

ハードル走は、インターバルの距離やハードルの台数などのルールを決めて、ハードルをリズムカルに走り越えて、記録に挑戦したり、相手と競走したりする楽しさや喜びを味わうことができる運動です。本単元例は、1時間の中に競走や記録への挑戦をする時間と自己の課題に応じた練習をする時間を設定することで、競走や記録への挑戦を楽しみながら自己に適した課題を見付けたり、次の競走や記録の挑戦に向けて、課題に応じた練習に意欲的に取り組んだりすることができる授業を展開するようにしています。

単元の目標

- (1) ハードル走の行い方を理解するとともに、ハードルをリズムカルに走り越えることができるようにする。
- (2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方、競走や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。
- (3) ハードル走に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。

指導と評価の計画(7時間)

時 間		1	2	3
ね ら い		学習の見通しをもつ	ハードル走の行い方を理解し、自己の記録に挑戦することを楽しむ	
学 習 活 動		オリエンテーション 1 集合、挨拶、健康観察をする 2 単元の学習の見通しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を理解する。 ○学習の約束を理解する。 3 本時のねらいを理解して目標を立てる 4 場や用具の準備をする ○場や用具の準備と片付けの役割分担を理解する。 5 準備運動、主運動につながる運動をする ○準備運動、主運動につながる運動の行い方を理解する。 6 ハードル走で、自己の記録の計測をする ○自己に適したインターバルのレーンを見付ける。 ○40mハードル走の計測をする。	1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらいを理解して目標	
			4 準備運動、主運動につながる運動をする	
			5 ハードル走で、記録への挑戦や競走をする ○ハードル走の記録への挑戦の仕方、競走の仕方を理解する。 ○自己に適した記録への挑戦の仕方を選び、ハードル走をする。 ○自己やチームに適した競走のルールを選び、相手と競走をしたり、 ○課題を解決するために自己や仲間が考えたことを伝える。	
			6 自己の課題に応じた練習をする ○見付けた課題に応じた練習の場や段階を選んで練習をする。 ・インターバルを3歩または5歩で走る。 ・第1ハードルを決めた足で踏み切る。 ・体のバランスをとりながら走る。 ○課題を解決するために自己や仲間が考えたことを伝える。	
		7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ	8 整理運動、場や用具の片付けをする	9 集合、健康
評価の重点	知識・技能		① 観察・学習カード	
	思考・判断・表現			
	主体的に学習に取り組む態度	⑥ 観察・学習カード	③ 観察・学習カード	② 観察

単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①ハードル走の行い方について、言ったり書いたりしている。 ②ハードルをリズムカルに走り越えることができる。	①自己やグループの能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。 ②自己の能力に適した競走のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。 ③自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えている。	①ハードル走に積極的に取り組もうとしている。 ②約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 ③用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たそうとしている。 ④勝敗を受け入れようとしている。 ⑤仲間の考えや取組を認めようとしている。 ⑥場の危険物を取り除いたり整備したりしているとともに、用具の安全に気を配っている。

4	5	6	7
課題の解決の仕方、競走や記録への挑戦の仕方を工夫して、競走や記録に挑戦することを楽しむ			学習のまとめをする
を立てる 3 場や用具の準備をする			
チーム対抗で競走をしたりする。			学習のまとめ 5 ハードル走大会をする ○ハードル走大会の行い方を理解する。 ○記録への挑戦の仕方を選んで、自己の記録への挑戦をする。 ○競走したい相手を決め、自己に適したルールを選んでチーム対抗で競走をする。 6 単元の学習を振り返り、学習のまとめをする 7 整理運動、場や用具の片付けをする 8 集合、健康観察、挨拶をする
観察、挨拶をする			
			② 観察
① 観察・学習カード	② 観察・学習カード	③ 観察・学習カード	
④ 観察・学習カード	⑤ 観察・学習カード		① 観察・学習カード

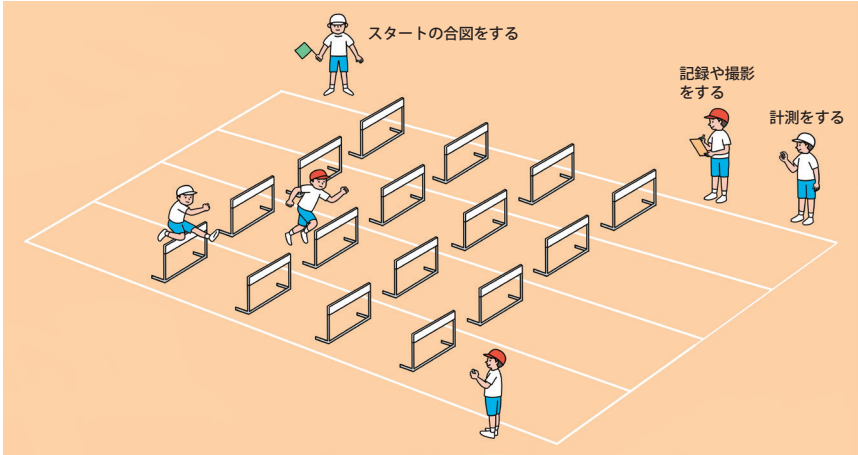
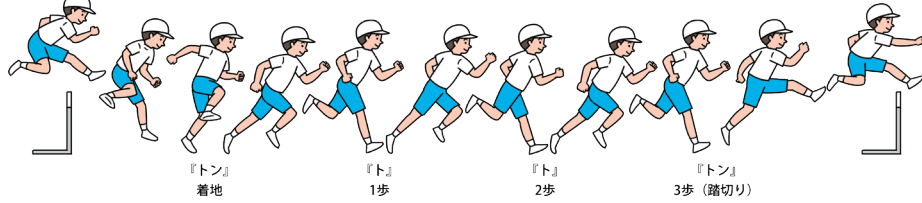
本時の目標と展開①（1／7時間）

本時の目標

- (1) ハードル走の行い方を理解することができるようにする。
(2) 自己の能力に適した競走のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶことができるようにする。
(3) 場や用具の安全に気を配ることができるようにする。

本時の展開

時 間	学習内容・活動	指導上の留意点
5分	1 集合、挨拶、健康観察をする 2 単元の学習の見通しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を理解する。 ○チームを確認する。 ○学習の約束を理解する。	● 掲示物を活用するなどしながら、分かりやすく説明する。 ● どのチームも同じくらいの走力になるように配慮して、六人を基本としたチームを事前に決めておく。
	学習の約束の例 ・用具は正しく使いましょう。 ・場の安全に気を配りましょう。 ・レーンを横切るときは、走者を確認しましょう。	・競走の勝敗を受け入れましょう。 ・仲間と助け合い、役割を果たしましょう。 ・仲間の考えや取組を認めましょう。
15分	3 本時のねらいを理解して、目標を立てる	
	ハードル走の学習の進め方を理解し、学習の見通しをもとう ○本時のねらいを理解して、自己の目標を立てる。	● 学習カードを配り、使い方を説明する。
15分	4 場や用具の準備をする ○場や用具の準備と片付けの役割分担を理解する。 ○チームで協力して、準備をする。	● 役割分担や安全な準備と片付けの仕方を説明する。 ● 安全に気を配っている様子を取り上げて、称賛する。
	場や用具の準備と片付けの約束の例 ・運動をする場所に危険物がないか気を配り、見付けたら取り除きましょう。 ・運動に使う用具などは、チームで分担して、決まった場所から安全に気を配って運びましょう。 ・安全に運動ができるように、服装などが整っているか、互いに気を配りましょう。	
15分	5 準備運動、主運動につながる運動をする ○準備運動、主運動につながる運動の行い方を理解する。 ○学級全体やチームで準備運動、主運動につながる運動をする。	● けがの防止のために適切な準備運動の行い方について、実際に動いて示しながら説明する。
	準備運動の例 ○かけ足 … チームで並んで、無理のない速さで走る。 ○徒手での運動 … 肩、腕、手首、腿、膝、ふくらはぎ、足首などをほぐす運動をチームで行う。 主運動につながる運動の例 ○大きなスキップをする ○小型ハードルを調子よく走る	・腕を大きく振って強く地面を蹴り、歩幅が大きいスキップをしてリズムカルに進む。 ・小型ハードルを並べたレーンでインターバルを3歩のリズムで調子よく走り越す。

20分	6 ハードル走で、自己の記録を計測する ○ハードル走の行い方と計測の役割分担を理解する。	● ハードル走の行い方とチームで役割分担した計測の仕方を説明する。
	ハードル走の計測の役割分担の例 	
20分	○インターバルのリズムカルな走り方を理解する。	● インターバルのリズムカルな走り方について、学習資料やICT機器を活用したり、実際に動いて示したりしながら説明する。
	インターバルの走り方の例（3歩の場合）  ・仲間と「トン・ト・ト・トン」と声をかけ合いながら、3歩でインターバルを走るようにする。	● 第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えることができるように、スタートから第1ハードルまでの走り方を調整するように伝える。 ● 安全に気を配っている様子を取り上げて、称賛する。
5分	○いろいろなレーンでハードル走をして、自己に適したインターバルのレーンを見付ける。 ○40mハードル走の計測をする。（一人1回）	◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度 ⑥場の危険物を取り除いたり整備したりしているとともに、場の安全に気を配っている。 ➡ 場や周りの仲間との十分な間隔や場に危険物がないかなど、安全に気を配っている姿を評価する。（観察・学習カード） ◎安全に気を配ることに意欲的でない児童への配慮の例 ➡ 運動や移動をする前には周りを見渡すなど、安全に気を配ることを明確にしたり、チームの仲間と安全について声をかけ合って確認したりするなどの配慮をする。
	7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ 本時の振り返り ・ハードル走の記録と、運動をして気付いたことや考えたことを書きましょう。 ・安全に気を配ることについて、気付いたことや考えたことを書きましょう。 ・単元の学習で身に付けたいことや目指したい記録など、自己の目標を書きましょう。	
5分	○振り返りを発表して、仲間に伝える。	● 振り返りを学習カードに記入するように伝えるとともに、気付きや考えのよさを取り上げて、称賛する。
	8 整理運動、場や用具の片付けをする	● 整理運動の行い方について、実際に動いて示しながら説明するとともに、けががないかなどを確認する。
5分	9 集合、健康観察、挨拶をする	

本時の目標と展開② (2／7時間)

本時の目標

- (1) ハードル走の行い方を理解することができるようにする。
- (2) 自己の能力に適した競走のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶことができるようにする。
- (3) 用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たすことができるようにする。

本時の展開

時 間	学習内容・活動	指導上の留意点
10分	1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらいを理解して、目標を立てる	
	ハードル走の行い方を理解して、競走や自己の記録への挑戦をしよう ○本時のねらいを理解して、自己の目標を立てる。 3 場や用具の準備をする ○チームで協力して、準備をする。	●学習カードを配り、立てた目標を記入するように伝える。 ●役割を果たそうとしている様子を取り上げて、称賛する。 ◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度 ③用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たそうとしている。 ➡ チームで分担したハードルの準備や片付けの役割や、計測や記録などの役割を果たそうとしている姿を評価する。(観察・学習カード) ◎分担された役割を果たすことに意欲的でない児童への配慮の例 ➡ 個別に関わり、自己の役割を確認してその行い方を説明したり、チームの仲間や教師と一緒にいたりして役割を果たすようにするなどの配慮をする。
	4 準備運動、主運動につながる運動をする ○チームで準備運動、主運動につながる運動をする。	●けがの防止のために適切な準備運動を行うように伝える。
15分	5 ハードル走で、自己の記録への挑戦や競走をする ○ハードル走の記録への挑戦の仕方、競走の仕方を理解する。	●ハードル走の記録への挑戦の仕方について、学習資料やICT 機器を活用したり、実際に動いて示したりしながら説明する。
	ハードル走の記録への挑戦の仕方の例 ○ハードルの高さを選ぶ ・はじめは低い高さから始め、自己の能力に適した高さを選んで取り組むようにする。 ・一定のリズムで走り越えることができるように、レーンの4 台のハードルは同じ高さにする。 ○ハードルの台数を選ぶ ・40 mに4 台のハードルを並べることを基本とするが、後半のインターバルのリズムが崩れてしまうなどの自己の課題がある場合は、その状況に応じて台数を減らして取り組むようにする。 ・台数を減らす場合は、ゴールに近いハードルを外すようにする。(1 台外す、2 台外すなど) ○インターバルを選ぶ ・ハードルの高さや台数を選んだことによって、走りやすいインターバルが変わっていないか確認して、自己に適したレーンで計測をするようにする。	●選んだ記録の挑戦の仕方によって記録が大きく変わるので、選んだ記録への挑戦の仕方ごとに分けて記録を書き残しましょう。 ・ハードル4 台の40 mハードル走で、50 m走と同じ記録を目指しましょう。
	○自己に適した記録への挑戦の仕方を選び、ハードル走をする。(一人1～2回)	◎ハードルにぶつかることに恐怖心があることで運動に意欲的でない児童への配慮の例 ➡ ハードルの板をゴムや新聞紙を折りたたんだものやスポンジ製のものに変えるなどの配慮をする。
	○40mハードル走の計測をする。(一人1回)	●行い方のポイントを押さえた走り方を取り上げて、称賛する。

15分	6 自己の課題に応じた練習をする ○ハードル走の課題に応じた練習の仕方について理解する。	●ハードル走の練習の仕方について、学習資料やICT 機器を活用したり、実際に動いて示したりしながら説明する。
	ハードル走の課題に応じた練習の仕方の例 ○第1 ハードルを決めた足で踏み切る ・スタートから第1 ハードルまでの歩数を決める。(8 歩、9 歩など) ・歩数が奇数の場合、踏切り足を後ろにしてスタンディングスタートをする。 ・仲間に決めた歩数を伝えて、歩数を数えるかけ声に合わせて、第1 ハードルを走り越えるまでの練習を繰り返し行う。 ○体のバランスをとりながら走り越す ・ハードルの板に画用紙を取り付け、振り上げた足の裏や踏み切った足のつま先が当たるようにして、ハードルの上を安定した姿勢で走り越す。	○インターバルを3 歩または5 歩で走る ・動作が身に付き、早く走り越すことができるようになると、自己に適したインターバルが変わる場合があるため、その際はレーンを選び直す。
5分	7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ 本時の振り返り ・ハードル走の行い方について、理解したことを書きましょう。 ・ハードル走の記録と、ハードル走をして気付いたことや考えたことを書きましょう。 ・分担された役割を果たすことについて、気付いたことや考えたことを書きましょう。	●課題に応じた練習の場や段階を選んでいることを取り上げて、称賛する。 ◎一定の歩数でインターバルを走ることが苦手な児童への配慮の例 ➡ レーン上に輪を置くなど、インターバルを走る歩数のリズムを意識できるようにするなどの配慮をする。 ●計測をする際は、他のチームに計測をするようにするとともに、分担した役割を果たすように伝える。
	8 整理運動、場や用具の片付けをする 9 集合、健康観察、挨拶をする	●振り返りを学習カードに記入するように伝えとともに、気付きや考えのよさを取り上げて、称賛する。 ◆学習評価◆ 知識・技能 ①ハードル走の行い方について、言ったり書いたりしている。 ➡ 第1 ハードルを決めた足で踏み切って走り越えること、スタートから最後まで、体のバランスをとりながら真っ直ぐに走ること、インターバルを3 歩または5 歩で走ることなど、ハードル走の行い方について、発表したり学習カードに記入したりしていることを評価する。(観察・学習カード) ◎ハードル走の行い方を理解することが苦手な児童への配慮の例 ➡ 個別に関わり、ハードル走の行い方のポイントについて対話をしながら確認をするなどの配慮をする。 ●適切な整理運動を行うように伝えとともに、けががないかなどを確認する。

本時の目標と展開③（4／7時間）

本時の目標

- (1) ハードルをリズムカルに走り越えることができるようにする。
(2) 自己やグループの能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選ぶことができるようにする。
(3) 勝敗を受け入れることができるようにする。

本時の展開

時 間	学習内容・活動	指導上の留意点
10分	1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらいを理解して、目標を立てる	
	課題の解決の仕方を工夫して、競走や自己の記録への挑戦をしよう ○本時のねらいを理解して、自己の目標を立てる。 3 場や用具の準備をする ○チームで協力して、準備をする。 4 準備運動、主運動につながる運動をする ○チームで準備運動、主運動につながる運動をする。	●学習カードを配り、立てた目標を記入するように伝える。 ●役割分担や安全な準備の仕方を確認する。 ●けがの防止のために適切な準備運動を行うように伝える。
15分	5 ハードル走で自己の記録への挑戦や競走をする ○ハードル走の記録への挑戦の仕方や競走の仕方理解する。 ハードル走の競走のルール例 ○記録を得点化する工夫をして競走を楽しむ ・自己に適したハードルの高さを選ぶことで競走に差が出ることから、選んだハードルの高さを得点化する。 ・走る能力の差が勝敗となることから、40 mハードル走の記録と自己の50 m走の記録との差を得点化する。 ※インターバルの違いは競走の差とならないと捉えて、得点化はしない。 ○走るレーンの工夫をして競走を楽しむ ・記録に大きな差がある相手と競走をする場合は、ハードルを1台減らしたレーンで競走をする。 ・記録に差がある相手と競走をする場合は、前後に1 m単位で引いた別のゴールラインを使用して競走をする。 ※スタートラインをすらす工夫はしない。(練習していた第1ハードルまでの距離が変わってしまうため) ○チーム対抗で競走を楽しむ ・記録を得点化する工夫をして、チームの合計点で相手チームと競走をする。 ・走るレーンの工夫をして、チームの勝敗数で相手チームと競走をする。 ○自己やチームに適した競走のルールを選び、相手と競走をしたり、チーム対抗で競走をしたりする。	●ハードル走の競走のルールについて、学習資料やICT 機器を活用したり、実際に動いて示したりしながら説明する。 ・競走をする際も、インターバルの距離やハードルの高さは、自己の能力に適したものを選びましょう。 ・勝つためのルールではなく、楽しく競い合えるルールを選ぶようにしましょう。 ●自己やチームの能力に適した競走のルールを選んでいることを取り上げて、称賛する。 ●勝敗を受け入れようとしている様子を取り上げて、称賛する。 ◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度 ④勝敗を受け入れようとしている。 ➡ 仲間との競走やチーム対抗での競走での勝敗の結果を受け入れようとしている姿を評価する。(観察・学習カード) ◎勝敗を受け入れることに意欲的でない児童への配慮の例 ➡ 個別に関わり、走り方のよかった点を見付けたり、自己やチームの課題となる点を確認したりして、勝敗の結果だけにこだわらず、負けたことも次の活動に生かすことができるようにするなどの配慮をする。 ○課題の解決のために自己や仲間が考えたことを伝える。

- 6 自己の課題に応じた練習をする
○自己の課題に応じた場や段階を選んで、練習をする。
●仲間と助け合おうとしている様子を取り上げて、称賛する。

◎ハードル走が苦手な児童への配慮の例

➡ 走り越えるときに体のバランスをとることが苦手な児童には、1歩ハードル走や短いインターバルでの3歩ハードル走で、体を大きく素早く動かしながら走り越える場を選ぶようにするなどの配慮をする。

・インターバルを2.0～2.5m程度にして、「ト・トン」のリズムで体を大きく素早く動かしながら走り越える。
・ハードルを越える(「トン」)ときに大きく跳び上がらないようにする。(ハードルの高さを低くして練習を始める。)

○短いインターバルでの3歩ハードル走
・インターバルが4.0～4.5m程度のレーンで、体を大きく素早く動かしながら走り越える。

➡ スタートから最後まで真っ直ぐに走ることが苦手な児童には、レーンの中に幅を狭めた線やレーンの中心を示した線を引き、ハードルを走り越えた後の着地などの際も真っ直ぐに走れることを意識できるようにするなどの配慮をする。

○幅を狭めたレーン

・幅を狭めた線から体が出ないように意識しながら走り越える。

○中心を示したレーン

・レーンの中心を示した線がいつも体の中心になるように意識しながら走り越える。(レーンを踏んで走るのではない)

- 課題に応じた練習の場や段階を選んでいることを取り上げて、称賛する。
- ◆学習評価◆ 思考・判断・表現
①自己やグループの能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。
➡ 競走をして見付けた、自己やチームの課題に応じた場や段階を選んでいる姿を評価する。(観察・学習カード)
- ◎課題に応じた練習の場や段階を選ぶことが苦手な児童への配慮の例
- ➡ 個別に関わり、走り方を確かめたり動作と撮影した動画を一緒に見たりして課題を確認して、その課題に応じた練習の場や段階を選ぶようにするなどの配慮をする。
- 課題の解決のために自己や仲間が考えたことを伝える。
●考えたことを伝えていることを取り上げて、称賛する。

- 7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ
- 本時の振り返り
・ハードル走の記録と、選んだ競走や記録への挑戦の仕方を書きましょう。
・ハードル走をして、見付けた課題と選んだ練習の場や段階を書きましょう。
・自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを書きましょう。
- 振り返りを発表して、仲間に伝える。
●振り返りを学習カードに記入するように伝えるとともに、気付きや考えのよさを取り上げて、称賛する。
●適切な整理運動を行うように伝えるとともに、けががないかなどを確認する。
- 8 整理運動、場や用具の片付けをする
9 集合、健康観察、挨拶をする

本時の目標と展開④（7／7時間）

本時の目標

- (1) ハードルをリズムカルに走り越えることができるようにする。
- (2) 自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えることができるようにする。
- (3) ハードル走に積極的に取り組むことができるようにする。

本時の展開

時 間	学習内容・活動	指導上の留意点
10分	1 集合，挨拶，健康観察をする 2 本時のねらいを理解して，目標を立てる ハードル走大会で競走や記録への挑戦をして，学習のまとめをしよう ○本時のねらいを理解して，自己の目標を立てる。 3 場や用具の準備をする ○チームで協力して，準備をする。 4 準備運動，主運動につながる運動をする ○チームで準備運動，主運動につながる運動をする。	●学習カードを配り，立てた目標を記入するように伝える。 ●役割分担や安全な準備の仕方を確認する。 ●けがの防止のために適切な準備運動を行うように伝える。
25分	5 ハードル走大会をする ○ハードル走大会の行い方を理解する。 ハードル走大会の行い方や約束の例 ・40 mハードル走は2回計測します。自己の最高記録を目指しましょう。 ・チーム対抗戦では，自己に適したハードルの高さや台数を選んで競走を楽しみましょう。 ・全員が学習の成果を発揮して走ることができるように，全力で応援しましょう。 ○自己に適したインターバルのレーンで，40 mハードル走の練習をする。 ○記録への挑戦の仕方を選んで，40 mハードル走の自己の記録への挑戦をする。（一人2回） ○競走をする相手チームを決める。 ○ルールを選んで，チーム対抗で競走をする。	●ハードル走大会の行い方を説明する。  ●積極的に取り組もうとしている様子を取り上げて，称賛する。 ◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度 ①ハードル走に積極的に取り組もうとしている。 ➡ ハードル走での記録への挑戦や競走，目標の達成のための練習などに積極的に取り組もうとしている姿を評価する。（観察・学習カード） ●仲間と助け合おうとしている様子を取り上げて，称賛する。 ◆学習評価◆ 知識・技能 ②ハードルをリズムカルに走り越えることができる。 ➡ 第1ハードルを決めた足で走り越えたり，真っ直ぐに走ったりすることにより，ハードルをリズムカルに走り越えている姿を評価する。（観察）
10分	6 単元を振り返り，学習のまとめをする 単元の学習の振り返り ・ハードル走記録会での記録を書きましょう。 ・単元の学習の自己やチームの目標で，達成したことを書きましょう。 ・学習したことで，今後の学習や日常生活の中で取り組んでいきたいことを書きましょう。 ○振り返りを発表して，仲間に伝える。 7 整理運動，場や用具の片付けをする 8 集合，健康観察，挨拶をする	●振り返りを学習カードに記入するように伝えとともに，気付きや考えのよさを取り上げて，称賛する。 ●適切な整理運動を行うように伝えとともに，けががないかなどを確認する。 

2学年間にわたって取り扱う場合

【第5学年における指導と評価の計画（例）】

時 間		1	2	3	4	5	6	7
ね ら い		学習の見通しをもつ	ハードル走の行い方を理解し，インターバルの距離を決めてリズムカルに走り越えることを楽しむ		課題の解決の仕方を工夫して，競走をしたり記録への挑戦をしたりすることを楽しむ			学習のまとめをする
学 習 活 動		オリエンテーション ○学習の見通しをもつ ・学習の進め方 ・学習の約束 ○ハードル走 いろいろなインターバルのレーンでハードル走をする	○自己に適したインターバルのレーンを見付けて，リズムカルに走り越える ・自己に適したインターバルのレーンを見付ける いろいろなインターバルのレーンから自己に適したものを見付ける ・ハードル走の計測をする 自己に適したレーンを選んで，40m ハードル走の計測をする		○自己の能力に適した競走や記録への挑戦の仕方を選んで，ハードル走をする ・ルールを選んで競走をする ハードルの台数や高さなどのルールを選んで，競走をする ・自己の課題に応じた練習をする スタートから第1ハードルを走り越える，第1ハードルから第2，第3ハードルを走り越えるなど，自己の課題に応じた場で練習をする			学習のまとめ ○ハードル走記録会 ・40m ハードル走 ○学習のまとめをする
評価の重点	知識・技能		① 観察・学習カード					②観察
	思考・判断・表現				① 観察・学習カード	② 観察・学習カード		
	主体的に学習に取り組む態度	⑥ 観察・学習カード		③ 観察・学習カード			① 観察・学習カード	

【中学年「小型ハードル走」との円滑な接続を図るための工夫（例）】

- 「体のバランスを取りながら真っ直ぐ走る」ために
中学年では，一定の間隔に並べられた小型ハードルを一定のリズムで走り越えることを楽しみました。高学年では，走り越える用具を小型ハードルからハードルに替えて，リズムカルにスタートから最後までハードルを走り越すことができるようにします。
そのため高学年のはじめは，いろいろなインターバルのレーンから自己に適したレーンを見付けて，リズムカルに走り越えるようにするとともに，競走や記録への挑戦を楽しむ活動をししましょう。

（例）自己に適したインターバルのレーンを見付ける
・40 mで4台のハードルを走り越えるハードル走で，児童の実態に応じて，インターバルが5.5m，6 m，6.5m，7 mなどのレーン（スタートから1台目のハードルまでは10～12 mでどのレーンも同じにする，ハードルの高さは一番低く設定することから始める）をつくり，いろいろなレーンを走ってインターバルを3歩または5歩でリズムカルに走ることができる自己に適したレーンを見付ける。
・3歩または5歩でインターバルを走ることができるように，「トン・ト・ト・トン（3歩の場合）」など，仲間とインターバルを走るリズムのかけ声をかけ合う。

【第5学年において重点を置いて指導する内容（例）】

- 知識及び技能
ハードル走の行い方を理解するとともに，自己に適したレーンでインターバルを3歩または5歩でリズムカルに走ることができるようにしましょう。そのためには，第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えることが大切になるので，スタートから第1ハードルを走り越えるまでの動きを身に付けることができるようにしましょう。
- 思考力，判断力，表現力等
競走をする際は，自己の能力に適したハードルの台数や高さなどのルールを工夫することができるようにしましょう。自己の課題に応じた練習をする際は，スタートから最後までにおいて，体のバランスが崩れてしまう場面を見付け，その解決の仕方を選んで取り組むことができるようにしましょう。
- 学びに向かう力，人間性等
高学年で使用するハードルは，小型ハードルよりも大きくて重さがあります。用具の準備や片付けは，チームで分担された役割を果たし，安全に気を配って行うことができるようにしましょう。また，計測や競走などでもチームでの役割分担が大切になるため，自己の役割を理解するようになるとともに，その役割を果たそうとすることができるようにしましょう。