



# さわやか No.12



幸手市立さくら小学校体育だより  
令和2年12月3日号

冬晴れが心地よい師走の候、いかがお過ごしでしょうか。今回のさわやかだよりでは、11月27日(金)に行なった5年生の体育研究授業の様子をご紹介します。

## ＜研修主題＞

『生き生きと学び、主体的に取り組む児童の育成』

～一人一人が自己の体力の伸びを実感できる実践を通して～

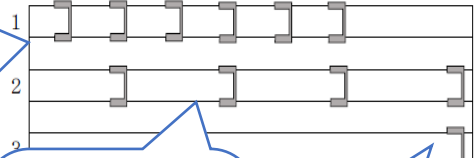


第4回 校内授業研究会 11月27日(金) 第6校時  
5年3組 校庭 高学年担当 市岡 希望  
「ハードル走」(陸上運動)



**【連続ハードル】**  
ふみ切りと着地を意識

【こつこつタイム】 毎回、技のポイントが分かる。



【こつこつタイム】のふりかえり

**【ミニハードル走】**  
「0123」のリズム

**【第一ハードルダッシュ】**  
第一ハードルまでの歩数調整

こつこつタイムで走り越えろ!!!

☆ふり上げ足を高く!  
☆リズムを意識して!  
☆ぎりぎりを超える!...

わたしたちのグループ  
抜き足と横から  
ハードルの前にケンステップを置いて  
というふうをしまし

ために、

「ふり上げ足と抜き足を意識した安全な練習方法を考えよう。」

ケンステップを置いて、ふみ切りを意識しよう!!

この裏に当てるように  
よければ、フォーラムが

「ふり上げ足は前に」のぼす  
「抜き足は横に」のぼす  
オリジナルの練習の場を考えました。

高学年の「ハードル走」では、中学年までの「ミニハードル」とは異なり、高さをつけた陸上競技用のハードルを使用します。そこで、5年生は保健単元「けがの防止」や、学級活動「スポーツライフ」など、体育以外の教科などに関連を大切にして授業をしました。

児童は、自らが防ぐ手立てを講じたうえで、練習の場を工夫し、楽しんでハードル走の練習をすることができました。

