

第5学年体育科学習指導案

日 時 令和8年2月6日(金)
 第5校時 13:30～14:15
 学校名 日野市立平山小学校
 対 象 5 年 1 組 29名
 会 場 校庭
 授業者 市川 希 (主任教諭)

1 単元名 「ハードル走」

C 陸上運動 イ ハードル走

2 単元の目標

| 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 |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| ハードル走の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、ハードルをリズムカルに走り越えることができるようにする。 | 自己の能力に適した課題の解決の仕方、競走や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 | ハードル走に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動したり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ることができるようにする。 |

3 単元の評価規準

| ア 知識・技能 | イ 思考・判断・表現 | ウ 主体的に学習に取り組む態度 |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①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。 ②ハードルをリズムカルに走り越えることができる。 | ①インターバルや走り方など自己の能力に適した課題を見付け、その課題に応じた練習の場や方法を選んでいる。 ②自己の能力に適した競走のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。 ③自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを伝えている。 | ①ハードル走に積極的に取り組もうとしている。 ②約束を守り、仲間と助け合って、用具の準備や片付け、計測や記録など、分担された役割を果たそうとしている。 ③課題を見付けたり、解決したりする際に、仲間の考えや取組を認めようとしている。 |

4 単元について

(1) 単元観

本単元は小学校学習指導要領（平成29年3月告示）体育 第5学年及び第6学年 C陸上運動

- (1) 次の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、その技能を身に付けること。
- イ ハードル走では、ハードルをリズムカルに走り越えること。
- (2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。
- (3) 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすること。

を受けて設定した。また、小学校学習指導要領解説体育編（平成29年7月）の内容を踏まえ、本単元における児童に味わわせたい運動の特性を以下のようにまとめた。

○一般的特性

- ・定められた距離の走路上に一定の間隔で置かれたハードルを走り越えることで、リズムカルな動きを高めることができる運動である。
- ・体を巧みに操作しながらゴールまで全力で走り抜けることで、敏捷性や巧緻性、柔軟性を身に付けることができる運動である。
- ・自分の走力に合わせて目標を設定しやすく、記録への挑戦がしやすい運動である。

○児童から見た特性

- ・一定の間隔で置かれたハードルをリズムカルに走り越すことで、楽しさや喜びを味わえる運動である。
- ・友達と競走したり、記録に挑戦したりすることが楽しい運動である。

(2) 児童観

ア 教師から見た実態

本学級児童は体を動かすことが好きで、休み時間にはクラスの 8 割以上の児童が校庭に出て鬼遊びやボール遊びを行っている。男女分け隔てなく接することができる児童が多く、休み時間も一緒に遊んでいる様子が見られる。学習においても男女関係なく意見を出し合い、協力して学習することができている。また、決められた学習にしっかりと落ち着いて取り組むこともできる。しかし、自分の意見を表現することが苦手な児童が多く、学習中に発言する児童には偏りが見られ、全体での共有の場でも反応が乏しい傾向にある。

これまでの体育学習では、真面目に練習に取り組むということではできても、「自分の課題を把握する」、「ポイントを意識する」、「自分の課題に合わせて練習する」というような学習経験が少なく、課題解決型学習に戸惑いを見せる児童もいた。また、友達に適切なアドバイスをしたり動きを見合ったりという協働学習ができずに黙々と練習に取り組もうとする様子も見られた。1 学期に行った「短距離走・リレー」の学習では、グループごとに課題を見付け、提示した練習方法の中から選択したり、役割を分担して互いの練習を見合ったりした。今回の学習では、より少ない人数でのグループ編成とし、自分たちの力で課題設定や協働的な学習に取り組んでいけるようにしていきたい。

イ 実態調査

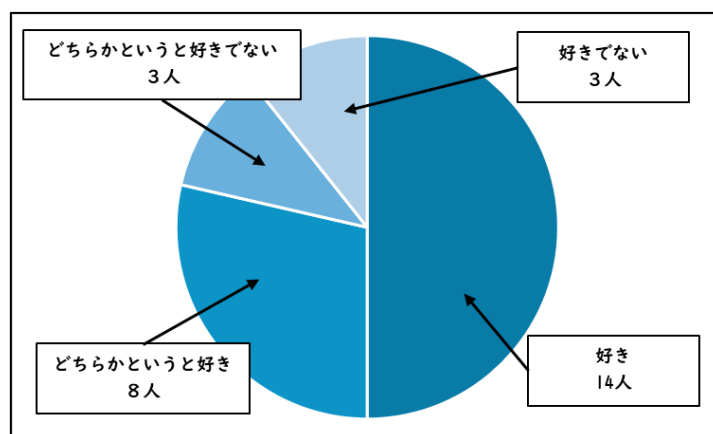
調査方法：選択式アンケート 調査時期：令和 7 年 1 1 月

調査対象：5 年 1 組 2 9 名 未回答児童 1 名

① 体育の学習は好きですか。

好き… 1 4 人 どちらかというが好き… 8 人

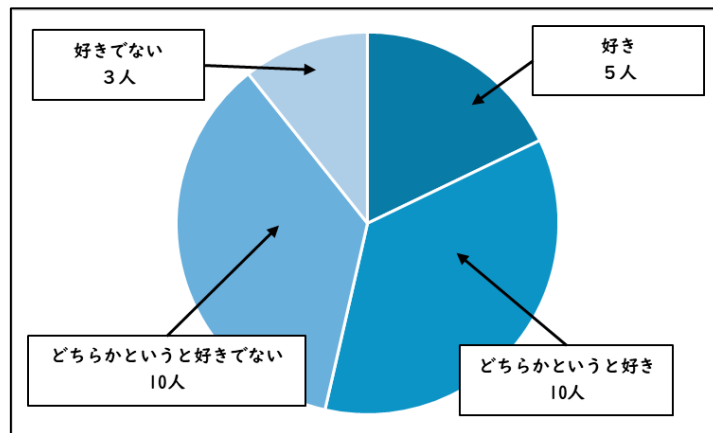
どちらかというが好きでない… 3 人 好きでない… 3 人



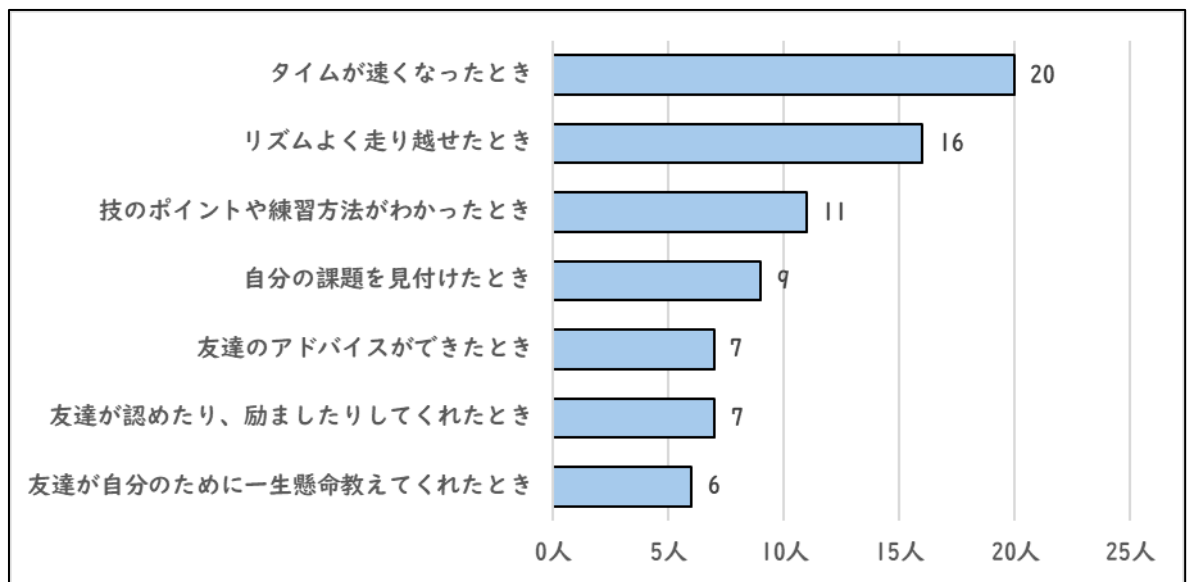
② ハードル走の学習は好きですか。

好き… 5 人 どちらかというと好き… 10 人

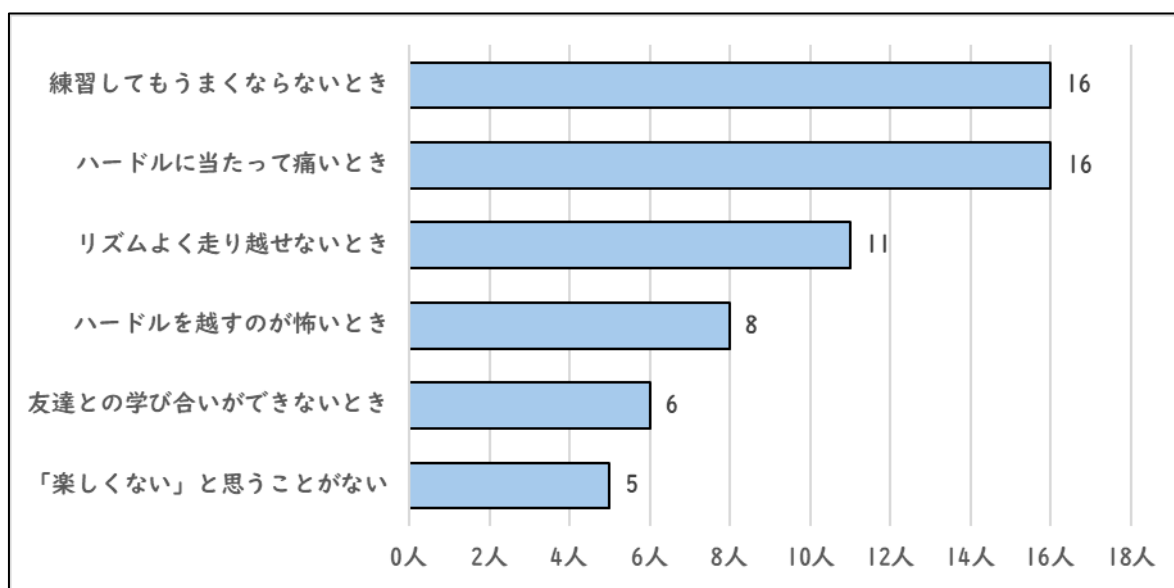
どちらかというと好きでない… 10 人 好きでない… 3 人



③ ハードル走の学習が「楽しい」「嬉しい」と思うのは、どのようなときですか。
(複数回答可)



④ ハードル走の学習が「楽しくない」と思うのは、どのようなときですか。（複数回答可）



ウ 分析・考察

①「体育の学習は好きですか。」で、体育の学習を「好き」「どちらかというとき好き」と答えた児童は78%と、体を動かすことを肯定的に捉えている児童が多い。その一方で、ハードル走に限定した②「ハードル走は好きですか。」では、「好き」「どちらかというとき好き」と答えた児童は53%と、①と比較して25%減少している。④「ハードル走の学習が「楽しくない」と思うのは、どのようなときですか。」では、「ハードルに当たって痛いとき」や「ハードルを越すのが怖いとき」に楽しくないと感じると答えている児童が多いことから、ハードル走に対する恐怖心が否定的な回答につながっていることが考えられる。安心感をもってハードル走に取り組むことができるよう、教具を工夫し恐怖心を取り除くことができるようにし、児童が安心して学習に取り組むことができるようにしていきたい。

また、③「ハードル走の学習が「楽しい」「嬉しい」と思うのは、どのようなときですか。」では、「友達にアドバイスができたとき」「友達が認めたり、励ましたりしてくれたとき」「友達が自分のために一生懸命教えてくれたとき」と回答した児童は他の選択肢より少なかった。このことから、友達との学び合いを楽しさと捉えている児童が少ないことが考えられる。友達と互いの動きを見合い、共に課題解決する学習過程を設定することで、動きの高まりを感じることだけでなく、仲間と関わり合うことで得られる楽しさや、学習の深まりにもつながるということを経験できるようにしていきたい。

(3) 教材観

ハードル走は、短距離走の技能に、一定の間隔に設置されたハードルを越えるための走り方や、インターバルの距離に応じた走り方が加わる。そのため、リズムカルに走る力をつけることが求められる。また、走る速さだけではなく、越え方を工夫することでも動きの高まりが期待されるため、短距離走に自信がない児童にとっても、さまざまな走り方を試しながら動きの高まりを目指す意欲を喚起することができる種目であると考え。どれくらい速くなれるかやリズムカルな走り越え方を目指して自身で取り組んでいくことで、体格や運動能力の影響を受けず、一人一人が自分に合わせた目標設定と評価ができるようにする。

高学年期の児童は、認識面でも客観的に物事を見ることができるようになってくる。つまり、ハードルを走り越えるための運動技術の存在を知り、その知識を活用して目標とする動きができるようになるためにはどうしたらよいのかを仲間と共に考え、互いに自分の考えを伝えたり、動きを見合ったりして課題を解決することができるようになる時期である。そのため、自己の課題に応じてインターバルや練習の工夫を仲間と協力し合いながら学習を進めていく本単元を設定する。

5 研究主題に迫る手だて

(1) 個別最適・課題解決

① ICT を活用した課題解決学習

児童が自分の課題を見付け、主体的に課題解決学習に取り組むことができるよう、ハードル走における動きのポイントや学習課題に応じた練習方法、学習の進め方が整理されたものを単元開始前に ICT 資料で児童に配布する。見通しをもって学習に取り組めるようになることで、課題把握・練習方法の選択・課題解決への挑戦・振り返りという学びのサイクルを自ら回していけるようになると考えた。

② 用具の選択

ハードルに対する恐怖心を軽減するために、柔らかく当たっても外れるお風呂マットハードルと中学年で使用したミニハードルを用意する。運動が苦手な児童は、授業の最初にミニハードルで感覚をつかみ、その後お風呂マットハードルで取り組むなど、一人一人が必要に応じて用具を選択できるようにする。そうすることで、すべての子供が安心感をもち、積極的に取り組めるようにする。（※お風呂マットハードル＝お風呂マットを短冊型に切断し、ハードルのバー部分に取り付けたもの）

(2) 対話・協働

① トリオ学習による役割の明確化

チャレンジタイムでは、技能異質の3人組グループ（トリオ）を作って取り組ませる。その際、実技を行う人とアドバイスをする人を役割分担することで、自分の役割が明確になり、より質の高いコミュニケーションを行えるようにした。また、単元を通して同じトリオで学習を続けることで、友達の動きの高まりを見取り、学び合いの深まりや励ましの言葉が増えることにつながると考えた。

② 見付けたこつやポイントの共有

チャレンジタイムで児童が見付けたこつやポイントを全員で共有し、掲示物に書き込んでいくようにする。そうすることで、友達にアドバイスする際のポイントや言葉が明確になると考えた。また、言葉を書き溜めていくことで学級の学び合いが活発になってきたことを視覚的に実感させ、次の学び合いへの意欲にもつながっていくようにしたい。

6 単元の指導計画と評価計画(全5時間)

| 時間 | | 1 | 2 | 3 | 4 (本時) | 5 |
|---------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 問題解決の流れ | | つかむ | 広げる | | | まとめる |
| ねらい | | ハードル走の動きのポイントを理解し、学習課題を見い出す。 | ICT 資料や撮影した動画を活用し、運動の場や学習形態、競走・記録への挑戦の仕方を選んで学習課題を解決する。 | | | 学習のまとめをする。 |
| 主な学習活動 | | 1 集合、整列、挨拶 2 本時の見通し 3 準備運動 4 場の準備 5 ハードル走① ・既習事項を想起させながらハードル走に取り組ませる。 6 振り返り① ・走ってみてどうだったかを考えさせる。 7 ハードル走② ・自分の課題を見付けられるように取り組む。 8 タイム計測 9 整理運動 10 振り返り② ・自分の解決したい課題は何かを考えさせる。 11 片付け 12 整列、健康観察、挨拶 | 1 集合、整列、挨拶 2 本時の見通し 3 学習課題の確認 4 準備運動 5 場の準備 6 ハードル走① ・トリオで場や練習の仕方を選んで活動する。 7 振り返り① ・学習課題の解決を通して気が付いたことを聞き、ハードル走②でどのような活動をすればよいか考えさせる。 8 ハードル走② ・トリオで場や練習の仕方を選んで活動する。 ・自分の試技の様子を動画で撮影する。 9 整理運動 10 振り返り② ・自分の課題は解決できたか、次時の学習課題は何かを考えさせる。 11 片付け 12 整列、健康観察、挨拶 | | | 1 集合、整列、挨拶 2 本時の見通し 3 学習課題の確認 4 準備運動 5 場の準備 6 ハードル走① ・場や練習の仕方を選んで活動する。 7 タイム計測 8 整理運動 9 振り返り ・単元を通して、自分や友達にどのような高まりがあったかを考えさせる。 10 片付け 11 整列、健康観察、挨拶 |
| 評価(方法) | ア 知・技 | | ① (行動観察・振り返り) | | | ② (行動観察) |
| | イ 思・判・表 | | | ②③ (行動観察・振り返り) | ① (行動観察・振り返り) | ③ (行動観察・振り返り) |
| | ウ 主 | ①② (行動観察) | ③ (行動観察) | | | |

7 本時(全5時間中の第4時)

(1) 本時の目標

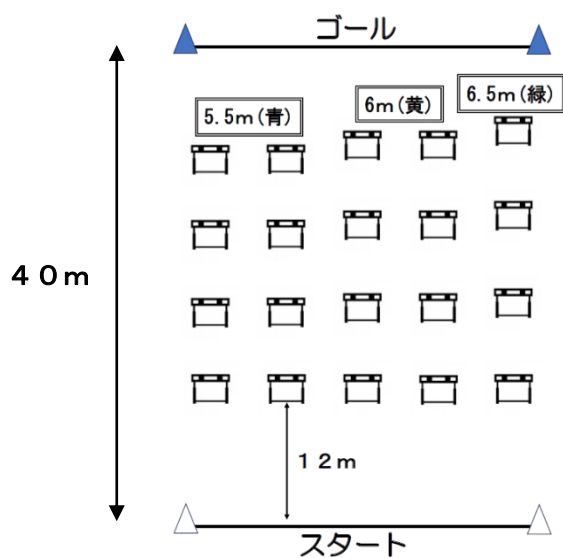
◎自己の能力に適した課題を見付け、その課題に応じた練習の場や方法を選ぶことができるようにする。(思考力、判断力、表現力等)

(2) 本時の展開

| | 学習内容・学習活動 | ○指導上の留意点や配慮事項 | 評価規準 |
|------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 導入 10 分 | 1 集合、整列、挨拶 2 本時の見通し | ○服装など安全確認をする。 ○前時の振り返りから、学級全体に広げたいものを紹介する。 | |
| | 自分や友達の課題に合わせて練習を工夫しよう。 | | |
| | 3 学習課題の確認 | ○児童の学習課題が確認できるように、学習課題の一覧を掲示する。 | |
| | 4 準備運動 5 場の準備 | ○音楽に合わせて必要な部位をほぐす。 ○安全に準備できるように言葉掛けを行う。 | |
| 展開 30 分 | 6 ハードル走① 7 振り返り① ・学習課題の解決を通して気が付いたこと共有し、ハードル走②での活動を考えさせる。 | ○ICT 資料（ハードル学習アプリ）を活用させ、運動の場を適切に選択できるようにする。 ○友達の試技を見る場所やアドバイス、練習方法などを工夫しているトリオを称賛する。 ○児童の気づきを促すために、「どんなことを意識したか」「友達に何を見てもらっているか」などを問う言葉掛けを行う。 ○必要に応じて、よい動きをしている児童を紹介し全体でポイントを確認したり、トリオの友達と振り返る時間を設けたりする。 | イ-① |

| | | | |
|-----------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| まとめ 5分 | 9 整理運動 | | |
| | 10 振り返り② ・自分の課題は解決できたか、次時の学習課題は何か考えさせる。 | ○自己の伸びや新たな課題に気付けるように、撮影した動画を見ながら振り返るようにする。 ○自分に合った解決の仕方を工夫することができていた児童や、良い学び合いをしていたグループの紹介を行う。 | |
| | 11 片付け | ○安全に片付けができるように言葉掛けを行う。 | |
| | 12 集合、健康観察、挨拶 | | |

(3) 場の設定



(4) 授業観察の視点

- ・用具の工夫により、安心感をもち主体的に学習に取り組めていたか。
(個別最適・課題解決②)
- ・トリオ学習で役割を明確にしたことで、学び合いに深まりが見られたか。(対話・協働①)

(5) 授業で使用した資料について

- ・東京都小学校体育研究会 陸上運動系領域部会 「ハードル走学習アプリ」「まナビ」

(6) 参考文献

- ・小学校学習指導要領解説体育編(平成29年3月)文部科学省
- ・スポーツ庁 小学校体育(運動領域)指導の手引 ～楽しく身に付く体育の授業～