

## 中学年 走・跳の運動(小型ハードル走)

	段階		はじめ	なか			まとめ
			1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目
中学年	導入	10分	オリエンテーション ・授業の進め方 ・授業の準備の仕方	集合・整列・挨拶・準備運動・学習のめあて リズム作り(スキップしっぽり、ホイッスルターン)			
	活動1	15分	・授業の約束 ・グループ作り	チェンジ・リズム走 ・いろいろなインターバルを経験する		川とび・リズム走 ・リズムカルに走る心地よさを味わう	川とび・リズム走 ・競走をしたり、記録を測定したりする
	活動2	15分	チェンジ・リズム走 ・いろいろなインターバルを経験する	シンクロ・リズム走 ・グループでリズムを合わせて走る	① フラットフープのみ	② フラットフープ + 段ボール箱	
	まとめ	5分	学習のまとめ				

### 1 ハードル系の運動(小型ハードル走)について

ハードル走は自分のレーンに置かれたハードルを跳び越しながら走り抜ける競技です。短距離走が「より速く走ることを求めるように競技的には「より速くハードルを跳び越して走ることを」を目指します。ただ、中学年のうちは速さを重点として意識するのではなく、「調子よく走り越える。」ことを目指します。高学年は「リズムカルに走り越える。」ことを目指します。それぞれリズムカルに越えることがよりスムーズなハードリングにつながります。

ハードル走中学年では「調子よく走り越える。」高学年では「リズムカルに走り越す。」というめあてをもって指導することが大切です。

### 2 中学年 小型ハードル走の運動について

中学年では「小型ハードルを自分に合ったリズムで走り越すことができる。」ようにします。小型ハードルとは、市販のものを購入する以外にも、段ボールやペットボトル、フラットリングなど、各学校で工夫することが必要になります。さらに、場を工夫することを通し、自分に合ったインターバルのコースを選ばせたり、リズムカルに走るための走り方を工夫させたりできるようにします。リズムを感じたり、走るおもしろさに気付いたりすることにより、高学年のハードル走につながる思考が発展していきます。細かい技能内容としては、

- ・インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで小型ハードルを走り越えること。
- ・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越えること。 などがああります。

### 3 授業の約束やマナーについて

授業中の約束やゲームのマナーは、授業をスムーズに進めたり、みんなが楽しくゲームをしたりするためにあるものです。授業の最初に指導し、守らせるようにすると、だんだんスムーズに授業が流れるようになります。

授業の約束やマナー(例)

- ・先生の集合の合図があったら10秒以内に整列しよう
- ・友達とお互いにアドバイスし合おう
- ・集まった時は、いつもグループごとに並んで座ろう
- ・友達を応援しよう
- ・授業が始まる前に、必要の用具を出しておこう
- ・授業が終わったら、みんなで用具を片付けよう

### 4 準備運動について

準備運動は、普段の授業で行っている準備運動でも十分ですが、ハードル走の場合には、股関節を広げたり伸ばしたりする運動を入れるとより安全性が増すと思います。場の準備に時間がかかりますので、クラスの実態に応じてあらかじめ準備するものを出しておき、早く授業に来た児童から準備をし、ある程度準備が整ったら全員で準備体操をするなど工夫してください。

(股関節を広げたり伸ばしたりする運動 34ハ指導案01参照)

## 5 授業の準備物について

- ①小型ハードル(図1) 5台×班の数 → 代用可能(7 教具に代用品を記載)
- ②スキップしっぽのりしっぽになるはちまきやスズランテープ 2人に1本
- ③フラットフープ 6個×班の数 → 代用可能(ペットボトル)
- ④ハードルを置く位置の距離を色わけで示したロープ(高学年・資料1参照)
- ⑤段ボール箱(コピー用紙の箱) 3個×班の数
- ⑥4mのひも(インターバル設定用)
- ⑦ホイッスル



図1(小型ハードル)

## 6 学習の場について



- ・グループは、4～8人で編成するとよいでしょう。
- ・リズムづくりは、校庭の半分程度か、それよりも狭い範囲で行うとよいでしょう。
- ・リズム走は、30～40mの距離で行います。また、校庭に50mのラインがある場合は、そのラインを活用していくとよいでしょう。
- ・ハードルを置く位置の距離を色わけで示したロープ(高学年・資料1)を活用すると、ハードル間のインターバルを容易に変えやすくなります。
- ・スタートから第1ハードルまでの距離は、7m程度がよいでしょう。

### <グループ編成>

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| ・10人学級 ... 2グループ(5人・5人)       | → |
| ・15人学級 ... 3グループ(5人・5人・5人)    | → |
| ・20人学級 ... 4グループ(5人・5人・5人・5人) | → |
| ・25人学級 ... 5グループ(5人・5人・5人・5人) | → |
| ・30人学級 ... 5グループ(6人・6人・6人・6人) | → |
| ・35人学級 ... 5グループ(7人・7人・7人・7人) | → |

### <小型ハードル>

- |   |             |
|---|-------------|
| → | 5台×2コース=10台 |
| → | 5台×3コース=15台 |
| → | 5台×4コース=20台 |
| → | 5台×5コース=25台 |
| → | 〃           |

コース数や学級の人数など、状況に応じて変更してかまいません

## 7 教具について

小型ハードルが準備できないときの代用品

- ①A4サイズのコピー用紙の段ボール箱 (図2)
- ②ペットボトルをガムテープでとめて作ったもの (図3)
- ③A4サイズのコピー用紙の段ボール箱を半分に切って作ったもの (図4)
- ④塩ビパイプを利用して作ったもの (図5)

段ボール箱を活用する場合は、風等で飛ばないようにペットボトルに水や砂を入れて、中に入れてください。ペットボトルを活用する場合も同様です。



図2(段ボール)



図3(ペットボトル)

四角い形のものの方が作りやすいです。



図4(段ボール箱変形)



図5(塩ビパイプ)

※段ボール箱で十分ですが、実情に応じて、その他の方法も工夫できます。

## 授業のまとめ方

授業の最後に子どもを集合させた時、学習したことの確認や、頑張った子どもを賞賛する活動を入れると、子どもの学習意欲は高まっていきます。  
(特定の子どもを指名して誉めてあげてください。頑張って練習した子、記録の伸びた子、準備・片付けを頑張った子 など)

ここでは、授業の終わりのまとめ方の例を示します。クラスの子どもたちの実態に応じて工夫して下

過程	時間	まとめ方の例	参考
はじめ	1時間目	例①学習の進め方は分かりましたか？ 例②学習の進め方は分かりましたか？やり方や約束で分からないことや困ったことはありませんでしたか？ *準備や取り組み方がよい子どもがいたら、賞賛してあげてください。	・オリエンテーションなので、学習の進め方や準備の仕方、授業の約束などがわかることが大切です。
なか	2時間目	例①シンクロ・リズム走のやり方は、分かりましたか？ 例②今日の学習の中で、頑張っていた友達は誰でしょうか？ 例③今日の学習の中で、特にがんばっていた子を先生が言います。名前を呼ばれたら立って下さい。 (グループで2人位ずつ) ※この時間は必ず誰かを誉めて上げて下さい。	・子どもを賞賛する時、子どもたちに頑張った友達を発表させる方法と先生が意図的に誉める方法があります。また、ここでは「頑張った」としていますが、「準備をよくやった」とか「友達を励ました」等に変えてもかまいません。ただし、賞賛される子どもは、運動が得意な子に偏らないように配慮して下さい。その場に立った子どもは、みんなの拍手で賞賛してあげるといいでしょう。
	3時間目	例①今日の学習の中で、楽しかったことはありますか？ 例②今日の学習の中で、気付いたことはありますか？ ※2時間目と同様に、子どもを賞賛するのもいいでしょう。 ・時間もなく、簡単に終わりにしたい場合は、「今日は、たくさん動くことができたかな？」「友達とリズムを合わせながら走ることができたかな？」などと、確認して終えるのもいいでしょう。	
	4時間目	(この時間は、2時間目と同じ) 例①川とび・リズム走のやり方は、分かりましたか？ ※この時間は必ず誰かを誉めて上げて下さい。	
	5時間目	(この時間は、3時間目と同じ) 例①今日の学習の中で、楽しかったことはありますか？ 例②今日の学習の中で、気付いたことはありますか？ ※3時間目と同様に、子どもを賞賛するのもいいでしょう。 ・時間もなく、簡単に終わりにしたい場合は、「今日は、たくさん動くことができたかな？」「リズムを感じながら走ることができたかな？」などと、確認して終えるのもいいでしょう。	
まとめ	6時間目	例①友達と協力しながら、楽しく運動することができましたか？ 例②いろいろなリズムを味わうことができましたか？ 例③みんな一生懸命頑張ったので、とても上手になりましたね。 ※自己評価をさせたり、学習の感想を発言させたりしてもいいでしょう。	・最後の時間には、個人やクラス全体の伸び、取り組みを賞賛してください。

小型ハードル走では以下のような点にポイントをおいて指導をおこなうとよいです

目 標

- 友達と協力しながら楽しく運動しよう
- いろいろなリズムを味わいながら走ろう

### 授業のやくそく・マナー

※ 授業にひつような物：たいいくぎ、体育ぼうし、運動ぐつ

- 1 授業の前に、係の子がはちまき、ライン引き、小型ハードルを準備する  
(はやく来た子は、手伝ってあげよう)
- 2 友達と協力しながら活動しよう
- 3 先生の合図があったら、集合する。集合はいつもグループごとに並ぶ
- 4 集合や移動のときは、いつもかけ足で動く
- 5 片付けは、係の子がきちんと片付ける  
(みんなが手伝ってあげると、はやく片付くよ)

### 楽しく運動するために

- 1 友達とアドバイスし合いながら学習しよう
- 2 「イチ」「ニィ」「サーン」など、友達とリズムをかけ合おう
- 3 友だちのいい動きや考えがあったらほめる  
「○○がいいね」「○○の考えをやってみよう」
- 4 失敗したらはげます
- 5 いろいろと工夫しながら学習を進めよう
- 6 きげんなことはしない
- 7 きょうそうの時は、勝っていばらない、負けてふてくされない
- 8 負けたこと失敗したことを友だちのせいにはしない