

指導と評価の計画（8時間）

時数 時間	1	2	3	4	5	6 (本時)	7	8
5	1 集合、整列、健康観察							
10	2 準備運動 腿や膝、足首など主に動かす部位をほぐす 3 基礎的な動き・感覚づくり スキップ走やフープ走、小型ハードル走などを通して、一定のリズムで調子よく走り越える	2 準備運動 3 基礎的な動き・感覚づくり 4 単元の学習課題 単元の学習課題「まるで、ハードルがないみたい！～速いリズムで走り抜けよう～」の確認	2 準備運動 3 基礎的な動き・感覚づくり 4 本時のめあて「7秒間で、ゴールを目指そう！」 前時に設定した本時のめあてや練習方法の確認・共有 <b>個別支援</b> → 前時に提出されためあて等が的確か、事前に確認しておく	2 準備運動 3 基礎的な動き・感覚づくり 4 本時のめあて「7秒間で、ゴールを目指そう！」 前時に設定した本時のめあてや練習方法の確認・共有 <b>個別支援</b> → 前時に提出されためあて等が的確か、事前に確認しておく	2 準備運動 3 基礎的な動き・感覚づくり 4 本時のめあて「7秒間で、ゴールを目指そう！」 前時に設定した本時のめあてや練習方法の確認・共有 <b>個別支援</b> → 前時に提出されためあて等が的確か、事前に確認しておく	2 準備運動 3 基礎的な動き・感覚づくり 4 本時のめあて	2 準備運動 3 基礎的な動き・感覚づくり 4 本時のめあて	2 準備運動 3 基礎的な動き・感覚づくり 4 本時のめあて
15	4 オリエンテーション ・ 本時のめあて「腰紐が垂れないように走り越えよう」の確認 ・ 教具（腰紐）の確認 ・ 安全面の約束の確認 ・ 場の準備や片付けの仕方の確認	5 主運動 ・ 30m凸凹ハードル走 （ハードル：3台、小型→ハードル） （インターバル：5.5m、6m、6.5m） ※ 身に付けさせたい動きは、「体のバランスをとりながら真っすぐ走ること」	5 課題解決（30m7秒間ハードル走） スタートから30mの距離に線を引く、7秒間でゴールできたら、ハードルの台数や高さを変更していく（ハードル：3～4台、高さ52cmまで） ・ 腰紐や紅白玉、小型ハードル、コーン、マーカー、輪などを用意し、自由に使えるようにする ・ 動画を撮影したり、仲間の動きや手本動画を見たりしてもよい ・ 課題別（ハードルの前・後）で帽子の色を変えることで、個別支援しやすくする <b>個別支援</b> ・ 子どもが決めた課題と教師が思う課題にズレがある → 「どうしてその課題にしたのですか」「手本動画と見比べてみよう」 ・ 課題が複数あり困っている → 「腰紐が垂れ始めるのはどこですか」「まずは、そこを解決しよう」 ・ 自分で決めた課題が意識できず、漠然と取り組んでいる → 「課題を宣言して走り出そう」「腰紐が垂れないように意識しよう」 ・ 子どもが決めた練習方法と教師が思う練習方法にズレがある → 「ここで練習すると、動きがどう変わりますか」 ・ 自分で決めた練習方法ではなく、ただ闇雲に練習している → 「課題は何でしたか」「同じ課題の子は、何を意識していますか」 ・ 課題解決できているのに、練習を続けている → 「達成できているよ」「腰紐や動画で、新たな課題を見付けよう」 <b>全体支援</b> ・ 難易度が低く、退屈や飽きを感じてきた → 台数や秒数を変えたり、ゴールから1m間隔に線を引く、できるだけ遠くのゴールを目指したりするなど、条件を難しくする ・ 逆に、難易度が高く、挫折を感じ、やる気を失ってきた → ゴールの手前に1m間隔に線を引く、できるだけゴールに近付くことを目指す ・ 子ども同士の関わり合いが見られず、技能も思考も停滞してきた → チーム内異質で、チーム対抗のリレーを設定する	5 課題解決（30m7秒間ハードル走） スタートから30mの距離に線を引く、7秒間でゴールできたら、ハードルの台数や高さを変更していく（ハードル：3～4台、高さ52cmまで） ・ 腰紐や紅白玉、小型ハードル、コーン、マーカー、輪などを用意し、自由に使えるようにする ・ 動画を撮影したり、仲間の動きや手本動画を見たりしてもよい ・ 課題別（ハードルの前・後）で帽子の色を変えることで、個別支援しやすくする <b>個別支援</b> ・ 子どもが決めた課題と教師が思う課題にズレがある → 「どうしてその課題にしたのですか」「手本動画と見比べてみよう」 ・ 課題が複数あり困っている → 「腰紐が垂れ始めるのはどこですか」「まずは、そこを解決しよう」 ・ 自分で決めた課題が意識できず、漠然と取り組んでいる → 「課題を宣言して走り出そう」「腰紐が垂れないように意識しよう」 ・ 子どもが決めた練習方法と教師が思う練習方法にズレがある → 「ここで練習すると、動きがどう変わりますか」 ・ 自分で決めた練習方法ではなく、ただ闇雲に練習している → 「課題は何でしたか」「同じ課題の子は、何を意識していますか」 ・ 課題解決できているのに、練習を続けている → 「達成できているよ」「腰紐や動画で、新たな課題を見付けよう」 <b>全体支援</b> ・ 難易度が低く、退屈や飽きを感じてきた → 台数や秒数を変えたり、ゴールから1m間隔に線を引く、できるだけ遠くのゴールを目指したりするなど、条件を難しくする ・ 逆に、難易度が高く、挫折を感じ、やる気を失ってきた → ゴールの手前に1m間隔に線を引く、できるだけゴールに近付くことを目指す ・ 子ども同士の関わり合いが見られず、技能も思考も停滞してきた → チーム内異質で、チーム対抗のリレーを設定する	5 記録会（30m3台ハードル走） 自分の動画を仲間に撮影してもらい、ベストムービーを残しておく 役割分担をして、身に付けさせたい動き（「インターバルを3歩または5歩で走ること」「体のバランスをとりながら真っすぐ走ること」）を、仲間同士で見合うようにする			
20	5 技術ポイントの思考 ・ 30mバラバラ障害物走 （障害物：3台、ライン→紅白玉→輪） （インターバル：様々な間隔、一定の間隔） <b>全体支援</b> (1) 主発問 「腰紐が垂れないように走り越えよう」 (2) 追発問「どうして垂れてしまいますか」 （予想される発言） ・ 様々な間隔だと、インターバルの歩数がバラバラになり、スピードが落ちる ・ 一定の間隔は、リズムも一定になる	6 技術ポイントの思考 小型ハードルを順に高くすることで、走り越える動きの違いについて比較しやすくする（第1→第3ハードル、高さ52cmまで） <b>全体支援</b> (1) 主発問 「ハードルが高くなっても、腰紐が垂れないように走り越えよう」 (2) 追発問「どこで垂れてしまいますか」 (3) 追追発問 「どうしたら垂れないですか」 <b>個別支援</b> ・ 何本走っても技術ポイントが分からなかったり、取組方が停滞してきたりした → 仲間と動きを見合ったり、撮影した動画を一緒に確認したりする （予想される発言） ・ (ハードルの前) 近くから跳ばない ・ (ハードルの前) 低く走り越える ・ (ハードルの前) 上体を前傾させる ・ (ハードルの後) バランスを崩さない ・ (ハードルの後) 着地で止まらずに走る ※ (3)の内容を、ハードルの前・後の局面に分けて整理する	6 本時のまとめ（技術ポイントの集約） 本時のベストの記録をロイロノートに残し、本時のめあてについてまとめる 7 本時の振り返り（課題見付け） 評価基準表を基に、本時の取組方を振り返り、次時に向けた課題（めあて）を決める	6 本時のまとめ 本時のベストの記録をロイロノートに残し、本時のめあてについてまとめる 7 本時の振り返り（課題見付け） 評価基準表を基に、本時の取組方を振り返り、次時に向けた課題（めあて）や練習方法を決める	6 本時のまとめ 本時のベストの記録をロイロノートに残し、本時のめあてについてまとめる 7 本時の振り返り（課題見付け） 評価基準表を基に、本時の取組方を振り返り、次時に向けた課題（めあて）や練習方法を決める	6 単元のまとめ ベストムービーを提出する 7 単元の振り返り		
25	5 技術ポイントの思考 ・ 30mバラバラ障害物走 （障害物：3台、ライン→紅白玉→輪） （インターバル：様々な間隔、一定の間隔） <b>全体支援</b> (1) 主発問 「腰紐が垂れないように走り越えよう」 (2) 追発問「どうして垂れてしまいますか」 （予想される発言） ・ 様々な間隔だと、インターバルの歩数がバラバラになり、スピードが落ちる ・ 一定の間隔は、リズムも一定になる	6 技術ポイントの思考 小型ハードルを順に高くすることで、走り越える動きの違いについて比較しやすくする（第1→第3ハードル、高さ52cmまで） <b>全体支援</b> (1) 主発問 「ハードルが高くなっても、腰紐が垂れないように走り越えよう」 (2) 追発問「どこで垂れてしまいますか」 (3) 追追発問 「どうしたら垂れないですか」 <b>個別支援</b> ・ 何本走っても技術ポイントが分からなかったり、取組方が停滞してきたりした → 仲間と動きを見合ったり、撮影した動画を一緒に確認したりする （予想される発言） ・ (ハードルの前) 近くから跳ばない ・ (ハードルの前) 低く走り越える ・ (ハードルの前) 上体を前傾させる ・ (ハードルの後) バランスを崩さない ・ (ハードルの後) 着地で止まらずに走る ※ (3)の内容を、ハードルの前・後の局面に分けて整理する	6 本時のまとめ（技術ポイントの集約） 本時のベストの記録をロイロノートに残し、本時のめあてについてまとめる 7 本時の振り返り（課題見付け） 評価基準表を基に、本時の取組方を振り返り、次時に向けた課題（めあて）を決める	6 本時のまとめ 本時のベストの記録をロイロノートに残し、本時のめあてについてまとめる 7 本時の振り返り（課題見付け） 評価基準表を基に、本時の取組方を振り返り、次時に向けた課題（めあて）や練習方法を決める	6 本時のまとめ 本時のベストの記録をロイロノートに残し、本時のめあてについてまとめる 7 本時の振り返り（課題見付け） 評価基準表を基に、本時の取組方を振り返り、次時に向けた課題（めあて）や練習方法を決める	6 単元のまとめ ベストムービーを提出する 7 単元の振り返り		
30	6 試しの運動 同じインターバルで同じ歩数の人とペアになり、同じリズムで走り越す ・ 30mシンクロ障害物走 （障害物：3台、輪→コーン→小型） （インターバル：5.5m、6m、6.5m） <b>個別支援</b> ・ 軽快に一定のリズムで走り越せない → 3歩または5歩のリズムを言語化させることで、リズムをつかみやすくする ※ 身に付けさせたい動きは、「インターバルを3歩または5歩で走ること」	6 試しの運動 同じインターバルで同じ歩数の人とペアになり、同じリズムで走り越す ・ 30mシンクロ障害物走 （障害物：3台、輪→コーン→小型） （インターバル：5.5m、6m、6.5m） <b>個別支援</b> ・ 軽快に一定のリズムで走り越せない → 3歩または5歩のリズムを言語化させることで、リズムをつかみやすくする ※ 身に付けさせたい動きは、「インターバルを3歩または5歩で走ること」	6 本時のまとめ（技術ポイントの集約） 本時のベストの記録をロイロノートに残し、本時のめあてについてまとめる 7 本時の振り返り（課題見付け） 評価基準表を基に、本時の取組方を振り返り、次時に向けた課題（めあて）を決める	6 本時のまとめ 本時のベストの記録をロイロノートに残し、本時のめあてについてまとめる 7 本時の振り返り（課題見付け） 評価基準表を基に、本時の取組方を振り返り、次時に向けた課題（めあて）や練習方法を決める	6 本時のまとめ 本時のベストの記録をロイロノートに残し、本時のめあてについてまとめる 7 本時の振り返り（課題見付け） 評価基準表を基に、本時の取組方を振り返り、次時に向けた課題（めあて）や練習方法を決める	6 単元のまとめ ベストムービーを提出する 7 単元の振り返り		
35	6 試しの運動 同じインターバルで同じ歩数の人とペアになり、同じリズムで走り越す ・ 30mシンクロ障害物走 （障害物：3台、輪→コーン→小型） （インターバル：5.5m、6m、6.5m） <b>個別支援</b> ・ 軽快に一定のリズムで走り越せない → 3歩または5歩のリズムを言語化させることで、リズムをつかみやすくする ※ 身に付けさせたい動きは、「インターバルを3歩または5歩で走ること」	6 試しの運動 同じインターバルで同じ歩数の人とペアになり、同じリズムで走り越す ・ 30mシンクロ障害物走 （障害物：3台、輪→コーン→小型） （インターバル：5.5m、6m、6.5m） <b>個別支援</b> ・ 軽快に一定のリズムで走り越せない → 3歩または5歩のリズムを言語化させることで、リズムをつかみやすくする ※ 身に付けさせたい動きは、「インターバルを3歩または5歩で走ること」	6 本時のまとめ（技術ポイントの集約） 本時のベストの記録をロイロノートに残し、本時のめあてについてまとめる 7 本時の振り返り（課題見付け） 評価基準表を基に、本時の取組方を振り返り、次時に向けた課題（めあて）を決める	6 本時のまとめ 本時のベストの記録をロイロノートに残し、本時のめあてについてまとめる 7 本時の振り返り（課題見付け） 評価基準表を基に、本時の取組方を振り返り、次時に向けた課題（めあて）や練習方法を決める	6 本時のまとめ 本時のベストの記録をロイロノートに残し、本時のめあてについてまとめる 7 本時の振り返り（課題見付け） 評価基準表を基に、本時の取組方を振り返り、次時に向けた課題（めあて）や練習方法を決める	6 単元のまとめ ベストムービーを提出する 7 単元の振り返り		
40	7 本時のまとめ（技術ポイントの集約） 本時のめあてについて考えた技術ポイントを共有する 8 本時の振り返り 本時の取組方を振り返り、次時に向けて、頑張りたいことを考える	7 本時のまとめ（技術ポイントの集約） 単元の学習課題について考えた技術ポイントを評価基準表にまとめる 8 本時の振り返り（課題見付け） 評価基準表を基に、本時の取組方を振り返り、次時に向けた課題（めあて）を決める	6 本時のまとめ 本時のベストの記録をロイロノートに残し、本時のめあてについてまとめる 7 本時の振り返り（課題見付け） 評価基準表を基に、本時の取組方を振り返り、次時に向けた課題（めあて）や練習方法を決める	6 本時のまとめ 本時のベストの記録をロイロノートに残し、本時のめあてについてまとめる 7 本時の振り返り（課題見付け） 評価基準表を基に、本時の取組方を振り返り、次時に向けた課題（めあて）や練習方法を決める	6 本時のまとめ 本時のベストの記録をロイロノートに残し、本時のめあてについてまとめる 7 本時の振り返り（課題見付け） 評価基準表を基に、本時の取組方を振り返り、次時に向けた課題（めあて）や練習方法を決める	6 単元のまとめ ベストムービーを提出する 7 単元の振り返り		
45	・ 整理運動 ・ 片付け							
評価の重点	知	①（発言・カード）	②（観察）				③（観察）	
	思				⑥（発言・カード）	④（カード）	⑤（活動・カード）	⑥（全時間のカード）
	態	⑨（活動）		⑦（活動）			⑧（活動・発言）	⑦（全時間のカード）

単元末に期待される具体的な子どもの姿

ハードルを速いリズムで走り越えることが心地よかった。自分の動画を見ると、ハードルを走り越えるタイミングが思ったよりも遅くて、足を曲げて高く跳ぶことで腰紐が垂れてしまっていたから、評価基準表の「ハードルの前」での体の動かし方に課題があることが分かった。そこで、自分で決めた練習方法で課題を意識して練習したり、「前に低く跳んで、着地で止まらずに走り続けよう」と、仲間とアドバイスし合ったりすることで、ハードルがないみたいに（腰紐が垂れずに）走れるようになった。

