

保健体育科学習指導案

日 時 令和7年5月16日（金）

3校時 10時40分～11時30分

学校名 お茶の水女子大学附属中学校

対 象 第1学年蘭組 34名

授業者 森 祐樹

会 場 大学グラウンド

1 単元名 陸上競技 短距離走（ハードル走）

タイトル「タイムアタック！走って跳んで君が主役！」

2 本単元で育成を目指すコンピテンシー

本単元では、目標タイムの算出や動画分析を通じて、自らの走りを客観的な根拠に基づき批判的に見直す批判的思考力、また、仲間との的確な役割分担や助言し合うプロセスを通じて、グループ全体の成果を高める協働力を育む。これらの試行錯誤が記録向上という結果に結びつく成功体験を積ませることで、「自らの働きかけで結果は変えられる」という内的統制感を醸成し、主体的に未来を切り拓く力（エージェンシー）の基礎育成を目指す。

3 単元の目標

- ハードル走の特性を理解し、合理的なフォームでリズムよく走り抜ける技能を身につける。ハードル走の行い方、ルール（インターバルの歩数や反則など）、健康・安全の留意点について理解し、自分に合ったインターバルの歩数（3歩・5歩など）を維持し、スピードを落とさずにハードルを低く越え、リズムよく走り通すことができるようになる。
- 自己の課題を見つけ、その解決のための練習方法や走りの構成を工夫し、仲間に伝えることができるようになる。自分のフォームや記録を分析し、「ハードルの越え方」や「インターバルの歩数」などの課題を見つける。また、個々の能力に応じたハードルの高さや距離を適切に選択したり、課題解決のためのポイントを仲間に助言したり、自分の考えを言葉や動作で表現できるようになる。
- ハードル走に積極的に取り組み、安全や協力、マナーを大切にする態度を養う。自己の最善を尽くして競技に取り組み、用具の準備や片付け、安全確認（ハードルの向きや転倒への配慮）を分担し、仲間と協力して練習を支え合うことができるようになる。また、他者の目標や記録を尊重し、フェアな態度で競技を行うことができるようになる。

4 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none">ハードル走の特性、ルール、安全な練習方法を理解し、言葉や図などで説明できる。自分に合った歩数でリズムよく走り、ハードルを低く越えることができる。	<ul style="list-style-type: none">自己の課題（歩数やフォームなど）を見つけ、解決するための練習方法（インターバルの調整、撮影）を選んでいる。仲間の動きを見て、アドバイスを伝え合っている。	<ul style="list-style-type: none">自己の目標達成に向けて、諦めずに繰り返し練習に取り組もうとしている。用具の準備・片付けを分担し、ハードルの向きや周囲への安全に配慮して活動している。

5 指導観

(1) 教材観

ハードル走は、一定の間隔に置かれたハードルを越えながら、いかにスピードを落とさずにリズムよく走り抜けるかを競う種目である。単なる「跳躍」ではなく、「走りの中でのハードリング」という合理的な動きを追求する点に魅力がある。また、本校では5月末に実施される体育大会の種目の1つにもなっており、単に短距離走で足の速さを競うだけでなく、自分の走力や体格に合わせて「インターバルの距離」を選択し、その選択とハードリングをいかに授業の中で磨けるかが勝敗の分かれ目にもつながってくる（体育大会本番では50m走のタイムが近い生徒同士と一緒に出走する）そのため、個々の能力に応じた目標設定がしやすく、達成感を味わいやすい特性を持っている。

(2) 生徒観

本学級の生徒は、入学当初の緊張感も和らぎ、現在は互いに声を掛け合いながら活発に活動に取り組む様子が見られる。学習に対しては非常に真面目で、指示を遵守して安全に配慮できる生徒が多い。一方で、小学校でのハードル走の経験については、「リズムよく走りきった経験のある生徒」から「ハードルに対する恐怖心が強く、前で止まってしまう生徒」まで、技能の習得状況に大きな開きがある。また、この時期は体格差や身体能力の個人差も顕著になり始める時期であり、一律の条件では意欲を削ぐ懸念がある。したがって、個々の能力に応じたコース（インターバルの距離）を選択できる環境を整えるとともに、学級内の良好な人間関係を活かし、互いの走りを分析してアドバイスを送り合うの時間を設けたりすることで、技能の向上と、集団として高め合う態度の変容を目指したい。

6 単元の指導計画と評価計画

時	毎時のタイトルと主な学習活動	注目する観点別学習目標・評価ポイント
1	「いい走りはいいスタートから」 ●クラウチングスタートの習得 ●ペアでアドバイスし合い、基本姿勢を学ぶ	【態度】 ペアでの学習を通して、互いにアドバイスを伝えたり、良い所を見つけたりしている。
2	「リズムでジャ〜ンプ！」（雨天のため体育館で授業） ●一流選手の映像分析（リズムの秘密発見） ●ミニハードル等を用いた3〜5歩リズムのステップ練習	【知識・技能】 ハードル間を一定のリズムで走ることや、脚の使い方のポイントを理解している。自分にあったリズムを選択して走っている。
3	「50m ダッシュチャレンジ〜自分の最高記録へ挑戦〜」 ●クラウチングスタートの復習 ●タイムから、全力で走った自分の走りを分析する	【技能】 正しいクラウチングスタートでスタートを切れている。 【思考】 自分の走りについて、感覚とタイムから良い点や今後の課題を見付けることができる。
4	「ハードルの正しい安全な使い方」 ●安全な設置方法の習得（班ごとの役割分担） ●振り上げ脚の決定とリズム（3〜5歩）の確認	【態度】 初めて扱うハードルのため安全に配慮して用具の準備・片付けを協力して行い、練習環境を整えようとしている。
5	「スタートダッシュで差をつける！」 ●第1ハードルまでの歩数（約6〜8歩）と踏切位置の確認 ●「遠くからの踏切」によるスピードロスの軽減	【思考】 自分の歩数や踏切位置を分析し、スピードを維持するための課題を見つけている。

6	<p>「カラダにしみこませろ！フォーム習得」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●リード脚（真っ直ぐ）と抜き脚（横向き）の動作確認 ●歩行から疾走へと段階的なフォーム練習 	<p>【技能】 リード脚と抜き脚を意識し、ハードルを低く越えるための基本的な動作ができています。</p>
7	<p>「タイムトライアル！今の實力は！？」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●現状のタイム測定と自己の課題発見 ●「ハードルくぐり」を併用した低重心の意識付け 	<p>【知識・技能】 合理的なフォームのポイントを理解し、現在の自分の記録を正確に把握している。</p> <p>【態度】 仲間に合った道具の使い方を配慮しながら練習ができています。</p>
8	<p>「走って試して！ベストインターバルを見つけだせ！」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●自分に最適なコース（高さ・距離）の選択 ●同じリード脚で跳び続けられるリズムの追求 	<p>【思考】 自分の走力にあったインターバルの歩数やコース設定を、試行錯誤して選んでいる。</p> <p>【態度】 仲間のタイム測定や課題等を見付けるために iPad を用いて撮影をするなど協力して活動ができる。</p>
9	<p>本時の内容</p> <p>「タイムアタック準備！キミのベスト目標は??」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●50m 走のタイムに基づく科学的な目標タイム算出 ●プロ選手の写真をモデルにした前傾姿勢の意識の再確認 	<p>【知識・技能】 タイムを縮めるためにハードリングの重要性の再確認と、合理的なフォームと一定のリズムを維持し自己の目標タイムの更新を目指して走っている。</p> <p>【思考】 目標タイムの設定し、目標タイムと現状の差から記録向上のために必要な改善点（前傾等）を考えている。</p> <p>【態度】 仲間のタイム測定や課題等を見付けるために iPad を用いて撮影をするなど協力して活動ができる。</p>
10	<p>「キミならできる！挑め最高記録！！」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●全単元のまとめとしてのタイム測定（パート2） ●ベスト更新に向けた全力疾走と仲間の応援 	<p>【技能】 合理的なフォームで自己の目標タイムの更新を目指し走っている。</p> <p>【思考】 本番に向けて改善点や良い点を見付けてまとめている。</p> <p>【態度】 仲間の走りを見たり頑張りをたたえ合ったりして互いに応援しながら活動ができています。</p>

7 本時の内容 テーマ「タイムアタック準備編！キミのベスト目標は??」

(1) 本時のねらい

- ① 前傾姿勢と腕振りの重要性を理解し、スピードを維持したハードリングを実践する。
- ② 50m 走の記録から算出した目標タイムを理解し、その達成に向けた課題を見つける。
- ③ 仲間と協力してタイム計測を行い、互いの挑戦を支え合う。

	学習活動	教師の指導・支援【評価規準】
導入	1. ハードル走準備 2. 集合、出欠確認、挨拶 3. 今日のテーマ、内容について理解する <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">目標となるタイムを導き出し、クリアを目指そう！</div> <ul style="list-style-type: none"> ・今日のテーマをカードに書く 4. ウォーミングアップ（生活班ごと） <ul style="list-style-type: none"> ・2人組で音楽に合わせて体操 ・スリーアップ（ジグザグ走、スキップ走、リード脚・抜き足ウォーキング） 	<ul style="list-style-type: none"> ・活動グループの場所が終わり次第他グループの場所も手伝うように促す【準備の姿勢：態度】 ・本時のテーマと流れをホワイトボードで提示する。 ・【仲間の安全、健康への配慮：態度】 ・スリーアップのスタートは笛を吹いて指示
展開	5. 自分のベストタイムを導き出す <ul style="list-style-type: none"> ・過去の50m 走の結果からハードル走ではどのタイムを目指せばよいかを理解する。 ・実際に計算する。 6. とにかく練習！目指せ！目標タイムクリア！ <ul style="list-style-type: none"> ・同じコースで走る仲間と協力してタイムを測定しながら練習する 7. 前々回の復習 <ul style="list-style-type: none"> ・どうしたら早く走れるのか秘密を復習。 ・プロ選手の写真を見て、前傾姿勢（低姿勢）、腕を使っていることに気が付く。 質問：★なぜ前傾姿勢で走るのか?? 答え：上に行くとき着地で減速するから <ul style="list-style-type: none"> ・その場で立ち上がり、形を作ってみる（腕を使う！前に！前傾姿勢） 8. 練習再開 <ul style="list-style-type: none"> ・前傾姿勢を意識してもう一度走る。 ・仲間と協力してタイムも測定してみる 	<ul style="list-style-type: none"> ・集合させて落ち着いてから資料の配布。 ・ハードルによる減速を最小限にするための「理論値」を説明する。 ・計算に困っている生徒がいないか巡回 ・【自分に適した目標タイムの設定：思・判・表】 ・目標を導き出せた生徒から練習に向かわせる。 ・目標の設定が困難な生徒の支援 ・スタート位置で集合させる ・写真を見せながら質問 ・ペアを作り互いに写真と比較してどうなっているのか確認し合う。【ペアとの協力：態度、ハードリングの姿勢の理解と実践：知・技】 ・【合理的なフォームと一定のリズムを意識した走り：技】
まとめ	9. 振り返りの記入 10. 次回予告 11. 怪我の有無の確認、挨拶して解散	<ul style="list-style-type: none"> ・【現状から改善点、よい点を見つけて、次回に向けての目標をかいている：思・判・表】

(2) 準備する道具や資料

- ・ハードル (6 コース×4 台分)
- ・ハードル走のライン×6 コース分
- ・ホワイトボード
- ・プロ選手のハードリングの瞬間写真 (正面バージョン、横バージョン)、
- ・ウォーミングアップで使用するスピーカー、音源
- ・姿勢を意識用のハードル×6 コース分
- ・ミニハードル
- ・iPad×6 台
- ・目標設定用紙 (B5) × 3 4 人分