

1 単元名 走り高跳び

2 運動の特性

一般的特性

走り高跳びは、リズムカルな助走から踏み切り、どれだけ高く跳べるか自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したり、友達とルールを工夫して競走したりして楽しむ運動である。

～子どもからみた特性 省略～

3 視点と学習の手立て

(1) 市教研体育部の研究主題

生涯にわたって健康を保持増進し、運動に親しむ子どもを育てる体育学習

(2) 研究の視点

視点1 子どもの実態を的確に把握し、運動の特性と指導内容を明確にしたうえで、子どもたちが学習意欲や目標をもって取り組めるよう道すじを工夫する。

〈手立て〉

○道すじの工夫

本学級の児童は、5年生のときに走り高跳びの学習を行っている。しかし、めあて学習の実践は少なく、走り高跳びは記録が伸びないと感じている子が多い。実態調査から走り高跳びを敬遠している様子もうかがえる。よって本単元は、まずねらい①で自分の記録に挑戦し、走り高跳びの楽しさに触れるようにしたい。

競争を取り入れたステージ型（学習のまとめにもう一度達成を取り入れる）

	1	2	3	4	5	6 (本時)	7
0	ジャンピンタイム (より高くジャンプ・ゴムゴムジャンプ・連続ジャンプ)						
↓	オリエン テーショ ン	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 する。	自己記録挑戦タイム！			記録会	
4 5			ねらい② チーム対抗の競争をして楽し む			まとめ	

ねらい②では、チームでの競争をし走り高跳びの楽しさに触れるようにしたい。ねらい②では、ねらい①でできるようになった自分の跳び方で自分の最高記録を基準としためやす記録を使い、チーム対抗の競争をする。また、競争をする中で、友達の跳び方を参考にしたり、アドバイスをし合ったりすることで自分の課題を解決することができるのではないかと考える。そして、ねらい②の学習の始めにグループでの練習時間と自己記録挑戦タイムを設定することで、児童の「自分の記録に挑戦したい」という欲求も満たすことが出来ると考えた。また、グループでの競争に

なると跳躍回数が減ることから、練習時間と自己記録挑戦タイムを設定することで、運動量も確保したい。

視点2 一人ひとりのよさを伸ばす学習を進めるための手立てを工夫する。

〈手立て〉

#### ○子ども同士でアドバイスがし合える技能の焦点化

今までの学習で、児童は走り高跳びを経験してきているが、走り高跳びの動きのポイントや練習方法を十分理解できていない。技能ポイントを明確にすることで、自分の課題に合った場で練習したり、友達同士でアドバイスし合ったりすることができるようになり、児童間での関わり合いができるのではないかと考える。そこで、走り高跳びのポイントを「助走のリズム」「踏み切り」「空中姿勢」という2点に絞るようにする。助走のリズムでは、口伴奏を用いてリズムをつかみやすくする。3歩助走では「イチ、ニ、サーン」、5歩助走では「イーチ、二一、イチ、ニ、サーン」、というように周りの子たちで声をかけるようにすることでリズムよく助走をすることができるようになると思う。特に、最後の「ニ、サーン」に重点を置いて言うように声をかけ、踏み切りにつながるようにしたい。「空中姿勢」ではバーを越えるときに体がどこに触れそうか見ることによって跳躍時の足の上げ方や踏み切り位置を修正することができるようにしたい。

#### ○全員が楽しめる得点化の工夫

児童の学習前の記録では、跳べること跳べない子では50cmの差がある。競争を行う上で、純粋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。しかし、身長と50m走のタイムが似ている児童でも跳べる高さに違いがあることから得点の基準にノモグラムは使わず、自己最高記録を基準として定める。個々の能力に合った得点を算出でき、自分の力にあった競争がみんなで見ると考える。

#### 〈基本的な得点方法〉

自己最高記録を20点とし、5cm上下するにつれて5点ずつ上下して計算する。この得点方法で3回の跳躍のベストの得点を出す。そうすることで、自己ベスト記録を出すことや自己ベストに近い記録を出すことが陸上競技にとってすごいことだと認めていきたい。また、自己ベスト記録よりも高い記録を跳んだら、5点加算するようにしたい。そうすることで、より高く跳ぼうとする意欲がわくのではないかと考える。

#### 〈得点算出の例〉

Aさん（自己ベスト記録100cm）

90cm	95cm	100cm	105cm	110cm
10点	15点	20点	30点	35点

また、競争の最後に得点を計算する方法だと、競争している意識がなくなってしまうことが考えられるので、得点板を用意し、随時得点の経過が分かるようにしたい。そうすれば、児童は相手チームとの競争を意識し、チーム内で協力する場面が増えるのではないだろうか。

#### 4 学習のねらいと道すじ

##### (1) 学習のねらい

- リズムカルな助走から踏み切り、どれだけ高く跳べるか自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したり、友達とルールを工夫して競争したりして楽しもうとしている。
- 走り高跳びに進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりしようとしている。【関心・意欲・態度】
- 自分の力に合っためあてをもち、課題に応じて場を選択しようとしている。【思考・判断】
- リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができる。【技能】

##### (2) 学習の道すじと評価

	1	2	3	4	5	6 (本時)	7
0 ↓ 4 5	ジャンピンタイム (より高くジャンプ・ゴムゴムジャンプ・連続ジャンプ)						
	オリエン テーショ ン	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する。			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">             自己記録挑戦タイム！           </div> ねらい② チーム対抗の競争をして楽しむ		記録会
							まとめ
関心・意欲・態度	○	○			○		○
思考・判断		○	○	○			
技能			○			○	○

#### 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>○走り高跳びに進んで取り組みようとしている。</li> <li>○約束を守り、友達と助け合って練習や競争をしようとしている。</li> <li>○用具の準備や片づけ、計測や記録などで分担された役割を果たそうとしている。</li> <li>○用具の安全に気を付けようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分に合っためあてをもちている。</li> <li>○自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分に合ったリズムカルな助走をすることができる。</li> <li>○足から安全に着地することができる。</li> </ul>

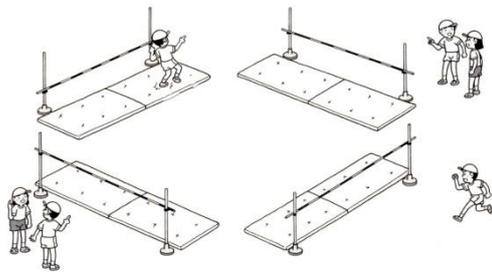
6 学習活動と支援 (6/7)

<p>はじめ</p>	<p>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、学習の進め方について見通しをもつ。 ○身につけたい技能について理解する。 ①リズムカルな助走②空中姿勢 ○学習カードの記入の仕方を理解する。 ○用具の準備、片づけ方、場の安全について理解する。</p>	
	<p>学習内容と活動</p>	<p>教師の支援・評価 (◇評価)</p>
<p>なか ①</p>	<p>1 学習の場づくりをして、準備運動・コーディネーション運動をする。 ・くの字運動 ・Sの字運動 ・ラディアン</p> <p>2 つながる運動をする。[ジャンピンタイム] &lt;活動の例&gt; ・より高くジャンプ ・ゴムゴムジャンプ ・連続ジャンプ</p> <p>3 学習のねらいと自分のめあてを確認する。</p> <div data-bbox="240 882 1410 976" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>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する。</p> </div>	<p>○安全に留意して場を作るように指示する。 ○走り高跳びで使う部位を意識して準備運動をするよう声をかける。</p> <p>○リズムよく踏み切ったり、空中動作につながったりするように意識させる。</p>
	<p>4 各自のめあてに対する場で、練習する。</p> <div data-bbox="225 1077 775 1473"> </div> <p>5 自分の記録に挑戦する</p> <div data-bbox="225 1621 820 1980"> </div>	<p>◇自分の課題に応じた場を選択しようとしている。 【思考・判断】</p> <p>◇用具の準備や計測、記録などで分担された役割を果たそうとしている。 【関心・意欲・態度】</p> <p>◇自分に合っためあてをもっている。【思考・判断】</p> <p>○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。</p> <p>○それぞれの場で、上手に跳べている児童を称揚し、周りの児童に紹介する</p> <p>○課題の場でうまく跳べるようになった児童に、チャレンジの場で試すよう助言する。</p> <p>○その場ごとに友達が跳躍する時に、口伴奏するよう声をかける。</p> <p>○正確に記録を計測するように声をかける。</p> <p>○練習したポイントを意識して跳ぶように助言する。</p> <p>◇走り高跳びに進んで取り組もうとしている。 【関心・意欲・態度】</p> <p>◇リズムカルな助走ができる。【技能】</p>

	<p>6 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。何人か発表し、全体で共有する。</p> <p>7 整理運動をし、用具の片づけをする。</p>	<p>○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。</p> <p>○協力して、安全に手際よく片づけるように助言する。</p>
<p>なか②</p>	<p>1 学習の場づくりをして、準備運動・コーディネーション運動をする。</p> <p>2 つながる運動をする。〔ジャンピンタイム〕 &lt;活動の例&gt; ・より高くジャンプ ・ゴムゴムジャンプ ・連続ジャンプ ・ジャンプでタッチ</p> <p>3 学習のねらいとめあてを確認する。</p>	<p>○安全に留意して場づくりするよう声をかける。 ○走り高跳びで使う部位を意識して、準備運動するように助言する。</p> <p>○リズムよく踏み切ったり、空中動作につながったりするように意識させる。</p> <p>○前時に気付いた自分の課題を想起させる。 ◇自分の力に合っためあてを持っている。</p> <p style="text-align: right;">【思考・判断】</p>
<p>ねらい② チーム対抗の競争をして楽しむ。</p>		
	<p>4 競争の仕方、マナーを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>&lt;競争のルール&gt;</p> <p>①跳躍は一人3回で、お互いに一回ずつ跳躍する。</p> <p>②グループの中で、跳躍する人、バーを直す人と分担をする。</p> <p>③跳躍ごとに、得点板に得点を掲示する</p> </div> <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し、自己記録に挑戦する。</p> <p>6 競争をする。 【競争の仕方】 ・自己最高記録との差を得点化し、3回の合計点で競争する。 ・助走の位置に、踏み切り板を置いても良い。 ・竹バーの代わりにゴムを使用してもよい。</p>	<p>○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。 ○友達が跳べたとき、失敗してしまった時にどのような声かけをすればよいか考えさせる。</p> <p>○跳ぶ前に自分が気を付けるポイントを言うてから跳躍し、待っている友達に見てもらおうよう助言する。</p> <p>○励まし合ったり、友達と協力し合ったりしているグループを称賛する。 ○跳ぶことに恐怖心をもっている児童には、ゴムを使用してもよいことを伝える。</p>

<対戦の結果記入の例>

Aチーム						Bチーム					
名前	ベスト記録	1回目	2回目	3回目	合計点	名前	ベスト記録	1回目	2回目	3回目	合計点
A	110	100 ○10点	110 ×	110 ×	10点	E	100	95 ○15点	100 ×	100 ×	15点
B	90	80 ○10点	90 ×	95 ○30点	30点	F	70	65 ○15点	70 ○20点	75 ×	20点
C	85	70 ○5点	75 ○10点	85 ×	10点	G	80	80 ×	80 ×	70 ○10点	10点
				合計点	50点 勝ち					合計点	45点 負け



- 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、全体で共有する。
- 8 整理運動をし、用具の片づけをする。

◇約束を守り友達と協力して競争している。

【関心・意欲・態度】

◇リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができる。【技能】

○励まし合いや喜び合いができていたチームを紹介し、アドバイスの大切さに気付けるようにする。

○協力して、安全に手際よく片づけるように助言する。

◇場や用具の安全に気を付けて片づけをしようとしている。【関心・意欲・態度】

まとめ

- 学習をふりかえり、まとめをする
- ・友達と助け合って、ルールやマナーを守り、走り高跳びを楽しむことができていたか。
- ・自分の力に合っためあてをもち、課題に応じて場を選ぶことができたか。
- ・リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができたか。