

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

第4学年 小型ハードル走

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6年2月22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4年度までの3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）の研究を進めてきました。その3年間の研究成果を受け、今年度は、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」のもと、第4学年「小型ハードル走」の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少なくなり、以前のように集合しての研究会とオンライン研究会をハイブリッドした新たな部会スタイルで進めてきました。その中で、中学年のハードル走における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10校14学級にも及びます。

こうした実践を通して、子供の実態に合わせて高さを調節することができる「かごトレハードル」や、一人1台端末のメリットを生かしお互いの学習状況をいつでも共有できる「デジタル学習カード」、使用中で自他の感覚を比較し自然と協働的な学びの必要性を感じることができる「スピード感じてみーたー」、指導者の授業内における役割を言語化した「指導者の言葉がけ」等の、子供自らが学びをデザインする上で必要な教材・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、「第4学年小型ハードル走 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4学年小型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4学年 小型ハードル走 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考え方	… 3
(4) 陸上運動系領域における技能習得のイメージ	
(5) 陸上運動系領域における自己評価の捉え方	… 5
(6) 陸上運動系領域における 「『個別最適な学び』と『協働的な学び』の一体的な充実」の捉え方	
(7) R4実践、R5実践を通して（手立て・成果・課題）	… 6
【コラム】「調子のよい走りとは…」	… 9
(8) 授業実践後の分析結果より	… 10
【実践編】	… 12
2 令和5年度版 第4学年小型ハードル走 デザインブック	… 13
(1) 学習過程とは	
(2) 第4学年「小型ハードル走」の学習過程例	… 14
①見いだす段階 第1時	… 15
第2時	… 17
②解決する段階 第3～4時	… 19
【コラム】子供に学び合いを「ゆだねる」ことについて	… 22
(3) 小型ハードル走のデザインツール	… 23
①4学年実践で、なぜ、『かごトレハードル』なのか？	
②学習用具（はじめの場、デジタル学習カード、スピード感じてみーたー、靴下作戦）	… 25
③教師と子供のための運動例ファイル	… 28
④指導者の言葉がけ	… 35
⑤デジタル学習カードの作り方	… 37
ご指導いただいた先生方・部員一覧	

理論編

Ⅰ 「第4学年 小型ハードル走 デザインブック」開発にあたっての基本的な考え方

(1) 「第4年 小型ハードル走 デザインブック」について

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」

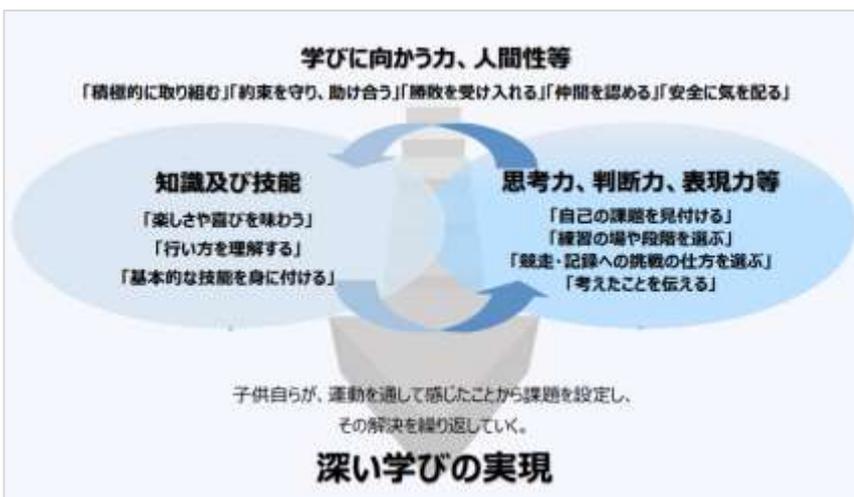
本部会では、令和4年度より第4学年「小型ハードル走」の授業実践を積み重ね、深い学びを実現する体育学習の在り方について研究を進めてきた。基礎研究や多くの実践を通して、「子供たちが生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現していくための授業は、これまでの授業と異なるのではないか」「『教師が全て教える授業』から『子供自らが学ぶ授業』へと転換していく必要があるのではないか」「一人一人の子供や学級の実態に応じた授業を、子供とともに展開していく必要があるのではないか」という考えに至った。

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た勉強になる」と、たくさん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4学年小型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。

陸上運動系領域では、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、「どうしたら自分の思ったように走ることができるか。」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深い学びが実現し、三つの資質・能力が育まれ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考え方

① 陸上運動系領域の特性

	走・跳の運動(遊び)	陸上運動
味わうことができる楽しさや喜び	競い合う楽しさや、調子よく走ったり跳んだりする心地よさを味わうことができる運動(遊び)である。	体を巧みに操作しながら、合理的で心地よい動きを身に付けるとともに、速さや高さ、距離を競い合ったり、自己の課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫したりする楽しさや喜びを味わうことができる運動である。

② 領域の特性を踏まえた学習課題の捉え方

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』

- ・「もっと速く走りたい」や「うまく走れるようになりたい」など、自分の思いや願いを根拠に設定した課題。
- ・「〇〇ができるようになりたい」や「〇〇と競走したい」など、今の自分の力を根拠に設定した課題。
- ・「□□ができるように〇〇を身に付けたい」や「△△について知りたい」など、目標達成への取組を根拠に設定した課題。

③ 第4学年小型ハードル走における学習課題の捉え方

運動との出会いで今もっている力で運動の特性を十分味わう。その上で『なりたい自分』を設定し、それに近づくために取り組む必要があると考え設定したものを学習課題と捉えた。

(4) 陸上運動系領域における技能習得のイメージ

① 指導をする上で大切にしたい心構え

これまでの教師が主導する一斉一律な授業展開では…

技能ポイントを毎時間押さえ、みんなが達成してほしい。

毎時間着実に、技能が伸びてほしい。

限られた時間で効率よく技能を習得させる。

これから目指していきたい子供にとって個別最適な授業展開では…

必ずしも教師の思っている習得の順序ではない。

自己の課題に合っていない解決方法に取り組んだように見えても、そこでコツをつかんで技能が急に伸びることもある。

子供の実感を重視して技能の習得を支援する。

② 課題解決のスタートの違い

パターン A スタート地点は一緒



みんなの気づきをまとめると、ハードル走は速く走れると楽しいだね！速く走るために、どんな学習課題をたてるといいかな？

パターン B スタート地点から異なる



走ってみてどうでしたか？ハードル走でなりたい姿を考えてみましょう。

速く走るために・・・

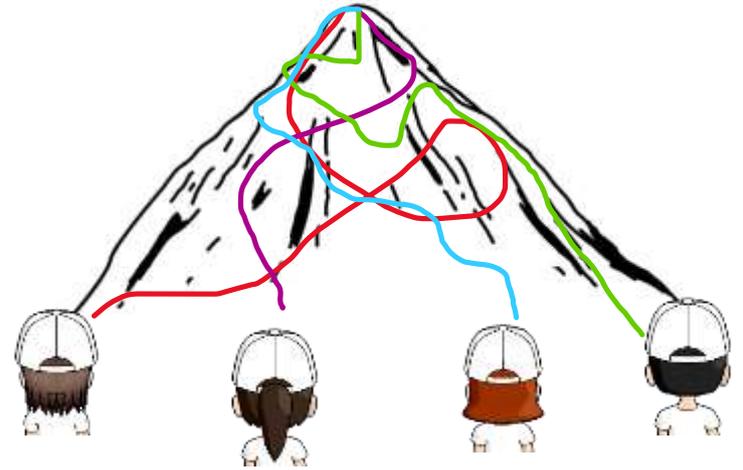
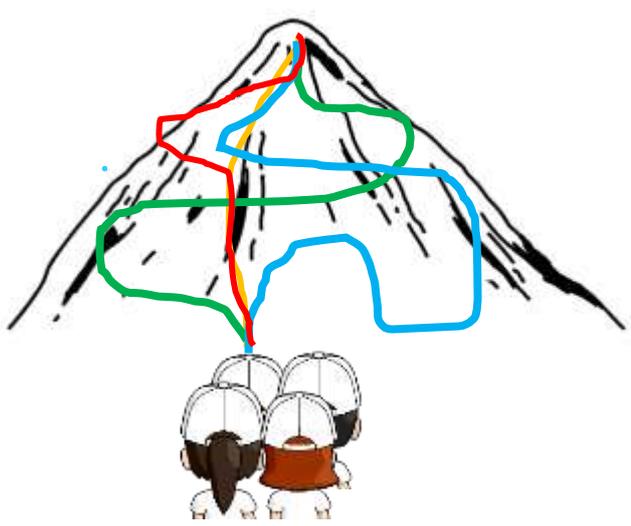


足の上げ方を工夫すると、速く走れそう。	跳んでいるときの足に気を付けたら、速くなると思う。	友達と走って、速くなったって言えるようになりたい。
---------------------	---------------------------	---------------------------



フラット走と違いなく走りたい。	リズムよく走り越したい。	自分に合った踏み切り位置を見つけて、気持ちよく走り越したい。
-----------------	--------------	--------------------------------

これを山登りでイメージすると・・・



どちらの課題解決の姿が、自身の担当する学級の姿なのか把握して指導にあたるとよい。

陸上運動系領域部会では、どんな特性をもった運動なのかを始めに押さえることで運動の特性を味わいながら課題解決に取り組めるようにしている。陸上運動系の楽しさを知った上で、取り組めるようにしている。

どちらの方法をとっても、子供は課題を修正しながら取り組むと考えられる。教師は子供の学ぶ過程を尊重しながら言葉がけにより支えていきたい。

(5) 陸上運動系領域における「自己評価の力」の捉え方

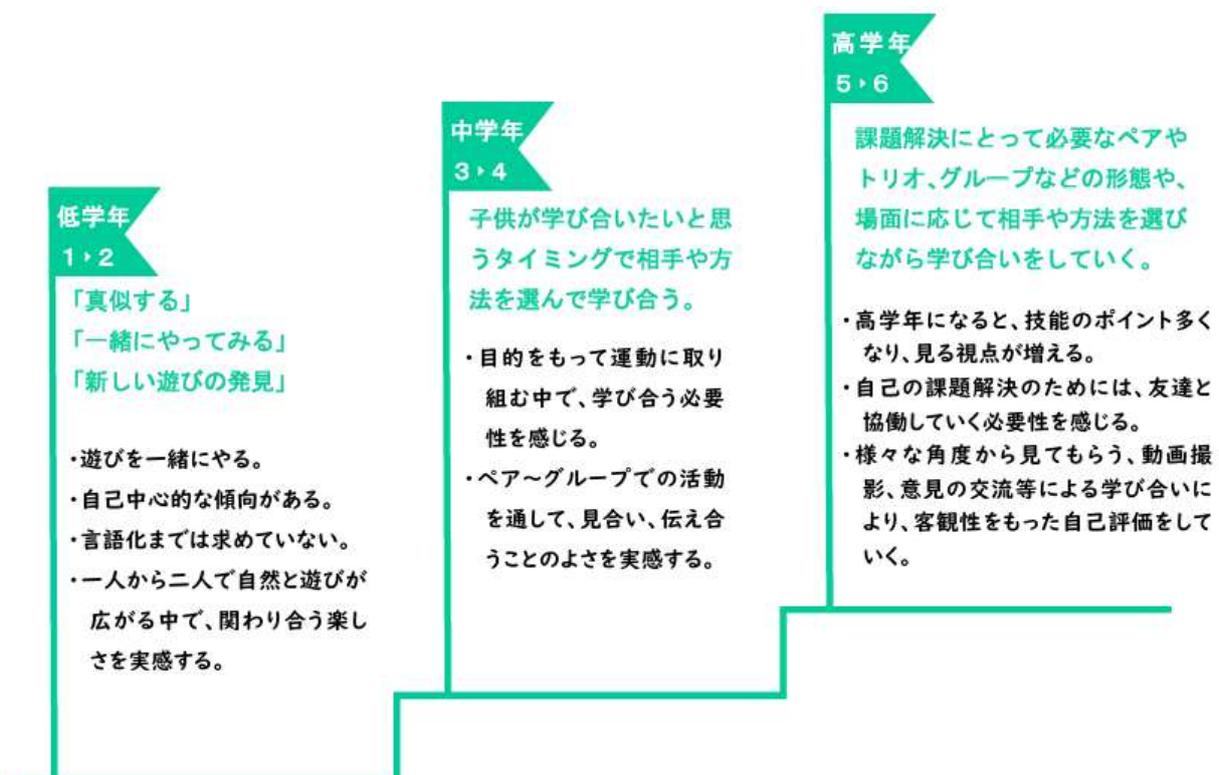
陸上運動系領域部会では自己評価をする姿を、速く走るために自分の感覚だけでなく友達のアドバイスやICT資料などを基に自分の走り进行评估する姿であると捉えた。子供たち一人一人が動きの実感を伴って自分の解決したい学習課題を見だし、その課題に適した運動を繰り返していくことで自己評価する力が高まっていくと考えた。

(6) 陸上運動領域における「『個別最適な学び』と『協働的な学び』の一体的な充実」の捉え方



本部会では、「『個別最適な学び』と『協働的な学び』の一体的な充実」を、子供自らが学習課題を見だし、解決方法を選択しながら学ぶ中で、必要に応じて相手やタイミング、方法等を自己選択し学び合うことにより充実するものと考えた。走る、跳ぶ、といった日常の中でも経験してきている基礎的な動作によって行うことができる運動であるため、個人の気付きや感覚を大切に、それらを主体的に他者と共有していくことが大切であると考えた。

【学び合いの姿】低学年・中学年・高学年との接続イメージ



(7) 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、

令和4年度研究主題「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」

令和5年度研究主題「互いに学び合い、自らの学びを深めていく体育学習」

のもと、第4学年「小型ハードル走」の授業(令和4年度は高学年への接続を見据え第5学年ハードル走を実証授業①で実施)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。

《令和4年度》

①第5学年「ハードル走」……事前授業含め5校7学級で実施

【実証授業①】 令和4年7月7日(木) 小平市立小平第十小学校 篠山 祐輔 先生

◎第5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、子供が自己評価の力を高めるために有効なのか。

◎指導者の働きかけ(言葉がけ)は、子供が自己評価の力を高めるために有効なのか。

【主な手立て】

- ・「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)
- ・学習課題やつまず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資料により、子供自ら課題解決していくことができ、それに伴って自己評価できた。
- 「お風呂マットハードル」によって100%の子供が運動に取り組み、自己評価することができた。
- 学習カードに根拠を記述させたことで、指導者は子供の学習状況を把握することができた。
- 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。
- 振り返り①の言葉がけを具体的にすることで、自分の動きについて振り返ることができた。
- 子供の記述力によって差が出たため、個の力に応じて記述の仕方を選べる学習カードを検討する。
- どのように自己評価の力を見取っていくか。

②第4学年「小型ハードル走」…事前授業含め5校7学級で実施

【実証授業②】 令和4年11月30日(水) 江戸川区立第六葛西小学校 生重 瑛幸 先生

◎第4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。

◎自己評価につなげることのできる教材・教具の工夫は適切だったか。

◎運動の場の設定やかごとレーハードルは、子供が学習課題を見いだすために有効なのか。

【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
- ・気づきを促すための教材・教具の工夫と指導者の働きかけ(言葉がけ)の精選
- ・第1時の運動の場の設定(インターバル3m/4m/5m)

【主な成果・課題】

- 今もっている力で運動の楽しさを味わいながら、「なりたい自分の姿」を設定し自分に合った学習課題

を見いだしている姿が見られた。

- 動画撮影や学習資料を活用したことで、自己の感覚や他者からの評価、資料や ICT 機器による情報等に関連付けて学習課題の解決に生かしている姿が見られた。
- 振り返りの機会等を通して、自分自身の動きへの気づきを促したことで、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、中学年の授業の方向性としてもよいのではないか。
- 深い学びを実現していくためのよりよい自己評価の在り方(どんな場面で、どんなことについて、どんな自己評価の姿を見取っていくと、より深い学びが実現しやすいか)を検討していく必要がある。

≪令和5年度≫

①第4学年「小型ハードル走」

【部内授業】 令和5年7月14日(金) 大田区立新宿小学校 崎村 和秀 先生

- ◎子供が必要感をもって学び合いを行っていたか。
- ◎デジタル学習カードや言葉がけは子供に必要感をもたせる上で有効だったか。
- ◎「よい学び合い」の姿はどのような姿か。

【主な手立て】

- ・「見いだす段階」と「解決する段階」による個別最適な学びの充実
- ・思考を促す指導者の言葉がけ(問いかけ)
- ・互いの学習状況が分かるデジタル学習カード

【主な成果・課題】

- 「見いだす段階」で学習課題を見だし、「解決する段階」で個別最適な学びを充実することができた。
- 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、それぞれが学び合う必要感をもって学び合うことができた。
- デジタル学習カードによってポートフォリオを共有したことで、友達の考えを自分の学びに生かすことができた。
- 主体的に学び合っている中で、中学年はどの程度の内容を求めるか明らかにしていく。
- 子供と教師のゴールイメージの共有は適切だったか。

②第4学年「小型ハードル走」…事前授業含め5校5学級で実施

【実証授業②】 令和5年12月7日(木) 大田区立新宿小学校 崎村 和秀 先生

- ◎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がけは適切だったか。
- ◎互いに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だったか。

【主な手立て】

- ・協働的な学びへの必要感がもてる学習過程
- ・子供の気づきを促し、学びが深まるための指導者の働きかけ(言葉がけ)
- ・お互いの学びを共有できる「デジタル学習カード」

【主な成果・課題】

- 個別最適な学びが充実し学びが深まる中で、それぞれが必要とする仲間と学び合う場面が見られた。
- 子供と対話し、気付きを促したことで、ペア・トリオと一緒に活動していない仲間の動きからも学んだり、仲間と一緒に学ぶよさに気付いたりし、学びをより深めている姿が見られた。
- いつでも学びのポートフォリオを共有できるようにしたこと で、授業内・外に関わらず必要に応じて学習カードの記述を参考にする姿が見られた。
- 子供たちが表現するリズムやスピード等の様々な感覚を指導者が統合し「調子のよい走り」と価値付け、単元のゴールイメージとして「調子よく走ること」を子供と共有する必要がある。
- より多くの子供が、学び合うことのよさを実感し、学習課題の解決に際し必要感をもって学び合うことができるよう手立ての工夫が必要である。
- 運動の質をより一層高めていけるような教具となるよう改善をしていく。

コラム 「調子のよい走りとは…」

中学年の「走の運動」において学習指導要領解説には、「知識及び技能」について以下の記載がある。

(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身に付けること。

ア かけっこ・リレーでは、調子よく走ったりバトンの受渡しをしたりすること。

イ 小型ハードル走では、小型ハードルを調子よく走り越えること。



陸上運動系領域部会では、令和4年度後半から令和5年度にかけて、都内の10校、計12学級の4年生に本研究の内容を基に「小型ハードル走」の事前授業、実証授業で様々な指導方法を実践してきました。その中で、中学年における「調子よく走り越す」について以下の捉え方をした。

★小型ハードル走の運動の特性

○インターバルの距離や小型ハードルの高さ応じていろいろなリズムで小型ハードルを走り越えることができる楽しい運動である。

○小型ハードルをスピードに乗って走り越えたり、一定のリズムで走り越えたりする調子よく走ることができる楽しい運動である。

★小型ハードル走での「調子よく走り越す」の捉え方

○動きがとぎれずに連続して動けること。

○ある程度滑らかに動けること。

・速く走り越えたい! ⇒「スピード」

・一定のリズムで走り越えたい! ⇒「リズム」

どちらか一方だけではなく、

「スピード」と「リズム」の両輪として考える。

《イメージ図》



《調子のよくない走り越しの例》

✕スタートからゆっくり走り、リズムを合わせて走る様子。(スピード感がない様子)

※子供によって、器用に左右の足で走り越えていく子も許容する。

小型ハードルを「右・左・右・左」と走り越えると「調子よく走り越せる」と感じる子供もいる。

指導者として

○子供たちが表現するスピードやリズム等の感覚を大切する!

○スピードとリズム等を価値付けし、単元のゴールイメージとして

「調子よく走り越す」ことを子供と共有する!

学習の流れは P.15 へ

指導者の言葉かけは P.35 へ

- ・見いだす段階の第1時は、一人で学習する子供が多く、スピード感じてみーたーを提示した第2時以降は友達と学習に取り組む子供が9割を超えた。
- ・一人で学習に取り組んだ理由を見ると、一人で走ることでたくさん走ることができ、感覚をつかんだりコツを見付けたりすることができると考えていることが分かった。
- ・友達と学習した理由を見ると、「仲が良い」「楽しい」から一緒に学習したと答える子供も一定数いて、安心して学習できる環境を求めていることが分かった。
- ・一方で、「仲がよいからこそ、良くないこともしっかり伝えてくれる」「気付きがある」「出来栄を話し合える」「コツをつかめる」など、自己の学びにつなげる明確な目的をもって仲良しの友達を選んでいることも分かった。
- ・学習課題の解決に役立ったことについては、8割を超える子供が「友達と一緒に走ったこと」「スピード感じてみーたーを使ったこと」など、友達と一緒に活動したことを挙げていた。

③実証授業での抽出児童へのインタビューから

A 児：自分から友達に声をかけることが苦手な子供

	見いだす段階	解決する段階
学習した相手	友達	友達
学習する相手を選んだ理由	仲が良くてしゃべりやすかったから。	一緒にやろうと話しかけてくれたから。
学習課題の解決のために取り組んだ方法	自分でリズムを意識した。	リズムを意識した。 友達にアドバイスをもらった。
学習の手ごたえ	走りはちょっとよくなった。	学習課題(リズムよく走ること)を解決することができた。
友達のよかったところや見付けたコツ	速く走ることを意識していた。	足を上げて速く走っていた。

B 児：仲の良い友達と一緒に学ぶことが多い子供

	見いだす段階	解決する段階
学習した相手	1人	友達
学習する相手を選んだ理由	1人でやる方がいろいろ感じられるから。	仲が良くていろいろ話し合えると思ったから。
学習課題の解決のために取り組んだ方法	スピードをつけて高くとぶことを意識した。	靴下作戦でどちらの足が上がっているか確かめた。 スピード感じてみーたーで自分のダメなところとよいところを確かめた。
学習の手ごたえ	良くも悪くもなかった。	学習課題(スピードをつけてリズムよく走ること)を解決することができた。
友達のよかったところや見付けたコツ	近くの友達が、スピードをつけて走っていた。	(一緒に学んでいない友達が)大股で思い切り走っていていいなと思った。

②③より、子供たちは、学習の段階や自分の学習課題に応じて、ねらいをもって1人で学習したり、友達と学び合ったりしていることが分かった。仲良しの友達と一緒に学習をすることはこれまではよくないと思われていたが、仲よしだからこそ安心して学習できること、遠慮なく課題を伝えてくれることなど、仲よしだからこそそのメリットもあると考えられる。また、一緒に学んでいない友達の様子を見てコツを見付けていることも分かった。抽出児童の走りの様子を動画で見ると、解決する段階で自分に合ったインターバルである程度のスピードで一定のリズムで走ることができていた。

これらのことから、子供自らが学習する相手や方法、タイミングを選ぶ学習を展開することで、子供は必要感をもって学び合い、試行錯誤した結果、調子よく走ることができるようになったといえる。

実践編

2 令和5年度版 第4学年小型ハードル走 デザインブック

(1) 学習過程とは

これまでの学習過程は、単元の指導計画や評価計画を含め指導者がどのように指導を行っていかの過程が示されたものであった。また、指導者が子供の実態を把握し、グループを作ったり効率よく技能を身に付けられるように毎時間のめあてを共有したりして同じ学習活動に取り組ませてきた。研究を重ね、本部会で捉えてきた学習過程とは、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である。そして、本部会で考える学習過程は、今まで指導者側の側面から作成された指導計画などではなく、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であると捉えている。また、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、学習過程を二つの段階に分けて作成している。更に今年度は、子供自らが学習課題を見だし、解決方法を選択しながら学ぶ個別最適な学びを充実させる中で、学び合うことの必要感を生じさせ、相手やタイミングを自己選択しながら学び合う協働的な学びを行うことを通して自分の学びをよりよくしていくことで、これらを一体的に充実させ、子供一人一人が学びをより深めることができると考えた。

「見いだす段階」では、子供たちが「30mフラット走」「かごトレハードル」などの手立てを使って運動と出会い、取り組む中でなりたい自分を設定し、自己の能力に適した学習課題を見いだすことができるようにした。全ての子供たちが「自分に合った場でリズムよく走りたい」という運動の特性に触れる中で、走ってみた感じを大切にしながら自分で感じた感覚と友達から見もらった感覚を伝え合いながら、解決したい学習課題を見だししていく。

「解決する段階」では、「スピード感じてみーたー」、「動画撮影」、「靴下作戦」を提示し、子供たちがこの3つの中から解決方法を自己選択して、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、運動の楽しさや子供の興味・関心に応じた学習課題を解決していく。

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 ↕ 協働 往還
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」		

第4学年 「小型ハードル走」の学習過程例

時間	1	2	3	4
段階	見いだす		解決する	
	小型ハードル走で調子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。	
学習活動・内容	1 学習内容の確認 ○小型ハードル走の安全な行き方を確認する。	1 学習内容の確認 ○「スピード感じてみーたー」を使った学習の進め方について確認する。	1 学習内容の確認 ○自分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	2 準備運動・場の準備	
	3 30mフラット走 ○スピードに乗って走ると気持ちが良いということを意識できるようにする。			
	4 小型ハードル走① ○インターバル3m,4m,5mを走ってみる。	4 小型ハードル走① ○「スピード感じてみーたー」を使って、自己の課題を見付ける。	4 小型ハードル走① ○学習課題を解決するための方法や学習形態を自分で選択して運動に取り組む。	
	5 振り返り① ○フラット走と比べた感じを共有する。	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。	5 振り返り① ○自分の課題が解決できたか振り返る。 ○必要に応じて、学び合いの様子を紹介する。	
	6 小型ハードル走② ○フラット走と同じように走るために大切なことを考えながら走ってみる。	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、運動に取り組む。	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必要に応じて選択し、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 ○調子よく走るとはどういうことなのか確認し、「なりたい自分」を設定して次回の学習につなげる。 ※「スピード感じてみーたー」の配信と説明を行う。	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、次回の学習につなげる。	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り、次回の学習につなげる。	○調子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。 ○1時で決めた「なりたい自分」になれたのか振り返る。

①見いだす段階

第1時

ねらい: 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。

学習内容の確認



今日から、小型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。

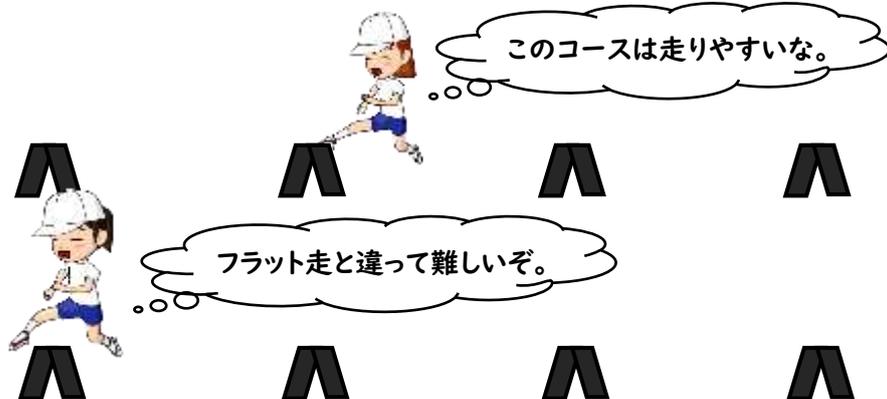
安全上の指導

- ※かごトレの高さを合わせて設置する。
- ※走り終わったら次の人に合図を送る。
- ※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。

30mフラット走

- 毎時間30mフラット走を行ってから、ハードル走①に取り組む。
スピードに乗って走ると気持ちが良いということを意識できるようにする。

小型ハードル走①



振り返り①

走ってみてどうでしたか？また、フラット走と小型ハードル走を比べてどうでしたか？



走りやすいコースと走りにくいコースがありました。

フラット走の方が速く走れます。小型ハードル走は、速く走りにくいです。

自分が速く走ることが出来るコースを見付けてみたいです。

リズムよく走るコツがありそうです。



小型ハードル走②

Bさん

私は、5mでリズムよく走れたからもう一回やってみよう。



Cさん

3mだとリズムに乗れなくて走りにくかったから、次は4mのコースを走ってみよう。



Aさん

競走をしてみようかな。



自分の課題を見いだすために様々な場で取り組んでいます。

Bさん

速く走りたいな!



Cさん

4mのコースは、同じ足で走れたかな?



Aさん

5mで競走するぞ。



振り返り②

小型ハードル走の学習で「できるようになりたいこと」を見付けられましたか?



ハードル走でもフラット走と同じように速く走れるようになりたいです。



同じ足でリズムよく速く走り越せるようになりたいです。



リズムよく、スピードに乗って走り越していることを「調子よく走り越す」と言います。次回は、友達や自分の走りを見比べ、調子よく走り越すことを意識しながら学習していきましょう。

○小型ハードル走の学習で「なりたい自分」をもつことで、学習課題(なりたい自分に近づくために、解決したいこと)を見いだせるようにする。

○子供たちが表現するスピードやリズム等の様々な感覚を指導者が統合し、「調子のよい走り」と価値付け、単元のゴールイメージとして「調子よく走り越す」ことを子供と共有する。

※第1時終了後、「スピード感じてみーたー」と使い方の資料を配信し、第2時から使用することを説明する。



第2時

ねらい: 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。

学習内容の確認



今日は、「スピード感じてみーたー」を使って、付けたマークを見比べてみましょう。どうして、そう付けたのかも話してみましょう。

○「スピード感じてみーたー」を使った学習の進め方について確認する。

小型ハードル走①②

実践例「スピード感じてみーたーを使っている様子」

Aさん

走る前

今から走るから、スピードが落ちていないか見ていてね。



Bさん

わかった。スピードが落ちているところに△を付けるよ。



速く走れているかも…



走り終わった後

お互いの感じていることに「ずれ」が生まれています。

Bさん

3台目でスピードが落ちていたよ。



そうなの! 自分では、最後までスピードにのって走れたと思ったけど…

Aさん



もう1回走ってみる?

うん。次は、スタートから速く走ってみるね!

振り返り①



「スピード感じてみーたー」を使ってみて、気付いたことはありますか?

「スピード感じてみーたー」で友達にマークをつけてもらったら、3台目でスピードが落ちていることに気がきました。



○「スピード感じてみーたー」を使って、互い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ようにする。

実践例「振り上げ足を見付けたい様子」

Bさん Aさん

私の走りどうだった？

3台目で振り上げ足が変わって、リズムが合っていないように見えたよ。

友達によいところを見付けてもらったね。振り上げ足を同じにするにはどうしたらいいかな。

どちらの足が上げやすいか調べてみたいです。

わかった。どちらの足が上がっているか見ているね。

振り上げ足を見ていてね。

走ってみて、どうだった？

やっばりリズムよく走れているときは、同じ足が上がっている気がする。

そうなの？次に私が走ってみるから、同じ足か上がっているか見えていてね。

振り返り②

友達と見合うためにやってみたいことはありますか？

自分の走りの動画を撮って確認してみたいです。

上げている足が同じになっているかを見合いたいです。

もう一度「スピード感じてみーたー」を使って、ペアの友達と見合いたいです。

○第2時では、友達と学び合うことで新たなことに気付くなど、学び合う価値を実感できるような工夫をし、第3時以降も子供が仲間と共に学ぶ「必要感」をもてるようにする。

※動画撮影の方法や靴下作戦の行い方を提示する。

②解決する段階

第3時～第4時

ねらい：自己の学習課題を解決する。

☆スピード感じてみーたーを使った課題解決の様子☆

走る前

見いだした学習課題
同じスピードになるように走ってみよう。

Aさん



Bさん



選んだ解決方法

今から走るから、スピードが変わっていないか
スピード感じてみーたーを使って見てほしいのだけど、いいかな。

いいよ。スピードが変わっている
ところに△を付けるよ。

Aさんは課題の解決のために、スピード感じてみーたーを使うことと、Bさんと一緒に学習に取り組むことを選びました。

走っている時



あれ、3台目でスピードが落ちているな。



よし、速く走れたぞ!



あれ、ずっとスピードは同じだけど、全体的に遅いな。



よし、速く走れたぞ!



お互いの感じていることに「ずれ」が生まれています。

走り終わった後

想定される姿①



3台目でスピードが落ちていたよ。

どうだった?



本当?もう1回走ってみてもいい?

分かった。

3台目でスピードが変わるのか。どうして変わっているのか、次は自分の動きを動画で撮影して見てみようかな。

想定される姿②



同じスピードで走ることができていたような気がするけど、どうかな。



スピードはずっと同じだったけど、全体的に遅いように感じたよ。フラット走の走りにもっと近づけたね。

わかった。もっとスピードを上げて走れるようにしてみる。



お互いの「ずれ」を伝え合うことで、新たな課題が生まれています。

☆動画撮影での課題解決の様子☆

走る前

見いだした学習課題

調子よく走ることができているか調べたいな

Aさん



Bさん



わかったよ。私は正面から撮るね。

私は横から撮るね。

タブレットで動画撮影をして見てみようかな。撮ってもらってもいいかな。

選んだ解決方法

Aさんは課題の解決のために、動画撮影を選びました。また、より課題を明確に捉えるためにCさんとも一緒に学習に取り組むことにしました。

走っている時(動画撮影)

Bさん



撮影



Cさん



撮影



いい感じのリズムだな♪

動画撮影のポイント

- ・走っている横から撮影するとリズムよく走っているかわかりやすい。
- ・正面から撮影すると振り上げ足がどちらか分かりやすい。

走り終わった後

課題解決ができた時

Bさん



最後までスピードに乗ってリズムよく走っていたよ。

そうか。動画を見てみると振り上げ足が同じになっているのが分かるな。

Cさん



もう1回走って確かめてみたら？



自分の課題が見付けられた時

Cさん



3台目のところでリズムが変わって、スピードが落ちていたよ。

よく見ると3台目だけ振り上げ足が変わっているよ。どうしたらいいのかな。

Bさん



教師は必要に応じて言葉がけする。

靴下作戦で、振り上げ足を見付けてみたらどうですか？

分かりました。やってみます。



もう一回走る



自分では調子よく走れたと感じていても、動画を撮って客観的に見ることで自分の課題を認識しやすくなります。

今の課題にもう1回取り組んだり、次の課題を選んだりしながら、学習課題を解決する。

☆靴下作戦での課題解決の様子☆

走る前

見いだした学習課題

調子よく走るために、ハードルを走り越すときの振り上げ足がどうなっているか調べたいな。

Aさん

Bさん

靴下作戦を試してみたら？

選んだ解決方法

そうだね。
やってみよう。



走っている時

振り上げ足が見やすいな。後でどうだったか教えてあげよう。

AさんはBさんとの学び合いの中で、様々な課題を見いだしていますが、課題によっては一緒に学ぶ相手を変えることも考えられます。



靴下作戦のポイント

- ・左右違う長さ、色の靴下を履く。(片方のズボンにテープを貼ってもよい。)
- ・友達に自分が決めた振り上げ足が上がっているか見てもらう。

走り終わった後

課題解決ができた時

振り上げ足は、全部右だったよ。

本当？動画でも確かめてみようかな。

いいと思うよ。私が撮影するね。

自分の課題が見付けられた時

振り上げ足は、右・左・左・右でバラバラだったよ。

そうなのか。どうしたらリズムよく走れるかな。

違うインターバルの所で走ってみるのはどうかな。

もっと1台目のハードルまで全力で走ってみてもいいかもね。

教師は必要に応じて言葉がけする。

じゃあ違うインターバルでもっと全力で走ってみます。

もう一回走る



今の課題にもう1回取り組んだり、次の課題を選んだりしながら、学習課題を解決する。

【コラム】子供に学び合いを「ゆだねる」ことについて

今年度の研究を進める中で、子供に学び合いを「ゆだねる」と聞くと、不安を覚えるという声が多く聞かれた。「よい学び合いにならないのでは」「遊んでしまうのでは」「仲良しとばかり一緒にいるのは良くないのでは」といった具合に。そこには、指導者として「学びを保証しなければならない」というある種の責任感があるのではないだろうか。また、「子供は大人よりも劣った存在である」「子供は大人がいなければ何もできない」といった考えが、無意識のうちに隠れてはいないだろうか。もちろん、子供達それぞれには発達段階があれば個人差もある。大人と全く一緒というわけにはいかない。だからといって、大人がいなければ何もできない存在というわけでもない。「よい学び合い」とは“子供にとって価値のある学び合い”であるはずだ。そのために、指導者はどのような考えで何をすればよいのだろうか。まだまだ研究の途上ではあるが、子供に学びを「ゆだねる」ための現時点での考え方を載せるので参考になれば幸いである。

令和2年度から令和5年度までに話し合われてきた主な考え方

教えることと考えさせることを区別した。
教えることは躊躇せず指導するようにした。

ICT資料を用いて、子供が必要ときに必要な資料を見ることができるようにした。
ICT資料は、「子供の気付きを整理するようになった」と伝えるよう留意した。

課題解決のグループについて、子供とどんなグループで解決するとよいか話し合うようにした。
【高学年ハードル走】

指導者は問いかげの言葉がけを行った。子供の考えを引き出すようにした。
【高学年ハードル走】

ストップウォッチでの計測など、指導者が必要と思うものも、子供が欲しいといったときに提示するようにした。
【高学年ハードル走】

子供との対話を大切にしてきた

学び合いをゆだねる上での考え方

- ・運動との出会いにおいて、子供たちが今もっている力で運動の特性を味わい、学習課題を見いだすことができるようにする。
⇒「個別最適な学び」の充実が、「協働的な学び(学び合い)」の必要感へとつながる!
- ・個の学びを深めていく中で、他者との学び合いが必要なことに気付けるような活動を用意したり、言葉がけをしたりする。
- ・子供が必要だと感じたときに学び合うことができるような環境を指導者が整える。
- ・子供達それぞれのニーズに合わせた学び合いができるよう、指導者は意図的にグループを決めずに指導を行っていく。
- ・人数に関係なく、子供にとって必要な学びを認める。中には1人で活動することが必要なときもある。2人以上で見合うことが必要なときもある。
⇒意図的に仕掛ける。「放任すれば自然と学び合う」わけではない!
- ・指導者は、子供の学ぶ様子を見取る。うまくいっていないように見える、必要とするグループになっていないように見える子供には、教師が積極的に言葉がけをして関わる。直接的な指導が必要と判断した場合は躊躇しない。
⇒子供を見取ったうえでの必要な指導は行ってよい!

学び合いをゆだねている際に指導者が行うこと

- ・最低何人必要か考えさせる。
T「靴下作戦をするには、最低何人必要かな？」
C「見てもらうために、2人以上は必要です。」
- ・掲示物やデジタル学習カードを活用して、学習課題を解決するためのグループを考えさせる。
T「今日の学習課題が解決できるグループはどれかな？」
- ・共有の時間に学び合いの姿を価値付け、広める。
- ・表情を見取り、言葉がけや指導を行うかそのままゆだねるのかを決める。
- ・仲良しグループで子供が安心感をもって学び合い、その結果学びが充実するのならよいのではないかと、いった心の余裕をもって臨む。仲良しでも、個の学びと協働の学びが往還していればよい。

(3) 小型ハードル走のデザインツール

① 4学年実践で、なぜ、『かごトレハードル』なのか ～小型ハードル比較検討について～

小型ハードルの備品は、学校により様々なメーカーの様々な素材、大きさのものが準備されている。本学会提案の5学年実践「お風呂マットハードル」との接続を考えた場合、4年生の実践は、既存の小型ハードルでは低すぎるのではないかと考え、ハードルの高さなどの観点から検討した結果、『かごトレハードル』を提案する。

● 3学年から5学年への継続性を考えた4学年でのかごトレハードルの比較



市販小型ハードル かごトレハードル お風呂マットハードル
 高さ 25cm 35cm 44cm (47cm)

● かごトレハードルを選ぶまでの観点

◎ハードルの安全性 … 踏んだ時の安全性、視認性(ハードルの向こう側の地面が見えること)

○挑戦性 … 高さに加えて奥行があること、高さを容易に変えられること

利便性 … 風に耐えられること、準備・片付けが容易であること

コスト … 教材として新たに準備する場合のコスト

小型ハードルの特性一覧		安全性 踏んだ時の安全性	安全性 着地点の視認性	挑戦性 取り組むことでの 学ぶ価値の多さ 奥行と高さの併用	挑戦性 高さを可変できる	利便性 耐風 風に影響されなければ◎	利便性 引っかかったときの 直しの手間が少 ない◎	コスト 値段+作りやすさ
既存	市販のミニハードル	▲	◎	×	×	◎	◎	◎: 既存があれば
推し	園芸用のかごトレ	▲	◎	◎	◎	▲	◎	○
自作	段ボール箱	▲	×	◎	◎	▲	◎	◎
	箱を対角線で切ったもの	○	×	×	×	×	◎	
	塩化ビニル製パイプとゴム紐		◎		◎	◎		×
	ペットボトルにゴム紐		◎		◎		×	
	ビニル袋に新聞紙を詰めたもの	○	×	○	◎	×	×	○: 既存があれば
	新聞紙を丸めた棒	◎	◎	×	×	×	×	
既存	コーン	▲	×	○	組み合わせによる		◎	◎: 既存があれば
	プラ段ボール IAAF推奨キット		×	×	×	×	◎	○: 既存があれば
	面接用パーテーション		◎	×	×	×	○	使っていないものか
	タイヤ	×	×	○	×	◎	◎	○: 既存があれば
	紅白玉		◎	×	×	×	×	◎: 既存があれば
※ 既存の教材で、安全性を重視した教材。ただし、安全ではあるが、高さへの挑戦性は皆無である。								
高さ なし	輪 フープ	○: 厚みがなければ	◎	×	×	◎	◎	◎: 既存があれば
	ござ	◎	◎	×	×	◎	◎	○: 既存があれば
	跳び箱用滑り止めマット	◎	◎	×	×	◎	◎	○: 既存があれば
	ケンステップ	◎	◎	×	×	◎	◎	◎: 既存があれば
		◎ → 優秀!	×	○ → まま	▲ → いまいち			

選択に当たって、まずは安全性、次に挑戦性を考えた。

安全性の検討では、かごトレを実際に踏んづけたり、走りながら引っかけたりしてどう組み合わせると危なくないか、どういう壊れ方をするか、壊れた時にどこが危ないか、などを確かめた。

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ある場合がある。今年度の実践から、そういった品の中に壊れやすいものがあることが分かった。おそらく風雨、日光に長くさらされてプラスチックの経年変化が起きていたためだと思われる。

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本入りが300円くらい。

○ 参考資料



A4 用紙段ボール箱を二つ繋げたもの 70cmコーンを重ねたもの
高さ31cm、幅(横矢印)46cm 高さ33cm 幅77cm

段ボールは、他のつなげ方もあるが、着地時の視認性が悪く、風に弱いことがデメリットであった。

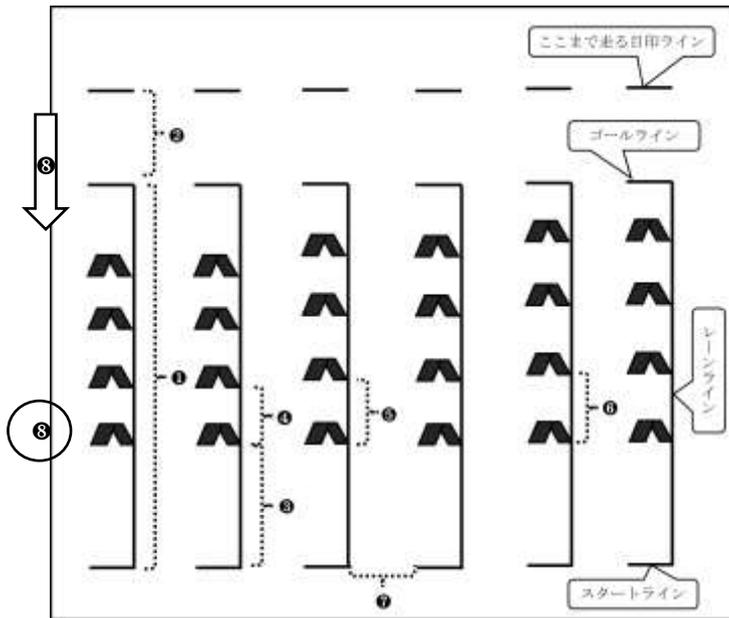


お風呂マットハードル	かごトレハードル	市販小型ハードル
高さ 44cm (47cm)	角度によって低くすることも可能 35cm	25cm

幅を比較し、かごトレを二つ横に並べる案もあったが、準備・片付けの手間、倍のコストを考え、一つのみとした。振り上げ足を横に回してしまうことも危惧したが、今年度の実践では、あまり見受けられなかった。

つくりかたなどは、動画で説明しております。陸上部 HP からご覧ください。

②学習用具



<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 3m、⑤ 4m、⑥ 5m（各2レーン）
- ⑦ レーン間…3m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>デジタル学習カード

4年生 小型ハードル走																																																		
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="2" style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 2px;">第1時</th> </tr> <tr> <td colspan="2" style="padding: 2px;">小型ハードル走を走ってみて、感じたこと</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="height: 40px;"></td> </tr> <tr> <th colspan="2" style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 2px;">先生より</th> </tr> <tr> <td colspan="2" style="height: 40px;"></td> </tr> </table>	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				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="2" style="padding: 2px;">小型ハードル走の学習でやりたい自分（いつでも書き加えてOK）</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="height: 60px;"></td> </tr> </table>	小型ハードル走の学習でやりたい自分（いつでも書き加えてOK）																																						
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やりたい自分（いつでも書き加えてOK）																																																		
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="2" style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 2px;">第2時</th> </tr> <tr> <td style="width: 15%; padding: 2px;">学習課題</td> <td style="padding: 2px;">できばえ 😞</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="padding: 2px;">どうしてそう思ったのか（できばえをつけた理由）</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="height: 40px;"></td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="padding: 2px;">考えたことや感じたこと</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="height: 40px;"></td> </tr> <tr> <th colspan="2" style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 2px;">先生より</th> </tr> <tr> <td colspan="2" style="height: 40px;"></td> </tr> </table>	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				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="2" style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 2px;">第3時</th> </tr> <tr> <td style="width: 15%; padding: 2px;">学習課題</td> <td style="padding: 2px;">できばえ 😞</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="padding: 2px;">どうしてそう思ったのか（できばえをつけた理由）</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="height: 40px;"></td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="padding: 2px;">考えたことや感じたこと</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="height: 40px;"></td> </tr> <tr> <th colspan="2" style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 2px;">先生より</th> </tr> <tr> <td colspan="2" style="height: 40px;"></td> </tr> </table>	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				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="2" style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 2px;">第4時</th> </tr> <tr> <td style="width: 15%; padding: 2px;">学習課題</td> <td style="padding: 2px;">できばえ 😄</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="padding: 2px;">どうしてそう思ったのか（できばえをつけた理由）</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="height: 40px;"></td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="padding: 2px;">考えたことや感じたこと</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="height: 40px;"></td> </tr> <tr> <th colspan="2" style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 2px;">先生より</th> </tr> <tr> <td colspan="2" style="height: 40px;"></td> </tr> </table>	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			
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																																																		

<第1~4時>デジタル学習カード(みんなの学習カード)

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。
教師が参考にさせたい考えに色をつけることで注目させることができる。

個人の学習カード

1 1番さんの振り返り

第1時
小型ハードルを走らせてみて、感じたこと
 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

1 2番さんの振り返り

第1時
4メートルを走らせてみて、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
4メートルを走らせてみて、感じたこと
 はしつ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たいです。	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。	はしつ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、

- ・自分が友達をどのように支えたらよいか考えることができる。
- ・だれと一緒に学習するかを決める上で参考にできる。

<振り返りの時>

友達の振り返りを見て、

- ・どのようなことを書くとよいのか知ることができる。
- ・次回の自分の学習課題を設定したり、だれと一緒に学習するかを決めたりする上で参考にできる。

【Google版】Google スプレッドシートや【Microsoft版】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。

運動例①

活動人数

準備する用具

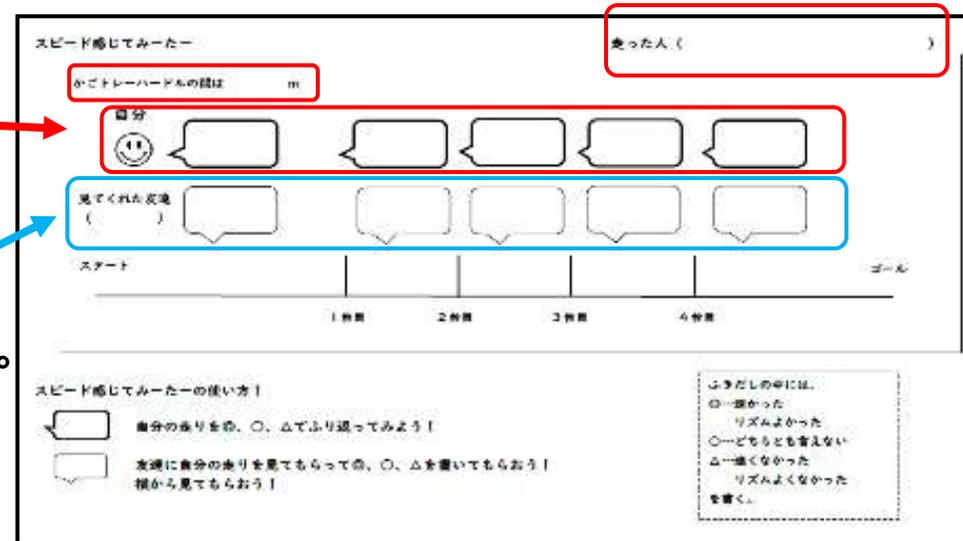
スピード^{かん}感じてみーたー

2人 

タブレット または 感じてみーたーのプリント
※プリントならば、人数分以上の枚数、ボード、筆記用具

場所ごとに、自分の「走る速さ」を感じてみる。

- ① 走ってみて、自分で感じた速さを記録する。
記名・ハードル間の長さ・走りの感じ
- ② 友だち は、走っている速さやリズムを記録する。
- ③ 自分の感じ と 友だちの感じ を、くらべてみる。
- ④ 友だちと「同じ感じ」や「ちがう感じ」について、話し合う。



※ プリントの場合、何枚も書けるとよい。

「…感じ」では、はっきりしないなあ。



はや「速い！」と思った時のふり上げ足に注目したいな。

→ **どうがきつえい 動画撮影** へ

→ **くつしたさくせん 靴下作戦** へ

運動例②

動画撮影

活動人数

2人～

準備する用具

タブレット

自分の走りを、動画で記録する。

- ① 真横 か ゴール から止まった状態で撮る。

※コースに入らない！

- ② 集まって、動画を確認し、話し合う。



横から



ゴールから



どっちの足をふり上げたか、
分かりづらかったよ。

くつしたさくせん
→靴下作戦へ

くつしたさくせん
靴下作戦

2人～

長さ、色のちがう くつした または カラーテープ

ふり上げる足をはっきりさせる。

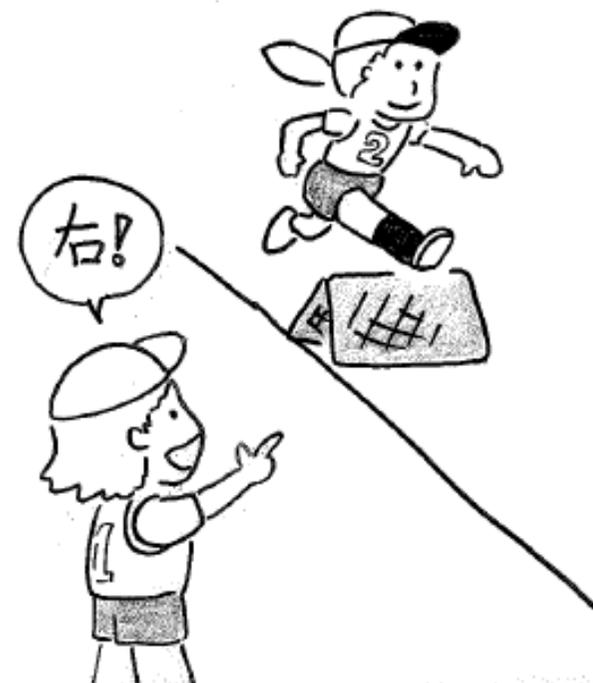
① 左右でくつしたを変える。

体育着の太ももにテープをはってもよい。ぐるっと1周はるとよい。

② 友だちに「どのハードルで、」

「どちらの足を、ふり上げていたか」見てもらう。

③ 友だちと「ふり上げた足」「ふり上げ方」について、話し合う。



自分の走りこしを
見てみたいなあ。

→ どうがさつえい
動画撮影へ

きょうそう
競走

2人～

…とくにないけど、ほかの活動も同時にできるかも…

友だちと競い合う。

同じインターバル（ハードルとハードルの間の長さ）
で競走する。

ちがうインターバルで競走する。

「走りやすい、走りにくい」が分かりやすい！

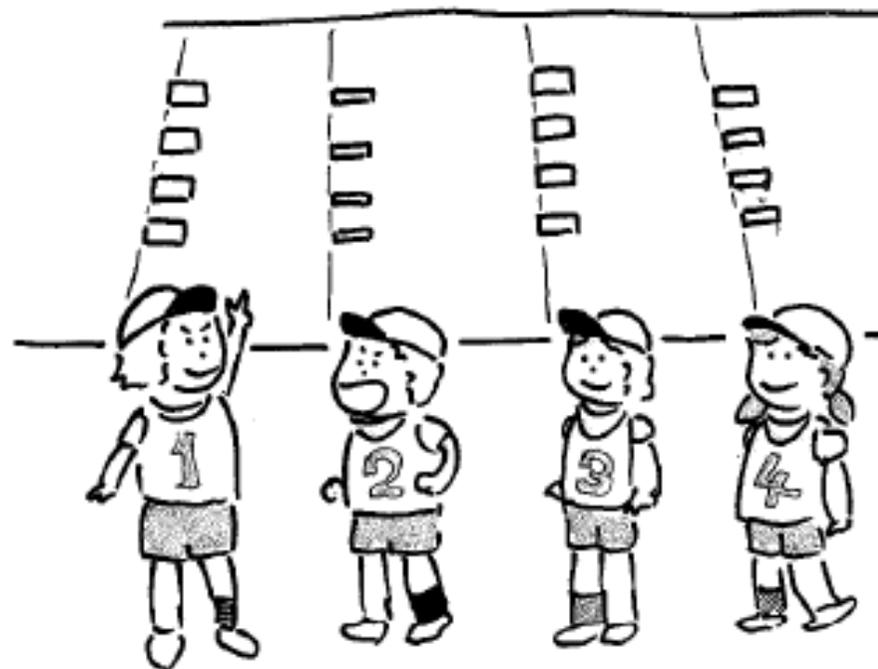
ちがう高さで競走する。

自分だけ「ちょっとむずかしくする」ことができる！

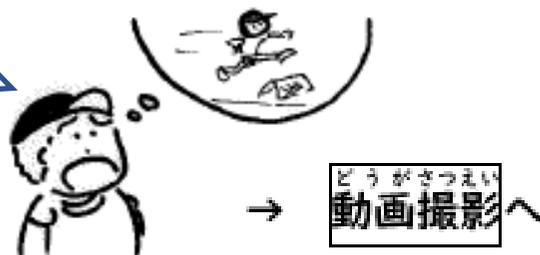
どっちが勝つか、わかりづらくなる！

人数をふやして競走する。

みんなで競い合って、楽しむことができる！



自分の走り越しを
見てみたいなあ。



自分の走りのタイム
を計ってみたいなあ。



へいそう
並走

2人～

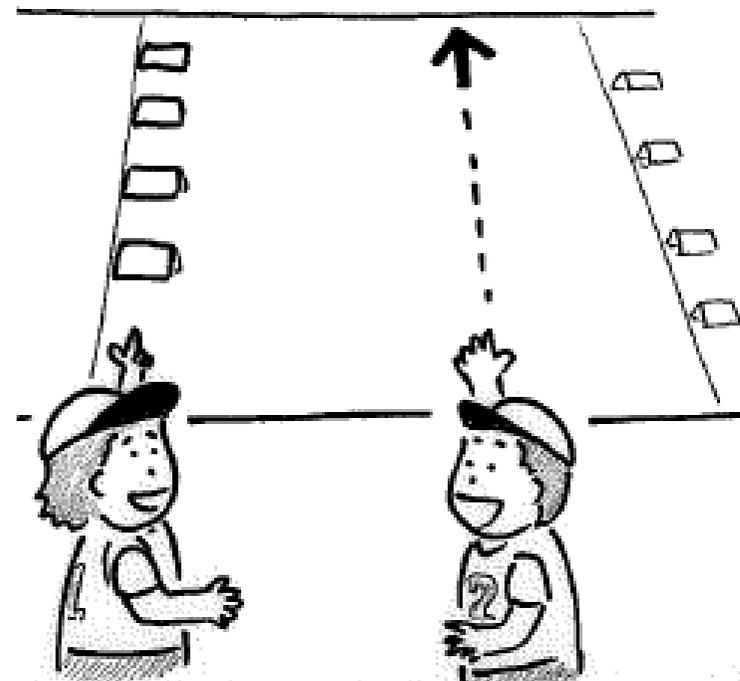
…とくにないけど、ほかの活動も同時にできるかも…

友だちと並んで走る。

同じ インターバル（ハードルとハードルの間の長さ）で並走する。
ふり上げる足や、リズムのよい走りを友だちに合わせられる！

ハードル走とフラット走で、並走する。
フラット走とくらべて、調子よく走れているか が分かりやすい！

となりのフラット走で、全力を出してもらう。
フラット走に近づけているか が分かりやすい！



どっちの足を
ふり上げていたか、
知りたいなあ。



自分の走り
越しを、見て
みたいなあ。



どっちが速いか
勝負しよう！



計時

2人～

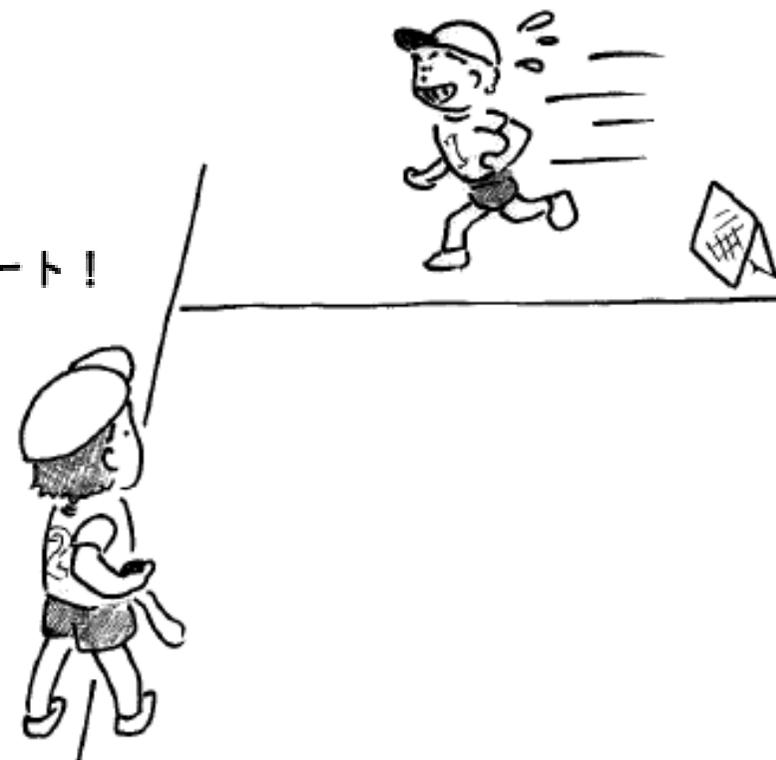
ストップウォッチ または タブレット (計時機能)、小旗

走る速さを計る。

① スタートから、ゴールまでを計時してもらう。

2人の活動なら、「走る人の足が地面からはなれたら」 スタート！

3人の活動なら、小旗でスタートの合図を出してもらう。



② 計る人は、ゴールラインをまたいで計時すると、より正確！

どっちが速いか
勝負しよう！



きょうそう
→ 競走へ

どっちの足をふり
上げていたか、
知りたいなあ。



くつしたさくせん
→ 靴下作戦へ

自分の走り越し
を見たいなあ。



どうがさつえい
→ 動画撮影へ

○ 第1時の振り返り①～子供から「速さ」を引き出したい～



走ってみてどうでしたか？

フラット走と小型ハードル走、
比べてみてどうでしたか？

フラット走と同じように速く走れる
ように取り組んでみましょう。

うまく走れたと思います。

小型ハードルの方が遅かったので、
フラット走と同じように
速く走れるようになりたいです。



○ 第1時の振り返り②～子供に「速さ」を確かめる方法を考えさせたい～



速く走れるようになりましたか？

速いというのは自分の感覚だけど、
どうしたら確かめられますか？

スピード感じてみーたーというものがあるので、
友達と速さを見合ってみましょう。

速く走れました。

友達に見てもらえると
いいかなと思います。



『スピード感じてみーたー』の行い方を提示する。

○ 第2時～子供に学習課題をもたせたい～



スピード感じてみーたーに付けた
マークを比べてみましょう。
どうしてそうつけたのかも話して
みましょう。

2人のマークの違いは、
どうしたら確かめられますか？

そうですね。動画以外にこんな方法もあるので、
自分の走り確かめてみましょう。

ずっと速く走れたと思った
から◎にしたよ。

見ていたら、最後の1台だけリズムが
違ってスピードが落ちていたから、
そこだけ△にしたよ。

動画を撮って見てみると分かる
と思います。



動画の撮影方法や靴下作戦の行い方を提示する。

指導者の言葉がけ集

《教師のねらっている姿ごとに
項目分け》

「どうだった？」と、子供の思考を引き出すような声をかけてみてください。その後、「速く走り越すためには、どうするといい？」と聞き、子供との対話を進めながら、気付かせたいこと・考えを修正していきたいことへ導くよう言葉がけを工夫して行います。

教師の思い・意図	予想される子供の姿	教師の言葉がけの例
スピードに乗って走ってほしい	(実際にはフラット走の方が速く走れているが) 「フラット走のときと同じスピードで走ることができた。」	・気持ちよく走ることができたんだね。速さが同じか確かめる方法はないかな。確認してみよう。
	「フラット走のように速く走りたい。」	・そのためには、どうしたらよいか？
リズムのよさを感じてほしい	「走りにくいコースがあった。」	・そこは、他と何が違ったのかな？
	「リズムよく走るためのコツがありそう。」	・リズムがよくなって、どういうこと？
速く走るための課題解決方法を考えてほしい	並走の際、友達の方を見ながら走っている。	・速く走るためには、目線はどこに向けたらいいかな。 ・フラット走のとき、目線はどこに向けていたかな。
	スピード感じてみーたーを使っているのに、友達の課題に気付けていない。(アドバイスの内容がずれている。)	・動画を撮って、スピードが落ちていなかったか、もう一度確認してみよう。
	友達と競走している。	・競走してみて、分かったことはありましたか？
	「リレーがしたいです。」	・まずは、自分の走り確かめてからにしませんか？リレーは、小型ハードル走と別の学習で行います。 ※バトンパス、走順以外の個の走りの学習課題に着目させたいため。
すすんで学習に向かってほしい	1人で課題解決に取り組んでいる。	・“今は一人で行いたい”という子供の場合には、ペアで学び合うことを無理に促さない。 ・“みんなとやりたいけれど入れない”という子供には、周りと一緒にできるよう促す。
	仲よし同士でペアを組んでいる。	・まずは、なぜ一人なのか教師が聞いて、原因を探る。 ・今まで一緒に取り組んでいた子供に「誘ってみてくれないかな。一緒に取り組んでみたら？3、4人に増えてもいいよ。」と伝える。 ・「同じ課題の人はいないかな？」と学び合えるグループを探す。
	何をしたらいいかわからない。	・自分の課題に取り組むことができているなら良い。仲よしだからこそ相手に真剣にアドバイスし合えるのではないか。 ・学習課題を確認しよう。

⑤ デジタル学習カードの作成方法

～学習カードをクラスで共有・見合う方法～

タブレットPCで振り返りを書かせ、それを一つにまとめてみんなで見ることができると、より思考の深まりを達成できると考えた。しかし、この技術を伝えることは難しく、また、教師が一人で作ることは時間・労力とも大変である。機種によっても異なる。

そこで、各地区のICT支援員にこのプリントを見せ、相談しながら作成にあたれるようにした。Google版は練馬区の支援員と、Windows エクセル版は東久留米市の支援員と、協力して作成した。

【Google フォームで集計⇒Google スプレッドシートで共有版】

1 forms で回答⇒回答結果をまとめる

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

① forms 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。



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。

	A	B	C	D	E	F
1	タイムスタンプ	おなまえは？ (ひらがな 出席番号)		3時をしてみた感想	友達を支えたことがあれば、教えてください。	
2	2024/01/25 18:20:29	くま		3.3	3	
3						

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。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'!A1:$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。

出席番号	1時	2時	3時	4時
1	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
2	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
3	1/25 くま	4531 くま	1/25/2 くま	1/2 くま
4	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
5	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
6	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
7	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
8	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
9	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
10	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
11	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
12	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
13	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
14	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
15	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
16	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
17	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
18	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
19	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
20	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
21	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
22	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
23	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
24	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
25	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
26	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
27	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
28	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
29	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
30	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
31	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
32	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
33	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
34	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ
35	おなまえ	おなまえ	おなまえ	おなまえ

(1) **タイム**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**となるだろう。

(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'!A2:$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。

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。

これら2種類の作業を行うことで、完成である。



【Windows エクセル⇒チームズで共有 版】

▼作成手順

①【集約シート】の大本を作成

②【テンプレート】を作成。

●プルダウンリストの作成

1. データから「データの入力規則」を選択。
2. 許可から「リスト」を選択し、ソースを入力
3. 入力完了したら、「適用」を選択

③作成が終わったら、【テンプレート】を複製。シート名を変更。

(今回は例として【 1 】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【 1 】に移動し、対応する【 1 】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。

※リンクさせた際、「=' 1 '\$!\$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

The screenshot shows the Excel interface. The formula bar contains the formula `= 39 'N29'`. The grid below shows columns K, L, M, N, and O, and rows 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, and 51. The cells in row 45, columns K through O, are highlighted in green, indicating they are selected. The formula in the formula bar is applied to these cells.

	A	K	L	M	N	O	P
43	38	0	0	0	0	0	
44	39	0	0	0	0	0	
45	40	0	0	0	0	0	
46							
47							
48							
49							
50							
51							

⑥コピーされたセル内の、「' 1 '\$」部分の数字をそれぞれのシート名に変更

▼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。

①「Teams」を開き、「該当クラス」⇒
「課題を開く

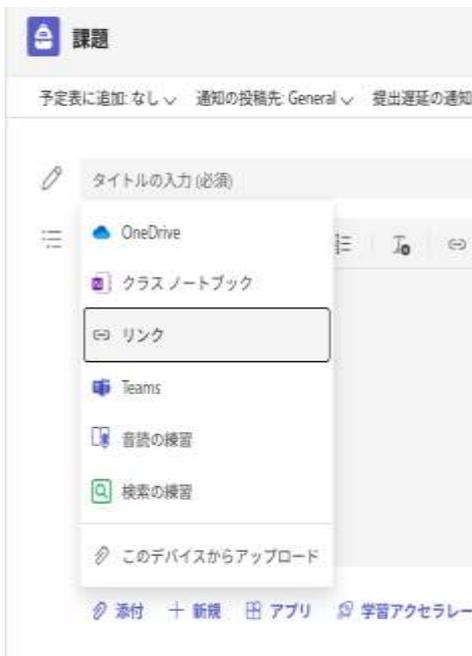
②「作成」から「+新しい課題」を選
択



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。

④添付する課題を選択後、「添付」をクリック。



- ⑤ 「受講者は編集できません」の状態だと、「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。
- 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。



- 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」に変更する。最後に「適用」で変更が更新され、共同編集が可能になる。



御指導いただいた先生方

水谷 知由 先生 板橋区教育委員会統括指導主事
増田 和弘 先生 大田区立大森第一中学校副校長
川瀬 穰 先生 足立区教育委員会指導主事
橋本 健 先生 東大和市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
高草木 政浩 北区立滝野川第五小学校
小林 力 府中市立若松小学校

研究に携わった部員

伊賀上 直基	生重 瑛幸	石井 唯介	氏井 麻友	岡村 安浩	鍵谷 駿
葛城 貴代	金井 麻衣子	河野 竣介	河村 俊博	熊谷 充真	倉富 康平
小山 竜一	齋藤 晃	齋藤 崇宗	崎村 和秀	佐藤 隆寛	篠山 祐輔
多田 康助	遠山 信愛義	長澤 仁志	中村 銀次	中山 開	新田 朱里
野原 香織	原 つくし	堀切 遼一	牧野 陽子	松井 優希	三宅 慶人
山崎 綾乃					

本資料についてのお問い合わせはこちらへどうぞ。

部長 伊賀上 直基 足立区立東加平小学校

TEL:03-3606-1151 FAX:03-3606-1512

副部長 崎村 和秀 大田区立新宿小学校

TEL:03-3732-8328 FAX:03-3732-8329

副部長 河村 俊博 江戸川区立南小岩小学校

TEL:03-3657-1565 FAX:03-3658-5833

副部長 熊谷 充真 練馬区立豊玉東小学校

TEL:03-3993-4217 FAX:03-5984-0407