案

(1) 実証授業

大田区立新宿小学校 第4学年1組 児童：23名 指導者：指導教諭 崎村 和秀

(2) 単元名

走・跳の運動「小型ハードル走」

(3) 単元の目標

知識及び技能	小型ハードル走の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、小型ハードルを調子よく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を見付け、動きを身に付けるための活動や競走（争）の仕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	小型ハードル走に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲良く運動したり、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたり、場の用具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	小型ハードル走の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、小型ハードルを調子よく走り越えている。
思考・判断・表現	自己の能力に適した課題を見付け、動きを身に付けるための活動や競走（争）の仕方を工夫しているとともに、考えたことを友達に伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	小型ハードル走に楽しさや喜びを味わうことができるよう、運動に進んで取り組もうとし、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしようとしていたり、友達の考えを認めようとしていたり、場や用具の安全に気を付けたりしている。

(5) 児童の実態

本学級の子供は、体育の学習に意欲的に取り組んでおり、休み時間に器械運動の練習に取り組む様子も見られる。一方で、休み時間は教室で過ごすなど、体育の学習以外では体を動かさない子供もいる。

これまでの体育の学習では、単元によって自己の学習課題ごとにグループを組んだり、技能を考慮したグループを教師が組んだりするなど様々な学習形態で学習に取り組んできた。技能の指標を示し、自分がどの程度できているかを主観的、客観的に捉えられるようにすることで自己の課題を見いだすとともに、スモールステップの場を作ったり、作戦の種類を提示してチームごとに選べるようにしたりして課題解決に取り組んできた。その中で、動画を取って見合ったり、ゲーム中の記録を取って互いにアドバイスを送り合ったりするなどの学び合いが見られるようになった。一方で、こつなどを感覚では分かっている、それを言語化して相手に伝えることが難しい子供もいる。

(6) 研究主題を実現するための手立ての工夫

ア 学習過程の工夫

子供自らが学習課題を見だし、解決方法を自己選択して取り組む学習過程が大切である。「見いだす段階」「解決する段階」による個別最適な学びの充実を図る。

本研究では、課題を見いだす段階を2時間、課題を解決する時間を2時間の計4時間の単元を設定した。各時間のはじめに、小型ハードル走と同じ距離の「30mフラット走」を取り入れた。こうすることにより、フラット走と比較することを通して子供の意識をスピードに向きやすくすることをねらった。見いだす段階では、第1時は小型ハードルと出会い、走ってみることで、フラット走と同じように速く走るということを共有する。第2時では「スピード感じてみーたー」を使用して互いの走りを見合い、そこから学習課題を設定することにした。解決する段階では、自分の学習課題に合った解決の方法を選択し、友達との学び合いを通して課題解決をくり返していく時間とした。

第3学年 学習過程例

時	1	2	3	4
段階	見いだす段階		解決する段階	
	個別	個別 ↓ 協働	子供が活動を選んで学び合う	個別 ↕ 往還 協働
学習内容・活動	30mフラット走			
	いろいろなインターバルのコースを走る中で、自己の学習課題を見いだす。		自分の学習課題に応じて、①と②を選択して課題解決する。 ①学習形態 「やりたい活動でグループ学習」 ② コース作り リレー	
	「やってみたい活動」の設定	「やってみたい活動」を確認する。		

第4学年 学習過程例

時	1	2	3	4
段階	見いだす段階		解決する段階	
	個別	個別 ↓ 協働	子供が活動を選んで学び合う	個別 ↕ 往還 協働
学習内容・活動	30mフラット走			
	リズムよく走るためのコツを見付け、自己の学習課題を見いだす。		自分の学習課題に応じて、①と②を選択して課題解決する。 ①学習形態 「自分で相手を決めたペア・グループ学習」 ② 「スピード感じてみーたー」 「靴下作戦」 「動画撮影」	
	「なりたい自分」の設定	「スピード感じてみーたー」		

イ 運動との出会い「かごトレハードル」

第4学年では、小型ハードルとして「かごトレハードル」を使用することにした。市販されている小型ハードルと第5・6学年で使用するハードルは高さの差が大きく、高さに戸惑い、ハードル走の特性である「ハードルから離れたところからの勢いのある走り越し」を経験するまでに時間がかかってしまう傾向がある。「かごトレハードル」は、市販されている小型ハードルよりも高さをつくることのできる。第3学年では低い小型ハードルを使用す

ることで安心して学習に取り組むこと、第4学年では高さのある「かごトレハードル」を使用することで「ハードルから離れたところからの勢いのある走り越し」を経験することを重視した。そうすることで、スムーズに第5学年に接続できると考えた。

ウ 運動の場の設定（第4学年）

第3学年では、様々な間隔に置いた小型ハードルを走ることを楽しむ中で、一定の間隔で走ることのよさを感じられるようにした。その学習を経ている第4学年では、一定の間隔に並べられた「かごトレハードル」をはじめの場として提示し、一定のインターバルを一定のリズムで止まらずに走るための自己の課題に合った課題解決が進められるようにした。このように、始めに提示する場を変えることで、第3・4学年で身に付けるべき内容を子供が習得することができ、その経験を生かして第5学年の学習に臨むことができると考えた。

エ 指導者の働きかけ（言葉がけ）の精選

子供との対話を大切にした学習を進めるには、指導者が子供の姿をイメージしておき、どのような姿になったときでも、学習のねらいへ導くよう言葉がけができるとよいと考え、言葉がけ集を作成した。「なりたいたい自分に近付くためには、どんなことをできるようにしたらいいかな?」「あなたの学習課題を解決するにはどうすればいいかな?」など、対話を通して子供と学習課題を共有し、子供の願いや感覚を聞き取ってから、子供の気付きを促す。



オ 気付きを促すための教材・教具

走る速さを可視化するために、「スピード感じてみーたー」を使用する。これは、走った子供が「自分が速く走れたかどうか」、見ていた子供が「友達が速く走っているように感じたかどうか」を記録するものである。それぞれの主観を合わせることで、客観性をもって自分の走りを振り返ることができる考えた。それぞれの主観が合わなかった場合は、そのずれを確認するための手段として、子供たちの必要に応じて、「靴下作戦」と「動画撮影」を提示することにした。「靴下作戦」は左右違う色や長さの靴下をはいたり、ズボンにテープを貼ったりして左右どちらの足で踏み切ったかを分かりやすくするものである。「動画撮影」は、子供のタブレットを使用して走りの様子を撮影して確認する。こうすることで、主観的なものに加えて客観的な視点から走りを振り返ることができるようになることをねらった。

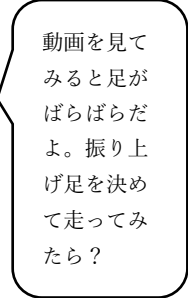
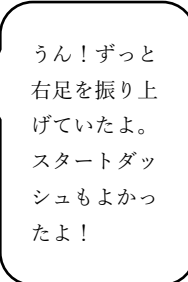
カ お互いの学びを共有できる「デジタル学習カード」

一人ひとりの学習カードを Google スプレッドシートで配信した。そして、それぞれが学習カードに書いた内容を、別の Google スプレッドシート「みんなの学習カード」に自動的に集約できるように設定した。そうすることで、お互いの学習課題や学習を通して考えたことなどのポートフォリオを共有できるようにした。

従来は、紙ベースの学習カードに書かれた内容を指導者が意図的に抽出して子供に紹介したり掲示したりしていたため、指導者が取り上げた内容が自分の学習課題の解決につながらない子供もいたと思われる。学習カードをデジタル化することで、すべての子供の考えの中から、自分の考えに合った友達の考え、自分の課題解決に役立ちそうな友達の考えを参考に「いつ」「誰と」「何を」「どのように」学び合うのかを自己選択することができ、個々の子供の深い学びにつながった。

(7) 学習過程

< 第4学年 陸上運動 「小型ハードル走」 >

時 段 階	1	2	3	4
	見いだす		解決する	
	小型ハードル走でリズムよく走るためのコツを見付け、自己の課題を見いだす。		自己の学習課題を解決する。	
学 習 内 容 ・ 活 動	1 学習内容の確認 2 準備運動・場の準備 3 30mフラット走			
	4 小型ハードル走① ○インターバル3m、4m、5mを走ってみる。 5 振り返り① ○走ってみた感じを共有する。 ○フラット走と比べた感じを共有する。 どうすればフラット走と同じように走れるかな？  6 小型ハードル走② ○フラット走と同じように走るための大切なことを考えながら走ってみる。 7 片付け・整理運動 8 振り返り② ○リズムよく走りためのコツを確認する。 ○小型ハードル走で「なりたい自分」を振り返り、次の学習につなげる。 右足を振り上げると走りやすかった。リズムよく速く走りたいな！  ※「スピード感じてみーたー」の配信と説明	4 小型ハードル走① ○スピード感じてみーたーを提示し、使い方を簡単に確認する。 ○インターバル3m、4m、5mから選択し、「スピード感じてみーたー」を使い、課題を見付ける。 5 振り返り① ○課題を見付けながら、気付いたことを振り返る。 全部同じスピードで走れたよ！どうだったかな？  3台目だけスピードが落ちていたよ。  6 小型ハードル走② ○課題を解決するための方法を選択し、小型ハードル走に取り組む。 7 片付け・整理運動 8 振り返り② ○課題を解決するための方法を確認し、次の学習につなげる。 スタートから速く走れば、リズムよく走れるかな？ 	4 小型ハードル走① ○自分で課題解決する方法を選択し、小型ハードル走に取り組む。 ○インターバル3m、4m、5mから選択して行う。 ○必要に応じて学習形態を選んで運動する。 5 振り返り① ○自分の課題が解決できたか振り返る。(第3時) ○課題解決を通して、気付いたことを振り返る。(第4時) ○必要に応じて、子供たちの学び合いの様子を紹介する。 どうしたらもっと速く走れると思う？  動画を見てみると足がばらばらだよ。振り上げ足を決めて走ってみたら？  6 小型ハードル走② ○学習形態や競走・記録への挑戦の仕方を選択して、小型ハードル走に取り組む。 ○必要に応じて学習形態を選んで運動する。 ずっと右足を振り上げてスピードにのってよく走れたよ！どうだったかな？  うん！ずっと右足を振り上げていたよ。スタートダッシュもよかったよ！  7 片付け・整理運動 8 振り返り② ○課題解決に取り組んだ成果を振り返る(第3時)。 ○リズムよく走ることや課題解決の方法など学んだことを振り返る(第4時)。	

(8) 本時の学習

①本時のねらい

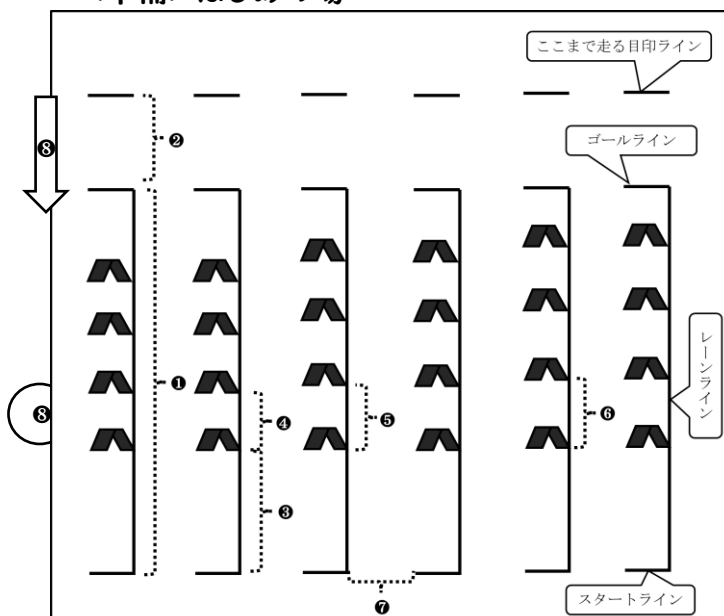
一定のリズムで走り越えるなど自己の学習課題を見付け、その解決のための活動を選択することができるようにする。【思考力、判断力、表現力等】

②本時の展開

学習内容・活動	○教師のかかわり ◎配慮児童への支援	□評価（方法）
1 学習内容の確認 ○なりたい自分に近付くために、学習課題に合った練習方法を選んで取り組む。 2 準備運動・場の準備 3 0 mフラット走 3 ハードル走① ○自分で課題解決する方法を選択し、小型ハードル走に取り組む。 4 振り返り① ○課題解決を通して、気付いたことを振り返る。 5 ハードル走② ○振り返り①を基に、学習形態や競走・記録への挑戦の仕方を選択して、小型ハードル走に取り組む。必要に応じて、個人で運動すること、友達と一緒に運動することを選べるようにする。 6 片付け・整理運動 7 振り返り② ○リズムよく走ることや課題解決の方法など学んだことを振り返る。	○学習の流れや場が確認できるよう、掲示する。 ○楽しみながら何度も繰り返し運動に取り組み、自然と運動感覚が身に付くようにする。 ○グループを固定せず子供たちが必要に応じて「いつ」「誰と」「何を」「どのように」学び合うかを選択できるようにする。 ○インターバルは、3 m、4 m、5 mから選択できるようにする。 ○必要に応じて学び合っている子供を称賛し、全体に広げる。 ◎学習課題に適した課題解決の方法を選べるように言葉がけを行う。 ◎「スピード感じてみーたー」で走りのスピードを確認したり、「靴下作戦」などで、振り上げ足を確認したりする。 ◎タブレットでお互いの動きを撮影し、自分の動きの感覚と実際の動きを比べてみる。 ◎よい動きに目を向けられるように言葉がけを行う。 ◎友達と一緒に運動したいけど、1人で課題に取り組んでいる児童には教師が言葉がけを行う。 ○自分の課題を解決するために行ったことや、意識したことを振り返ることができるように言葉がけを行う。	□学習課題を解決するための活動を選んでいる。 【思・判・表】 (観察・発言・学習カード)

(9) 学習資料

＜準備＞はじめの場



各箇所の長さ

①スタートライン～ゴールライン…30m

②ゴールライン～ここまで走る目印ライン…5m

③アプローチ（スタートライン～1台目）…10m

④～⑥インターバル（ハードルの間）

④ 3 m、⑤ 4 m、⑥ 5 m（各2レーン）

⑦レーン間…3 m程度（校庭の広さによって調整する）

⑧子供がスタート位置に帰る道、スピード感じてみーたーや動画を撮影する位置など、校庭の広さに応じて安全ゾーンを描く

＜準備＞学習カード

4年生 小型ハードル走	
第1時 小型ハードル走を走ってみて、感じたこと 先生より	
小型ハードル走の学習でなりたい自分 (いつでも書き加えてOK)	
第2時 学習課題 できばえ どうしてそう思ったのか (できばえをつけた理由) 考えたことや感じたこと 先生より	第3時 学習課題 できばえ どうしてそう思ったのか (できばえをつけた理由) 考えたことや感じたこと 先生より
第4時 学習課題 できばえ どうしてそう思ったのか (できばえをつけた理由) 考えたことや感じたこと 先生より	

一人ひとりの学習カードに
振り返りを書き込むと、

関数により、別のシートに
振り返りが反映される。

一つのシートに振り返りが集まる。
友達の振り返りがいつでも見られる。

個人の学習カード

1 1番さんの振り返り

第1時
小型ハードル走を走ってみて、感じたこと
小型ハードル走は平面より走りにくくてとても難しかった

1 2番さんの振り返り

第1時
小型ハードル走を走ってみて、感じたこと
4メートルが一番やりやすかったです。5メートルだと、全部同じ足で飛べないからやりにくくて3メートルだと短すぎてやりにくかったです。

1 3番さんの振り返り

第1時
小型ハードル走を走ってみて、感じたこと
はしったらはしれるけどんだらはしるのがおそくなる。

自動的に集約

みんなの学習カード

		なりたい自分	第1時 考えたことや感じたこと
11	1	平面みたいにスムーズに走りたい。	小型ハードルは平面より走りにくくてとても難しかった
12	2	スムーズに飛べてテンポよく、全部同じ足で飛べるようになります。	4メートルが一番やりやすかったです。5メートルだと、全部同じ足で飛べないからやりにくくて3メートルだと短すぎてやりにくかったです。
13	2	もっとハードルでうまくとべるようにしたい。	はしったらはしれるけどんだらはしるのがおそくなる。

<学習の前>

友達の学習課題を確かめて、「いつ」「誰と」「何を」「どのように」学ぶかを考える参考としたり、自分が友達をどのように支えたらよいか考えたりすることができる。

<振り返りの時>

友達の振り返りを見て、どんなことを書くとよいのか知り、振り返りを書いたり、自分の学習課題を設定したりする上で参考にできる。

Google スプレッドシートやチームズの中の共有ファイルとしてのエクセルで子供に配信する。子供が書き込みを集約する関数を入力しておくことで、互いの振り返りを見ることができるようになった。作成、運用方法については、2月の発表で伝えられるよう製作中である。

<第1時～>運動との出会い「かごトレハードル」(第4学年)



お風呂マットハードル	かごトレハードル	市販小型ハードル
高さ 44cm (47cm)	角度によって低くすることも可能 35cm	25cm

作り方など、動画で説明しています。

作り方

安全上の留意点

跳び方



<第2時～>スピード感じてみーたー

走る速さを可視化するために使用する。これは、走った子供が「自分が速く走れたかどうか」、見ていた子供が「友達が速く走っているように感じたかどうか」を記録するものである。自己評価と他者評価を比較することで、客観性をもって自分の走りを振り返ることができる考えた。

スピード感じてみーたー

走った人 ()

かごトレハードルの間は m

自分

見てくれた友達 ()

スタート

1 台目 2 台目 3 台目 4 台目

ゴール

スピード感じてみーたーの使い方！

自分の走りを、○、△でふり返ってみよう！

友達が自分の走りを見てもらって○、△を書いてもらおう！横から見てもらおう！

ふきだしの中には、
◎…速かった
リズムよかった
○…どちらとも言えない
△…遅くなかった
リズムよくなかった
を書く。

※A4に2枚印刷して、

半分に切って使用するか、デジタルで配信する。

※第2時は全員に使用させ、第3時以降は必要な子供が使用するようにする。



<第3時～>靴下作戦(靴下やカラーテープなど)

自己評価と他者評価に違いが見られた場合に、確認するための手段の1つとして「靴下作戦」を提示した。左右違う色や長さの靴下を履いたり、ズボンの片足側にテープを貼ったりすることで、振り上げ足が明確になり、見ている子供が同じリズムで走れているかが分かりやすくなることをねらった。



第3時以降の靴下作戦などを用いるイメージについては、QRコードの先で説明しています。

