

## 「子どもひとりひとりの力を高める授業づくり」

### ～ハードル走の指導をとおして～

#### 1. 研究主題設定の理由

体育学習において児童の力（技能、思考・判断力など）を高める上では、学習の道筋や、適切な言葉かけ、練習の場、用具、グルーピング、学習カードなど、授業づくりの工夫が大切である。しかし、われわれはこれまでの授業において、それらを体系的に整理することなく児童に接することが多かった。また、学年ごとのつながりも曖昧で、指導の仕方にもばらつきがあった。児童にとっても学年間でつながりの薄い授業をばらばらに指導されることは好ましいことではない。

そこで、陸上グループでは「子どもひとりひとりの力を高める授業づくり」を研究主題とし、子どもたちの「技能」、「思考・判断」力、「関心・意欲・態度」を高めていきたいと考えた。運動内容としてはハードル走を選んだ。

陸上運動領域ではハードル走が、技能ポイントが比較的是っきりしており、陸上運動の中でも授業による変容が見られやすいからである。

上記の点をふまえ、陸上グループでは、平成17年度はハードル走の授業における指導者の適切な「声かけ」、それに加え、18年度は「場の設定」も含めて「個に応じた指導法」について研究してきた。

平成18年度の成果として、ハードル走における各技能ポイントでの具体的な声かけや、技能ポイント毎の場の設定が明らかになりつつある一方で、

- ① 技能向上と併せて「関心・意欲・態度」、「思考・判断」力をたかめていくための言葉かけや場作りを行うこと。
- ② 友達の賞賛や励ましの言葉かけが有効であるということからも、教え合い活動を取り入れた実践をおこなうこと。
- ③ 低学年からの系統立てた取り組みが必要であることを広く知らせる（基本の運動でハードルへの恐怖心を持たせず、障害を越えることの楽しさを味わわせ、リズムカルな走りを体験させることが高学年の技能向上にスムーズにつながる）。

が主な課題として残った。

そこで、本年度は、教師の言葉かけと場の設定について引き続き実践・研究すると同時に、昨年度までの課題を以下のような「仮説」と捉え、実践・研究を行った。

- ・ ハードル走という陸上運動でも、ボディ方式を取り入れることで、より児童同士の教え合い活動が活性化するのではないか。

- ・ また、教え合い活動を通して、「技能」面のみならず、「思考・判断」力、「関心・意欲・態度」にも向上が見られるのではないか。
  - ・ 陸上グループそれぞれの実践を「低学年グループ」・「中学年グループ」・「高学年グループ」と分け、児童の発達段階に応じた指導法に取り入れることで、ハードル学習の一般化を図り、指導方法を広げることができるのではないか。
- という3点である。

## 2. 研究内容と手法について

本年度は、今までの研究成果を改めて確認すると同時に、これらの「仮説」を様々な手だてを用いて実証することに努めた。また、各学年間の連携をスムーズに行うため、「低学年用」・「中学年用」・「高学年用」のハードル走の学習指導案を作成した。

その際、低学年だけで有効である手立てもあれば、高学年だけで有効であると考えられる手立てもある。また、学習指導要領に配慮しながら、「基本の運動」で有効であった手だてで、「陸上運動」でも有効であると判断されるものは取り入れた（「基本の運動」に位置付けられている低学年・中学年、と「陸上運動」に位置付けられている高学年では、同じ内容の声かけでも言い方・表現の仕方などが変わってくるものと考えられる）。さらに、各学年ではその単元、その時間での目標（ねらい）も異なることから、実践では、各学年間の連携をスムーズに行えるようにこころがけた。

また、各手立てがどういう基準によって有効となされるのか（タイムだけでは現れない、「思考判断」力、「関心・意欲・態度」などの情意面）をはっきりさせるため、学習指導案には、「指導」や「予想される子どもの反応」とともに「評価規準」をできるだけ具体的な形で表示した。

### 3. 低学年の実践

#### (1) 指導案作成に当たって

低学年では、指導要領から児童に以下の3つを身に付けさせたいと考えた。

- ・いろいろな場を経験させることで、障害物を走り越す楽しさを味わわせる。(関心・意欲・態度)
- ・いろいろなコースを作ったり、選んだりすることで考えさせる。(思考・判断)
- ・コーディネーション運動や本運動を通して、ハードル走につなげていくための基礎感覚と、ハードル走に限らず運動全般に関わる基礎感覚作りをする。(技能)

身に付けさせるための場の工夫、指導・声かけのポイントは以下の通りである。

#### 【場の工夫】

- ・いろいろな場や動きを経験させることで、走る、跳ぶ楽しさや活動への意欲が高まった。
- ・全力で走って遠くに跳ぶ力をつけるために「ピラニアの川」のコースを設定した。
- ・連続してリズムよく跳ぶ力をつけるために「ゴロゴロの岩」のコースを設定した。
- ・全力で踏み切って高く跳ぶ力をつけるために「ワニがおそってくるぞ！」のコースを設定した。
- ・止まらず、引っかからないで気持ちよく走るために、ミニハードルを動かせる「森を駆けぬける」のコースを設定した。

#### 【指導・声かけ】

- ・低学年では、特定の運動技能をピンポイントで用いることが困難であることから、コーディネーション運動や本運動を通して、運動全般に関わる基礎感覚作りを行った。
- ・低学年ではシンプルな言葉かけを心がけた。
  - 「全力で走ろう。」「止まらないで走ろう。」
  - 「スピードが落ちないようなコースを選ぼう。作ろう。」
  - 「引っかからないようなコースを選ぼう。作ろう。」「全力で遠くから跳ぼう。」

### 3. (2) 低学年学習指導案

#### 1. 学習のねらい

〈関心・意欲・態度〉

- ・順番やきまりを守って仲良く運動する。
- ・楽しんで活動したり、互いの動きを見てまねたりしようとする。

〈思考・判断〉

- ・いろいろなコースを選んで走ったり跳んだりしようとする。
- ・自分で工夫していろいろなコースを作っている。

〈技能・表現〉

- ・障害物に引っかからないで走ったり、跳んだりすることができる。

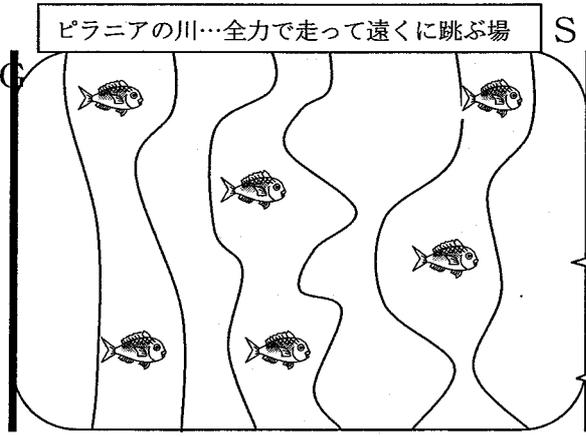
#### 2. 評価規準

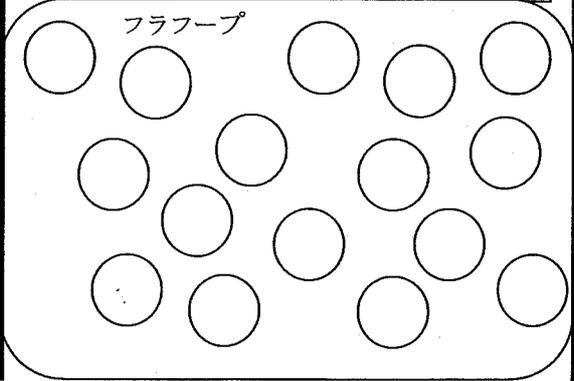
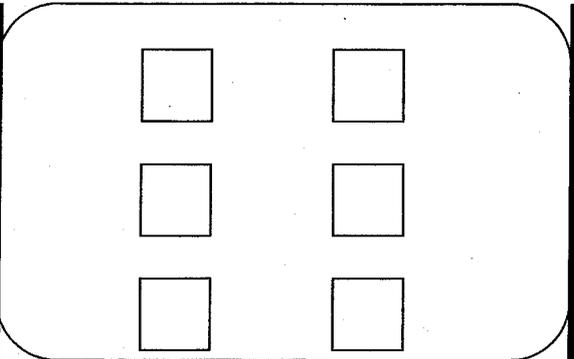
関心・意欲・態度	A	・進んで友だちと楽しく体を動かしている。
	B	・友だちと楽しく体を動かしている。
思考・判断	A	・スピードが落ちないようなコースを選んだり作ったりしている。
	B	・障害物に引っかからないようなコースを選んだり作ったりしている。
技能	A	・障害物に引っかからずにリズムよく走ったり跳んだりしている。
	B	・障害物に引っかからないで走ったり跳んだりしている。

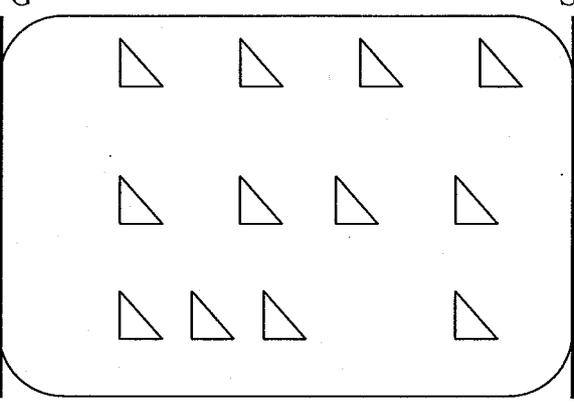
#### 3. 学習の道筋 (全5時間)

	①	②③④	⑤
	はじめ	なか	まとめ
10	1. 学習の見通しをもつ。	〈めあて1〉 それぞれの場で運動を楽しみながら走ったり跳んだりして遊ぶ。	〈めあて2〉 すべての場を続けて走ったり跳んだりしていろいろな運動遊びをする。
20	2. 用具の準備・後片付けの方法や学習カードの使い方を知る。	1. 用具の準備 2. コーディネーション運動 3. それぞれの場を仲間と競争したり、跳び方を工夫しながら安全に遊ぶ。 ゴロゴロの岩 ワニがおそってくるぞ	1. 用具の準備 2. コーディネーション運動 3. 今まで学習した場を続けて走ったり、跳んだりする。
30	3. グルーピング	森をかけぬける (1時間に1つずつ行う。)	4. 次時のめあての確認
40	4. コーディネーション運動	4. 次時のめあての確認	5. 整理運動
	5. ピラニアの川	5. 整理運動・後片付け	後片付け

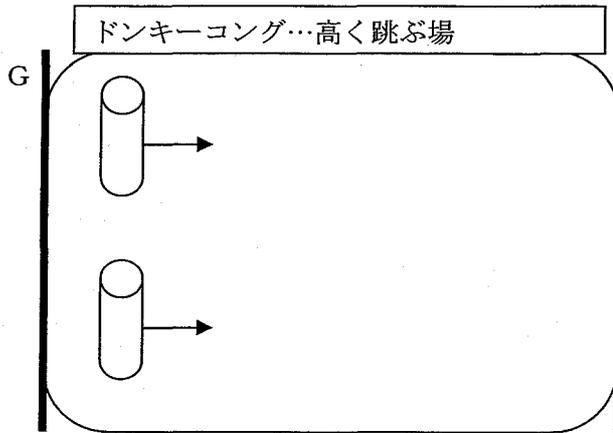
4. 学習活動

	学 習 活 動	支 援
は じ め ①	<p>1. 学習のねらいや進め方について知る。</p> <p>2. 用具の準備・後片付けの方法や学習カードの使い方を知る。</p> <p>3. グループを作る。(4人程度)</p> <p>4. コーディネーション運動          ・もも上げ歩行・もも上げ走・足振り上げ歩行            ・ストライド  ・サイドステップ          ・フラフープハードル(※)  ・ミニハードル(※)            ・ラダーを使つての運動  ・スキップ            ・ケンパージャンプ  ・ミラーラン            ・ジャンケンジャンプ  ・ボディタッチ            ・リアクションタグ・ボールを使った運動          この中から、いくつかを選んで、授業で行う。※は本運動でも取り入れる。</p> <p>5. ピラニアの川          ピラニアの川…全力で走って遠くに跳ぶ場 S  </p> <p>6. 整理運動・後片付け</p>	<p>・それぞれの運動による、体を動かすポイントを分かりやすく伝える。</p> <p>・スピードを落とさずに走る方法を考えさせる。</p> <p>・友だちの動きを見てよかったところやアドバイスを伝える時間を作る。</p> <p>・いろいろなコースにチャレンジするように声かけする。</p> <p>引っかからないようなコースを選ぼう。作ろう</p> <p>スピードが落ちないようなコースを選ぼう。作ろう。</p> <p>全力で走ろう。</p>

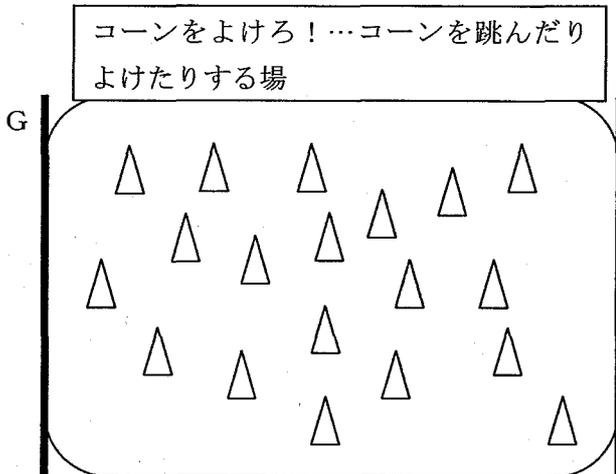
	学 習 活 動	支 援
な か ② ③	<p>1. 用具の準備</p> <p>2. コーディネーション運動</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>〈めあて1〉 それぞれの場で運動を楽しみながら走ったり跳んだりして遊ぶ。</p> </div> <p>3. それぞれの場を仲間と競争したり、跳び方を工夫したりしながら安全に遊ぶ。</p> <p>(1) ゴロゴロの岩 フラフープを跳び越したり、フラフープの中でケンパー跳びをしたりする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>G ゴロゴロの岩…連続してリズムよく跳ぶ場 S</p>  </div> <p>(2) ワニがおそってくるぞ ダンボールをならべて、走り越す。ミニダンボールなどで高さも調節できる。楽しんで高く跳ぶ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>ワニがおそってくるぞ!…全力で踏み切って高く跳ぶ場</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>G S</p>  </div> </div>	<p>・できるだけいろいろな種類のコーディネーション運動を経験させる。</p> <p>・いろいろなコースにチャレンジするように声かけする。</p> <p>・ケンパーをしたり、フラフープを走り越したりするなど、いろいろな跳び方をさせてもよい。</p> <p>・跳ぶ回数を決める。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>ケンパー5回でゴールまで行こう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>どのコースを通るのか考えてからスタートしよう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>落とし穴に落ちないように走って跳び越そう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>途中で止まらないで、リズムよく跳ぼう。</p> </div> <p>・スピードを落とさずに走る方法を考えさせる。</p> <p>・友だちの動きを見てよかったところやアドバイスを伝える時間を作る。</p> <p>・いろいろな高さにチャレンジするように声かけする。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>遠くから跳ぼう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>いろいろな高さにチャレンジしてみよう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>スピードが遅くならないように跳び越そう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>全力で走って跳ぼう。</p> </div>

	学 習 活 動	支 援
な か ④	<p>(3) 森をかけぬけろ</p> <p>ミニハードルのインターバルを自由に変え、いろいろなコースに楽しんでチャレンジする。</p> <p>森をかけぬけろ…ミニハードルを動かしてかけぬける場</p>  <p>4. 次時のめあてを持つ。</p> <p>5. 整理体操・後片付け</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・引っかからないで走る方法やミニハードルの置き方を考えさせる。</li> <li>・いろいろなインターバルにチャレンジするように声かけする。</li> <li>・ビデオ等を活用して、等間隔に置かれたコースの時のスピードとそうでない時のスピードを比べて、違いを考えさせる。</li> </ul> <p>スピードが落ちないようなコースを選ぼう。作ろう</p> <p>引っかからないようなコースを選ぼう。作ろう</p> <p>止まらないで走り抜けよう。</p> <p>全力で走り抜けよう。</p>
ま と め ⑤	<p>1. 用具の準備</p> <p>2. コーディネーション運動</p> <p>〈めあて2〉 すべての場を続けて走ったり跳んだりしていろいろな運動遊びをする。</p> <p>3. 今まで学習した場を続けて走ったり、跳んだりする。(場については、別紙参照)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・好きな場所、得意な場所に分かれて動きの発表をする。良い動きをまねることにつなげていく。</li> <li>・サーキットで走ったり跳んだりさせる。</li> </ul> <p>4. 次時のねらい確認</p> <p>5. 整理運動・後片付け</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・できるだけいろいろな種類のコーディネーション運動を経験させる。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スピードを落とさずに走る方法を考えさせる。</li> <li>・友だちの動きを見てよかったところやアドバイスを伝える時間を作る。</li> <li>・いろいろなコースにチャレンジするように声かけする。</li> <li>・タイムを計ってその間にスピードを落とさないで何周回することができるかチャレンジさせる。</li> </ul>

5. その他考えられる場

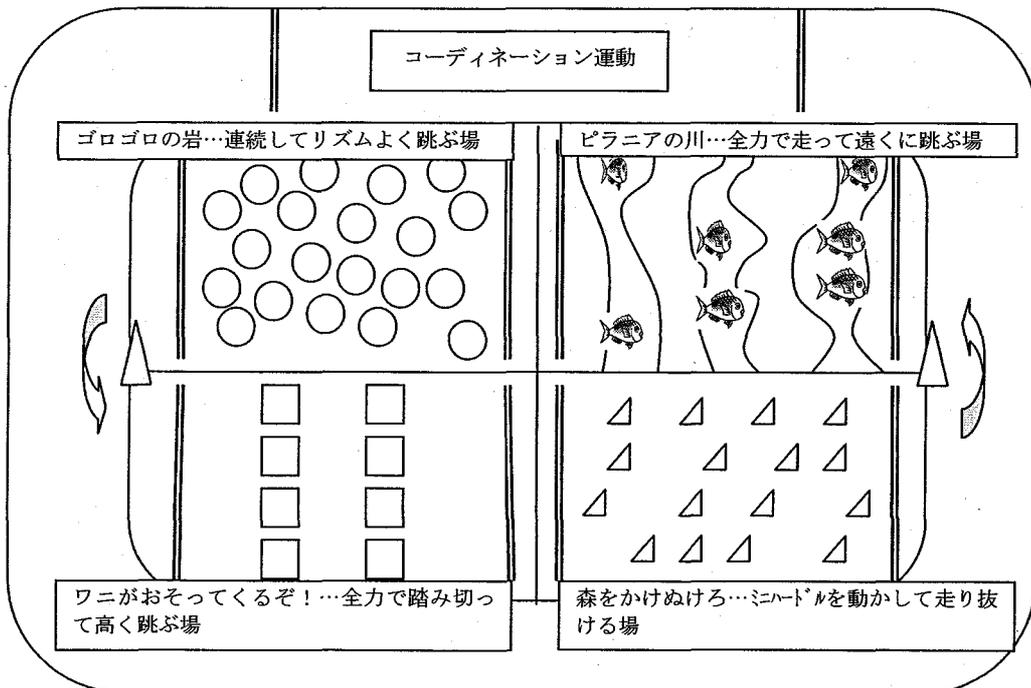


ウレタン製などの円柱を転がして跳び越える。ワニの絵が描かれた転がってくる障害物を飛び越させることにもチャレンジさせる(ウレタンなど)。



コーンをよけて走ったり、コーンを走り越したりすることで、すばやい動きや巧みな動き、バランス感覚を身につける。

6. 第5時(まとめ)の場



#### 4. 中学年の実践

##### (1) 指導案作成に当たって

##### ◎コーディネーション運動の導入の目的

ハードル走の運動構造は、助走、踏み切り、空中姿勢、着地の4つに分かれている。それらの観点でコーディネーション能力を分析していくと、スピードのある助走（リズム能力、反応能力、連結能力）、片足での踏み切り（リズム能力、バランス能力、連結能力、定位能力）、空中に体を投げ出す（リズム能力、バランス能力、連結能力）、片足での着地（リズム能力、バランス能力、定位能力）が必要となる。

そして、これらのコーディネーション能力を高めていくには、次のような運動が効果的である。そこで、授業の開始から10分間をコーディネーション運動の時間として毎時間確保していくことにする。

##### ハードル走において有効なコーディネーション運動

○もも上げ歩行 ○ストライド ○もも上げ走 ○ヒップスイング  
○サイドステップ ○ラダートレーニング

##### <各コーディネーション能力について>

「定位能力」…相手やボールなどと自分の位置関係を正確に把握する

「変換能力」…変化に対応して素早く動作を切り替える

「リズム能力」…リズムにタイミングをあわせて体で表現する

「反応能力」…合図に正確に素早く反応する

「バランス能力」…バランスを保つ、姿勢を立て直す

「連結能力」…関節や筋肉の動きをタイミングよく同調させる

「識別能力」…手足や用具を視覚と連携させ精密に操作する

表 コーディネーション運動の能力分類

	定位	変換	リズム	反応	バランス	連結	識別
もも上げ歩行			●		●	●	
もも上げ走			●		●	●	
ヒップスイング			●		●	●	
ストライド			●	●	●		
サイドステップ	●	●	●		●	●	
ラダートレーニング	●	●	●	●	●	●	●

◎バディ活動（教え合い）

バディ活動を取り入れることによって、児童一人一人が技能ポイントを意識しあうとともに、賞賛の言葉などの励まし合いがみられた。その結果、児童の記録が大幅に伸びた（図1）。

また、授業後の児童のアンケートから、「バディ活動は楽しかった。」「友だちほめられてうれしかった。」など、バディ活動によって運動に対する意欲の向上・持続につながった。

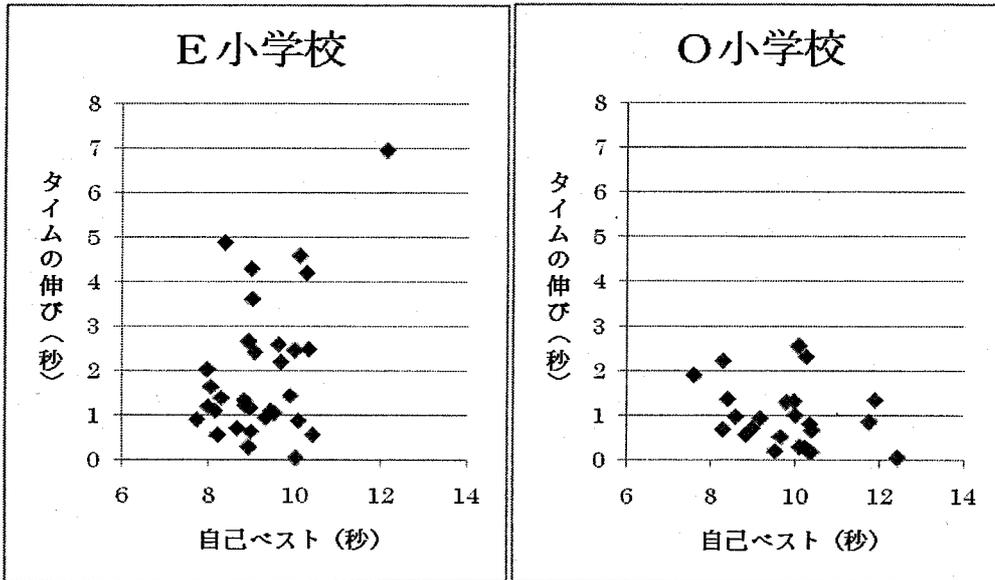


図1 E小学校4年生でバディ活動を取り入れた結果

図2 O小学校4年生での授業結果

◎言葉かけ

基本の運動である中学年の障害走においては、技能のポイントに対する言葉かけを以下の3点に絞った。

- ①「気持ちよく」 … リズミカルを意識させる
- ②「遠くから」 … 踏切位置を意識させる
- ③「足の裏をみせて」 … 空中姿勢を意識させる

なお、O小学校3年生では、ダンボールハードル等を不規則・規則的に並べた場を準備し、児童には自由に場を選ばせ、①の「気持ちよく」という言葉かけを中心に行ったところ、第6時（最終）の授業では、32人の児童が規則的にハードルを並べた場を自然に選択した（全36人、1人欠席）。

このように、言葉かけを絞ることにより、中学年段階における、ハードリングの感覚づくりにつながった。また、バディ活動において見る観点が明確になった。

4. (2) 中学年学習指導案

1. 学習のねらい

- ・ いろいろな障害物をリズムカルに越して走ることができるようにする。
- ・ 順番やきまりを守って仲良く運動したり、場の安全に気をつけたりして、ハードル走ができるようにする。
- ・ 競走や運動の仕方の課題に気づいて、友達と工夫して練習に取り組むようにする。

2. 学習の道筋 (全6時間)

	①	② ③ ④ ⑤	⑥
10	はじめ 1. 学習の進め方を知り、見通しをもつ。	なか 1. コーディネーション運動 ・基本ドリル、ミニハードル、ラダーなど	まとめ ○記録会をする。
20	2. コーディネーション運動のオリエンテーション	(めあて1) またぎこしやすいハードルのコースで競走して楽しむ。	
30	3. 40m走の計測	2. 40mハードルの練習をする。 高さ(40cm) インターバル(5m~6.5m)	
40	4. めやすの記録の決定	(めあて2) バディを組み、練習の仕方を工夫して、ハードルとハードルの間を気持ちよくまたぎこして走る。	
	5. ハードル走のオリエンテーション	3. バディを組んだ友だちと40mハードルの練習を教え合いながら取り組む。 4. 記録をとる 5. 評価をする 学習カードの記入	○評価をする。 ・学習カードの記入

3..学習活動 (6 時間)

①	1.学習の進め方を知り、見通しをもつ。	1.気持ちよくハードルをまたぎ越すことを知る。 2.コーディネーション運動のリエントリー	
な か ② ～ ⑤	<p style="text-align: center;">めあて1 またぎこしやすいハードルのコースで競走して楽しむ。</p> <p>1. 準備運動をする。</p> <p>2. 障害を置き、走る。</p> <p>どんなインターバルの障害が同じ感覚で気持ちよくまたぎ越すことができるだろう？</p> <p>3. いろいろな障害で競走する。</p>	<p>毎回、適切なコーディネーション運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 40m 程度に 5 つ置かせる。</li> </ul> <p>ダンボール箱障害 同じインターバル・違うインターバル ミニハードル障害 同じインターバル・違うインターバル ゴムハードル障害 同じインターバル・違うインターバル</p> <p>〈思考・判断〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分にあつた場を選び、リズムカルにまたぎこせる場を選ぶことができる。</li> </ul> <p>【行動観察】 【学習カード】</p> <p>〈関心・意欲・態度〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ リズムカルに気持ちよくまたぎ越すことができ、意欲を持って競走に臨むことができる。</li> </ul> <p>【行動観察】 【発言】</p>	<p>〈思考・判断〉</p> <p>A 自分にあつた場を選び、リズムカルにまたぎこせている。</p> <p>(指導)</p> <p>リズムカルにまたぎ越すことができる場に気づくように助言する。</p> <p>〈関心・意欲・態度〉</p> <p>A 気持ちよくまたぎ越すことができている。リズムカルにまたぎ越せる、同じ間隔の障害の場を選んでいく。</p> <p>(指導)</p> <p>同じ間隔の障害の場も経験させていく。</p>

な か ② ～ ⑤	力の同じぐらいの人 と、同じ感覚のところ で競走してみよう。障 害物も変えてやっ てみよう。	<p>〈技能〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 同じ間隔のインターバルの障害を気持ちよくまたぎ越すことができている。</li> </ul> <p>【行動観察】 【学習カード】</p>	<p>〈技能〉</p> <p>A 同じ間隔のインターバルの障害を気持ちよくまたぎ越すことができる。</p> <p>(指導)</p> <p>いろいろなインターバルを経験させ、自分が一番気持ちよくまたぎ越すことができる場を競走で選べるよう助言する。</p>
	④ 4. 整理運動をする。	<p>めあて2</p> <p>バディをくみ、練習の仕方を工夫して、ハードルとハードルの間を気持ちよくまたぎこして走る。</p>	
	5. 準備運動をする。	<p>毎回、適切なコーディネーション運動 ダンボールハードル、ゴムハードルなど、 40cm くらいの高さの障害をまたぎこす。</p>	
	6. 自分に合ったインターバルで気持ちよくまたぎ越せる場を選択する。	<p>〈技能〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 同じ間隔の障害を気持ちよくまたぎ越せている。</li> </ul> <p>【行動観察】</p> <p>木製ハードルも使う。 「高さ」を意識させる。</p>	<p>〈技能〉</p> <p>A 気持ちよく一定の歩幅での走りができている。</p> <p>〈思考・判断〉</p> <p>A 「遠くからまたぎこす」などのポイントに気づき、友達に指示ができている。</p> <p>(指導)</p> <p>気持ちよくまたぎこすことができる場を選ぶよう、助言する。</p>

	<p>7. チーム対抗で障害走をする。</p> <p>8. チームで話し合い一番調子よく走ることができるおき方を工夫して、練習する。</p> <p>9. 整理運動をする。</p>	<p>〈思考・判断〉</p> <p>〈技能〉</p> <p>〈意欲・関心・態度〉</p> <p>・バディの友だちのリズムに気がついて声かけをしている。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>※児童に気づいて欲しい事 賞賛の言葉かけ 「足の裏を見せて」 「遠くから越そう」</p> </div> <p>〈意欲・関心・態度〉</p> <p>またぎこし方を工夫することで、楽しく学習に参加することができる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>※児童に気づいて欲しい事 「遠くからまたぎこすと、ハードルを低くまたぎこせるね。」 「着地を近くすればいいんじゃないかな。」 「第一ハードルまで全力疾走だ。」</p> </div>	<p>〈思考・判断〉</p> <p>〈技能〉</p> <p>〈意欲・関心・態度〉</p> <p>A 賞賛・技能面の言葉かけに気づき、行えている。</p> <p>(指導)</p> <p>賞賛・思考・技術面についてポイントに気づくように場の設定を行う。</p> <p>〈意欲・関心・態度〉</p> <p>A 第一ハードルをまたぎこせる。</p> <p>(指導)</p> <p>リズムカルに越して走るには</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ハードルが同じ間隔であること。</li> <li>・ 気持ちよく障害をまたぎこすことができること。</li> </ul> <p>に気づける場を用意する。</p>
⑥	まとめ	評価をする。 学習カードの記入	

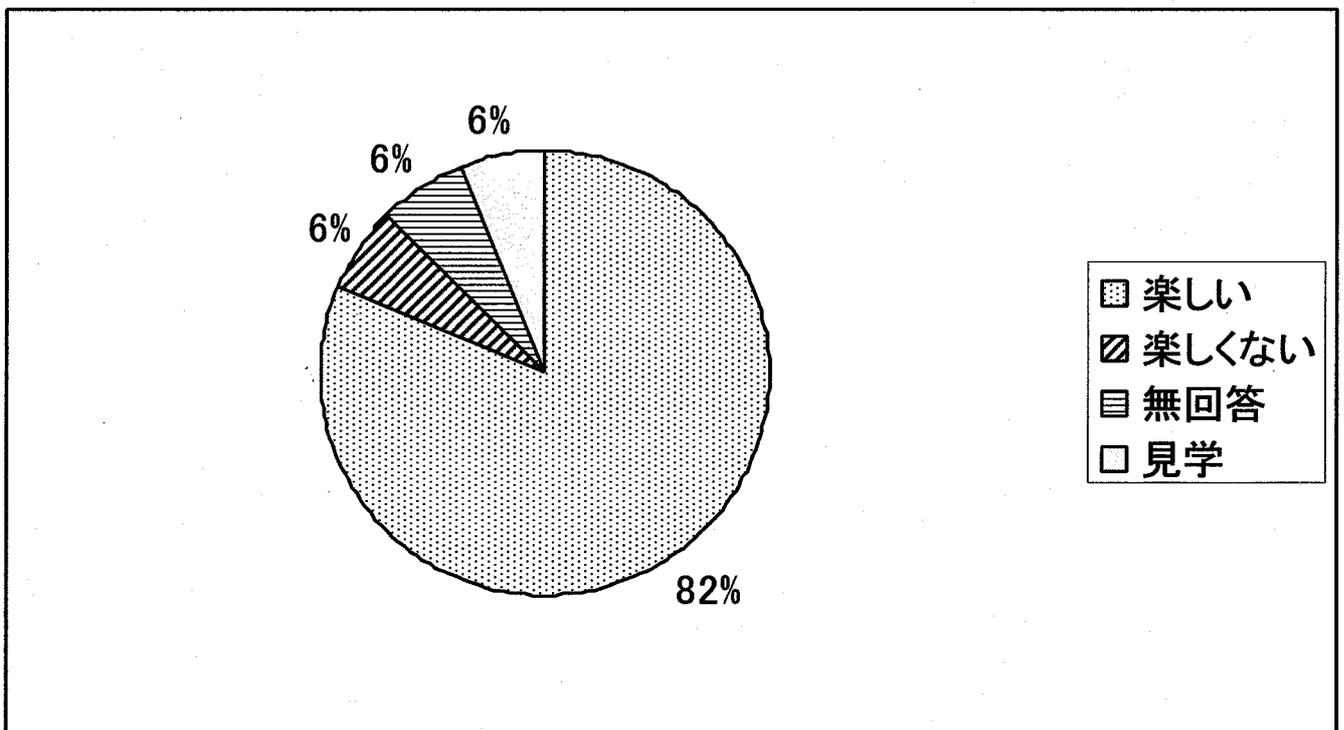
## 5、(1) 高学年の実践

○ 0小学校5年「コーディネーション運動（ラダー）」の実践（全5時間）

### 【子どものふりかえりカードより】

- ・リズムカルにとぶとうまくできる。
- ・ラダーから外に出たとき、足をしっかりふみこむと上手くできる。
- ・自分の思っていることを体で表現するようにすると楽しい
- ・リズムよくすると上手くできる。
- ・ステップを考えたりして楽しかった。
- ・どうやってやるとうまくできるのか考えた。
- ・前よりできて嬉しかった。
- ・うでをふると上手くできる。
- ・速く手をふる。

### 【ラダーの授業、第4時間目後の学習カードより】



### 【結果からの考察】

以下の理由から毎時間のハードル走（陸上運動）の授業導入時に行うことは効果的であると考えられる。

- ・「リズム」「ステップ」「腕ふり」などについて考えた記述がたくさん出てきたことからハードル走（陸上運動）の基本につながる運動であること。
- ・子どもたちが、自分の足の細かい動きについて考えながら意識して運動することができていたこと。
- ・全5時間実施したが、学習の後半でもラダーの学習には意欲的に取り組むことができたこと。



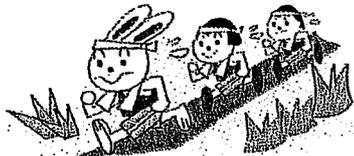
# Let's ラダー!!

## 1 シャトルラン

右 6
左 5
右 4
左 3
右 2
左 1

スタート

- 1歩1歩確実に!
- うでをしっかりとふる。(ひじから後ろに.)

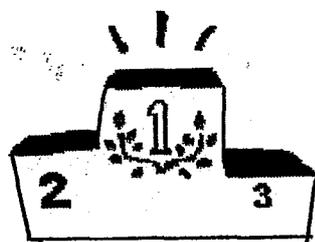


## 2. 二足シャトルラン

右 12
左 11
右 10
左 9
右 8
左 7
右 6
左 5
右 4
左 3
右 2
左 1

スタート

- 出来るだけ速いテンポとスピードで前進だ!!



## 3 ラテラルクイックラン

スタート	左2 右1	左4 右3	左6 右5	左8 右7	左10 右9	左12 右11	左14 右13
------	-------	-------	-------	-------	--------	---------	---------

- バランスを崩さないように注意をしながら、出来るだけ速いテンポとスピードで横向きに進んでいく。

## 4 千鳥足

右 6
左 5
右 4
左 3
右 2
左 1

- 前に勢いをつけて動く。

## 5 シャッフル

左 19	左 17, 右 18
	右 14, 左 15
左 13	左 11, 右 12
	右 8, 左 9
左 7	左 5, 右 6
左 1	右 2, 左 3

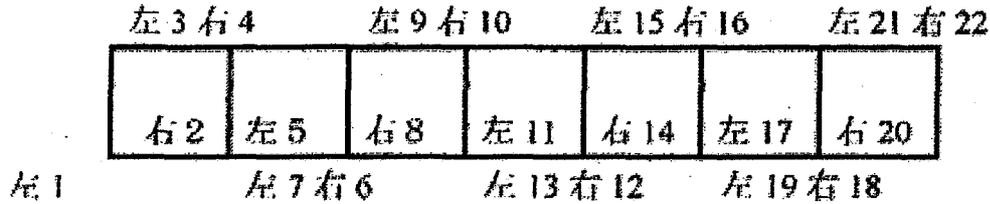
- 中・中・外のリズムで出来るだけ速く前進していく。





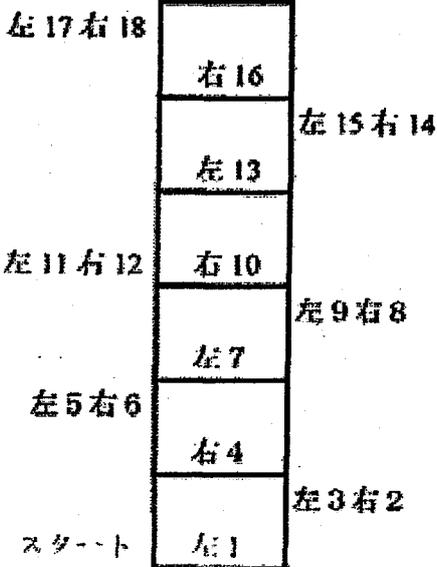
# ～ 上級編 ～

## 6 DBドリル



。足の裏に自分の体重をのせよう。

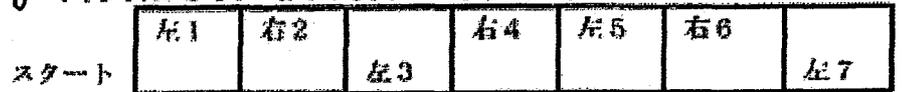
## 7 氷のシャッフル渡り



。背中が丸くならないように！

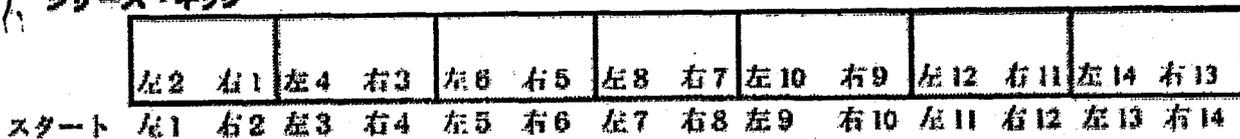
。しっかり地面をけろう！

## 8 キャリオカステップ (アメフトトレーニングの一種)



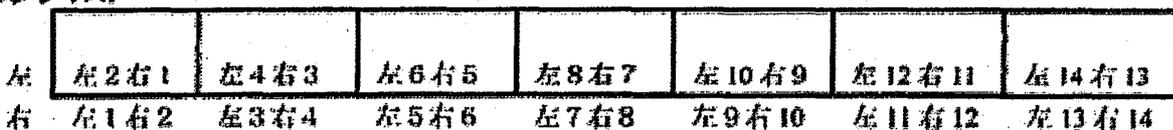
。アメリカンフットボール選手のように！！

## 9 シザース・キック



。速く、かろやかに。

## 10. ヒップツイスト



。肩は動かさず、お尻だけを動かす。



第三 時間目	自分のスタート時の前足、ふりあげ足を確認し、第一ハードルをスピードにのって速くから走り越します(なさい)。ハードルがこわい場合はゴムハードルやミニハードルの場で練習します(なさい)。	56		はい (86) まあまあ (10) あまり (4) いいえ (0)	はい (82) まあまあ (18) あまり (0) いいえ (0)		はい (8) まあまあ (5) あまり (3) いいえ (12)
	自分に合ったインターバルの場で第二ハードルまでをスピードにのってリズムミカルに走り越します(なさい)。	42	47	はい (8) まあまあ (8) あまり (4) いいえ (8)	はい (8) まあまあ (5) あまり (3) いいえ (12)		はい (8) まあまあ (5) あまり (3) いいえ (12)
	(フープ)	33					
	(ミニハードル)	33					
	(ゴムハードル)	28					
	[7m, 6.5m, 6m, 5.5m, 5mのインターバルのハードル]	64					
	(タイム計測)	47					
	(コーン(踏み切り位置用))	50					
第四 時間目	自分のスタート時の前足、ふりあげ足を確認し、第一ハードルをスピードにのって速くから走り越します(なさい)。ハードルがこわい場合はゴムハードルやミニハードルの場で練習します(なさい)。	61		はい (71) まあまあ (29) あまり (0) いいえ (0)	はい (89) まあまあ (7) あまり (4) いいえ (0)		はい (38) まあまあ (18) あまり (14) いいえ (30)
	自分に合ったインターバルの場で第二ハードルまでをスピードにのってリズムミカルに走り越します(なさい)。	53	28	はい (54) まあまあ (27) あまり (4) いいえ (15)	はい (54) まあまあ (21) あまり (4) いいえ (21)		はい (54) まあまあ (21) あまり (4) いいえ (21)
	[シュッ・1・2・3]	47					
	[トン・1・2・3]	39					
	自分のめあてが達成できるように練習の場を選んだり、自分でつくったりしながら練習に取り組みます(なさい)。	44					
	自分のめあてを伝えてできているか(O・△・×)を見てもらいます(なさい)。4人以上の人にOをもらったほうしを裏返します(なさい)。先生が最後に見ます。」	31					
	(フープ)	39					
	(ミニハードル)	36					
(ゴムハードル)	22						
[7m, 6.5m, 6m, 5.5m, 5mのインターバルのハードル]	75						
(コーン(踏み切り位置用))	42						
(タイム計測)	47						
(タイム計測(40m走))	50						
【学習カード(めあてと練習方法・場)】	56						
【見せ合い・教え合いタイム】	39						
【めあて別ゼッケン(緑:第一ハードルまで・赤:踏み切り・青:リズムミカル・黄:空中姿勢)】	50						

第五時間目	「自分のスタート時の前足、ふりあげ足を確認し、第一ハードルをスピードにのって速くから走り越します(なさい)。ハードルがこわい場合はゴムハードルやミニハードルの場で練習します(なさい)。」	42	33	はい (86)	はい (80)	はい (54)	はい (50)	はい (40)
	「自分に合ったインターバルの場で第二ハードルまでをスピードにのってリズムカルに走り越します(なさい)。」	50		まあまあ (10)	まあまあ (10)	まあまあ (33)	まあまあ (23)	まあまあ (20)
	「シュツ・1・2・3」	42		あまり (4)	あまり (0)	あまり (4)	あまり (0)	あまり (5)
	「トン・1・2・3」	25		いいえ (0)	いいえ (10)	いいえ (13)	いいえ (27)	いいえ (35)
	「自分のめあてが達成できるように練習の場を選んだり、自分でつったりしながら練習に取り組みます(なさい)。」	39						
	「自分のめあてを伝えてできているか(○・△・×)を見てもらいます(なさい)。4人以上の人に○をもらったらぼうしを裏返します(なさい)。」	28						
	【フープ】	14						
	【ミニハードル】	17						
	【ゴムハードル】	19						
	【7m、6.5m、6m、5.5m、5mのインターバルのハードル】	42						
	【コーン(踏み切り位置用)】	36						
	【タイム計測】	44						
	【タイム計測(40m走)】	42						
【学習カード(めあてと練習方法・場)】	42							
【学習カード(めさせ世界陸上)】								
【見せ合い・教え合いタイム】	31							

第六時間目	「自分のスタート時の前足、ふりあげ足を確認し、第一ハードルをスピードにのって速くから走り越します(なさい)。ハードルがこわい場合はゴムハードルの場で練習します(なさい)。」	47	28										
	「自分に合ったインターバルの場で第二ハードルまでをスピードにのってリズムカルに走り越します(なさい)。」	39							はい (82)	はい (76)	はい (59)	はい (48)	はい (38)
	「シュツ・1・2・3」	42							まあまあ (9)	まあまあ (10)	まあまあ (32)	まあまあ (22)	まあまあ (19)
	「トン・1・2・3」	36							あまり (5)	あまり (0)	あまり (0)	あまり (0)	あまり (5)
	「自分のめあてが達成できるように練習の場を選んだり、自分でつくりながら練習に取り組みます(なさい)。」	36							いいえ (4)	いいえ (14)	いいえ (9)	いいえ (30)	いいえ (38)
	「自分のめあてを伝えてできているか(○・△・×)を見てもらいます(なさい)。4人以上の人に○をもらったらぼうしを裏返します(なさい)。」	14											
	【ゴムハードル】	14											
	【7m、6.5m、6m、5.5m、5mのインターバルのハードル】	36											
	【コーン(踏み切り位置用)】	39											
	【タイム計測】	33											
	【学習カード(めあてと練習方法・場)】	22											
【学習カード(めざせ世界陸上)】	25												
【見せ合い・教え合いタイム】	17												

### ○結果からの考察

- ・4時間目まではスタートから第一ハードルまでの言葉かけの役立った割合が50%以上。
- ・4時間目・5時間目に第二ハードルまでの言葉かけの役に立った割合が50%以上。
- ・全時間にわたってハードル走を楽しめた割合が高い。
- ・2時間目に自己ベストが出た割合が53%、3時間目に自己ベストが出た割合が47%。

- ・4時間目までさまざまなインターバルが役立った割合が50%以上。それ以後下がっている。
- ・4時間目・5時間目に第二ハードルまでの言葉かけの役に立った割合が50%以上。

・リズムカルに関わる言葉かけで「トン・1・2・3」より「シュツ・1・2・3」の方が役に立った割合が少し高い(5・6時間目)。

～課題として～

- ・競争を楽しむ学習の効果的な言葉かけや場の設定の検証。
- ・思考判断力を高める言葉かけと授業づくりの検証。
- ・さらに授業分析を行い学習指導案を整理する。(子どもの「技能」「関心・意欲・態度」「思考・判断」を伸ばし、指導者がわかりやすいものに)

学習の前半に第一ハードルまでの言葉かけ・練習の場を設定することは技能向上、関心・意欲・態度を高めるのに有効である。

第一ハードルまでの技能が高まった時には、自分のインターバルが決まり第二ハードルへの意識が高まってくる。学習の後半第二ハードルに関わる言葉かけや練習の場の設定をす

5. (2) 高学年学習指導案

1. 学習のねらい

- ・自分に合ったインターバルを選び、リズムカルにゴールまで走り抜けることができるようにする。(技能)
- ・仲間と教えあい、協力し合って安全に練習や競走ができるようにする。(関心・意欲・態度)
- ・自分の課題を明確にし、その課題解決のために、練習に取り組むことができるようにする。(思考・判断)

2. 単元の観点別評価規準

(関心・意欲・態度)	①自分に合った課題に進んで取り組み、競走の楽しさや喜びを味わおうとする。 ②計時や記録などの役割を分担し、互いに協力して運動しようとする。 ③ルールを守り、勝敗に対して正しい態度をとろうとする。 ④運動する場所の整備をしたり、安全を確かめたりしようとする。 ⑤互いの動きを見合い、教え合いながら学習を進めようとする。
(思考・判断)	①自分の能力に合った目標記録や課題解決の仕方がわかっている。 ②学習資料や学習カードなどを利用し、練習の場や方法を考えている。 ③友だちに助言したり、指導者や友だちの助言を参考にしたりしている。
(技能)	①自分に合ったインターバルを見つけて、ハードルをリズムカルに走り越す技能を身に付けることができる。

9. 学習の道筋 (全7時間)

	はじめ①	な	か	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10	・学習のねらいや進め方を知り、見通しをもつ。	・準備運動をする。 ・コーディネーション運動 ・第一ハードルをスピードにのって遠くから踏み切る。							第二ハードルまでをスピードにのってリズムカルに走り越す。
20	・ための運動をする。 ・ハードルを繰り返し越す。	めあて1 リズムカルに走り越すための技能(踏み切り・空中姿勢・着地・インターバル)を高め、自分の記録に挑戦する。						めあて2 いろいろな競走を工夫して楽しむ。	
30	・40mと40mのタイムを計る。								
40	・次時のめあてをもつ。	・自分のめあてに向かって工夫して練習する。 ・40mHの記録を計る。 ・振り返り次時のめあてをもつ。					・自分のめあてを確かめいろいろな競走をする。 ・振り返り次時のめあてをもつ。		まとめ

3. 指導計画

主な学習活動と「言葉かけ」	評価規準と評価の方法	判断基準と支援 (〇)
1. 学習のねらいや学習の進め方を知り、見通しをもつ。 ・ビデオを見る。 ・用意の仕方や後片付けの方法について知る。 2. 用具の準備をする。 3. 準備運動をする。 4. ハードル走に合うコーディネーション運動 5. 第一ハードルをスピードにのって遠くから踏み切る。	【関心・意欲・態度】 ・ハードリングのポイントを見つけようとする。 《行動観察》	【関心・意欲・態度】 A: ハードリングのポイントに気づくことができる 〇ハードルをまたぎ越す動きなどに気づくよう助言する。

<p>はじめ ①</p>	<p>「自分のふり上げ足が右か左かをきめます。ハードルがこわい場合はダンボールハードル・(ミニハードル・フープ) の場で決めましょう。」(指示)</p> <p>「第一ハードルまで全力で走ります。」(指示)</p> <p>「第一ハードル(ダンボールハードル・フープ・ミニハードル・) をスピードに乗って遠くから走り越します。」(指示)</p> <p>「自分のきき足でふり上げられるようにスタートの前足が左か右かを決めます。」(指示)</p> <p>「安全のため一方通行、右周りで練習しなさい。倒れているハードルがあれば立えます。」(指示)</p> <p>「3歩のリズムで走り越せるインターバルを見つけます。ハードルがこわい場合はダンボールハードル・フープ・ミニハードル) の場で見つけましょう。」(指示)</p> <p>6. 40m 走とためしの40mHのタイムを計る。</p> <p>7. 次時のめあてをもつ。 「次の時間から、自分のめあてを示す色のゼッケンをつけて集合します。」(説明) 例：踏み切り(赤)・着地(青)・インターバルの走り(黄)・空中姿勢(オレンジ)</p> <p>8. 整理運動をする。</p>	<p><b>【技能】</b> ・3歩のリズムでインターバルを走りこすことができる。 《行動観察》</p> <p><b>【関心・意欲・態度】</b> ・良い記録を目指し、全力で取り組んでいる。 《行動観察》</p> <p><b>【思考判断】</b> ・自分の能力に合った次回へのめあてをもつことができる。 《学習カード》</p>	<p><b>【技能】</b> A:3歩のリズムでインターバルを走りこすことができている。 ○ミニフープなどによって、場を工夫し、3歩のリズムを身に付けさせる。</p> <p><b>【関心・意欲・態度】</b> A:自分の動きを意識しながら、全力で取り組んでいる。 ○最後まで全力で走りきるよう助言する。</p> <p><b>【思考判断】</b> A:自分の課題を見つけ、次時の目当てをもっている。 ○具体的な動きのポイントを知らせる。</p>
	<p>(自分のめあてを示す色のゼッケンをつけて集合する。)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>めあて1 リズムカルに走り越すための技能(踏み切り・空中姿勢・着地・インターバル)を高め、自分の記録に挑戦する。</p> </div> <p>1. 用具の準備をする。 2. 準備運動をする。 3. ハードル走に合うコーディネーション運動</p> <p>4. 第一ハードルをスピードにのって遠くから踏み切る。(はじめ①と言葉かけは同様)</p> <p>(技能が高まれば第二ハードルまでを走り越</p>	<p><b>【関心・意欲・態度】</b> ・安全に気をつけて協力して準備をしようとする。 《行動観察》</p>	<p><b>【関心・意欲・態度】</b> A:安全に気をつけて、積極的に準備をしている。 ○安全面の配慮や、協力することを助言する。</p>

<p>な か</p> <p>②</p> <p>③</p> <p>④</p> <p>⑤</p>	<p>す)</p> <p>「第二ハードルまでをスピードにのってリズムカルに走り越す練習をします。」(指示)</p> <p>5. 自分のめあてを確認する。 「タイムを縮めるためにどんなことをめあてに練習しますか。」(発問)</p> <p>6. 自分のめあてに向かってインターバル別に練習をする。 「自分のめあてが達成できるように練習の場を選んだり、自分で場をつくったりしながら練習に取り組みます。」(指示)</p> <p>7. ペア (バディ) やグループ・全員で、見合い・教え合いをする。 「自分のめあてを伝えてできているか (○・△・×) お互いに見合います。友だちに○をもらったらぼうしを裏返しましょう。」(指示)</p> <p>*子どもの学習の様子を見て高まりが見られない時*</p> <p>(上手な子どもを手本に、踏み切り・着地・インターバルの走り・空中姿勢のどこに着目するかを伝える) 「上手なところはどこですか？」(発問)</p> <p>8. 自分の記録に挑戦する。 「スタートの係は『位置について』『用意』『ドン』を計時係が分かるようにぼうしを下から上に大きくふります。」 「計時係は、スタート係のぼうしが地面からはなれた瞬間にストップウォッチを押し、走者の胴体がゴールラインを越えたらストップウォッチを止めます。」(説明) 「スタートからゴールまで全力で走りぬけるようにします。」(指示) 「最後のハードルを越えてから、ゴールラインを越えるまでスピードを落とさずに。」(指示)</p>	<p>【技能】</p> <p>・3歩のリズムでインターバルを走りこすことができる。 《行動観察》《発言》《学習カード》</p> <p>【関心・意欲・態度】</p> <p>【思考判断】</p> <p>・互いの動きを見合い、教え合いながら練習している。 《行動観察》《学習カード》</p> <p>【思考判断】</p> <p>・自分の課題に合った練習をしている。 《行動観察》</p> <p>・友だちに助言したり、指導者や友だちの助言を参考にしたりしている。 《行動観察》《学習カード》</p> <p>【関心・意欲・態度】</p> <p>・計時や記録などの役割を分担し、互いに協力して運動することができる。 《行動観察》</p> <p>【技能】</p> <p>・ハードルをリズムカルに走り越す技能を身に付けている。 《行動観察》</p>	<p>【技能】</p> <p>A:スピードにのって、3歩のリズムでインターバルを走りこすことができている。</p> <p>○ミニフープなどによって、場を工夫し、3歩のリズムを身に付けさせる。</p> <p>○第1ハードルまでのスピードを意識させる。</p> <p>【関心・意欲・態度】</p> <p>【思考判断】</p> <p>A:相手の動きを見て、適切に助言することができる。</p> <p>○自分のめあてや仲間のめあてを確認させ、見るポイントをはっきりさせる。</p> <p>【思考判断】</p> <p>A:自分の課題を見つけ、課題に合った練習をしている。</p> <p>○課題や練習方法を具体的に提示する。</p> <p>A:積極的に助言したり、助言を参考にしたりしている。</p> <p>○具体的なポイントを知らせる。</p> <p>【関心・意欲・態度】</p> <p>A:自分の役割を果たし、協力して運動している。</p> <p>○役割の責任、協力するこの大切さを伝える。</p> <p>【技能】</p> <p>A:ハードルをリズムカルに走り越すことができる。</p> <p>○既習事項からハードルをまたぎ越すポイントを確認させる。</p>
--	--	---	---

	<p>6. 学習のふりかえりをする。 「今日の練習やタイムから気づいたことや、わかったことはどんなことですか？」 (発問)</p> <p>「今日の学習のふりかえりをカードに書きましょう。」</p> <p>「次の時間のめあては持てましたか？」 (指示)</p> <p>7. 整理運動をする。</p>	<p>【思考判断】</p> <p>・自分の能力に合っためあてを考えることができる。《学習カード》</p>	<p>【思考判断】</p> <p>A:自分に合っためあてを考えることができている。 ○練習内容や結果をふり返り、めあてをもたせる。</p>
<p>な か ⑥ ⑦</p>	<p>1. 用具の準備をする。 2. 準備運動をする。 3. コーディネーション運動 4. 第一ハードルをスピードにのって遠くから踏み切る。 (はじめ①と言葉かけは同様)</p> <p>(技能が高まれば第二ハードルまでを走り越す) 「第二ハードルまでをスピードにのってリズムカルに走り越す練習をします。」(指示)</p> <p>5. 競走の仕方を決める。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>めあて2 いろいろな競走を工夫して楽しむ。</p> </div> <p>「グループで競走、または個人で競走する方法があります。」(説明)</p> <p>「グループで競走する方法は、1対1のレースを行い、勝敗の数で勝負を決める方法。または、グループ全員の記録を合計する方法、学習資料『目指せ世界陸上!』のメダルの数で・・・などの方法があります。」「個人で競走する場合、同じくらいのタイムの人と競走する方法、いろいろな人と学習資料『目指せ世界陸上!』を使ってメダルで勝負・・・などの方法があります。」(説明)</p> <p>6. 自分のめあてを確かめ競走をする。 「相手に勝つためにどんなことをめあてに競走しますか。」(発問) 「安全に気をつけ競走を楽しみましょう。」(指示)</p>	<p>【関心・意欲・態度】</p> <p>・ルールを守り、楽しみながら友だちとの競走を楽しんでいる。 《行動観察》《発言》</p>	<p>【関心・意欲・態度】</p> <p>A:ルールを守り、全力で競走を行い勝敗に対して正しい態度をとることができる。 ○積極的に競走に取り組み、公正な態度をとるよう助言する。</p>

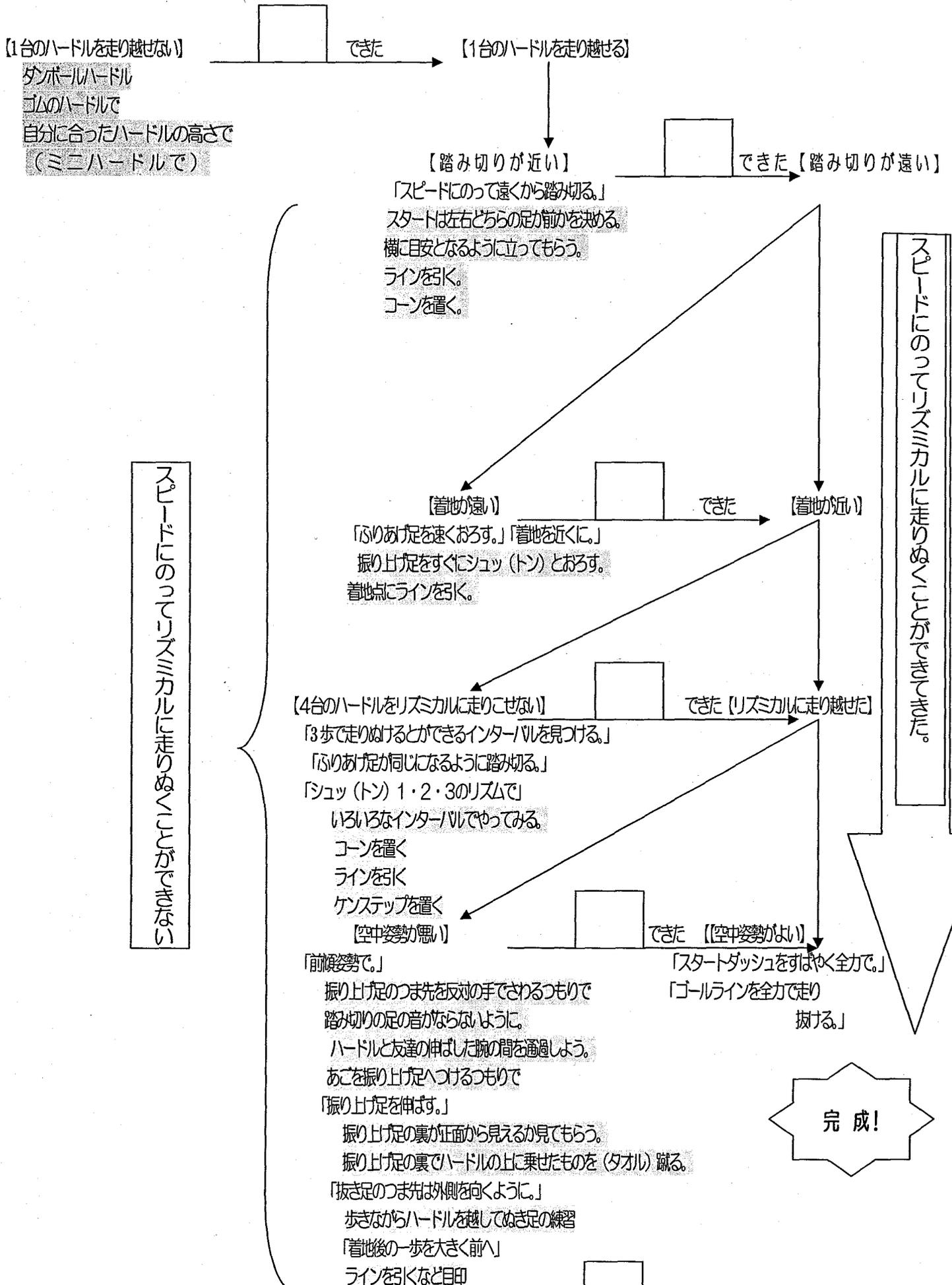
	<p>7. 学習のふりかえりをする。 「今日の競走やタイムから気づいたことや、わかったことはどんなことですか？」 (発問)</p> <p>「今日の学習のふりかえりをカードに書きましょう。」</p> <p>「次の時間のめあては持てましたか？」 (指示)</p> <p>8. 整理運動をする。</p> <p>1. 学習全体のまとめをする。</p>	<p>【思考判断】</p> <p>・ 自分の能力に合っためあてを考えることができる。《学習カード》</p>	<p>【思考判断】</p> <p>A:自分に合っためあてを考えることができている。</p> <p>○練習内容や結果をふり返り、めあてをもたせる。</p>
ま と め	<p>「記録は伸びましたか。」(確認)</p> <p>「ハードル走のタイムを伸ばすためのポイントはわかりましたか。」(確認)</p> <p>「それはどんなことですか」(発問)</p> <p>「自分の上達したところがありましたか。」(確認)</p> <p>「それはどんなところですか。」(発問)</p> <p>「友だちと協力して見合い教え合いながら活動ができましたか。」(確認)</p>		

① 用具・練習の場の例

- ・ インターバルは5m、5.5m、6.5m、7m・・・40mハードル
- ・ ハードルの高さ50cm～60cm
- ・ フラフープ・ミニハードル・ダンボールハードル

② 学習カードの例

ハードル走学習カード めあてと練習方法・場 年 組 ( )



\*友だちにめあてを伝えて見てもらい「できている」と言われたら

にO印と日付を書き込もう!

ハードル走 学習カード 6年 組 名前 ( )

月 日 第 時間目

◎今日のめあて (「 」から選ぶ)

◎練習方法・場 ( から選ぶ)

◎今日の記録

[40mハードル] \_\_\_\_\_ 秒 [40m走] \_\_\_\_\_ 秒

(今までの最高記録と比べて ←・↓・↑)

◎今日の学習をふり返ろう

楽しく学習できたか。 . . . . . はい・まあまあ・あまり・いいえ

せいっぱい運動できたか。 . . . . . はい・まあまあ・あまり・いいえ

めあては達成できたか。 . . . . . はい・まあまあ・あまり・いいえ

友だちにめあてを見てもらいながら学習できたか。 . . . . . はい・まあまあ・あまり・いいえ

友だちにアドバイス(言葉かけ)できたか。 . . . . . はい・まあまあ・あまり・いいえ

◎感想(発見したこと、考えたことなど)

## 6. 成果と課題

### 〈 成果 〉

- ・ 昨年度・一昨年度の声かけや場の設定が有効であることが再確認できた。
- ・ 各学校の各学年で広めるべき学習指導案が作成できた。
- ・ また、各学年間で系統性をもった学習指導案が作成できた。
- ・ 各技能ポイントでの声かけや場の設定を確認・検証し、各学年に使えるようにした。
- ・ コーディネーション運動やラダートレーニング等の準備運動を取り入れることにより、巧緻性が身につく、他の運動の学習への転移が期待できる。

### 〈 課題 〉

- ・ 技能面（フローチャート）の発展・内容の精選が進まなかった。
- ・ 思考・判断に関する言葉かけがはっきりしなかった。
- ・ 高学年のアンケートに対するもっと深い分析が必要である。
- ・ 「仮説」の検証があいまいであり、今後の実践によって確認していく必要がある。

## 資料

### 〈平成 17 年度の研究成果と課題〉

- ・ 「遠くから踏み切るように」という言葉かけは、ハードル走の技能を高める上で、他の技能ポイントとも相乗効果を示し、有効である。
- ・ 「足の裏が見えるように」・「スピードを落とさずに」という言葉かけも有効である。
- ・ スポンジハードルはハードルをまたぎ越すことへの恐怖心を取り除く上で大変有効であった。
- ・ 踏み切り位置の目安としてハードル手前にコーンを置くことにより、児童の目線が足元にいかず、「遠くから」踏み切ることを感覚として意識することができた。

これらの成果がはっきりした一方で、

- ・ より技能を高めるには、さらにどんな言葉かけや用具・場の工夫が効果的なのかを探りたい。
- ・ ハードルの間隔に自分の歩幅やスピードを合わせていくことも考える必要があるのではないか。
- ・ 「成果」にあげたような言葉かけにより、児童の力は伸びているが、各児童自身が体勢などをイメージ化できているかどうかには疑問が残ったので、ビデオなどを活用する工夫が必要であった。
- ・ 児童ひとりひとりの伸びを明確にするため、毎時間におけるタイムの測定をしていく必要があった。

などといった課題が明確になった。

そこで平成 18 年度は、これらの課題を踏まえ、研究授業を行うと同時に、ハードルの技能フローチャート（図 ） 精選を行ない、どの技能ポイントで、どういう言葉かけが適切なのかを明確にしてきた。

### 〈平成 18 年度の研究成果と課題〉

- ・ 空中姿勢にかかわる言葉かけ（「足の裏が見えるように」・「振り上げ足のつま先を反対の手でさわろう」など）よりも、踏み切りにかかわる言葉かけ（「振り上げ足を決めよう」「スピードにのって遠くから踏み切ろう」「振り上げ足が同じになるように踏み切ろう」など）の方が有効であることが分かった。
- ・ 「振り上げ足をはやく下ろそう」という言葉かけは、「スピードにのって遠くから踏み切ろう」という言葉かけと相俟って有効になる。
- ・ 「ゴール地点を全力で走りぬける（スピードを落とさず最後まで走りきる）」という基本的な言葉かけも有効である。

- ・ 空中姿勢の習得には時間がかかるが、習熟が早い児童には、「前傾姿勢で」などの空中姿勢の指導が有効であることが分かってきた。
- ・ 中学年において、「気持ちよく走り抜けよう」という言葉かけがリズムカルに走ることを意識するのに有効だった。
- ・ 3歩のリズムを意識させるには、「1,2,3」の言葉かけやインターバル間にコーンを置いたり、白線を引いたりする場づくりが有効である。
- ・ 恐怖心を取り除くには、簡易ハードル（ダンボールなど）を設置することが有効である。
- ・ 技能段階に応じた言葉かけとそれに適した練習の場を精選することができた（フローチャート（図 ）参照）。
- ・ 指導者や友だちからの賞賛の言葉かけは、児童自身が自信をもって意欲的に学習に取り組めるようにする上で有効である。

これらの成果がはっきりした一方で、

- ・ 技能向上と併せ、さらに関心・意欲・態度、思考・判断力をたかめていくための言葉かけ・授業づくりを考えていくこと。
- ・ 技能段階に応じた言葉かけや練習の場をいっそう精選し、フローチャートを改善すること。それをもとにした子どもの学習カードづくりをすること。
- ・ 友達の賞賛や励ましの言葉かけが有効であるということからも、教え合い活動を取り入れた実践をおこなうこと。
- ・ 低学年からの系統立てた取り組みが必要であることを広く知らせる（基本の運動でハードルへの恐怖心を持たせず、障害を越えることの楽しさを味わわせ、インターバルでのリズムカルな走りを体験させることが高学年の技能向上にスムーズにつながる）。

という課題が見えてきた。



# 40mハードル走

# 目指せ！世界陸上！！



40m走	堺市大会					大阪府大会					日本選手権					アジア大会					世界陸上				
	5	4	銅	銀	金	5	4	銅	銀	金	5	4	銅	銀	金	5	4	銅	銀	金	5	4	銅	銀	金
6.0	9.06	8.80	8.72	8.55	8.38	8.20	8.13	8.05	7.97	7.88	7.80	7.71	7.62	7.52	7.43	7.32	7.22	7.10	7.02	6.90	6.81	6.77	6.73	6.68	6.64
6.1	9.20	9.03	8.86	8.69	8.52	8.34	8.26	8.18	8.10	8.02	7.94	7.85	7.76	7.66	7.56	7.46	7.35	7.24	7.16	7.04	6.95	6.91	6.86	6.82	6.77
6.2	9.33	9.17	9.00	8.83	8.66	8.48	8.40	8.32	8.24	8.16	8.08	7.99	7.89	7.80	7.70	7.60	7.49	7.38	7.30	7.18	7.09	7.05	7.00	6.96	6.91
6.3	9.47	9.31	9.14	8.97	8.79	8.62	8.54	8.46	8.38	8.30	8.21	8.12	8.03	7.94	7.84	7.74	7.63	7.51	7.44	7.32	7.23	7.18	7.14	7.09	7.05
6.4	9.61	9.44	9.27	9.11	8.93	8.75	8.68	8.60	8.52	8.44	8.35	8.26	8.17	8.08	7.98	7.87	7.77	7.65	7.58	7.46	7.37	7.32	7.28	7.23	7.19
6.5	9.75	9.58	9.41	9.24	9.07	8.89	8.82	8.73	8.65	8.57	8.49	8.40	8.31	8.21	8.11	8.01	7.91	7.79	7.71	7.59	7.50	7.46	7.41	7.37	7.33
6.6	9.89	9.72	9.55	9.38	9.21	9.03	8.95	8.87	8.79	8.71	8.63	8.54	8.44	8.35	8.25	8.15	8.04	7.93	7.85	7.73	7.64	7.60	7.55	7.51	7.46
6.7	10.02	9.86	9.69	9.52	9.35	9.17	9.09	9.01	8.93	8.85	8.77	8.68	8.58	8.49	8.39	8.29	8.18	8.07	7.99	7.87	7.78	7.74	7.69	7.65	7.60
6.8	10.16	10.00	9.83	9.66	9.48	9.30	9.23	9.15	9.07	8.99	8.90	8.81	8.72	8.63	8.53	8.43	8.32	8.20	8.13	8.01	7.92	7.87	7.83	7.78	7.74
6.9	10.30	10.13	9.96	9.79	9.62	9.44	9.37	9.29	9.21	9.13	9.04	8.95	8.86	8.78	8.67	8.56	8.46	8.34	8.27	8.14	8.06	8.01	7.97	7.92	7.88
7.0	10.44	10.27	10.10	9.93	9.76	9.58	9.50	9.42	9.34	9.26	9.18	9.09	9.00	8.90	8.80	8.70	8.59	8.48	8.40	8.28	8.19	8.15	8.10	8.06	8.01
7.1	10.57	10.41	10.24	10.07	9.90	9.72	9.64	9.56	9.48	9.40	9.32	9.23	9.13	9.04	8.94	8.84	8.73	8.62	8.54	8.42	8.33	8.29	8.24	8.20	8.15
7.2	10.71	10.55	10.38	10.21	10.03	9.86	9.78	9.70	9.62	9.54	9.45	9.37	9.27	9.18	9.08	8.92	8.87	8.75	8.68	8.56	8.47	8.42	8.38	8.34	8.29
7.3	10.85	10.69	10.52	10.35	10.17	9.99	9.92	9.84	9.76	9.68	9.59	9.50	9.41	9.32	9.22	9.12	9.01	8.89	8.82	8.70	8.61	8.56	8.52	8.47	8.43
7.4	10.99	10.82	10.65	10.48	10.31	10.13	10.06	9.98	9.90	9.82	9.73	9.64	9.55	9.45	9.36	9.25	9.15	9.03	8.95	8.83	8.74	8.70	8.66	8.61	8.57
7.5	11.13	10.96	10.79	10.62	10.45	10.27	10.19	10.11	10.03	9.95	9.87	9.78	9.69	9.59	9.49	9.39	9.28	9.17	9.09	8.97	8.88	8.84	8.79	8.75	8.70
7.6	11.26	11.10	10.93	10.76	10.59	10.41	10.33	10.25	10.17	10.09	10.01	9.92	9.82	9.73	9.63	9.53	9.42	9.31	9.23	9.11	9.02	8.98	8.93	8.89	8.84
7.7	11.40	11.24	11.07	10.90	10.72	10.55	10.47	10.39	10.31	10.23	10.14	10.08	9.96	9.87	9.77	9.67	9.56	9.44	9.37	9.25	9.16	9.11	9.07	9.02	8.98
7.8	11.54	11.37	11.21	11.04	10.86	10.68	10.61	10.53	10.45	10.37	10.28	10.19	10.10	10.01	9.91	9.80	9.70	9.58	9.51	9.39	9.30	9.25	9.21	9.14	9.12
7.9	11.68	11.51	11.34	11.17	11.00	10.82	10.75	10.67	10.59	10.50	10.42	10.33	10.24	10.14	10.05	9.94	9.84	9.72	9.64	9.52	9.43	9.39	9.35	9.30	9.26
8.0	11.82	11.65	11.48	11.31	11.14	10.96	10.88	10.80	10.72	10.64	10.56	10.47	10.38	10.28	10.18	10.08	9.97	9.86	9.78	9.68	9.57	9.53	9.48	9.44	9.39
8.1	11.95	11.79	11.62	11.45	11.28	11.10	11.02	10.94	10.86	10.78	10.70	10.61	10.51	10.42	10.32	10.22	10.11	10.00	9.92	9.80	9.71	9.67	9.62	9.58	9.53
8.2	12.09	11.93	11.76	11.59	11.41	11.24	11.16	11.08	11.00	10.92	10.83	10.74	10.65	10.56	10.46	10.36	10.25	10.13	10.06	9.94	9.85	9.80	9.76	9.71	9.67
8.3	12.23	12.06	11.89	11.73	11.55	11.37	11.30	11.22	11.14	11.06	10.97	10.88	10.79	10.70	10.60	10.49	10.39	10.27	10.20	10.08	9.99	9.94	9.90	9.85	9.81
8.4	12.37	12.20	12.03	11.86	11.69	11.51	11.44	11.35	11.27	11.19	11.11	11.02	10.93	10.83	10.73	10.63	10.53	10.41	10.33	10.21	10.12	10.08	10.03	9.99	9.95
8.5	12.51	12.34	12.17	12.00	11.83	11.65	11.57	11.49	11.41	11.33	11.25	11.16	11.06	10.97	10.87	10.77	10.66	10.55	10.47	10.35	10.26	10.22	10.17	10.13	10.08
8.6	12.64	12.48	12.31	12.14	11.97	11.79	11.71	11.63	11.55	11.47	11.39	11.30	11.20	11.11	11.01	10.91	10.80	10.69	10.61	10.49	10.40	10.36	10.31	10.27	10.22
8.7	12.78	12.62	12.45	12.28	12.10	11.92	11.85	11.77	11.69	11.61	11.52	11.43	11.34	11.25	11.15	11.05	10.94	10.82	10.75	10.63	10.54	10.49	10.45	10.40	10.36
8.8	12.92	12.75	12.58	12.41	12.24	12.06	11.99	11.91	11.83	11.75	11.66	11.57	11.48	11.38	11.29	11.18	11.08	10.96	10.89	10.76	10.68	10.63	10.59	10.54	10.50
8.9	13.06	12.89	12.72	12.55	12.38	12.20	12.12	12.04	11.96	11.88	11.80	11.71	11.62	11.52	11.42	11.32	11.21	11.10	11.02	10.90	10.81	10.77	10.72	10.68	10.63
9.0	13.19	13.03	12.86	12.69	12.52	12.34	12.26	12.18	12.10	12.02	11.94	11.85	11.75	11.66	11.56	11.46	11.35	11.24	11.16	11.04	10.95	10.91	10.86	10.82	10.77
9.1	13.33	13.17	13.00	12.83	12.65	12.48	12.40	12.32	12.24	12.16	12.07	11.99	11.89	11.80	11.70	11.60	11.49	11.37	11.30	11.18	11.09	11.04	11.00	10.96	10.91
9.2	13.47	13.31	13.14	12.97	12.79	12.61	12.54	12.46	12.38	12.30	12.21	12.12	12.03	11.94	11.84	11.74	11.63	11.51	11.44	11.32	11.23	11.18	11.14	11.09	11.05
9.3	13.61	13.44	13.27	13.10	12.93	12.75	12.68	12.60	12.52	12.44	12.35	12.26	12.17	12.07	11.98	11.87	11.77	11.65	11.57	11.45	11.36	11.32	11.28	11.23	11.19
9.4	13.75	13.58	13.41	13.24	13.07	12.89	12.81	12.73	12.65	12.57	12.49	12.40	12.31	12.21	12.11	12.01	11.90	11.79	11.71	11.59	11.50	11.46	11.41	11.37	11.32
9.5	13.88	13.72	13.55	13.38	13.21	13.03	12.95	12.87	12.79	12.71	12.63	12.54	12.44	12.35	12.25	12.15	12.04	11.93	11.85	11.73	11.64	11.60	11.55	11.51	11.46
9.6	14.02	13.86	13.69	13.52	13.34	13.17	13.09	13.01	12.93	12.85	12.76	12.67	12.58	12.49	12.39	12.29	12.18	12.06	11.99	11.87	11.78	11.73	11.69	11.64	11.60
9.7	14.16	13.99	13.83	13.66	13.48	13.30	13.23	13.15	13.07	12.99	12.90	12.81	12.72	12.63	12.53	12.42	12.32	12.20	12.13	12.01	11.92	11.87	11.83	11.78	11.74
9.8	14.30	14.13	13.96	13.79	13.62	13.44	13.37	13.29	13.20	13.12	13.04	12.95	12.86	12.76	12.67	12.56	12.46	12.34	12.28	12.14	12.05	12.01	11.97	11.92	11.88
9.9	14.44	14.27	14.10	13.93	13.76	13.58	13.50	13.42	13.34	13.26	13.18	13.09	12.99	12.90	12.80	12.70	12.59	12.48	12.40	12.28	12.19	12.15	12.10	12.08	12.01
10.0	14.57	14.41	14.24	14.07	13.90	13.72	13.64	13.58	13.48	13.40	13.32	13.23	13.13	13.04	12.94	12.84	12.73	12.62	12.54	12.42	12.33	12.29	12.24	12.20	12.15

資料 技能段階に応じた言葉かけと練習の場 (平成18年度の実践より)

児童の意識に則った学習の流れ (言葉かけを中心に)

