

## 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	・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						

### 4時間目 指導案

○本時の目標   リズムカルに走る心地よさに気づき、一定のリズムで走ることができる。

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	○川とび・リズム走のやり方を知る。 ・川とび・リズム走の説明をする。 ○川とび・リズム走を行う。	ハ教材04 ハシナ04		
活動2	○川とび・リズム走を行う。	ハ教材04 ハシナ04		
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？			