

小学校5・6年生 体育

# 陸上運動 ハードル走

(全8時間)



# 陸上運動 ハードル走 単元づくりで留意したこと

- 活動内容に、個人のハードル走の力を高める時間と、仲間と協力してチームの記録を伸ばす時間を設定した。
- ハードル走の目的を、一般的な競走(他者とのタイム比較)としない。自分の今持っている力を伸ばすことを重視した。
- ICTの活用は、大きく、次の4つとした。
  - ①動画の撮影と動きの確認
  - ②Numbersで記録の蓄積
  - ③参考例をインターネットで検索
  - ④自分の考えの記述と共有

# 教材と出会う

(1時間目)

ハードル走はどのような運動だろうか

オリンピックなどのゲームを見る

**ICT：ロイロノート資料箱にある動画を共有する** (活動場所にWi-Fiがあれば)

一定のリズムで走る

低く跳び越えること

ほかにも・・・「脚の振り上げ方」「腕の動かし方」「歩数を決めること」など

**大切なことは1つではない!**



<https://youtu.be/l70buTLYRvA>



<https://youtu.be/Fb7zyg5GSFU>

# 教材と出会う

(1時間目)

## 【中心となる活動1】

40m走と40mハードル走の記録の差を縮めよう



障害物を上手に越えると、記録がよくなる

走る速さは、体格差、性差等によって個人差がある。

**大切なことは、速さだけではなく、  
自分の最高記録を作ることである！**

# 教材と出会う

(1時間目)

## 【中心となる活動1】

40m走と40mハードル走の記録の差を縮めよう

### ・40mハードル

ハードル4台,高さ50cm,第1ハードルまで10~13m

### ・目標記録の設定方法:40m走の記録+1.2秒

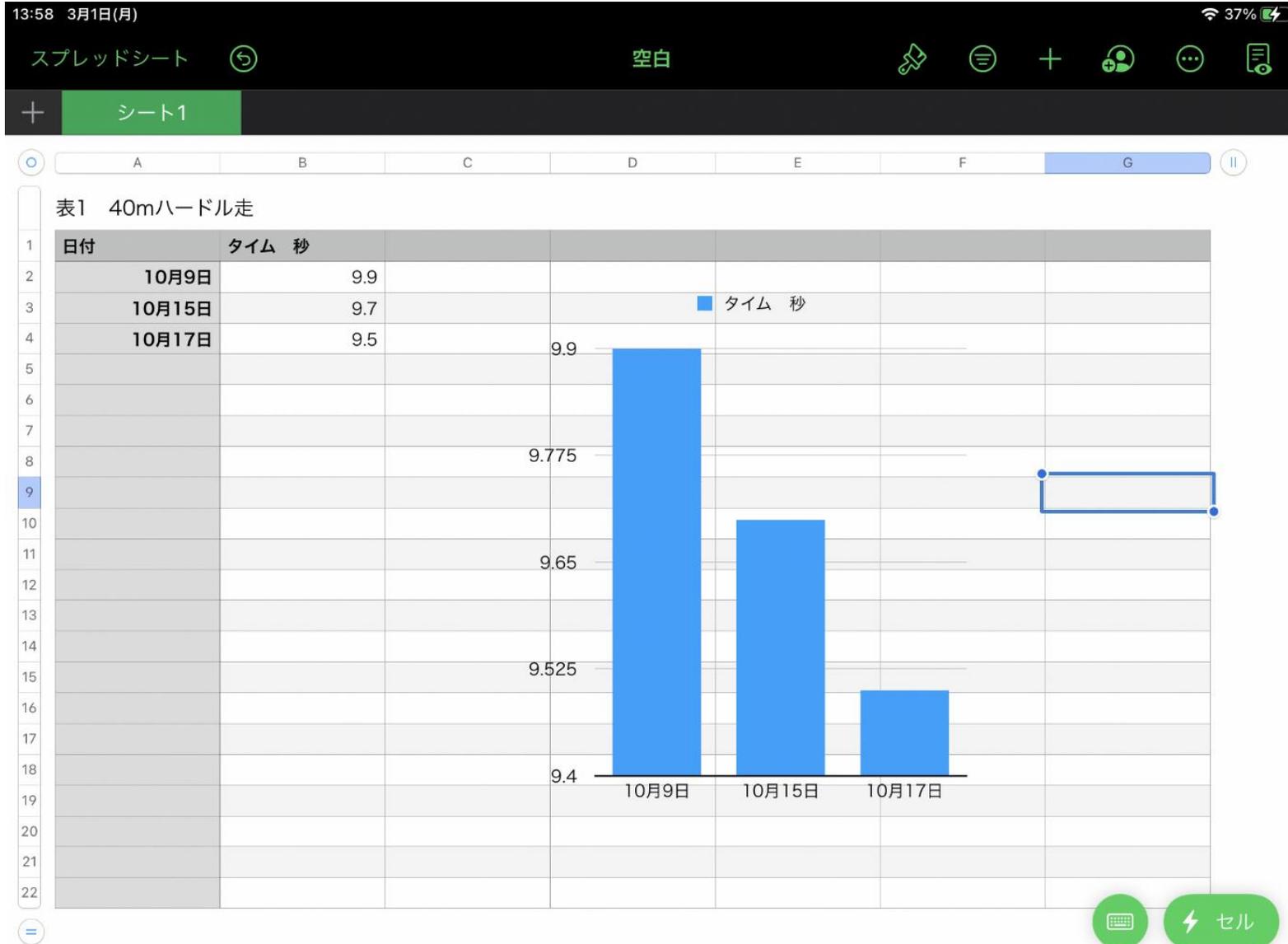
(ハードル1台のロスタイムを,高さ50cmのとき0.3秒とする)

## 【中心となる活動2】

単元中盤から,グループ  
対抗ハードルリレーを実施

**ICT:ロイロノートで自分の基準  
タイム(40m走)を記録する**

# 教材と出会う



ICT:Numbersで自分の  
基準タイム(40m走)  
やハードル走の記録を  
蓄積する  
(タイム差やグラフ化も可能)

# 学習課題をつくる

(2時間目)

## 【単元】ハードルを速く走り越えるにはどうするとよいか

### 評価の規準を知る

#### 【知識・技能】

- ・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。
- ・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。
- ・スタートから最後まで、体のバランスをとりながら真っすぐ走ることができる。
- ・インターバルを3歩または5歩で走ることができる。

#### 【思考・判断・表現】

- ・課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を自分なりに工夫する。
- ・自分や仲間の考えたことを他者に伝えている。

#### 【主体的に学習に取り組む態度・感性、思いやりなど】

- ・運動に積極的に取り組み、約束を守り、助け合って運動したり、仲間の考えや取組を認めたりしている。
- ・場や用具の安全に気を配っている。

知識・技能は、初め伝えない。児童とともに単元の中で追究して、後半に共通理解をする。

思考・判断・表現と主体的に学習に取り組む態度は、年間を通しての設定！

# 学びを広げ深める

(2時間目)

1台のハードルを走り越えてみよう

情報の収集(試しの運動)

反復練習の中で、自分の動きを確かめよう

- ・どちらの足から走り始めるかを決める
- ・ハードルを走り越えるとき、上体を前傾する など

生活班などの  
小グループで  
活動

ICT: 動画撮影をし合い、自他の動きを確かめる。

技術にかかわる自他の動きをよく知る必要がある。

# 学びを広げ深める

(2時間目)

情報の収集(試しの運動)

ICT: 動画撮影をし合い自他の動きを確かめる

【iPadで通常の動画撮影】  
通常再生  
スロー再生  
静止  
繰り返し再生



動きの軌跡を撮影することのできる  
アプリがカタログに載っています。



モーションショット

Sony Network Communications Inc.

学びを広げ深める

(2時間目)

1台のハードルを走り越えてみよう

【導入の工夫，運動が苦手な児童への配慮】

- ・ハードルの代わりにフープを置き，5～6.5mのインターバルを走り越える。  
3歩または5歩で
- ・段ボール箱や小型ハードルを使う
- ・紙テープやリボンを背中に付けてそれが地面につかないように走る

情報の収集

ICT: 動画撮影をし合い，自他の動きを確かめる

## 学びを広げ深める

(3時間目ほか)

2台のハードルを走り越えてみよう

反復練習の中で、自分の動きを確かめよう

- ・第1ハードルを越した後、3歩または5歩のリズムで越える
- ・遠くから踏み切る など

情報の収集

ICT: 動画撮影をし合い、自他の動きを確かめる。

ハードル間は5, 5.5, 6, 6.5mのインターバルから選択させる。

学びを広げ深める

(3時間目ほか)

連続したハードルを走り越えてみよう

情報の収集

反復練習の中で、自分の動きを確かめよう

- ・3歩または5歩で同じリズムで走り越える
- ・リズムよく走り越えることのできるハードル間を探す など

ICT: 動画撮影をし合い、自他の動きを確かめる

ハードル間は5, 5.5, 6, 6.5mのインターバルから選択させる。

# 学びを広げ深める

(4時間目ほか)

【単位時間:学習課題】インターバルを同じ歩数で走り越える  
ために必要なことは何か？

ハードルを走り越える動きについて調べる

情報の収集

ICT:ブラウザ(safari)で動きを検索する。  
(活動場所にWi-Fiがあれば)

ICT:動画撮影を  
して確かめる。



[https://www2.nhk.or.jp/school/movie/bangumi.cgi?das\\_id=D0005220008\\_00000](https://www2.nhk.or.jp/school/movie/bangumi.cgi?das_id=D0005220008_00000)

# 学びを広げ深める

(4時間目ほか)

【単位時間:学習課題】インターバルを同じ歩数で走り越えるために必要なことは何か？

ハードルを走り越える動きについて伝え合う

情報の精査

ICT:ロイロノートの  
くまでチャートで  
考えを情報共有する  
(活動場所にWiFiがあれば)



# まとめる

(4時間目ほか)

【単位時間:学習課題】インターバルを同じ歩数で走り越えるために必要なことは何か？

## 【まとめ】

- ・ハードルを低く跳び越える。
- ・バランスを取り、まっすぐに走り越える。 など

## 【動きを引き出す方法】

- ・各レーンに中央線を引く。
- ・視線を下げず、ゴールを見る。1歩目を大きく出すために目印を置く。
- ・慣れてきたらインターバルを広げる。 など

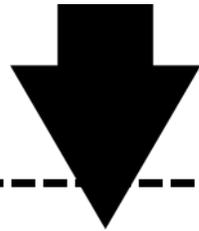


# 学びを広げ深める

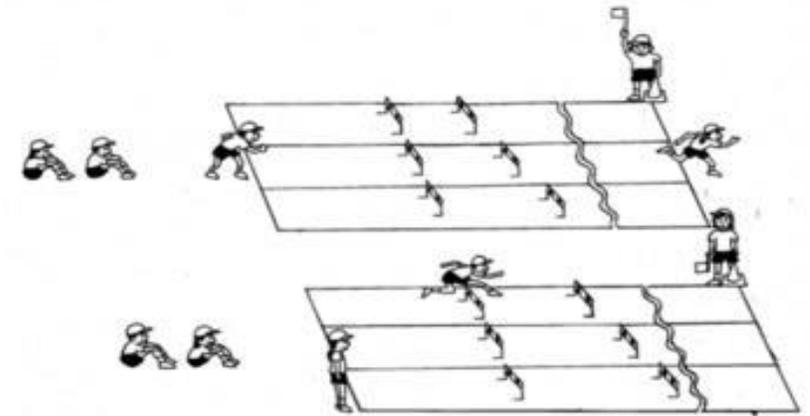
(4~8時間目)

## グループ対抗ハードルリレーで競争しよう

・「チームの合計タイム+40m走のチーム基本タイムとの差」で勝負



- ・1チーム4~6人
- ・平均記録が等しくなるようにチーム編制する。
- ・2チーム対戦で各自に合ったインターバルのレーンを選択。  
ゴールしたら、ゴール係が旗を揚げ、次走者のスタート合図とする。



ICT: Numbersでチーム  
内の記録を  
整理する

(活動場所にWi-Fiがあれば)

# 学びを広げ深める

(4~7時間目の中で)

## グループ対抗ハードルリレーで競争しよう

・「チームの合計タイム+40m走のチーム基本タイムとの差」で勝負

アウトプット  
(集めた情報を生かして身体表現)

これもアウトプット

ICT:カメラ機能(動画)で  
チームのメンバーの  
動きを確かめる

往還

調べた結果を基に、チームのタイムを向上させるために実現可能な方法を選択し伝え合う

情報の精査

ICT:チーム内で  
ロイロノートのX  
チャート, Yチャート  
などで考えを整理  
する (活動場所にWi-Fi  
があれば)

## まとめる

(4～7時間目の中で)

### グループ対抗ハードルリレーで競争しよう

- ・「チームの合計タイム+40m走のチーム基本タイムとの差」で勝負

## ハードルを速く走り越えるにはどうするとよいか

- ・ハードルを低く跳び越える。
- ・まっすぐに走る。
- ・インターバルを3～5歩として、振り上げ脚、抜き脚を決める。
- ・第一ハードルまでの歩数を決める。 など

どのタイミングで精査し、まとめるかは、児童の活動の様相から判断する

# 学びを広げ深める・振り返る

(7～8時間目)

ハードルリレー大会①②を通して、修正した動きを生かして、  
ゲームを楽しもう

アウトプット  
(集めた情報を生かして身体表現)



ICT:ロイロノートで単元の振り返りを記入する  
(活動場所にWi-Fiがあれば)

事前に共有した評価の規準を基に、学習の過程を振り返り、  
自身の成長を価値付ける

# 振り返る

(8時間目)

ICT:ロイロノートで振り返りカードの一覧を見合い  
共有する (教室または家庭等でも)

## 事前に共有した評価の規準を基に，学習の過程を振り返る

### 〔知識・技能〕

- ・ハードル走の行い方について，言ったり書いたりしていたか。
- ・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たか。
- ・スタートから最後まで，体のバランスをとりながら真っすぐ走ることができたか。
- ・インターバルを3歩または5歩で走ることができたか。

### 〔思考・判断・表現〕

- ・課題の解決の仕方，競争や記録への挑戦の仕方を自分なりに工夫したか。
- ・自分や仲間の考えたことを他者に伝えていたか。

### 〔主体的に学習に取り組む態度・感性，思いやりなど〕

- ・運動に積極的に取り組み，約束を守り助け合って運動したり，仲間の考えや取組を認めたりしていたか。
- ・場や用具の安全に気を配っていたか。

