

## 単元イメージ計画表

6 学年

陸上運動

ハードル走

領域

○単元名 「 トン・1・2・3（4・5）で走り超えろ！ 」

○ゴールイメージ

自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指しながら、ハードルをリズムカルに走り越えることができる。

○リズムカルに走り越えるために課題の練習に取り組む

- ・ インターバル（歩幅）・・・3歩または5歩で走ること
- ・ 踏切位置・・・決めた足で踏み切ることや、振り上げ足を上げる位置を決めること
- ・ 空中姿勢・・・抜き足の裏がゴールから見えることや、上半身や腕が前に伸びていること

○リズムカルとは・・・？

トン・1・2・3で走ったり、ハードルを越える時に、身体が限りなく上下に動かない姿。

○自己の課題解決や、仲間の動きの変化を見つけるために

- ・ それぞれの練習の場で、常にペアで動きを見合うこと。
- ・ 試す→アドバイス→試す を繰り返し取り組むこと。

○自己の課題を見つけるために

- ・ 単元の入り口で40m走（徒走）とハードル走の2つを取り組み、どうすれば40m走のタイムに近づけることができるか、単元を通して考えるようにする。

○記録の挑戦に取り組む態度を育むために

- ・ ペア活動を取り入れて、仲間の課題に対してアドバイスを行うようにする。
- ・ 記録会では、タイムを得点化し、グループごとに競争させる。

# 単元イメージ

| 時間           | 1                                       | 2   | 3  | 4                                     | 5                                 |                         |
|--------------|---|---|--|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| めあて          | ハードル走を走り越えよう！                           | 自分に合った歩幅を見つけよう！                               | 自分に合った踏切位置を見つけよう！                        | 自分に合った空中姿勢をマスターしよう！                   | 記録会に挑戦しよう！                        |                         |
| 0            | 1. オリエンテーション<br>・場の設定や約束の確認             |   |  |                                       |                                   |                         |
|              | 1. ドリル（予備運動）                            |   |  |                                       |                                   |                         |
|              | 2. 前時の困り感の共有・学習課題の確認                    |   |  |                                       |                                   |                         |
|              | 2. 学習課題の確認                              | 3. インターバル走①<br>4.5m～6.5mを0.5mずつ<br>場の用意し歩幅の確認 | 3. 踏切トレーニング①<br>・踏切線やケンステップ<br>で踏切位置の確認  | 3. 空中姿勢①<br>・ペアでゴールから足裏<br>が見えているかの確認 | 3. 記録測定会<br>・グループごとの得点化で競<br>い合う。 |                         |
|              | 3. ドリル（予備運動）                            | 4. 共有タイム・アドバイスタイム<br>ペアで互いの姿を見合う              |  |                                       |                                   | ICT活用                   |
|              | 4. 記録の測定<br>・徒走（40m）<br>・ハードル走（40m）     | 5. インターバル走②<br>・自己に合った歩幅でハ<br>ードル走を試す         | 5. 踏切トレーニング②<br>・自己に合った踏切位置<br>でハードル走を試す | 5. 空中姿勢②<br>・横から手が前に出て伸<br>びているかの確認   |                                   | ICT活用                   |
| 6. 記録測定（40m） |   |   |  |                                       |                                   |                         |
| 45           | まとめ・振り返り                                |   |  |                                       |                                   |                         |
| 期待する子どもの姿    | ハードルを走り越えるためには、歩幅を合わす必要があることに気づくことができる。 | 自分に合う歩幅を見つけることができる。                           | 自分に合った踏切位置を見つけることができる。                   | 自分に合った空中姿勢を見つけることができる。                |                                   | ハードルをリズムカルに走り越えることができる。 |