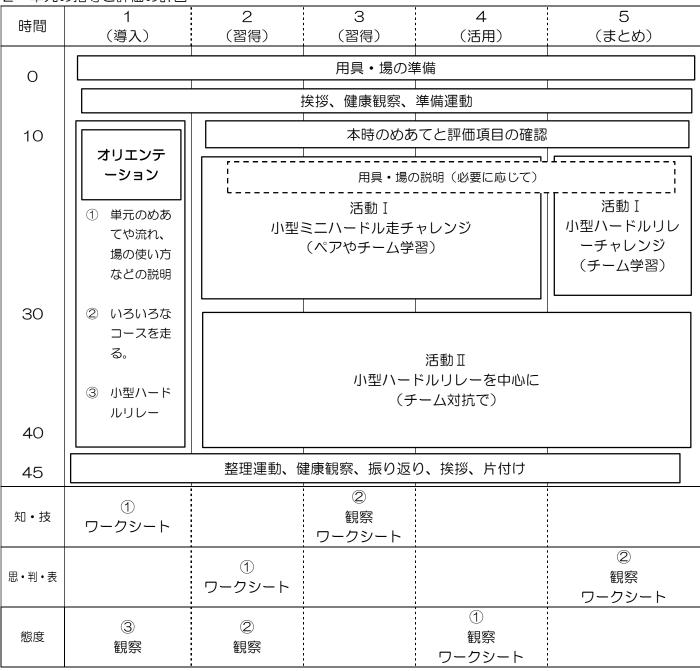
第3学年 小型ハードル走

1 単元の目標と評価規準

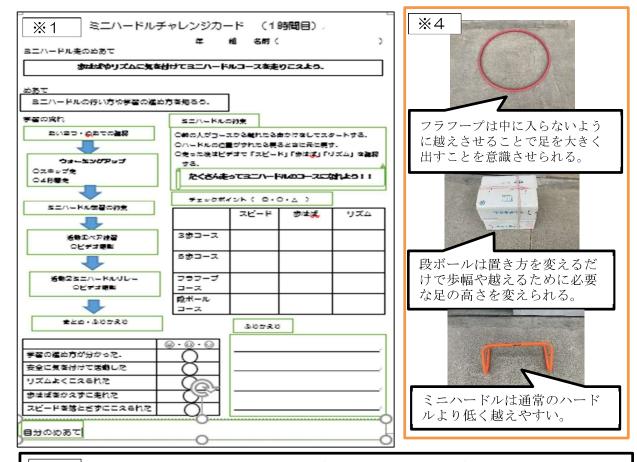
	知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
	小型ハードルの行い方を知る	自己の能力に応じた課題を見つけ、	小型ハードル走に進んで取り組み、
\mid \mid	とともに、自己に合ったリズ	動きを身に付けるための活動を工	きまりを守り誰とでも仲よく運動
目標	ムで走り越えることができる	夫するとともに、友達に考えたこと	をしたり、場や用具の安全に気を付
	ようにする。	を伝えることができるようにする。	けたりすることができるようにす
			る。
≡π	知識•技能	思考•判断•表現	主体的に学習に取り組む態度
評価	①小型ハードルの行い方につ	①自己の課題を見つけ、その課題	① 小型ハードル走に進んで取り組
規準	いて、言ったり書いたりし	の解決のために活動を選んでい	もうとしている。
华	ている。	る。	②きまりを守り、誰とでも仲よく励
	②小型ハードルを調子よく走	②友達の動きの良いところや変化	まし合おうとしている。
	り越えることができる。	を見付けたり、考えたりしたこ	③場や用具の安全を確かめている。
		とを友達に伝えている。	

2 単元の指導と評価の計画



- 3 本時案①【導入場面】(1時間目/5時間中)
 - (1) 本時のねらい
 - ・小型ハードルの行い方について、知ることができるようにする。
 - ・場や用具の安全を確かめることができるようにする。
 - (2) 本時の学習評価
 - ・小型ハードルの行い方について、言ったり書いたりしている。(知識・技能)
 - ・場や用具の安全を確かめている。(主体的に学習に取り組む態度)
 - (3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 15 分	1 挨拶・健康観察・準備運動 2 本時のめあてと評価項目の確認 めあて 小型ハードル走の行い方を知り、安全に気を付けながら取り 評 価 ・小型ハードルの行い方について、言ったり書いたりしている。 ・場や用具の安全を確かめている。(主体的に学習に取り組む態 〇単元の目標と学習の進め方を知る。※1 ・単元を通してどのような力をつけていくのか説明する。(ワークシート) ・ハードルの行い方と5時間の流れを説明する。(掲示物) ※2 ※3 3 補助運動 ・股関節のストレッチを行う。指導者が実際に動きながら示し真似させる。 ・「4秒間走」・・・25mを4秒間でゴールできるように全力疾走させる。	(知識・技能)
なか 20 分	4 活動 I 小型ハードルチャレンジ ※4※5 1人1台端末活用ポイント 〇6つのコースを試したり、互いの走る姿を撮影したりする。 ・活動のルールを説明する。 ・グループ内でペアを組ませ、交代しながら走る役と撮影する役をできるようにする。1~3コースは1コース外側、4~6コースは6コース外側を撮影エリアとし、撮影はそのエリアで行わせる。タブレット端末はペアで事前に交換するなど、走っている児童の姿が自身の端末に記録されるようにする。 ・試す順番は決めないが、すべてのコースを試すように伝える。 ・5分間で試す役と撮影する役を入れ替える。 5 活動 II 小型ハードルリレー ※4 ※5 〇小型ハードル走のコースをチームで選択し、リレーを行う。 ・リレーの行い方を説明し、走順等を話し合って決めさせる。(1分程度)・タイムの計測、記録は単元通して行い、タイムの伸びや動きの変化等に気付かせるときに活用する。	おなか 別で とけ 童 ト認 教確 でいっている。 とり 一般 かいたい かにる。 すて スル かい かい かにる。 すで スル かい かい でいさ ね クーつい 見をせ 満 シ ドいた かお フーカの動のすべえかお フーついた 見をせ 満 シ ドいた かお フーカのまし かい 見をせ 満 シ ドいたり かっぱい かい
まとめ 10 分	6 整理運動・健康観察 ・整理運動の行い方を見せながら一緒に足や股関節の筋肉をほぐす。 ・けが、体調不良の有無を確認する。 7 振り返り ○めあてについて振り返り、次時への見通しを持つ。(ワークシート) ・振り返ったことを記入したり、ペアやグループで交流したりさせる。 ・行い方を詳しく言ったり書いたりしている児童や安全を確かめるように 周りに促している児童の姿を紹介し、望ましい姿を全体に広げる。 ・今日の学習を基に自分のミニハードルの学習の目標を立てさせる。 8 用具の片付け・挨拶	十分満足 行い方について詳しく言ったり、書いたりしている。 努力を要する への手立て チェックシート方を用度確かめる。



%2

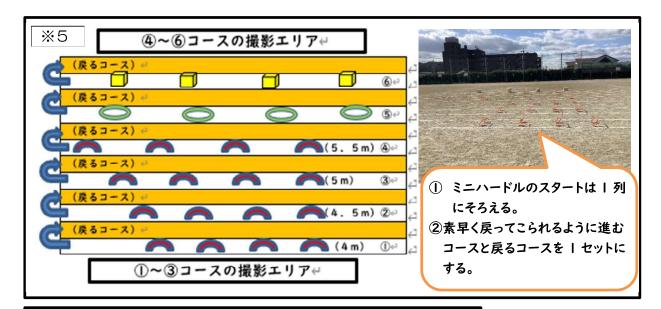
5時間の内容の提示例(各時間のめあてを基に)

- I時間目 小型ハードル走の行い方を知り、安全に気を付けながら取り組もう。
- 2 時間目 きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合いながら、自分の課題を見付け、解決のための活動を 選ぼう。
- 3時間目 行い方を確かめ、小型ハードルを調子よく走り越えよう。
- 4時間目 友達のよいところや変化を見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えよう。
- 5 時間目 これまでの学習を生かして、小型ハードル走に進んで取り組もう。

ж3

行い方の例

- ○小型ハードル走
- ・インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じた<u>いろいろなリズムで</u>小型ハードルを<u>走り超</u> <u>える</u>こと
- ・一定の間隔に並べられた小型ハードルを一定のリズムで走り超えること
- ○小型ハードル走を工夫したリレー
- ・いろいろなリズムや一定のリズムで走り超え、バトンの受渡しをすること



%6

活動のルール

- ①前の人がゴールしてからスタートする。
- ②小型ハードルを倒した時は一度走り抜けて、戻るときに基に戻す。
- ③ペアで活動し、撮影したり、フォームや歩幅をお互いに確認したりする。

- 3 本時案②【習得場面①】(2時間目/5時間中)
 - (1) 本時のねらい
 - ・小型ハードルの行い方について、知ることができるようにする。
 - ・場や用具の安全を確かめることができるようにする。
 - (2) 本時の学習評価
 - 本時の学習評価 ・自己の課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。 (思考・判断・表現)

・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。

(主体的に学習に取り組む態度)

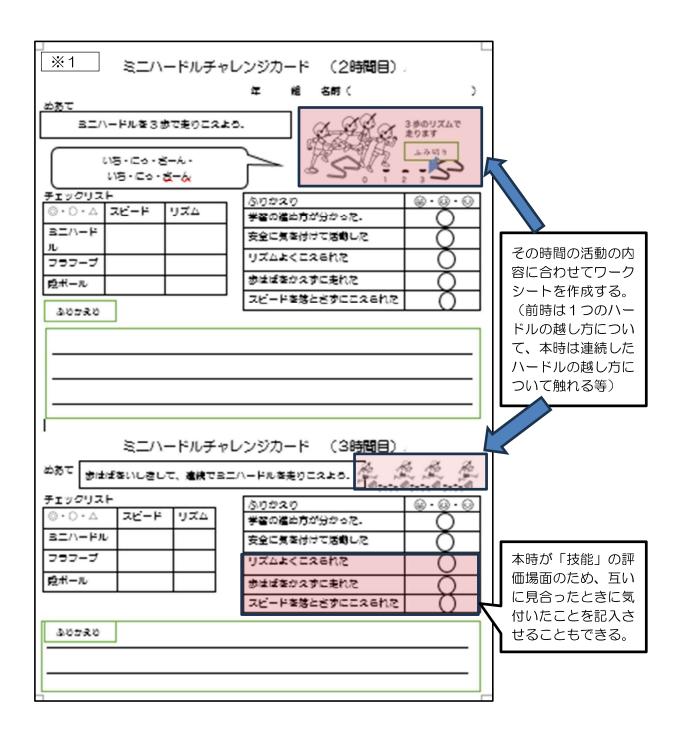
(3) 学習過程

1	時	3) 字笞炮柱	 評価規準及び
2 本時のめあてと評価項目の確認 めあて きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合いながら、自分の課題を見付け、解決のための活動を選ぼう。 評価・自己の課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。 (思考・判断・表現) ・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 (思考・判断・表現) ・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 (思考・判断・表現) ・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 (思考・判断・表現) ・さまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 (生体的に学習に取り組む態度) ・行い方を確認するとともに、小型ハードルを越える際に課題になりやすいが、 (後ろ足が引っるとともに、小型ハードルを越える際に課題になりやすい (後ろ足が引っまかる、ハードルの手前で小走りになる、一定の歩数で超えられない等) 3 補助運動・股関節のストレッチ、4秒間走を扱う。 4 活動 I 小型ハードルチャレンジ 1人1台端末活用ボイント (のいろいろなコースを試し、自分の課題を見付け、走りやすいコースを選ぶらや守り、でも中よく高いが、解決のための活動に取り組ませる。 ・自分の課題に気付くことができたら、走りやすいコースを選ばせたり、歩幅を変えて試させたりする等、解決のための活動に取り組ませる。 ・ハアやグルーブ等で仲よく励まし合っている児童の姿を称賛する。 ち動 II 小型ハードル走のコースを手のできたら、走りやすいコースを選ばせたり、歩幅を変えて試させたりする等、解決のための活動に取り組ませる。 (窓方を要する) (窓前した合き) (記動 「一人を表している、とりする。 (記述) (記述) (記述) (記述) (記述) (記述) (記述) (記述)		○学習活動 ・ 指導上の留意点 ・ 指導上の留意点	評価方法
は しめ できまりを守り、誰とでも仲よく励まし合いながら、自分の課題を見付け、解決のための活動を選ぼう。 評価・自己の課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。 (思考・判断・表現)・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 (主体的に学習に取り組む態度)・行い方を確認するとともに、小型ハードルを越える際に課題になりやす (後ろよりぼう)・動かる、ハードルの手前で小走りになる、一定の歩数で (後ろよりに)・ お動 ルールを再度説明し、確認する。・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		1 挨拶・健康観察・準備運動	
決のための活動を選ぼう。 決のための活動を選ぼう。 決のための活動を選んでいる。 (思考・判断・表現) ・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 (生体的に学習に取り組む態度) ・行い方を確認するとともに、小型ハードルを越える際に課題になりやす (後之及か引う掛かる、ハードルの手前で小走りになる、一定の歩数で 超えられない等) 3 補助運動 ・股関節のストレッチ、4秒間走を扱う。 活動 I 小型ハードルチャレンシ		2 本時のめあてと評価項目の確認	
神			を見付け、解
# 他 ・自己の課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。 ・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 (主体的に学習に取り組む態度) ・行い方を確認するとともに、小型ハードルを越える際に課題になりやすいがスントを確認する。(後ろ足が引っ掛かる、ハードルの手前で小走りになる、一定の歩数で越えられない等) 3 補助運動 ・股関節のストレッチ、4秒間走を扱う。 4 活動 I 小型ハードルチャレンシ 1人1台端末活用ポイント Oいろいろなコースを試し、自分の課題を見付け、走りやすいコースを選ぶ等、解決のための活動に取り組む。 ・活動のルールを再度説明し、確認する。・前時と同様にベアで活動させる。その際、「後ろ足が引っ掛かっていないか」「ハードルの前に小走りになっていないか」「一定の歩数で超えられているか」等を視点にして試したり、見合ったりして互いの課題に気付かせる。また、端末に撮影した動画で互いの課題を確認させる。と自分の課題に気付くことができたら、走りやすいコースを選ばせたり、歩幅を変えて試させたりする等、解決のための活動に取り組ませる。・ペアやグルーブ等で仲よく励まし合ったの。まいたりでもくの課題に気付くことができたら、走りやすいコースを選ばせたり、歩幅を変えて試させたりする等、解決のための活動に取り組ませる。・ペアやグルーブ等で仲よく励まし合ったりまります。・活動 I 小型ハードルリレー O小型ハードル走のコースをチームで選択し、リレーを行う。・活動 I で気付いた自分の課題や解決の方法をチームで交流し、取り組むコースを選ぶ手掛かりにさせる。その際、全員に発言させる。 自己の課題をのために活動のある。 おおでは、その課題でのために活動がある。 といまには、2000年では、2000		決のための活動を選ぼう。 	
(主体的に学習に取り組む態度) ・行い方を確認するとともに、小型ハードルを越える際に課題になりやすいがイントを確認する。(後ろ足が引っ掛かる、ハードルの手前で小走りになる、一定の歩数で越えられない等) 3 補助運動・股関節のストレッチ、4秒間走を扱う。 4 活動 I 小型ハードルチャレンジ 1人1台端末活用ポイント ○いろいろなコースを試し、自分の課題を見付け、走りやすいコースを選ぶ等、解決のための活動に取り組む。 ・活動のルールを再度説明し、確認する。 ・前時と同様にペアで活動させる。その際、「後ろ足が引っ掛かっていないか」「ハードルの前に小走りになっていないか」「一定の歩数で超えられているか」等を視点にして試したり、見合ったりして互いの課題に気付かせる。また、端末に撮影した動画で互いの課題を確認させる。 ・自分の課題に気付くことができたら、走りやすいコースを選ばせたり、歩幅を変えて試させたりする等、解決のための活動に取り組ませる。 ・ペアやグループ等で仲よく励まし合っている児童の姿を称賛する。 ・活動 I 小型ハードルリレー ○小型ハードル走のコースを手ームで選択し、リレーを行う。 ・活動 I で気付いた自分の課題や解決の方法をチームで交流し、取り組むコースを選ぶ手掛かりにさせる。その際、全員に発言させる。 「自己の課題を解する。 「お動したのまして含まったりまる」 「表別にして合き」 「活動 I で気付いた自分の課題や解決の方法をチームで交流し、取り組むコースを選ぶ手掛かりにさせる。その際、全員に発言させる。 「自己の課題をである」 「ものよいる。 「おり返り ○めあてについて振り返り、次時への見通しを持つ。(ワークシート※1) 「一次の課題である」」 「日の課題をのために活動している。 「日の課題をである」 「日の課題をである」 「日の課題をである」 「日の課題をである」 「日の課題をである」 「日の課題を「大きの課題」 「大きの課題である」 「日の課題を「大きの課題を「大きの課題」 「大きの課題を「大きの課題」 「大きの課題を「大きの課題」 「大きの課題を「大きの話」 「大きの課題」 「大きの課題を「大きの話」 「大きの選」 「大きの話」 「大きの選」 「大きの認定」 「「「「「「」」」 「「「」」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」			
・行い方を確認するとともに、小型ハードルを越える際に課題になりやす (後ろ足が引っ掛かる、ハードルの手前で小走りになる、一定の歩数で 越えられない等) 3 補助運動 ・股関節のストレッチ、4秒間走を扱う。 4 活動 I 小型ハードルチャレンジ 1人1台端末活用ポイント 〇いろいろなコースを試し、自分の課題を見付け、走りやすいコースを選 ぶ等、解決のための活動に取り組む。 ・活動のルールを再度説明し、確認する。 ・前時と同様にペアで活動させる。その際、「後ろ足が引っ掛かっていない か」「ハードルの前に小走りになっていないか」「一定の歩数で超えられ ているか」等を視点にして試したり、見合ったりして互いの課題に気付 かせる。また、端末に撮影した動画で互いの課題を確認させる。 ・自分の課題に気付くことができたら、走りやすいコースを選ばせたり、歩 幅を変えて試させたりする等、解決のための活動に取り組ませる。 ・ペアやグループ等で仲よく励まし合っている児童の姿を称賛する。 5 活動 II 小型ハードルリレー 〇小型ハードル走のコースをチームで選択し、リレーを行う。 ・活動 I で気付いた自分の課題や解決の方法をチームで交流し、取り組む コースを選ぶ手掛かりにさせる。その際、全員に発言させる。 6 整理運動・健康観察 7 振り返り のめてについて振り返り、次時への見通しを持つ。(ワークシート※1) 日この課題を 1、その課題のために活動したのあてについて振り返り、次時への見通しを持つ。(ワークシート※1) 日この課題を 1、その課題であるにいるのだめに活動したのに活動したのに活動したのに活動と 1 により返り 1 により込む 1 により返り 1 によりが返り 1 によりではよりではよりではより返り 1 によりではよりではよりではよりではより返り 1 によりではよりではよりではよりではよりではよりではよりではよりではよりではよりでは		・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。	
フレバイントを確認する (後ろとが引き掛かる、ハードルの手前で小走りになる、一定の歩数で 越えられない等) 3 補助運動 ・股関節のストレッチ、4秒間走を扱う。 4 活動 I 小型ハードルチャレンジ 1人1台端末活用ボイント Oいろいろなコースを試し、自分の課題を見付け、走りやすいコースを選ぶ等、解決のための活動に取り組む。 ・活動のルールを再度説明し、確認する。 ・前時と同様にペアで活動させる。その際、「後ろ足が引っ掛かっていない か」「ハードルの前に小走りになっていないか」「一定の歩数で超えられているか」等を視点にして試したり、見合ったりして互いの課題に気付かせる。また、端末に撮影した動画で互いの課題を確認させる。 でも中よくに、選のよりにでいるの課題に気付かせる。また、端末に撮影した動画で互いの課題を確認させる。 ・自分の課題に気付くことができたら、走りやすいコースを選ばせたり、歩幅を変えて試させたりする等、解決のための活動に取り組ませる。 ・ペアやグルーブ等で中よく励まし合っている児童の姿を称賛する。 ち活動 I 小型ハードルリレー O小型ハードル走のコースを手の上の記録を作為できた。 ためにおきたこのようでもまる。 6 整理運動・健康観察 7 振り返り のめあてについて振り返り、次時への見通しを持つ。 (ワークシート※1) 日ごの課題である。 日司の課題を でために活動のために活動のある。 日司の課題を りからに活動のために活動のために活動のために活動のある。 日間の課題を け、その課題である。 日間の課題を けんでいる。 日間の課題を けんの記述	O		度)
渡えられない等) 3 補助運動 ・股関節のストレッチ、4秒間走を扱う。 4 活動 I 小型ハードルチャレンジ 1人1台端末活用ポイント 〇いろいろなコースを試し、自分の課題を見付け、走りやすいコースを選 ぶ等、解決のための活動に取り組む。 ・活動のルールを再度説明し、確認する。 ・前時と同様にペアで活動させる。その際、「後ろ足が引っ掛かっていない か」「ハードルの前に小走りになっていないか」「一定の歩数で超えられ ているか」等を視点にして試したり、見合ったりして互いの課題に気付 かせる。また、端末に撮影した動画で互いの課題を確認させる。 ・自分の課題に気付くことができたら、走りやすいコースを選ばせたり、歩幅を変えて試させたりする等、解決のための活動に取り組ませる。 ・ベアやグループ等で仲よく励まし合っている児童の姿を称賛する。 5 活動 I 小型ハードルリレー 〇小型ハードル走のコースをチームで選択し、リレーを行う。 ・活動 I で気付いた自分の課題や解決の方法をチームで交流し、取り組むコースを選ぶ手掛かりにさせる。その際、全員に発言させる。 6 整理運動・健康観察 7 振り返り 〇めあてについて振り返り、次時への見通しを持つ。(ワークシート※1) 「短いない」 「おり返り、次時への見通しを持つ。(ワークシート※1) 「大谷の課題で	分	・170万を確認することもに、小至ハートルを越える際に味趣になりですり、ハイントを確認する	
・股関節のストレッチ、4秒間走を扱う。 4 活動 I 小型ハードルチャレンジ 1人1台端末活用ポイント		(後つ足が引う掛かる、バートルの手削でが定りになる、一定の歩数で越えられない等)	
4 活動 I 小型ハードルチャレンジ 1人1台端末活用ポイント ○いろいろなコースを試し、自分の課題を見付け、走りやすいコースを選ぶ等、解決のための活動に取り組む。 ・活動のルールを再度説明し、確認する。 ・前時と同様にペアで活動させる。その際、「後ろ足が引っ掛かっていないか」「ハードルの前に小走りになっていないか」「一定の歩数で超えられているか」等を視点にして試したり、見合ったりして互いの課題に気付かせる。また、端末に撮影した動画で互いの課題を確認させる。 ・自分の課題に気付くことができたら、走りやすいコースを選ばせたり、歩幅を変えて試させたりする等、解決のための活動に取り組ませる。・ペアやグループ等で仲よく励まし合っている児童の姿を称賛する。 5 活動 I 小型ハードルリレー ○小型ハードル走のコースをチームで選択し、リレーを行う。・活動 I で気付いた自分の課題や解決の方法をチームで交流し、取り組むコースを選ぶ手掛かりにさせる。その際、全員に発言させる。 6 整理運動・健康観察 7 振り返り ○めあてについて振り返り、次時への見通しを持つ。(ワークシート※1) 日の認定に活動したのに活動に活動に対している。 日日の課題をけ、その課題のために活動をしていて振り返り、次時への見通しを持つ。(ワークシート※1) 日の認定に活動した。 日日の課題をは、その課題のために活動した。 日日の課題をは、その課題のために活動に活動した。 日日の課題をは、その課題である。 日日の課題を述る。 日日の課題を述る。 日日の課題を述る。 日日の記述を述る。 日本の記述を述る。 日本の記述を述え			
のいろいろなコースを試し、自分の課題を見付け、走りやすいコースを選ぶ等、解決のための活動に取り組む。 ・活動のルールを再度説明し、確認する。 ・前時と同様にペアで活動させる。その際、「後ろ足が引っ掛かっていないか」「ハードルの前に小走りになっていないか」「一定の歩数で超えられているか」等を視点にして試したり、見合ったりして互いの課題に気付かせる。また、端末に撮影した動画で互いの課題を確認させる。 ・自分の課題に気付くことができたら、走りやすいコースを選ばせたり、歩幅を変えて試させたりする等、解決のための活動に取り組ませる。 ・ペアやグループ等で仲よく励まし合っている児童の姿を称賛する。 5 活動 □ 小型ハードルリレー の小型ハードル走のコースをチームで選択し、リレーを行う。 ・活動 I で気付いた自分の課題や解決の方法をチームで交流し、取り組むコースを選ぶ手掛かりにさせる。その際、全員に発言させる。 6 整理運動・健康観察 7 振り返り のめあてについて振り返り、次時への見通しを持つ。(ワークシート※1) 「活動図り のめあてについて振り返り、次時への見通しを持つ。(ワークシート※1) 日の課題を見いてもでもできる。 日日の課題をけ、その課題をしている。 日日の課題をけ、その課題をしている。 日日の課題をは、その課題をしている。 日日の課題をしている。 日本のよりには、「プロークシート※1) 日本のよりには、「プロークシート※1) 日本のよりには、「プロークシート※1) 日本のよりには、「プロークシート※1) 「プロークシート※1) 「プロークシート※1) 「プロークシート※1) 「プロークシート※1) 「プロークシート※1) 「プロークシート※1) 「一分満定している。 「一分満定している」 「一分満定している」 「一分表記される」 「「一分表記される」 「一分表記される」 「一分表記される			はなかが出口しん知
び等、解決のための活動に取り組む。 ・活動のルールを再度説明し、確認する。 ・前時と同様にペアで活動させる。その際、「後ろ足が引っ掛かっていないか」「ハードルの前に小走りになっていないか」「一定の歩数で超えられているか」等を視点にして試したり、見合ったりして互いの課題に気付なとともに、周り達のよい姿をかける。また、端末に撮影した動画で互いの課題を確認させる。 ・自分の課題に気付くことができたら、走りやすいコースを選ばせたり、歩幅を変えて試させたりする等、解決のための活動に取り組ませる。 ・ペアやグループ等で仲よく励まし合っている児童の姿を称賛する。 5 活動 I 小型ハードルリレー 〇小型ハードル走のコースをチームで選択し、リレーを行う。 ・活動 I で気付いた自分の課題や解決の方法をチームで交流し、取り組むコースを選ぶ手掛かりにさせる。その際、全員に発言させる。 6 整理運動・健康観察 7 振り返り ○めあてについて振り返り、次時への見通しを持つ。(ワークシート※1) 「おからによる。」 「おいるの課題を行、その課題を行、その課題を行、その課題を行いたの記念。」 「大きないる。」 「大きないる」「ロークシート※1)			察)
・活動のルールを再度説明し、確認する。 ・前時と同様にペアで活動させる。その際、「後ろ足が引っ掛かっていないか」「ハードルの前に小走りになっていないか」「一定の歩数で超えられているか」等を視点にして試したり、見合ったりして互いの課題に気付かせる。また、端末に撮影した動画で互いの課題を確認させる。 ・自分の課題に気付くことができたら、走りやすいコースを選ばせたり、歩幅を変えて試させたりする等、解決のための活動に取り組ませる。・ペアやグループ等で仲よく励まし合っている児童の姿を称賛する。 5 活動 I 小型ハードルリレー 〇小型ハードル走のコースをチームで選択し、リレーを行う。・活動 I で気付いた自分の課題や解決の方法をチームで交流し、取り組むコースを選ぶ手掛かりにさせる。その際、全員に発言させる。 6 整理運動・健康観察7 振り返り 〇めあてについて振り返り、次時への見通しを持つ。(ワークシート※1) 信息の課題を は、その課題を が、その課題を が、そのに活動 んでいる。 日この課題を は、その課題を が、その課題を が、その課題を が、その課題を が、その課題を が、その課題を が、その課題を なんでいる。 日記の課題を は、その課題を かんでいる。 日記の記述 またりました。 日記の課題を は、その課題を かんでいる。 日記のまた は ないまた かんでいる。 日記の またりまた ないまた ないまた ないまた ないまた ないまた ないまた ないまた ない			きまりを守り、誰とでも仲よく励まし
・前時と同様にペアで活動させる。その際、「後ろ足が引っ掛かっていないか」「ハードルの前に小走りになっていないか」「一定の歩数で超えられているか」等を視点にして試したり、見合ったりして互いの課題に気付かせる。また、端末に撮影した動画で互いの課題を確認させる。 ・自分の課題に気付くことができたら、走りやすいコースを選ばせたり、歩幅を変えて試させたりする等、解決のための活動に取り組ませる。・ペアやグループ等で仲よく励まし合っている児童の姿を称賛する。 5 活動 I 小型ハードルリレー 〇小型ハードル走のコースをチームで選択し、リレーを行う。・活動 I で気付いた自分の課題や解決の方法をチームで交流し、取り組むコースを選ぶ手掛かりにさせる。その際、全員に発言させる。 6 整理運動・健康観察7 振り返り 〇めあてについて振り返り、次時への見通しを持つ。(ワークシート※1) をおこに 大り流見 はない かまりに またりまる。 日己の課題を かために活動の のめあてについて振り返り、次時への見通しを持つ。(ワークシート※1) 大でいる。 正分満足			<u>合おうと</u> している。
なか か」「ハードルの前に小走りになっていないか」「一定の歩数で超えられているか」等を視点にして試したり、見合ったりして互いの課題に気付かせる。また、端末に撮影した動画で互いの課題を確認させる。 ・自分の課題に気付くことができたら、走りやすいコースを選ばせたり、歩幅を変えて試させたりする等、解決のための活動に取り組ませる。 ・ペアやグループ等で仲よく励まし合っている児童の姿を称賛する。 5 活動 I 小型ハードルリレー 〇小型ハードル走のコースをチームで選択し、リレーを行う。 ・活動 I で気付いた自分の課題や解決の方法をチームで交流し、取り組むコースを選ぶ手掛かりにさせる。その際、全員に発言させる。 6 整理運動・健康観察 7 振り返り 〇めあてについて振り返り、次時への見通しを持つ。(ワークシート※1) にその課題でのために活動のために活動のあるについて振り返り、次時への見通しを持つ。(ワークシート※1) にその課題である。 日己の課題を対している。 日己の課題を対している。 日子の課題である。 日子の課題である。 日子の課題である。 日子の課題である。 日子の課題である。 日子の課題である。 日子の課題である。 日子の課題である。 日子の課題である。 日子の記したりまたりませる。			きまりを守り、誰と
ているか」等を視点にして試したり、見合ったりして互いの課題に気付かせる。また、端末に撮影した動画で互いの課題を確認させる。 ・自分の課題に気付くことができたら、走りやすいコースを選ばせたり、歩幅を変えて試させたりする等、解決のための活動に取り組ませる。 ・ペアやグループ等で仲よく励まし合っている児童の姿を称賛する。 5 活動 I 小型ハードルリレー 〇小型ハードル走のコースをチームで選択し、リレーを行う。 ・活動 I で気付いた自分の課題や解決の方法をチームで交流し、取り組むコースを選ぶ手掛かりにさせる。その際、全員に発言させる。 6 整理運動・健康観察 7 振り返り ○めあてについて振り返り、次時への見通しを持つ。(ワークシート※1) 「この課題である。」をの課題である。「自己の課題をある。」 「自己の課題をある。」 「大名の課題である。」	なか		でも仲よく励ますとともに、周りの友
2		ているか」等を視点にして試したり、見合ったりして互いの課題に気付	達のよい姿を言っ
日本の表面に関いては、100mmのでは	2	かせる。また、端末に撮影した動画で互いの課題を確認させる。	いる。
日本の表面に関いてはいませんのでは、	5		努力を要する児童
5 活動 I 小型ハードルリレー	分		活動のルールを再
○小型ハードル走のコースをチームで選択し、リレーを行う。 ・活動 I で気付いた自分の課題や解決の方法をチームで交流し、取り組むコースを選ぶ手掛かりにさせる。その際、全員に発言させる。 6 整理運動・健康観察 7 振り返り ○めあてについて振り返り、次時への見通しを持つ。(ワークシート※1) 「大きなど」などでいる。 日本の記述は、これでいる。 日本の課題をあっために活動した。 「大きなど」などでいる。 日本の課題をあったが、その課題をあっために活動した。 「大きなど」などでいる。 日本の記述している。 「大きなど」などでは、これでいる。 「大きなど」などでは、これでいる。 「大きなど」などでは、これでは、これでいる。 「大きなど」などでは、これでは、これでいる。 「大きなど」などでは、これでは、これでいる。 「大きなど」などでは、これでは、これでいる。 「大きなど」などでは、これでいる。 「大きなど」などでは、これでいる。 「大きなど」などでは、これでいる。 「大きなど」などでは、これでいる。 「大きなど」などでは、これでは、これでいる。 「大きなど」などのでは、これでいる。 「大きなど」など、これでいる。 「大きなど」など、これでは、これでいる。 「大きなど」など、これでいる。 「大きなど」など、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは			度説明したり、友達 と励まし合うよさ
・活動 I で気付いた自分の課題や解決の方法をチームで交流し、取り組む フシート) コースを選ぶ手掛かりにさせる。その際、全員に発言させる。		· · · · - · · · · · · · · · · · · · · ·	について考えさせ
コースを選ぶ手掛かりにさせる。その際、全員に発言させる。 6 整理運動・健康観察 ま 7 振り返り			おおむね満足(ワー
6 整理運動・健康観察 は、その課題をは、その課題をは、その課題をは、その課題をは、その課題をのために活動のあるでについて振り返り、次時への見通しを持つ。(ワークシート※1) んでいる。 十分満足		— · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	クシート)
ま 7 振り返り			自己の課題を見付
め	ま		け、その課題の解決 のために活動を選
	2	〇めあてについて振り返り、次時への見通しを持つ。(ワークシート※1)	んでいる。
	עש	・振り返ったことを記入したり、ペアやグループで交流したりさせる。	自己の課題を見付
1 「「「「」」の人生のの、「気と自ったり、「肝水のために治虫と上へしたっと、 めの活動を	1		け、課題の解決のための活動を工夫し
0 の の の の の の の の の の の の の の の の の の の			ている。
分して、田島の片はは、地域	分		
8 用臭の片切り・挨拶 見合う視点を		8	見合う視点を確認 し、見合わせる。

<u></u>	La Communication	
ミニハードルチャ	レンジカード (2時間目)	技能のポイント等を
ಶ ರ್ಷ	年 組 名前()	示し、記録できる。
Bエハードルを3歩で走りこえよ	D. Ø Ø Ø 380UXLT	
	059-635-207797	
いち・にっ・さーん・ いち・にっ・女一人		「きまりを守り、誰」
チェックリスト	§ 500020 ⊕·⊕·⊙	合うことができた
○·○·△ スピード リズム	学者の進む方が分かった.	か」「自分の課題に
3=/\-6	安全に気を付けて活動した	気付き、解決のため
フラフーブ	9244<526ht	の工夫したこと」等
☆ポール	歩はばをかえずに走れた	めあてに関すること
	スピードを落とさずにこれられた	┃ を振り返り、記入さ ┃
ತಿಲ್ಲಾಲ		せるとよい。
		<u></u> ر
l -		
		数時間分のワークシ
ミニハードルチャ	ートを一緒すること	
	で、単元全体の見通	
参加は多いしきして、連続で30	:ハードルを走りこれよう. ター・ダー・ダー・ダー・ダー・	┃ ┃ しや前時との比較を ┃ ┃ しやすくする。
チェックリスト	§00000 Section Sectio	0097900
○·○·△ スピード リズム	学習の進め方が分かった。	+ - + /= + /+ /· · ·
BIA-PIU	安全に気を付けて活動した	丸の中に表情を描い
フラフーブ	リズムよくこえられた	て自己評価させる。
党ポール	おはばをかえずに走れた	
	スピードを落とさずにこれられた	
ತಿರಿಕಾನರಿ -		
		ı

- 3 本時案③【習得場面②】(3時間目/5時間中)
 - (1) 本時のねらい
 - ・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。
 - (2) 本時の学習評価
 - ・小型ハードルを調子よく走り越えることができる。(知識・技能)
 - (3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 10 分	 1 挨拶・健康観察・準備運動 2 本時のめあてと評価項目の確認 めあて 歩幅を意識して、小型ハードルを調子よく走り越えることがになろう。 評 価 小型ハードルを調子よく走り越えることができる。(知識・技・行い方や小型ハードルを越える際に課題になりやすいポイントを再度確認するとともに、自分に合った歩幅を見付け、連続で調子よく小型ハードルを走り越えることができるコースを選ぶ→「O(ハードルを走り越えた後の着地)、1、2、3(次のハードルを走り越える)」とリズムを口に出す→「3(さーん)」で前に脚を出し、遠くに着地できるようにする など。 3 補助運動・股関節のストレッチ、4秒間走を扱う。 	
なか 25 分	4 活動 I 小型ハードルチャレンジ 1人1台端末活用ポイント ○いろいろなコースを試し、調子よく走り越えることができるコースを選んだり、3歩目の歩幅を意識したりしながら取り組む。 ・活動のルールを再度説明し、確認する。 ・前時と同様にペアで活動させる。「後ろ足が引っ掛かっていないか」「ハードルの前に小走りになっていないか」「一定の歩数で超えられているか」等の前時の互いの課題や解決方法を共有させる。端末で撮影し、動画で互いの出来栄えを見合うなど「調子よく走り越える」ために課題解決がなされているかを互いに確認させる。 ・互いの動きの出来栄えを確認できたら、ワークシートに記入させる。・調子よく走り越えることができている児童は、一定のリズムでまたはすべて3歩で走り越えることを意識して取り組ませる。 5 活動 I 小型ハードルリレー ○小型ハードル走のコースをチームで選択し、リレーを行う。・活動 I で気付いた自分の課題や解決の方法をチームで交流し、取り組むコースを選ぶ手掛かりにさせる。その際、全員に発言させる。	観)調る ー子こ 童 で 越きばルた試観)調る ー子こ 童 で 越きばルた試
まとめ 10	6 整理運動・健康観察 7 振り返り ○めあてについて振り返り、次時への見通しを持つ。(ワークシート※1) ・振り返ったことを記入したり、ペアやグループで交流したりさせる。 ・何度も調子よく走り越えている児童や一定のリズムで調子よく走り越え ている児童の姿を紹介し、望ましい姿を全体に広げる。	
分	・今日の学習を基に自分のミニハードルの学習の目標を立てさせる。 8 用具の片付け・挨拶	



- 3 本時案④【活用場面】(4時間目/5時間中)
 - (1) 本時のねらい

小型ハードル走に進んで取り組むことができるようにする。

(2) 本時の学習評価

小型ハードル走に進んで取り組もうとしている。 (知識・技能)

(3)学習過程

時間	○ 学習短性○ 学習活動・ 指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
は	1 挨拶・健康観察・準備運動2 本時のめあてと評価項目の確認	4°
	めあて 小型ハードルがないときと同じような速さで走り越えること	
じめ	評価 小型ハードル走に進んで取り組もうとしている。 (知識・	技能)
1 0	これまでの学習を生かして、小型ハードルがないときと同じような速さで走り越えることができるように進んで取り組むことを伝える。前時までに出されたポイント等を再度確認し、これまでの学習内容を意識させる。	
分	 識させる。 →調子よく走り越えることができるコースを選ぶ →「〇(ハードルを走り越えた後の着地)、1、2、3(次のハードルを走り越える)」とリズムを口に出す。太鼓や手拍子で調子をとる。 →「3(さーん)」で前に脚を出し、遠くに着地できるようにする など。 	
	3 補助運動 ・股関節のストレッチ、4秒間走を扱う。	
	4 活動 I 小型ハードルチャレンジ 1人1台端末活用ポイント	おおむね満足(観
	○調子よく走り越えることができるポイント等を確かめ、小型ハードルが	察・ワークシート) 小型ハードル走に
	ないときと同じような速さで走り越えることに取り組む。 ・小型ハードルがないコースで25m走の記録を計測し、ワークシートに	進んで取り組もうとしている。
ts	記入させる。計測はチームで行うため、チームの数だけストップウオッ	<u>干分満足</u> 小型ハードルがな いときと同じ速さ
なか	チを用意する。時間に余裕があれば、2回計測させてもよい。	になるように進んで取り組もうとし
	・小型ハードルがあるコースで、記録を計測し、ワークシートに記入させる。比較し記録の差からも自分に合ったコース(間隔やハードルの高さ)	ている。
2 5	や歩幅等に気付かせる。	努力を要する児童 への手立て
分	・活動がスムーズに進められるように、チーム内で、計測係や撮影係を交代	チーム内で見合い、教え合いをさせる
	で行うように伝える。 5 活動 I 小型ハードルリレー	せる。 ・これまで頑張っ
	○小型ハードル走のコースをチームで選択し、リレーを行う。	たこと、見られた よい姿を称賛す
	・活動 I で気付いた走りやすさ等についてチームで交流し、取り組むコー	る。
	スを選ぶ手掛かりにさせる。その際、全員に発言させる。 6 整理運動・健康観察	
まと	7 振り返り	
8	〇めあてについて振り返り、次時への見通しを持つ。(ワークシート※1)	
	・振り返ったことを記入したり、ペアやグループで交流したりさせる。・少しでも時間差を小さくしようと進んで取り組んでいる児童の姿等を紹	
0	かしても時間差を小さくしようと進んで取り組んでいる児童の妥等を指 介し、望ましい姿を全体に広げる。	
分	・今日の学習を基に自分のミニハードルの学習の目標を立てさせる。 8 用具の片付け・挨拶	

※1 ミニハードルチャ	・レンジカード (4 時間目).	
ప్రసార	年 組 名前()	
Bニハードルがないときと同じ速ぎで表	りこえよう .	
	1 [⊗₁₺27 ⊗⋅ⓒ⋅ⓒ]	
ハーKitなし 粉 差	学者の進む方が分かった。	
1000 19	安全に気を付けて活動した	
200 19 19	リズムよくこれられた	活動Ιで計測した記
300 10 10		録はすぐに記入させ
	スピードを落とさずにこれられた	る。
ತಿಲ್ಲಾಲ		
		本時が「愛好的態度
	<	(進んで取り組
		む)」の評価場面の
		ため、時間差をでき
		るだけ小さくするた
ミニハードルチャ	・レンジカード (5時間目)	めに取り組んだこと等も記入させるとよ
ああて ヨニハードルリレーの	タイムを伸ばそう。	り。
記録	§•⊕•⊙	
81∆ ±	学者の進め方が分かった。	
108	安全に気を付けて活動した	
208	UZARKEZAGNE O	
300	かはばをかえずに支れた	
408	スピードを落とさずにこれられた	
ತಿರಿಕ್ ನ ರಿ		

- 3 本時案⑤【まとめ場面】(5時間目/5時間中)
 - (1) 本時のねらい

友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたりしたころを友達に伝えることができるように する。

(2) 本時の学習評価

友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたりしたころを友達に伝えている。

(思考・判断・表現)

(3)学習過程

時間	分子宮廻性○学習活動・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
	1 挨拶・健康観察・準備運動 2 本時のめあてと評価項目の確認	
	めあて チームで協力して小型ハードルリレーのタイムを伸ばすため よい動きや変化を見付けたり、考えたりしたことを友達に伝	
はじめ	評価 友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたりしたころを友 ている。(思考・判断・表現)	達に伝え
1 O	チームで協力して小型ハードルリレーのタイムを伸ばすことができるように、友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えることを伝える。	
分	して、 などのない割されるにで見られたり、ちんだりのだととを及達に伝える。 ・前時までに出されたポイントやチームでの取組を再度確認し、友達のよい動きや変化を見付けるための視点にさせる。 →調子よく走り越えることができるコースを選ぶ →「〇(ハードルを走り越えた後の着地)、1、2、3(次のハードルを走り越える)」とリズムを口に出す。太鼓や手拍子で調子をとる。 →「3(さーん)」で前に脚を出し、遠くに着地できるようにするなど。	
	3 補助運動・股関節のストレッチ、4秒間走を扱う。	
	4 活動 I 小型ハードルリレーチャレンジ <u>1人1台端末活用ポイント</u> 〇小型ハードルリレーのタイムを伸ばすために、これまで学習したことを	おおむね満足(観察・ワークシート)
なか	 ケルウレーのタイムを伸ばすために、これまで学習したことを生かしてチームで協力して取り組む。(ワークシート※1) 小型ハードルリレーもチームで計測を行うため、チームの数だけストップウオッチを用意する。計測後すぐに記録をワークシートに記入させる。 2回目の計測後からはタイムの差を基に、友達のよい動きや変化、考え 	友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたりしことを友達に伝えている。 十分満足 見付けたり、考えたりしたとをかしている。
25	たことを伝え合わせる。計測は3~4回は行わせる。 ・2チームで協力して、互いに計測したり、撮影したり、伝え合いをしたりしてもよい。	りやすく友達に伝えている。 努力を要する児童 への手立て
分	5 活動Ⅱ 小型ハードルリレー	これまでに出され たポイントを再度
	○小型ハードル走のコースをチームで選択し、リレーを行う。・リレーの前に、活動 I で伝え合ったよい動きや考えたことをチームで交流し、これまで学習したことを意識して生かせるようにする。	確認し、見合う視点 にさせる。
#	6 整理運動・健康観察	
まとめ	7 振り返り ○めあてについて振り返り、次時への見通しを持つ。	
1	・振り返ったことを記入したり、ペアやグループで交流したりさせる。・友達にわかりやすく伝えている児童の姿等を紹介し、望ましい姿を全体に広げる。	
分	・単元で気付いたことや習得できたこと等も振り返り、記入させる。 8 用具の片付け・挨拶	

※ 1 ミニハードルチャ ああて ヨニハードルがないときと同じ速さで走り ハードルなし	レンジカード (4時間目)。 年 組 名前() (こ2よう。 () こ2よう。 () こ2よう。 () おりかえり (() ・ () ・ () ・ () ・ () ・ () ・ () ・ ()	
かあて BIA-Fルリレーの6 配像 タイム 差 1回日 2回日 3回日	レンジカード (5時間目)。 **アムを申ばそう。 **ありかえり **学者の進め方が分かった。 安全に有を付けて手動した リズムよくこえられた かはばをかえずに表れた	活動 I で計測した記録はすぐに記入させる。2回目以降に伸びた要因や伸ばすために頑張ったこと等を記入させてもよい。
	スピードを特とさすにこれる。 めとして、全5時間を通して、気 、習得できたこと等も記入させる	本時が「表現(伝える)」の評価場面のため、どのようなことを伝えたのか、わかりやすく伝えるために工夫したことは何か等を記入させるとよい。