

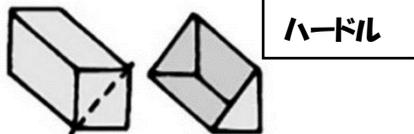
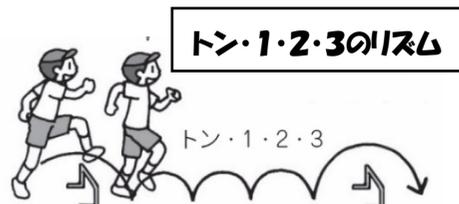
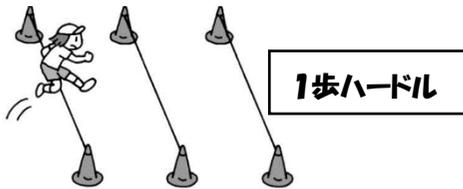
○単元名 「 チームで縮めろ ハードル走！！ 」

○ゴールイメージ

自分の課題に適したインターバルを選び、体のバランスを取りながらハードルをリズムカルに走り越える姿

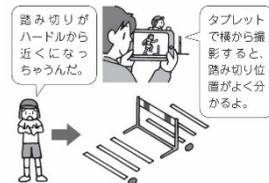
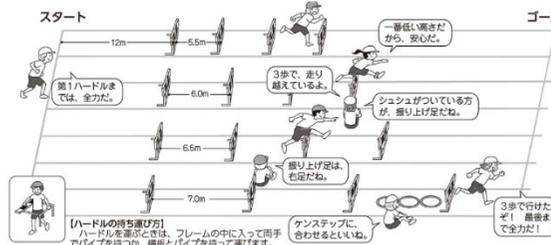
- ・ 40 mフラット走と40 mハードル走のタイム差を縮められるようにする。スピードに乗って走り切る為に、
- ① 第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越す。②インターバルを3歩のリズムでリズムカルにハードルを走る。③体のバランスをとって、真っ直ぐに走る。

ハードル
(ギャロップ、1歩ハードル、ミニハードル、段ボールハードル)



《スピードに乗って走り切る為の重要な動き》

- ・1台目へのアプローチ
- ・リズムカルに走り越せるインターバル
- ・バランスをとりながら真っ直ぐに走る



足にリボンをつけて、踏み切り足のチェック



1台目までを全力で走り踏み切り足を決める

自分に合ったインターバルを見つける場の設定

時間差	得点	時間差	得点
0.8	10(名人)	1.3	5
0.9	9	1.4	4
1.0	8	1.5	3
1.1	7	1.6	2
1.2	6	1.7	1

・タブレットで動画撮影
・踏み切り位置の確認

・足裏を見せながら走る為の足形カード

・ゴール地点にいる友だちが足裏確認

スムーズに速く走り越そう！
月 日 () () チーム 名前 ()

個人記録
(40 mハードル走) - (40 m走) = (得点)
(本日ベストタイム) (より少ない方が良い)

記録	日	名前			チーム合計	クラス合計
		1	2	3		
タイム		秒	秒	秒		
		秒	秒	秒		
()		得点	点	点	点	点
		点	点	点	点	点

40mフラット走とのタイム差を得点化

参考資料：小学館「みんなの教育技術」

単元イメージ

時間	1	2	3	4	5
学習課題	学習の見通しをもとう (自分のめあてをもとう)	第1ハードルを同じ足で踏み切って走り越そう	自分に合ったインターバルを見つけて走ろう	遠くから踏み切るコツをつかんで走ろう	ハードル記録会にチャレンジしよう!
0	<p>オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習活動の確認 ・安全面の確認 <p>40mフラット走</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハードル走との比較をする為の測定 <p>40mハードル走</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フラット走との比較 ・難しさの確認 <p>ドリルゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ギャロップ走 ・1歩ハードル走 ・ミニハードル走 ・段ボール走 	<p>ドリル (個人の課題を確認・既習リズムの確認 (トン・123))</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ギャロップ ・1歩ハードル ・ミニハードル ・段ボールハードル <p>本時の課題確認</p> <p>確認タイム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・第1ハードルの踏み切り足を確認 <p>共有タイム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループ活動 ・見合い・アドバイス <p>チャレンジタイム：タイム測定</p>	<p>確認タイム</p> <p>《インターバルの確認》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5m 5.5m 6m 6.5m <p>共有タイム</p> <p>《見合う視点》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インターバル (3歩のリズム) ・動画撮影 (自分の課題を確認) 	<p>確認タイム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・上に跳ばずに走り越せる踏み切り位置を確認 <p>共有タイム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・踏み切り位置に玉入れの玉を置いて確認 ・姿勢 (足裏見せて踏み上げる) ・動画撮影 (横から踏み切り位置確認) ・ゴール地点で足裏確認や足形カードの活用 	<p>確認タイム</p> <p>《グループ別練習》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・第1ハードル、インターバル、踏み切り位置の再確認 ・40mハードル走 <p>本時の課題確認</p> <p>共有タイム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループ活動 ・見合い、アドバイス ・ICT撮影 <p>ハードル記録会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・40mフラット走と40mハードル走とのタイム差を記録 ・チームで何点獲得したかを競い合う
45	まとめ・ふりかえり				
まとめ	学習の見通しをもち、より速くハードルを走り越す課題を見付けることができる	力強く走り出し、常に同じ足で第1ハードルを踏み切ることができる	インターバルを3歩のリズムでリズムカルにハードルを走ることができる	体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ることができる	フラット走とハードル走とのタイム差を比較し、自分の成長を実感できる

