

中学 1 年 2 組 保健体育科学習指導案

指導者 柏 木 裕 至

i P a dを使って自分や仲間の動きを視覚的に捉え、それをもとに仲間と話し合い、反復練習をする活動を設定したことは、リズムカルな走りや滑らかなハードリングの技能を習得し、理想的なハードル走へと近づけていくのに有効であったか。

1 題 材 名 リズムカルな走りと滑らかなハードリングを身に付けよう ～50mハードルに挑戦～

2 題材のねらい

自分の能力に応じた課題を見付け、その課題を解決するための効果的な練習の仕方を選んだり、仲間との話し合いを通して互いに教え合ったりして、より速く走るためのハードル走の技能を身に付けることができる。

3 授業の構想

(1) 次のふりかえりは、スタートから第1ハードルまでの走りを学習したときのものである。生徒一人一人がハードルに対してどのあたりから踏み切っているのかを知るために、踏み切り位置に印を付け可視化した。

・人の踏み切った場所や跳んでいる様子を見ると、やっぱりハードルを跳ぶときは自分が思っているより遠くから踏み切った方がいいことがわかった。(生徒A)

生徒Aは自分と他の人の踏み切り位置を比較し、動きを観察することによって、より速くハードルを越えるためには、ハードルに近い位置からの踏み切りでは滞空時間が長くなってしまいうことに気付いた。そして、自分の踏み切り位置の約50cm手前から踏み切ることでスピードに乗ったハードリングができるようになった。本單元ではこのような気付きや疑問を大切に、仲間との話し合いを通してハードル走の技能を高め、楽しさを味わってほしいと期待している。事前のアンケートから、「跳んだあとにスピードが落ちてしまう」「空中でどんな姿勢になるといいのかコツがつかみにくい」と感じている生徒も多い。このように、「できる」姿がイメージしにくい学習だからこそ、スモールステップによる技能の習得にともなって滑らかなハードリングのコツが「わかり」、意欲を高めながら楽しく学習に取り組むことができる考える。

(2) ハードル走で重要となる技能は「スピードに乗った滑らかなハードリング」と「リズムカルなインターバルの走り」である。ハードリングとはハードルを跳び越す際の、踏み切りから着地までの一連の動作であり、いわゆる体が空中に浮いている間の動きのことである。この滞空時間をいかに短縮させるかが、ハードル走の記録を向上させる上で大きなポイントであるといえる。また、ハードル走はリズムカルに次々とハードルを跳び越えていくところにおもしろさがあり、インターバルを3～5歩の同じリズムで走り抜けることが重要である。

こうした技能を向上させていく上で、自分の走りやハードリングフォームを視覚的に捉え、確認することは欠かせないことである。本單元では自分や仲間の動きを動画撮影し、客観的に振り返るための材料としていく。動画をもとに仲間とともに互いの動きを観察しアドバイスし合う中で個々に問いが生まれ、繰り返し練習していく中でよりよい走りやハードリングなどの技能を追求していくようになり、仲

間同士の学び合いへと発展していくものとする。

(3) 本単元を展開するにあたり、「リズムカルなインターバルの走り」や「スピードに乗った滑らかなハードリング」を目指し、問いをもち追求していく生徒の姿が現れるようなはたらきかけをしていく。例えば、事前に行ったアンケート結果から、足を板にぶつけることへ恐怖心をもっている生徒が多く、そのことが技能を習得する上で大きな壁になっていることが分かった。自分の今ある力を最大限に出し切り、更に技能を身に付けていくためには、この不安や恐怖を少しでも軽減していくことが重要であると考えられる。そのため使用するハードルに工夫をし、板の部分をポリウレタン製のものに替え、衝突したときの衝撃を少しでも和らげることができるものにする。また、アンケートより「足が合わなくて上手に跳べない」「インターバルの歩数が一定でなくバラバラ」などという意見もあるため、4通りのインターバルを設定し、生徒が自分の能力に合わせて選択できるようにする。そして、自分や仲間の動きを客観的に把握できるようにするため、iPadのタイムラグ再生やスロー再生等の機能を使い、課題に気付けるよう支援していきたい。これらの手立てにより生徒の意欲が向上し、問いを追求しながら技能の習得へとつながっていくものと期待する。

本単元では、生徒が選択したインターバルのコースでグループを編成し、その中で話し合い活動を取り入れ学習を進めていく。

第1次では、「リズムカルな走り」と「滑らかなハードリング」という言葉から浮かぶイメージと、実際の競技の様子を動画で視聴し、「理想的なハードル走」のイメージのすりあわせを行いみんなで共有する。この活動を通して生徒は、本単元で習得するハードル走の技能をイメージとして捉え、見直しをもてるようにし意欲的に取り組めるようにしたい。

第2次では、スタートから1台目へのアプローチ～2台目～3台目までの走りと、少しずつ繰り返すスモールステップを意識した指導を心がけたい。その中で生徒はこれまでの学習の内容を活用したり、グループでの話し合いを通して観察し、教え合ったりしながら練習する姿が見られるであろう。

第3次では、50mハードルの記録会を行い、単元のまとめとする。

本時は自分や仲間の課題を見付け、技能の向上に向けて練習を積む時間となる。iPadを使って自分の走りを客観的に把握し、「どうしたら滑らかなハードリングができるだろう」「どうしたらリズムカルな走りができるだろう」という疑問をグループで話し合いながら学習が展開されるものとする。

4 展開計画（全10時間 本時 6/10）

次	主な学習	時	具体的な学習・内容
1	ハードル走について知ろう。 50m走を計測しよう。	1 2	<ul style="list-style-type: none"> ・「リズムカルな走り」と「滑らかなハードリング」から浮かぶイメージを出し合う。 ・ハードル走のイメージをつかむため動画を視聴する。 ・50m走の計測をし、目標設定をする。
2	リズムカルなインターバルの走りとスピードに乗った滑らかなハードリングを身につけよう。	3 4 5 ⑥・7	<ul style="list-style-type: none"> ・スタート～第1ハードルまでのスピードに乗った走りとは適切な踏切位置について考える。 ・スタートから2台目までの走りについて、インターバルを3歩で走りきれるコースを選択する。 ・スタートから3台目までの走りについて、リズムカルなインターバル滑らかなハードリングを意識した練習を行う。 ・グループで互いに観察しアドバイスをしながら、自分や仲間の課題を見付ける。 ・自分の課題に合った練習を選択して、技能の向上に向けて練習をする。
3	50mハードルに挑戦! 学習を振り返ろう。	8・9 10	<ul style="list-style-type: none"> ・自分に合うコースを選択し、50mハードルの計測を行う。 ・単元を振り返り、学習への取り組み方や自己の伸びを確認する。

5 本時の学習

(1) ねらい

i P a dで撮影した動画をもとに仲間と話し合いながら練習をすることで、課題を見付け理想的なハードル走の技能に近付けていくことができる。

(2) 展開

学習場面と子どもの取組	教師の支援と願い・評価
1. 前時までのふりかえりと本時の学習内容の確認をする。 2. 準備体操をする。	<ul style="list-style-type: none"> ・前時の学習のポイントが想起できるように、動画や静止画などを提示することで意欲を高める。 ・素速いもも上げやスキップ走を取り入れ、主運動に備える。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">リズムカルな走りと滑らかなハードリングを身につけよう</div>	
3. グループ練習をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・メンバーの課題に応じた練習を行う。 <ol style="list-style-type: none"> ①着地後の1歩目の練習(跳び箱降り) ②抜き足の練習(ローラーハードル) ③インターバルのリズム練習(ミニハードル) ④50mハードル ⑤i P a dでの動画観察 4. 生徒の模範試技により、理想的なハードル走のイメージをもつ。 <ul style="list-style-type: none"> ・数名の生徒の試技を見てどこがよいのか意見を出し合う。 5. グループ練習をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・記録会へ向けて最後のグループ練習を行う。 6. 本時をふりかえる。 <ul style="list-style-type: none"> ・i P a dの動画を見ると自分では気付けなかった足の動きに気付くことができ、重点的に練習することで抜き足の動きがスムーズにできるようになりました。 ・記録会ではよい記録が出るように頑張ろう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループで互いに観察し合い、話し合い活動が活発になるように声かけをする。 ・正しいフォームで練習ができているか確認する。 ・自分の動きを客観的に把握できるようにするため、i P a dで動画を撮影し視聴しながらよい点や改善した方がよい点などを話し合うよう促す。 <ul style="list-style-type: none"> ・模範試技をそのまま見せるだけでなく、動画撮影し、スロー再生やコマ送り再生をしながら滑らかなハードリングのためのコツについて解説を加える。 ・教師が一方的に解説するのではなく、気付きや疑問の声を拾い、広げていく。 ・模範試技のよい動きのイメージをもった状態で練習のまとめができるようにする。 ・本時の学習を振り返り、次時の記録会へ向けて意欲を高める。 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">評価の観点 (思考・判断)</p> <p style="text-align: center;">仲間の意見を参考に、自己の能力に合った課題を見付け、工夫して練習に取り組んでいる。</p> <p style="text-align: center;">【評価方法 観察】</p> <p>支援</p> <p>動画をもとに自己の課題を把握できるようにし、提示された練習の中から選択して行えるようにする。</p> </div>

※ i P a dで使用するアプリ・・・「Coach's Eye」「Past Vid」

(3) 本時で目指す子どもの姿

◎自己の能力に合った課題を見付け、グループの仲間とともに互いに教え合いながら練習に取り組む姿。