


## 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	6時間目	
中学年	導入	10分	集合・整列・挨拶・準備運動・学習のめあて リズム作り(スキップしっぽとり、ホイッスルターン)				
	活動1	15分	オリエンテーション ・授業の進め方 ・授業の準備の仕方 ・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時間目 指導案

○本時の目標 学習の進め方を知ったり、いろいろなリズムを味わったりすることを通し、見通しをもつことができる

過程	学習内容	学習資料		備考
		教材	教具	
導入	○集合・整列・挨拶をする。 (※事前にグループ作りをしておくとい)			
活動1	・グループごとに整列するように伝える。 ○学習の進め方を知る。 ・大まかな授業の進め方を知らせる。 ○授業の約束を知る。 ・準備の仕方や活動時の注意事項などを伝える。 ○準備運動を行う。 ・股関節のストレッチもするように伝える。			
活動2	○リズム作りのやり方を知る。 ・スキップしっぽとりの説明をする。 ・ホイッスルターンの説明をする。 ○リズム作りを行う。 ○チェンジ・リズム走のやり方を知る。 ・チェンジ・リズム走を説明する。 ○チェンジ・リズム走を行う。	ハ教材01 ハシナ01		
まとめ	○集合・整列をし、今日の授業のまとめをする。 ・学習の進め方や約束は分かりましたか？ ・今日の学習で困ったことはありませんでしたか？	ハ教材02 ハシナ02		