

7 本時案 (4時)

本時の目標	学習活動	教師の支援と評価 (◎)
ハードルの台数が3台に増えても、スピードを落とさないでハードルを走り越すために、ハードル間	の歩幅や歩数を工夫しながらより速くゴールまで走りきることができる。	
<p>1 用具や場の準備及び準備運動をする。</p> <p>2 前時の活動を確認し、問いを共有する。</p> <p>問い どうすればハードルの台数が増えても、スピードを落とさないで走りきることができるかな？</p> <p>3 ハードル走に取り組む。 (児童のめあてと意識の流れの例)</p> <p>4 意見や気づきを交流し、共有する。</p> <p>5 ラストアタックに取り組むことでまとめとする。</p> <p>6 振り返りをする。</p>	<p>ハードルが1台から3台に増えるよ。 ハードル間をどうやって走り越したら、ゴールまでより速く走りきることができるかな？</p> <p>ハードル間の歩幅や歩数を工夫してみようかな。</p> <p>前の時間のポイントを生かして、トップスピードのまま第一ハードルに入ってみようかな。</p> <p>振り下ろす足が第二ハードルからゆっくりになってしまうと歩数が合わないな。</p> <p>歩幅を調節して、スピードを落とさないリズムで走り越せる歩数にしよう。</p> <p>姿勢が崩れるとスピードが落ちてしまうから、姿勢を意識してやってみようかな。</p> <p>着地したときに後ろに体が反れてスピードが落ちているから、すばやく体を前にするような姿勢を意識してみよう。</p> <p>踏み切る位置や、着地の位置を変えながらやってみようかな。</p> <p>踏み切りや着地の位置にマーカーを置いて、それを前後に調節しながらやってみよう。</p> <p>振り上げ足を速く振り下ろすと滞空時間が短くなったり、次の一歩が速く踏み出せたりしてスピードが落ちないよ。</p> <p>歩幅や歩数を調節して、自分に合ったリズムで走り越せると、スピードを落とさないでゴールまで走りきることができたよ。</p> <p>着地する足の上に重心をのせると、スピードが落ちなかったよ。インターバルの姿勢も安定したから歩数も合わすことができたよ。</p> <p>自分に合った踏み切りや着地の位置を見付けると、歩幅や歩数も合ってきてスピードを落とさないで走りきれたよ。</p>	<p>◎ グループごとに場を決めておくことで、協力して用具や場を準備することができるようにする。</p> <p>◎ ハードル3台の場を準備運動で経験することで、ゴールまで走りきするための体の動きに関するめあてをもちやすくすることができるようにする。</p> <p>◎ 練習方法を紹介したり、自ら考えた練習方法に取り組むことができる場を設けたりすることで、めあてとする動きができるようにする。</p> <p>◎ めあてとする動きができずに困っている児童には、その前の動きや他の手がかりにも目を向けるように助言することで、より速く走り越えるという課題に迫ることができるようにする。</p> <p>◎ タブレット型端末で撮影した自分の試技の映像を見るようにすることで、めあてとする動きとの違いに気づき、新しいめあてをもつことができるようにする。</p> <p>◎ ハードル間の自分に合った歩幅、歩数を知り、最後までより速く走りきることができる。 (知識及び技能)</p> <p>◎ 連続してハードルを走り越すことが苦手な児童には、高さの低いハードルやフレキハードルを用意した場を設定することで、安心して活動に取り組むことができるようにする。</p> <p>◎ スムーズにハードルを走り越すために考えたことを伝えている。(思考力、判断力、表現力等)</p> <p>◎ 意見や気づきを交流する場を設定することで、行い方や体の使い方を理解し、新しいめあてをもつことができるようにする。</p> <p>◎ ラストアタックに取り組むようにすることで、本時の取組の成果を実感することができるようにする。</p> <p>◎ 振り返りシートに本時の成果と次の時間に取り組みたいめあてを書き込むようにすることで、次時のめあてを明確にすることができるようにする。</p>

