

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 | 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・学習のため 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 | チェンジ・リズム走 ・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 | | | |

2時間目 指導案

○本時の目標 リズムよく走ったり、リズムをコントロールしながら走ったりすることができる。

| 過程 | 学習内容 | 学習資料 | | 備考 |
|-----|---|----------------|----|----|
| | | 教材 | 教具 | |
| 導入 | ○用具の準備をする。 ・はやく集まってきた子どもに、用具を準備するように伝える。 ○集合・整列・挨拶・準備運動を行う。 ○リズム作り(スキップしっぽとり・ホイッスルターン)を行う。 | ハ教材01 ハシナ01 | | |
| 活動1 | ○チェンジ・リズム走を行う。 | ハ教材02 ハシナ02 | | |
| 活動2 | ○シンクロ・リズム走のやり方を知る。 ・シンクロ・リズム走の説明をする。 ○シンクロ・リズム走を行う。 | ハ教材03 ハシナ03 | | |
| 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？ | | | |