

1 単元名 走り高跳び

2 運動の特性

(1) 一般的特性

走り高跳びは、リズムカルな助走から垂直方向に踏み切り、バーを越える気持ちよさを味わうとともに、自己の記録の向上を目指したり競争したりすることが楽しい運動である。

3 仮説と学習の手立て

(1) 市教研体育部会の研究仮説

子どもが健康な生活を送ったり、運動に意欲的に取り組んだりするための様々な学習の手立てを工夫すればよいだろう。

(2) 学習の手立て

【手立てⅠ】

運動の特性を十分に検討したうえで、子どもの願いを大切に学習の道すじを工夫すればよいだろう。

○道すじの工夫

「自分の記録を伸ばしたい」「競争をしたい」という二つの願いをもっている。この両方の楽しさを味わわせるために、自分の課題に合った場で練習し記録へ挑戦するねらい①と、チームで競争するねらい②という2つのねらいをもって学習を進める。ねらい①では、跳び方のポイントに気づきそれを意識しながら、自分の記録に挑戦する。ねらい②では、ねらい①で上達した跳び方で自己ベスト記録を基準として個人の能力差を是正した形でチーム対抗の競争をする。競争での勝敗を経てもっと自分の記録に挑戦したいという意欲がわく子が出てくると考えられる。また、競争の中で、自分の課題に気づいたり友達の跳躍の上手なポイントを知ったりすることも考えられる。そこで、ねらい①へ戻り、自分の課題に合った場で練習し記録へ挑戦する時間を再びとることで、より高い目的意識をもって、運動に取り組むのではないかと考える。ねらい①でさらに上手になったり記録を伸ばしたりして、自信をもってねらい②の競争へ挑む。というように、ねらい①で学んだことをねらい②で生かし、ねらい②で学んだことをねらい①に生かしていければ、より意欲的に運動し、思考面や技能面においても成長していけると考える。ねらい①、②それぞれの学び方、楽しみ方が十分にわかるように、最初は2時間ずつねらい①②を設け、その後1時間ごとに行う。ただし、子どもたちの意欲や学び方の様子をよく観察し、必要に応じて弾力的に道すじを再構成していきたい。

【手立てⅡ】

一人一人の能力に応じた学習を進めるための手立てを工夫すればよいだろう。

○子どもの気づきを引き出す発問の工夫

走り高跳びの技能のポイントや練習の場を、教師が一方向的に与えるのではなく、子どもの気づきを大切に一緒に考えていきたい。子どもが記録に伸び悩んだときに、「どこがうまくできていないのだろう」と考えるだろう。しかし、自分の課題に気づくというのは容易なことではない。そこで、教師からの発問を受けることで、自分の課題、技能のポイントに気づけるようにしたい。例えば、「どうやったらフワッと跳べるのだろう」と投げかけることで、子どもは高く跳ぶにはポイントがあるのだということに気づくだろう。また、「体のどこがバーに当たっちゃったの」と聞き、

「後に上げる足」と答えたら、「そういうときは何を意識すればよいのだろう」と続けていくと、抜き足を胸にひきつけようとするのではないだろうか。発問を受けて子どもがポイントに気づいたら、「そのポイントに気をつけるならこういう練習があるよ」と提案し、練習の場を作っていきたい。できれば、「助走」「踏み切り」「空中動作（振り上げ足、抜き足、着地）」という3つのポイントに気づけるような発問を工夫したい。課題やポイントを考えるプロセスを経ることで、課題への意識が高まり、跳べたときの喜びも大きくなると考える。

「体のどこがバーに当たったか」などの視点を子どもがもてれば、それは友だちとの見合いやアドバイスの視点となっていくと考える。また、課題、ポイントに気づいたら、練習の場を含めて掲示資料に書き込んでいき全体で共有できるようにすることで、新たなポイントに気づくことにもつながると考える。

○全員が楽しめる得点化の工夫

子どもたちの記録を見ると、跳べる子と跳べる子では42cmの差がある。競争を行う上で、単純な高さで比較するのではなく、個々の能力に合わせた得点の基準を設定したい。身長と50m走の近い子ども同士でも大きな差があるという実態を考慮し、ノモグラムを使わず、それまでの自己ベスト記録を超えられるか、あるいはどれだけ迫ることができるかで、得点を得られる形の競争とする。前時に跳んだ記録をもとに競争をすることで、一人一人のそのときの能力に合った得点を算出でき、より公平な競争をみんなが楽しめると思う。

<基本的な得点システム>

自己ベスト記録を20点とし、1cm上下するにつれて1点ずつプラスマイナスをして計算する。

この得点方法で、3回の合計点を出す。そうすることで、安定して自己ベスト記録あるいはそれに近い記録を出すことの良さも認めることができる。

例 Aさん（自己ベスト記録100cm）

80cm	85cm	90cm	95cm	100cm	105cm
0点	5点	10点	15点	20点	25点

<ドンマイ753>

失敗してしまったときに相手との点差が大きく開いてしまうと、その後の跳躍への意欲が減退してしまうと考えられる。そこで、バーを落としてもチャレンジしたことに対して、7点、5点、3点の点を得られるようにすることで、逆転する希望をもって競争を進めることができる。また、自己ベストを出そうとする子どもの挑戦する気持ちも認めることができる。

例 Aさん（自己ベスト記録100cm）

ベストよりも高い105cmに挑戦して失敗した場合・・・7点

ベストと同じ100cmに挑戦して失敗した場合・・・5点

ベストよりも低い95cmに挑戦して失敗した場合・・・3点

ベストよりも10cm低い90cmに挑戦して失敗した場合・・・0点

<ザ・ベスト10>

自己ベスト記録よりも高い記録を跳んだら、ボーナスとして10点を得られるようにする。陸上運動において、競争場面で自己ベスト記録を出すことのすごさを認めてあげたい。

例 Aさん（自己ベスト記録100cm）が105cmを跳んだ場合

25点 + 10点 = 35点

（基本得点） （ザベスト10）

4 学習のねらいと道すじ

(1) 学習のねらい

- 自分の記録に挑戦することや、グループでの競争を楽しむことができる。
- 自分に合っためあてをもち、課題に応じて場を選択することができる。
- リズムカルな助走から、垂直方向への踏み切りをし、安全に着地することができる。

(2) 学習の道すじ

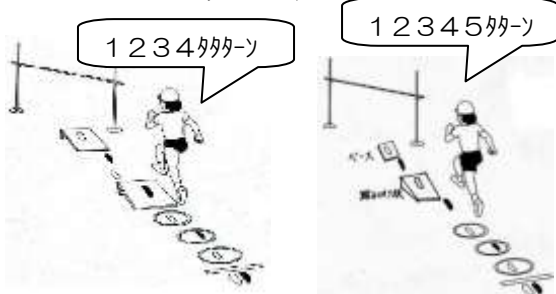
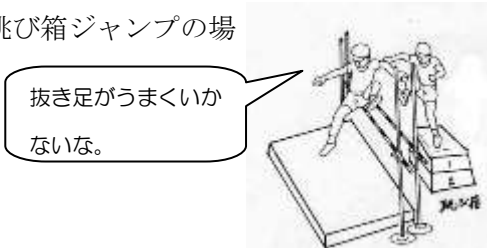
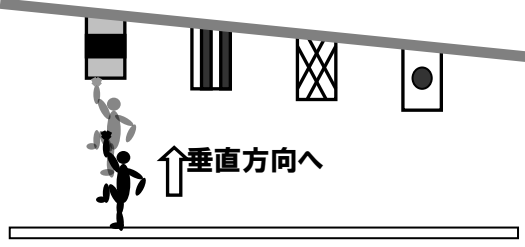
	1	2	3	4	5	6	7(本時)	8
0 ↓ 4 5	オリエンテーション	ジャンピンタイム						
		ねらい① 自分の課題に合った場で練習をしたり記録に挑戦したりして楽しむ。	ねらい② チーム対抗の競争をして楽しむ。		ねらい①	ねらい②	ねらい①	まとめ
評価	関・意・態	○	○③④			○②		○①
	思・判		○	○②	○①		○	
	技能	○		○③		○②	○	○①

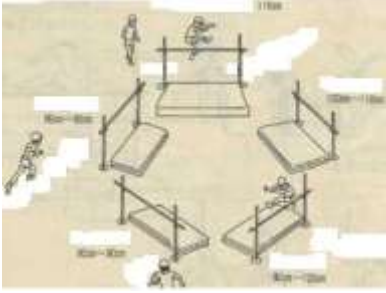
5 評価規準 (おおむね満足できる状況)

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
①走り高跳びに進んで取り組もうとする。 ②マナーを守り友達と助け合って練習や競争をしようとする。 ③用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たすそうとする。 ④用具の安全に気をつけようとする。	①自分に合っためあてをもちている。 ②自分の課題に合った練習の場を選択している。	①リズムカルな助走をすることができる。 ②上体を起こして垂直方向への踏み切りをすることができる。 ③足から安全に着地することができる。

6 学習活動と支援 (本時7/8)

は じ め	1 オリエンテーションをする。 ○学習のねらいや道すじを理解し、学習の進め方の見通しをもつ。 ○試しの運動をする。 ・ロイター板を使って踏み切り、「フワッと跳ぶ」感覚に気づく。 ・普通場で「フワッと跳ぶ」にはどうしたらよいかを考え、走り高跳びには技能のポイントがあることに気づく。 ○学習カードの記入の仕方を理解する。 ○学習掲示板の活用の仕方を理解する。 ○用具の準備、片付け方、場の安全について理解する。
-------------	---

	学習内容と活動	教師の支援 (◇評価)
な か ①	1 学習の場作りをして、準備運動、ストレッチをする。 2 ジャンピンタイムに取り組む。 <活動の例> ・ジャンピン鬼ごっこ ・ジャンピンゴーランド ・リズムカルジャンピン ・万国旗ジャンピン 3 学習のねらいと自分のめあてを確認する。	○安全に留意して場を作るように指示する。 ○股関節やハムストリングなど部位の伸びを感じながらストレッチするようにする。 ○楽しみながらたくさん動けるように、BGMを使用する。 ○リズムや踏み切り、空中動作につながるように、ゴムの高さやリズムの速さなどを調整する。
ねらい① 自分の課題に合った場で練習したり記録に挑戦したりして楽しむ。		
	4 各自の課題を見つけて、それに応じた場を作り、練習する。 【予想される課題と、その練習の場の例】 Aさん…助走がうまくできない ⇒リズムカルな助走の場  ※助走の途中に踏み切り板を置き、「1 2 3 4 タタターン」または「1 2 3 4 5 タタターン」という口伴奏で助走のリズムを身に付ける。 Cさん…空中動作に課題がある ⇒跳び箱ジャンプの場  ※跳び箱から跳び、振り上げ足と抜き足を胸に引き付ける感覚を身に付ける。 ※安全な着地を身に付ける。	○「フワッと跳ぶにはどうしたらよいか」と発問し、気づいたことをもとに場を提案する。 ○自分の課題に気づけない子には、「体のどこがバーに当たるの」と発問し、当たらないためにはどうしたらよいか考えさせる。 Bさん…前方向に踏み切ってしまう ⇒万国旗タッチの場  ※上体を起こし、腰を入れて垂直方向への跳躍を身に付ける。 Dさん…課題がうまくできてきた ⇒チャレンジの場 ※一連の動きの中で、自分の課題を意識しながら跳ぶ。 ◇自分の課題に合った場を選択している。【思・判②】 ○その場でうまくできるようになった子どもに、チャレンジの場で試すように助言する。

	<p>【見合いの視点】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体のどこがバーにあたっているか。 ・助走がリズムカルになっているか (タ) タターンと速くなっているか <p>5 自分の記録に挑戦する。</p> <p>高さ別のグループごとに記録会を行う。</p>  <p>6 本時の学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○学習カードに今日の学習のふりかえりを記入する。 ○ふりかえりを発表し、「今日のフワットマン」を称賛する。 <p>7 整理運動をし、用具の片付けをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○同じ場で練習している友達同士で、跳躍を見合い、アドバイスをし合うことを促す。 ◇足から安全に着地することができる。【技能③】 ○正確に記録を計測するように声をかける。 ○る。 ◇走り高跳びに進んで取り組もうとしている。【関・意・態①】 ◇用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たそうとする。【関・意・態③】 ◇リズムカルな助走ができる。【技能①】 ○本時の取り組みと成果・反省をふりかえらせ、次時の見通しをもつようにする。 ○気づいた課題とポイント、場を紹介してもらい、掲示して全体で共有する。 ○筋肉をほぐしながら、けががないか確認させる。
<p>な か ②</p>	<p>1 学習の場作りをして、準備運動、ストレッチをする。</p> <p>2 ジャンピンタイムに取り組む。</p> <p><活動の例></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャンピン鬼ごっこ ・リズムカルジャンピン ・ジャンピンゴーランド ・万国旗ジャンピン <p>3 学習のねらいとめあてを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ねらい② チーム対抗の競争をして楽しむ。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ◇用具の安全に気をつけようとする。【関・意・態④】 ○楽しみながらたくさん動けるように、BGMを使用する。 ○リズムや踏み切り、空中動作につながるように、ゴムの高さやリズムの速さを調整する。 ○前時の自己ベスト記録を基準とした得点の算出方法を確認する。
	<p>4 競争の仕方、マナーを確認する。</p> <p>5 各自のめあてをチームで共有し、それを確認しながら練習をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○「どんなチームが競争に勝つと思う」と発問し、励まし合いや喜び合い、アドバイスの大切さに気づけるようにする。 ○黙って練習をしているチームには、「前回何に気をつけて跳んだの」と発問し、それを

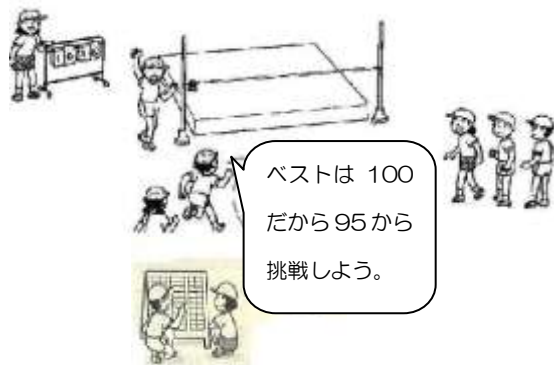
友だちに見てもらおうように助言する。
◇自分に合っためあてをもっている。【思・判①】

- 6 競争をする。
・ 1 試合目を行う。

【競争の例】						Xチーム						Yチーム					
名前	ベスト	1回目	2回目	3回目	合計点	名前	ベスト	1回目	2回目	3回目	合計点	名前	ベスト	1回目	2回目	3回目	合計点
A	85cm	75cm ○10点	80cm ○15点	90cm × 7点 トノマイ 753	32点	D	90cm	80cm 10点	80cm ○10点	80cm ○10点	30点	E	70cm	70cm ○20点	75cm ○25点	75cm × 7点 サ・ベスト 10 トノマイ 753	62点
B	100cm	95cm ○15点	100cm ○20点	105cm ○25点 サ・ベスト 10	70点	F	105cm	95cm × 0点 トノマイ 753	95cm ○10点	100cm × 5点 トノマイ 753	15点	C	110cm	105cm × 3点 トノマイ 753	105cm ○15点	110cm × 5点 トノマイ 753	23点
チームの総得点					125点	チームの総得点					107点						

この勝負・・・Xチームの勝利！

- ・ 2 試合目を行う。



- 励まし合ったり、応援し合ったり喜び合ったりするように声をかける。
- 同じチームの友だち同士で、跳躍を見合い、アドバイスをするように促す。
- 適切な高さに挑戦しているかを見て回り、必要に応じて助言をする。
- ◇上体を起こして垂直方向への踏み切りをすることができる。【技能②】
- ◇マナーを守り友達と助け合って練習や競争をしようとする。【関・意・態②】

- 7 本時の学習のまとめをする。
- 学習カードに今日の学習のふりかえりを記入する。
 - ふりかえりを発表し、「今日のフワットチーム」を称賛する。

- 本時の取り組みと成果・反省をふりかえらせ、次時の見通しをもつようにする。
- どんなチームが勝っていたのかを紹介し、励まし合いや喜び合い、アドバイスの大切さに気づけるようにする。

- 8 整理運動をし、用具の片付けをする。

- 筋肉をほぐしながら、けががないか確認させる。