

■研修 (保健体育) 科 ヒット授業開発!  
学び合いを生かす授業案を検討しよう

“学び合い”を生かすヒット授業案づくり

## (保健体育) 科のヒット授業案

教科名 陸上競技

単元・題材名 ハードル走

授業のねらい・目標

自身のスタートから第1ハードルまでのアプローチの歩数と踏切位置を把握する。  
スムーズな第1ハードルのハードリングから50mHのタイムを縮める。

(大まかな流れ)

・ウォーミングアップ

ストレッチ、トレーニング(腕立て、腹筋、背筋)、5分間走

・前時の復習

ハードル間を3歩で走ってのハードリング

《基礎の課題》

スタートラインと第一ハードルのみを設置し、スタートから第1ハードルのハードリングを繰り返し行う中で、自身のアプローチの歩数と踏切位置をつかむ。

《ジャンプの課題》

基礎の課題で身に付けたアプローチの走りから、50mH走をスムーズなハードリングで走る。

この授業の見どころ(学び合いをどう生かすかなど)

班に1台、第1ハードルを設置し、互いにアプローチの歩数を数えたり、踏切位置やハードリングについてアドバイスをしあう。1台目がスムーズに入れるとスピードに乗って2台目以降のハードリングに移ることができるので、タイムの短縮につながる。

授業を担当する人

平畑 草野子

