

指導と評価の一体化を明確にした授業づくり

都道府県・指定都市番号	〇〇	記入者氏名	〇〇 〇〇
都道府県・指定都市名	〇〇県	校種・領域	高等学校・陸上競技

1. 指導と評価の計画 〇〇県立〇〇高等学校 第1学年 10時間 領域 陸上競技 単元(種目) ハードル走

時間	ねらい・学習活動	学習活動における具体的評価規準			
		関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
はじめ 2時間	単元のねらいとハードル走の特性について理解するとともに、学習の見通しを立てる。 ○オリエンテーション ・学習のねらいと進め方を知る。 ・学習ノートの活用法を知る。 ○基礎記録測定 ・現在の自己の能力を把握するとともに、今後の目標設定のため、50mハードル走の測定を行う。	①体の調子を確認め合ったり、練習や競技場所及び器具の安全性を確認めたりするなど、健康・安全に留意しようとする。 ②仲間と体の調子を確認め合ったり、練習や競技場所及び器具の安全性を確認めたりするなど、健康・安全に留意しようとする。	①自分の能力に応じた目標記録や課題を定めている。 ②自分の能力に応じた適切な目標記録や具体的な課題を定めている。	①自己の能力に応じたインターバルで、50mハードル走を速く走ることができる。 ②自己の能力に適したインターバルで、50mハードル走を速く走ることができる。	①ハードル走の特性や技術の構造について、言ったり、書き出したりしている。 ②ハードル走の特性や技術の構造について、具体例を挙げて言ったり、書き出したりしている。
なか1 3時間	ねらい1 今身に付いている技能を生かし、記録の向上のために必要な技能を習得する。 ○基本動作 ・スプリントドリル ・ハードルドリル ○合理的なハードリング ・振り上げ脚動作を習得する。 ・抜き脚動作を習得する。 ○クラウチングスタートとインターバル ・クラウチングスタートから1台目までの技能を習得する。 ・3歩のリズムを習得し、できるだけ長いインターバルで行えるようにする。	②全力をつくして競走したり、記録を向上させたりする陸上競技の楽しさや喜びを味わおうとする。 ③全力をつくして競走したり、記録を向上させたりする陸上競技の楽しさや喜びを自ら進んで味わおうとする	②課題解決に必要な、合理的な練習や競技の方法を選んだり、見付けたりしている。 ③自己の課題を解決するために必要な、合理的な練習や競技の方法を選んだり、見付けたりしている。	②合理的なランニングフォームやハードリングを身に付け、ハードル走を速く走ることができる。 ③体軸が安定した腰の位置の高いリズムカルな走りができる。 ④合理的な振り上げ脚及び抜き脚動作を身に付け、ハードル走を速く走ることができる。 ⑤クラウチングスタートからできるだけ長いインターバルで、3歩のリズムで速く走ることができる。 ⑥クラウチングスタートから自己の能力に応じたできるだけ長いインターバルで、3歩のリズムで速く走ることができる。	②学習資料や支援用具を活用し、ハードル走の課題解決のための練習方法や学習の進め方について、具体例を挙げている。 ③学習資料や支援用具を活用し、ハードル走の課題解決のための練習方法や学習の進め方について、具体例を挙げて説明している。 ④ハードル走のルール、審判法について、言ったり、書き出したりしている。 ⑤ハードル走のルール、審判法について、具体例を挙げて言ったり、書き出したりしている。
なか2 3時間	ねらい2 自己の課題に応じた練習方法を工夫して、完成度の高い技能を習得し、目標記録の達成を目指す。 ○自己の課題の設定 ○自己の課題に応じた練習 ・グループ編成により、学習資料や学習支援用具を活用し、互いに協力し教え合いながら学習する。 ○目標設定及びタイムトライアル	③練習や競技で、よりよい記録ができるように、互いに励まし合ったり、協力をしたりしようとする。 ④練習や競技で、お互いのよいところを認め合い、仲間に働きかけるなどして、積極的に協力しようとする。	③課題の達成状況をどろえ、練習や競技の仕方を見直したり、新しい課題を選んだりしている。 ④自己の課題の達成状況をどろえ、練習や競技の仕方を見直したり、新しい課題を選んだりしている。		④競技会の企画・運営の方法について、具体例を挙げている。 ⑤競技会の企画・運営の方法について、具体例を挙げて説明している。
まとめ 2時間	記録会を行い、学習してきたことを評価し、次の学習に向けて、まとめをする。 ○競技会形式の記録会 ○課題及び目標記録達成の確認 ○自己評価、相互評価	④百分や仲間の勝敗や記録の結果を受け入れようとする。 ⑤自分や仲間の勝敗や記録の結果を受け入れ、冷静に対処しようとする。	③課題の達成状況をどろえ、練習や競技の仕方を見直したり、新しい課題を選んだりしている。 ④自己の課題の達成状況をどろえ、練習や競技の仕方を見直したり、新しい課題を選んだりしている。		④競技会の企画・運営の方法について、具体例を挙げている。 ⑤競技会の企画・運営の方法について、具体例を挙げて説明している。
	評価方法等  ( ) 内の方法を手がかりに、例えば次のような観察の様子や記述の内容から「おおむね満足できると判断される」状況かどうかを評価する。	①ハードルのがたつきや、踏み切り及び着地位置のグラウンド状況を確かめるなどけがの防止に配慮している等。(観察) ②全力で競走したり、記録を向上させたりすることに、自ら進んで取り組み、楽しさや喜びを味わおうとしている等。(観察) ③仲間をほめたり、アドバイスするなど、声かけをしている等。(観察) 学習ノートの振り返りで、声かけ等記述がある等。(学習ノート) ④記録会等において、自分や仲間の勝敗や記録の結果を素直に受け止め尊重しようとしている等。(観察)	①自己の課題を、練習及び基礎記録測定結果から見付けたり、記述したりしている等。(観察、学習ノート) ②「3歩のリズムを習得する」と目標設定した際、「短いインターバルで練習する」など具体的に記述している等。(学習ノート) ③記録会等の後、「1台目のハードルを引っ掛けてしまい、目標記録に届かなかったので、スタートから1台目までを練習し、1台目を引っ掛けないようにする。」など具体的に記述している等。(学習ノート)	①練習や基礎記録測定で、50mハードル走を全力で走りきっている等。(観察、学習ノート) ②合理的なランニングフォームや振り上げ脚及び抜き脚動作で、ハードル走を走っている等。(観察、学習ノート) ③クラウチングスタートから自己の能力に応じたできるだけ長いインターバルで、3歩のリズムで走っている等。(観察、学習ノート)	①ハードルの特性を「3歩のリズムにより記録を向上させることに楽しさがある」などを言ったり、記述している等。(観察、学習ノート) ②「振り上げ脚に意識を集中させるため、振り上げ脚だけハードリングする」など具体的練習法を記述している等。(学習ノート) ③「フライング後のスタートや直し後のフライングは失格」など記述している等。(学習ノート、評価問題) ④出場者、スターター、計測者等、競技会の運営を具体的に記述している等。(学習ノート、評価問題)

## 2. 評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
内容のまとめり ごとの評価規準	陸上競技の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わえるよう互いに協力して進んで練習や競技に取り組もうとするとともに、勝敗に対して公正な態度をとろうとする。また、体の調子や活動場所及び器具など、健康・安全に留意して練習や競技をしようとする。	自分の能力に応じた課題を設定し、その解決を目指して、練習の仕方や競技の仕方を工夫している。	陸上競技の選択した種目の特性に応じた技能を身に付けるとともに、その技能を高め、競技をしたり記録を高めたりすることができる。	陸上競技の選択した種目の特性や技術の構造、合理的な練習方法、正しい競技方法、競技規則や審判法及び競技会の企画や運営の方法を理解し、知識を身に付けている。
単元の評価規準	全力をつくして競走したり、記録を向上させたりするハードル走の楽しさや喜びを味わえるよう、練習や競技で、よりよい記録がでるように、互いに励まし合ったり、協力をしたりしようとするとともに、自分や仲間の勝敗や記録の結果を受け入れようとする。また、体の調子を確認め合ったり、練習や競技場所及び器具の安全性を確認めたりするなど、健康・安全に留意しようとする。	自分の能力に応じた目標記録や課題を設定し、その課題解決に必要な、合理的な練習や競技の方法を選んだり、見付けたりとともに、課題の達成状況をとらえ、練習や競技の仕方を見直したり、新しい課題を選んだりしている。	自分の能力に応じて、ハードル走を速く走ることができるとともに、ハードル走の特徴的な動きを身に付け、競技したり記録を高めたりすることができる。また、ハードル走に必要なスタートやハードリングやインターバル走ができる。	ハードル走の特性や技術の構造、課題解決のための練習方法や学習の進め方、ハードル走のルール、審判法、競技会の企画・運営の方法について、言ったり、書き出したり、具体例を挙げている。
学習活動における 具体の評価規準	①体の調子を確認め合ったり、練習や競技場所及び器具の安全性を確認めたりするなど、健康・安全に留意しようとする。 ②全力をつくして競走したり、記録を向上させたりする陸上競技の楽しさや喜びを味わおうとする。 ③練習や競技で、よりよい記録がでるように、互いに励まし合ったり、協力をしたりしようとする。 ④自分や仲間の勝敗や記録の結果を受け入れようとする。	①自分の能力に応じた目標記録や課題を定めている。 ②課題解決に必要な、合理的な練習や競技の方法を選んでいる。 ③課題の達成状況をとらえ、練習や競技の仕方を見直している。	①自己の能力に応じたインターバルで、50mハードル走を速く走ることができる。 ②合理的なランニングフォームやハードリングで、ハードル走を速く走ることができる。 ③クラウチングスタートからできるだけ長いインターバルで、ハードル走を速く走ることができる。	①ハードル走の特性や技術の構造について、言ったり、書き出したりしている。 ②学習資料や支援用具を活用し、ハードル走の課題解決のための練習方法や学習の進め方について、具体例を挙げている。 ③ハードル走のルール、審判法について、言ったり、書き出したりしている。 ④競技会の企画・運営の方法について、具体例を挙げている。

体育・保健体育科（運動領域、体育分野、科目体育）学習指導案（時案）

第1学年〇組40名  
指導者 〇〇 〇〇

1 単元名 陸上競技（ハードル走）

2 単元の目標

- (1) 自己の能力に応じてハードル走の技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。
- (2) 互いに協力するとともに公正な態度で練習や競技ができるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習や競技ができるようにする。
- (3) 自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方や競技の仕方を工夫することができるようにする。

3 指導に当たって

(1) 運動の特性

陸上競技は、走・跳・投など人間が活動する上で基本となる運動であり、その運動能力を最大限に発揮して、自己の記録を向上させたり、他者と競争したりするところに、喜びや楽しさを味わうことができる運動である。

ハードル走は、より距離の長いインターバルをできるだけ速い3歩のリズムで走りきることで、記録の向上が期待できる運動である。

(2) 生徒について

本校生徒の体力は、平成19年度の新体力テスト結果から、おおむね県の平均的レベルである。

本クラスは、これまでの学習の状況から、体力的に本校の平均的クラスであるが、アンケート調査結果から、運動に対するニーズが高い生徒とそうでない生徒の二極化の傾向が見られる。

また、陸上競技については、個人の運動能力により結果が表れやすいこともあり、球技等に比べて興味・関心も低い傾向にある。

(3) 本単元での目指す実現状況（指導観）や予定している学習過程など

ア 関心・意欲を引き出す

自己の能力に応じた課題を設定し、それを解決することで、喜びや楽しさを味わわせることに主眼を置き、ハードル走に対する関心・意欲を引き出していく。

イ 思考力・判断力を高める

記録を向上させるには、どのようなことが必要なのか考えさせ、課題の解決のための思考力・判断力を高めていく。

ウ 指導に生かす評価の工夫

学習ノートに毎時間の記録・反省・次時の目標等を自己評価して記入させたり、授業における観察等を通して、学習活動における具体的評価規準に基づき、指導に生かす評価を工夫する。

4 評価規準（別添）

5 指導と評価の計画（別添）

6 展開（4時間目／10時間中）

段階	学習内容（ねらい）及び学習活動	教師の支援・指導（○）、評価規準・評価方法（●）
導入 10分	1 整列・挨拶	○生徒の健康観察を行う。 ○体育委員の号令により、ランニング、体操、ストレッチを行わせる。 ○本時の展開にスムーズに移行できるよう、動きやイメージ等について具体的な助言をする。 ○生徒の能力に応じて、インターバルやハードルの高さを変えた複数のレーンを用意しておく。 ○本時のねらいと学習内容を理解しているかを確認する。
	2 準備運動	
	3 基本動作	
	4 本時のねらいと学習内容の確認	

展開	30分	ねらい1 今身に付いている技能を生かし、記録向上のために必要な技能を習得する。	
		5 合理的なハードリングの練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>・振り上げ脚動作の練習を行う。</li> <li>・抜き脚動作の練習を行う。</li> </ul>
		6 記録測定	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハードリングの通し練習を行う。</li> <li>・スタンディングから50mハードル走の測定を行う。</li> </ul>
整理	10分	<p>7 片付・整理運動・集合・整列</p> <p>8 本時のまとめ・次時の確認</p> <p>9 挨拶・解散</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○振り上げ脚のみに意識を集中させるため、振り上げ脚のみハードルを越えさせる。</li> <li>○振り上げ脚は、膝のリードによりまっすぐに振り上げ、ハードルを越えたら素早くまっすぐに振り下ろさせる。その際、適切な踏み切り位置を意識させる。</li> <li>○はじめは5歩のリズムで行わせ、徐々にスピードを上げさせ、3歩のリズムで行わせる。</li> <li>○抜き脚のみに意識を集中させるため、抜き脚のみハードルを越えさせる。</li> <li>○抜き脚は、膝を十分に曲げた状態で、体の横から胸に引きつけるようにハードルを抜き、すばやくランニング姿勢に移させる。</li> <li>○はじめは5歩のリズムで行わせ、徐々にスピードを上げさせ、3歩のリズムで行わせる。</li> <li>○はじめは5歩のリズムで行わせ、徐々にスピードを上げさせ、3歩のリズムで行わせる。</li> <li>○3人組でお互い観察したり、教え合いながら学習する。</li> <li>●合理的なランニングフォームやハードリングを身に付け、ハードル走を速く走ることができる。(運動の技能：観察)</li> <li>○自己の今持っている力や課題を理解させる。</li> <li>●全力をつくして競走したり、記録を向上させたりする陸上競技の楽しさや喜びを味わおうとする。(関心・意欲・態度：観察)</li> <li>○疲れを残さないよう身体各部位の緊張をほぐさせる。</li> <li>○けがの有無等生徒の健康観察を行う。</li> <li>○自己評価、相互評価に基づき、本時の反省・評価について発表させる。</li> <li>○本時のまとめを行い、各自学習ノートに記入させる。</li> <li>○次時の学習内容についてわかりやすく説明する。</li> </ul>