

授業の成果と課題

1 授業の実際

(1)板書

グループに合った練習法を考えよう

①前回の課題の確認	→ ゴールの見直し
②今日の目標の設定	→ チェックリストの活用
③グループ練習を考える	→ 道具の活用,場の設定など
④練習&練習の見直し	
⑤振り返り	→ 自己評価と相互評価



～これできたら ぜ～ 改訂Ver

滑らかなハードリング	リズムカルなインターバル
踏み切り □ 前傾姿勢で入り、膝を高く引き上げて、足を前に伸ばすことができる。 □ 踏み切り足の身体がしっかりと地面について、つま先で地面を蹴るように踏み切ることができる。 □ 自分の歩幅に応じて、遠くから踏み切ることができる。	ハードル越え □ ハードルを3歩で越えることができる。 □ 着地の1、2歩を特に力強く踏み出すことができる。 □ リズムを覚悟し、素早く足を踏み出して走ることができる。
空中 □ 頭の位置を変えず、低い姿勢で体を前に出すことができる。 □ 空中の姿勢を地面と水平になるように直ぐ、反対の脚が着地する前に手を近づける姿勢ができています。	着地 □ 膝高で着地し、その際、着地する足はまっすぐに延びていく。 □ 膝を高く伸ばし、次の動作にスムーズにいくことができる。

1B

(2)生徒の学びの実際

○自己評価

自己評価

（個人目標）「インターバルの1、2歩目を特に力強く踏み出し、スピードに乗りやすいようにする」
 （振り返り）
 インターバルでの1、2歩目を意識するために班の人と相談して3台目のハードルまで跳ぶ練習をした。3台目までだとアプローチ、ハードリング、インターバルが全て練習できて、班のみんなの課題がそれぞれ克服できるからだ。まず、一回走って動画に撮り、お手本と比べて見た。比べてみると力強く走ることができていく。足も回転してないため、ドタドタと弱々しく走っていた。そのため、1、2歩目を特に力強く踏み出し、足の回転も上げてスピードに乗るようにした。最初最後の自分の走りを見ると、力強くなり、スピードに乗れていた。次は手もしっかり振りたい。

自己評価

（個人目標）「走り越す感覚で走るために、遠くから踏み切って頭の位置を変えずに走る。」
 （振り返り）まず、最初に抜き足の練習をしました。みんな抜き足がハードルに平行になっていないので平行にして着地を速くにすることを練習しました。また、頭の位置を変えずに走るために、振り上げ足を伸ばし切ることが大切なので反対の手と足が触れるくらいの勢いで上げることを意識しました。すると、着地の足が最初より速く着き、その次の一歩目が速くについてハードルを走り越す感覚で走ることができました。また、頭の位置を変えずに走れるように手と足を伸ばし切ることが意識すると、走りやすくなりました。

○相互評価

（振り返り）
 前傾姿勢でとぶことが、さんの目標だったと思うのですが、私はフォームが改善されており、前傾姿勢でハードリングができていたと思います。まず、前回の授業では首が左右に動いていたのですが、意識を変えることで頭の位置を固定して飛べていました。また、前傾姿勢はもハードルを走りこすようにすることで前傾姿勢になっていたのよかったです。この1時間で2つの課題を解決出来ており、とても素晴らしいと思います！！

（振り返り）
 最初の頃は、私と同じで上に真っ直ぐ跳んでいる感じがあったけど、振り上げ足の右足を左手で触れるくらい前に跳ぶことを意識して練習すると自然と前傾姿勢になっていて、上に跳ぶ感覚がなくなっていたので良かったと思います！また、跳ぶ位置とハードルとの間隔や着地する位置を意識してできるとより良くなると思います。

3 成果（○）と課題（●）

- 「FORM」を分析するためのチェックリストを生徒自身に作成させたことで、生徒が、技能習得のためのポイントを意識して授業に取り組むことができた。
- 自分の設定したゴールへの達成状況や、達成するための練習方法について自己評価させたり、仲間の課題や出来映えについて、生徒同士に相互評価させたりすることで、仲間との関わり合いの中で、生徒一人一人が自己の変容に気付くきっかけとなり、主体的な活動につなげることができた。
- 生徒の主体的な活動につなげるためには、生徒自身のメタ認知力を更に高める工夫が必要である。
- 教師のファシリテート力が重要であり、学びを深める場面を設定したり、「切り返し発問」を工夫して対話を活性化させたりする必要がある。その際の言葉選びも重要であり、「端的でわかりやすい表現」を目標としたい。