

陸上運動(ハードル走)



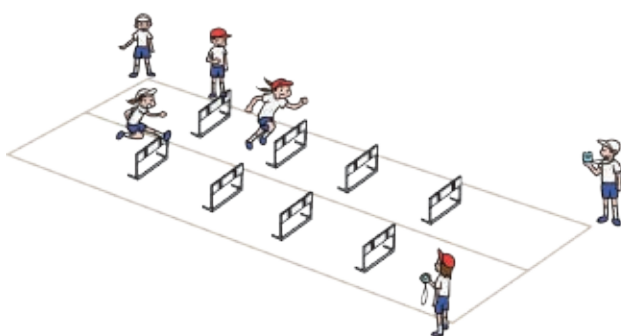
具体的な指導内容

陸上運動(ハードル走)では

インターバルの距離やハードルの台数を定めるなどのルールを定めて競争したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指したりします。競走では、できるだけ多くの児童が勝つ機会が与えられるよう指導を工夫する必要があります。また、記録を達成する学習活動では、自己の能力に適した課題をもち、運動の行い方を知りながら、記録を高めることができるようにすることが大切です。 → 解説 P.16・99

解説に例示として示されている運動(抜粋) → 解説 P.69・70

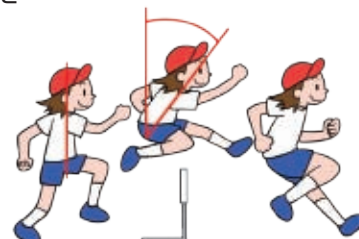
40m~60m程度のハードル走



○第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えること。



○ハードル上では上体を前傾させること。



○インターバルを3~5歩のリズムで走ること

【インターバルを3歩のリズムの場合】 同じ足で踏み切ります。(5歩も同じです。)



【インターバルを4歩のリズムの場合】 左右交互の足で踏み切ります。



授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説 P.16・69

運動の楽しさや喜びに触れることができるようにルールや運動の場の工夫をする

ハードル走の楽しさや喜びに触れることができるように、競走や記録の達成の仕方を工夫します。

【ハードル走の楽しさ】

自分に合ったインターバルを見付け、一定の高さのあるハードルを走り越え、最後までリズムよく走り抜くことが楽しい。

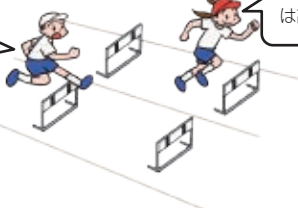
楽しさや喜びが増すように

【工夫例】 ルールを工夫しながら、力の違った友達とも競走するともっと楽しい。

<ルールの例>

- 50mにハードル4台
- インターバル(5m, 6m, 6.5m)とハードルの高さ(低・中・高)を選ぶ。
- 50m走のタイムの差で得点を競う。

ぼくはインターバル5m, ハードルの高さは中で走り越えるよ。



わたしは6m, 高さは高よ。

【工夫例】 練習の仕方や場を工夫しながら、自分の記録に挑戦するともっと楽しい。



3歩のリズムで走り越えることができる自分に合ったインターバルを見つけて、記録に挑戦しよう!



ぼくは5mのインターバルが一番合ってたよ。

課題の解決の仕方がイメージできるように活動の仕方を工夫する

自己の課題の解決に向けて、課題を明確にもてるよう資料や発問等を工夫します。

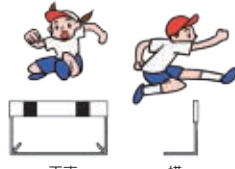
【資料等を活用する例】



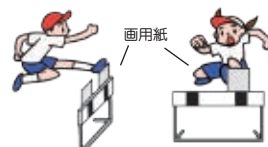
わたしは振上げ足が曲がってしまうので、学習資料を参考に、画用紙を使った場で振上げ足を伸ばす練習をしよう。

ハードル学習 資料

ポイント：振上げ足を伸ばす。



練習方法：画用紙を足の裏でできるように振上げ足を上げる。



【友達の動きを生かす例】



抜き足が大きく前に出ているので、ハードルを走り越してからスムーズに走ることができているね。

タイムの速い友達のハードルの跳び方から、上手になるためのポイントを探してみましょう。



踏み出しの位置にロープを置いて、大きく一歩を踏み出す練習をしよう。



児童のこんな姿を目指します

5台のハードルを最後までリズムよく走り越えることができました。



みんなで競走の仕方や練習方法を話し合っていました。



上手な友達の跳び方から、ハードルを素早く跳ぶポイントを見つけました。



体づくり

器械

陸上

水泳

ボール

表現

走り幅跳び

具体的な指導内容



陸上運動(走り幅跳び)では

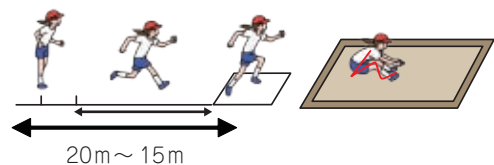
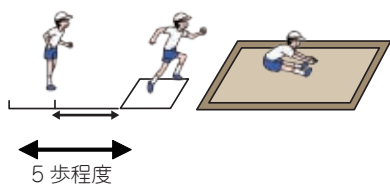
試技の回数や踏み切りゾーンの設定などのルールを定めたり、自己の記録の伸びや目標とする記録を目指したりします。競争では、できるだけ多くの児童が勝つ機会が与えられるように指導を工夫する必要があります。また、記録を達成する学習活動では、自己の能力に適した課題をもち、運動の行い方を知りながら、記録を高めることができるようにすることが大切です。

→ 解説 P.16, 70

解説に例示として示されている運動(抜粋) → 解説 P.70

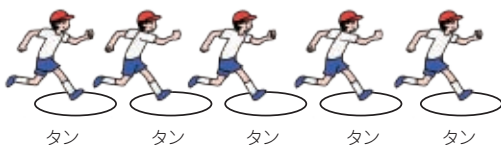
助走距離が15m~20m程度の走り幅跳び

○幅30~40cm程度の踏み切りゾーンで踏み切ること。



○リズムカルな助走をすること。

短い助走



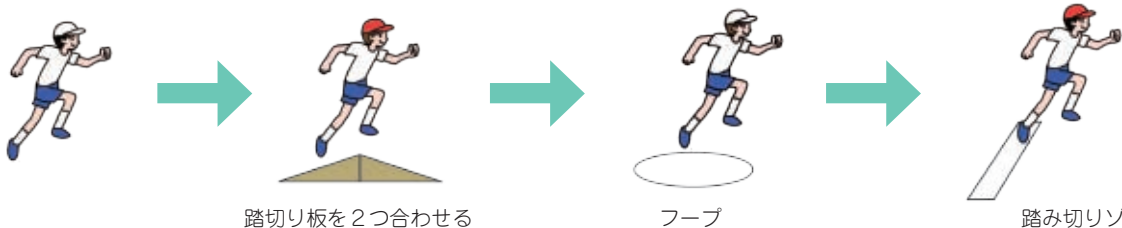
弾むように走ってみよう。

15~20mの助走



最後はリズムが速くなるね。

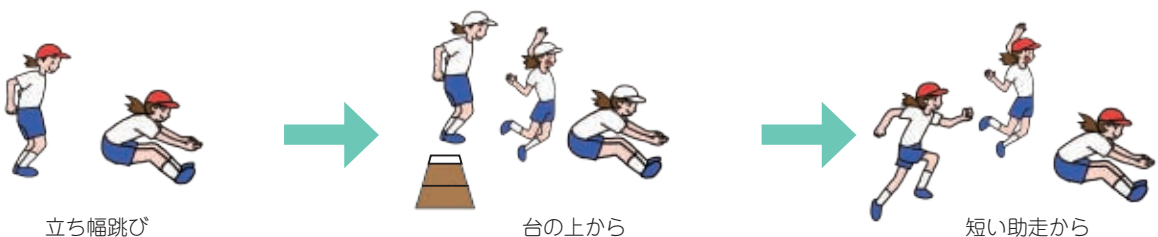
・5歩程度の短い助走から、15m~20m程度の距離をリズムカルに助走し、決められた踏み切りゾーンで踏み切れるようにしましょう。



目標を決めて踏み切り足を意識して、幅30~40cm程度の踏み切りゾーン内で踏み切ることができるようにしましょう。



○かがみ跳びから両足で着地すること。



・かがみ跳びから両足で着地できるようにしよう。
・斜め上方向に浮かせた体を「ん」の字になるようにかがみ込むようにしよう。



授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説 P.16・70



運動の楽しさや喜びに触れることができるようにするために、競争の仕方を工夫します。また、記録を達成するために課題を持ち、解決に取り組むことが大切です。

体づくり

器械

陸上

水泳

ボール

表現

運動の楽しさや喜びに触れることができるようにルールや運動の場の工夫をする

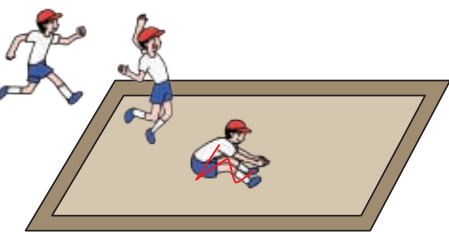
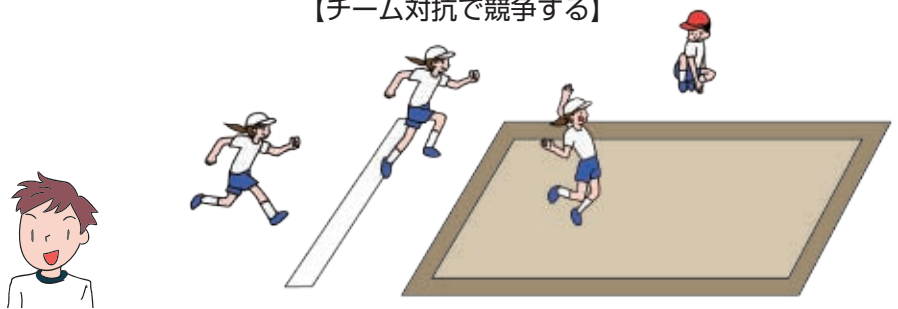
走り幅跳びの楽しさや喜びに触れることができるように、競争や記録への挑戦の仕方を工夫します。

【目標記録に挑戦する】

目標記録の例

- ① 立ち幅跳びの記録 × 2
- ② 50 m 走の記録から求めた表などを元に求め、個に応じた目標距離や得点を決めます。

【チーム対抗で競争する】



・目標記録との差から得点を決めます。

(例) 5 cm 刻みで目標記録から +5 cm (5点), +10 cm (6点), -5 cm (4点), -10 cm (3点) など。

- ・一人 2~3 回ずつ試技してチーム毎の合計得点で競い合います。
- ・目標記録を達成する喜びと、得点を競い合う楽しさが味わえます。

課題の解決の仕方がイメージできるように、活動の仕方を工夫する

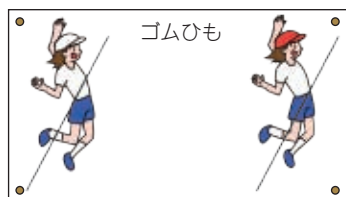
課題の解決に向けて、自分(チーム)の課題を明確にもてるよう資料や発問等を工夫します。

【用具を使う例】



踏み切り手前の助走の感じがつかめたぞ。

【資料等を活用する例】



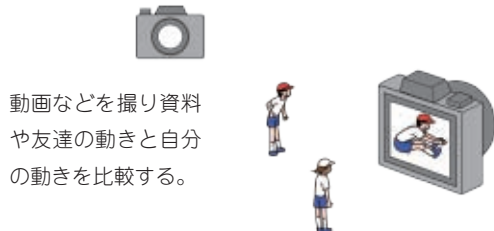
跳びだしたとき、どこでゴムを通過しているかな。
胸ではなく、おへそで!

(学習カード)

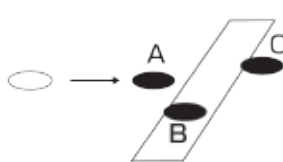


着地の時にどんな姿勢になっているかな。
「I」や「<」の字でなく「ん」だね。

【動きを比較する例】



動画などを撮り資料や友達の動きと自分の動きを比較する。



踏み切りの足跡を見ると、B君は、踏み切りゾーンぴったりで踏み切っているな。それに助走の最後は速いリズムになっていたよ。

踏み切り手前のリズムや踏みきった足跡などを友達同士で見合う。

児童のこんな姿を目指します

助走のリズムがよくなったので、踏み切りゾーンの中で踏み切って跳ぶことができるようになりました。



友達と協力して練習や競争することができました。



友達のアドバイスから助走のリズムがわかったので、目標記録に近づくことができました。

