

保健体育科学習指導案

指導者 原田 央

- 1 日 時 令和5年11月18日(土) 第1校時(9:00~9:50)
- 2 学年・組 中学校第3学年2組 計40名(男子17名,女子23名)
- 3 場 所 中学校グラウンド
- 4 単 元 名 陸上競技 ハードル走
- 5 教材(題材、単元)について

陸上競技は「走る」、「跳ぶ」、「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、個人で行う種目が多く、それぞれの目標を設定しやすい単元でもある。その中にあるハードル走は、スピードを維持した走りからハードルを低く越すことを身に着付けてく単元である。保健体育で行われるハードル走は競技スポーツで行われている110mハードル走や400mハードル走とは違い、ハードルの高さやハードル間の距離(インターバル)が指定されていないことが多い。そのため、自己に合ったインターバルを決定した中で記録に挑戦できる。

本校第3学年は新体力テストの記録(学年平均)でも、他学年よりも県平均に近い学年である。そのため本校の中でも体力が高い学年である。本学級の生徒は、昼の休憩時間に外へ出てキャッチボールやサッカーをするなど、体を動かすことが好きな生徒が多い。また、そうでない生徒も、体育分野の授業で行う実技を効率的にできるアドバイスを教師から聞いたり、自分で考えたりして技や動きに挑戦しようとする姿も見られる。それらのことから、保健体育の授業へ意欲的に参加する生徒が多い学級であるといえる。

指導に当たっては、同じ距離の50mハードル走(ハードルを、スタートから12mに1台目、その後インターバルを6m、6.5m、7m、7.5mとし、合計5台設置する)と、50m走の記録の差が小さくなることを目標に授業を進めていく。そのため、ハードルを越えるときにスピードを落とさず体が前進できるような指導をしていきたい。また、本単元ではスピードを落とさずにハードルを越す技能を習得させるために、ICT機器を活用した動作の分析や授業の振り返りをさせる予定である。その中で動画の撮影や視聴に時間をかけすぎないように留意して進めていきたい。また、自分が目標を達成できたか確認できるように記録を測定する時数をなるべく多く確保できるようにする。

6 単元の目標

- (1) 50mハードル走の記録と50m走の記録の差が小さくなるようにハードルを跳ぶことができる。
- (2) 自分のフォームについて、見本と比較したり、比較した後に修正したりしながらより効率の良い跳び方について考えることができる。
- (3) 他者と関わりながらハードル走の活動に進んで取り組み問題解決し、学んだことをこれからの学習に生かすことができる。

7 指導計画(全8時間)

次	時	学習内容
1	1	オリエンテーション、50m走の測定、踏み切る脚などの決定
2	2	ハードリング①(リード脚)(本時)
	3	ハードリング②(1台目までのアプローチから2台目まで)

	4	タイムトライアル1回目
3	5	ハードリング③(抜き足、踏み切り位置と着地位置)
	6	ハードリング④(インターバル3歩)
	7	タイムトライアル2回目
	8	タイムトライアル3回目

8 本時の目標

見本と自分を比較し、リード脚の効率的な使い方について説明できる。【思考・判断・表現】

9 「教科等本来の魅力に迫るための教師の資質能力」との関連

基準	具体的な児童・生徒の姿
Ⅲ	リード脚の効率的な使い方に基づき、「スピードの維持」の視点で理由を説明でき、実践(表現)できる。
Ⅱ	リード脚の効率的な使い方に基づき、「スピードの維持」の視点で理由を説明できる。
Ⅰ	リード脚の効率的な使い方に基づき、表現しようとしている。
手立て【関連する教師の資質能力】	
○ ハードリングの動作を細かく分け、本時はリード脚のみとし、数得すべき技能を明確にする。【授業構想力】	
○ 見本の動画を用意し、視覚的にポイントに基づきやすくする。【授業構想力】	
○ 実技の様子や撮影した動画や振り返りから、その生徒の現状や改善策を伝える【授業分析・評価力】	

10 学習の展開

学習活動と内容	指導上の留意点(◆評価)
---------	--------------

<p>1. ウォーミングアップをする 既習事項を確認し、今日の流れを確認する。</p> <p>2. 自分たちの動画を撮影する。</p> <p>3. 問題を設定し、予想する。</p>	<p>○リズムカルに脚を動かし、ジャンプなどの動作を取り入れる。</p> <p>○まだハードルを実際の方法で跳んでいないので、そこに着目できるような言葉かけをする。</p> <p>○スタートから6 mの位置にハードルを設置する。</p> <p>○グループ内で2台のiPadを使用して撮影する。正面からと、横からの2方向から撮影させる。(1人最低2回撮影させる。)</p> <p>○タイマーを用いて時間を視覚化し、スムーズな撮影を促す。</p> <p>○単元の目標を再認識できるようにする。</p>
<p>スピードを落とさずにハードルを越すためにはどのように脚を運ぶことが良いだろうか。</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・見本と違い高く跳んでいる ・自分の動画は足が外から回り込んでいる ・リード脚はまっすぐ伸びるんだ ・スピードが落ちないためにはハードルすれすれのところを通過するのかな <p>4. スピードを落とさずに1台目のハードルを越す練習をする。</p> <p>5. 問題について、撮影された動画や比較して考えたことをロイロノートに記述する</p>	<p>○見本の動画を共有し、撮影した動画を別端末で視聴させて比較をさせる。</p> <p>○リード脚について説明し、そこに着目して考えるように言葉かけをする。</p> <p>○実技の時間を確保するため、あらかじめ時間を決めてキーワードだけでもロイロノートに書き込ませる。</p> <p>○グループの人に見てもらったり、動画を撮影してもらったりして自分のリード脚を確認しながら実技を行わせる。</p> <p>○スピードを落とさないというポイントを再認識させる。</p> <p>◆見本と自分の動画を比較して、スピードを落とさずにハードルを越すためにポイントを話したり記述したりしている。【思考・判断・表現】</p>