

# 高跳び

## ～高く高く！目指せオリンピック～

日時：10月19日（木）第5校時

学年：第4学年 23名

指導者：信清 倫弘

糸崎小学校で育てようとする資質や能力及び態度 \* は今年度の重点項目

【知識】知識 情報

【スキル】①課題発見・解決能力 ②思考力・判断力・表現力 ③コミュニケーション能力

【意欲・態度】④主体性・積極性 ⑤回復力 ⑥協調性・柔軟性

【価値観・倫理観】⑦自らへの自信

### 1 単元について この単元は

児童は

本単元は、小学校学習指導要領の体育第3学年及び第4学年の内容C走・跳の運動エ 高跳び「短い助走から調子よく踏み切って高く跳ぶ。」を受けて設定している。

短い助走から調子よく踏み切って高く跳ぶ運動に取り組み、自己の能力に適した課題をもって記録に挑戦したり、友だちと競争したりして楽しむ運動である。助走の仕方や動きのポイントを知り、友達と教え合ったり励まし合ったりなど関わり合って練習を進める中で、個々の課題を明確にしたり、自分の力に応じた練習方法や練習の場を選んだりする力も高めることができる単元である。

本学級の児童は、陸上競技が好きと答えた児童の割合が78%である。苦手と答えた児童では「他の人と比べられるから」などの理由が挙げられた。体育の陸上競技に関しては肯定的な児童が多いが、他と比べられることに対して、苦手意識をもつ児童がいることが分かった。

さらに、「自分の課題を意識して活動していますか。」という問いには、53%の児童が「特にない」と回答している。また、回答した児童の多くが、「教師が提示したポイントに気をつける」などの回答をしており、課題意識をもち、工夫しながら自分たちで活動をするということに課題がある。

### 指導の手立て

本単元の指導に当たっては、児童一人一人が段階的に動きや感覚を身に付け、できたという達成感を感じられるように、ケンステップの活用やゴム高跳び、段ボール高跳びなどのさまざまな練習方法や練習の場を設定していく。また、導入部分では、リズムカルな助走からのジャンプや、空中でのバランスなどの感覚を身に付けることができるように、ジャンプや回転ジャンプ、立ち高跳びなど運動に関連した慣れの運動を取り入れていく。

また、多面的考える力を育てる手立てとして、ボーン図を活用する。高く跳ぶための動きのポイントをボーン図にまとめることで、一人一人が課題をもち、そのために練習方法を工夫するための手立てとする。

さらに、単元終末には高跳びの記録会の活動を行う。他と比べるのではなく、自己の記録の伸び具合を比較して、自らへの自信を高めさせるために、記録が良い児童を表彰するとともに、自己記録の伸びが良い児童も表彰を行う。

### 2 単元目標と評価規準

観点	目標	評価規準
関心 意欲 態度	○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりしている。	きまりを守り、友達と励まし合って練習や競争をしたり、場や用具の安全を確かめたりしようとしている。
思考 判断	○自己の能力に適した課題をもち、動きを身に付けるための活動を工夫できる。	跳の動きのポイントを知り、自分の課題をつかみ、自分の力に応じた練習方法や練習の場を選んでいる。
技能	○短い助走から調子よく踏み切って高く跳ぶことができる。	走・跳の運動を楽しく行うための基本的な動きや各種の運動の基礎となるよい動きを身に付けている。

3 本単元で育てる資質と評価規準

	資質・能力・態度	評価規準
【知識】	知識	跳の動きのポイントを理解している。
【スキル】	①課題発見・解決能力	既習内容と学習対象を関連させながら、課題を設定し、より高く跳べる方法を考えている。
【意欲・態度】	④主体性・積極性	きまりを守り、友達と励まし合って練習に進んで取り組んでいる。
【価値観・倫理観】	⑦自らへの自信	一人一人に目標を立て、それを達成するため活動を通して、自己の成長を感じている。

4 指導計画とルーブリック（本時 4/6）

時	学習活動	ルーブリック		資質	思考ツール
		S	A		
1	高跳びにつながる運動を体験し、活動の見直しをもつ。記録を計測する。	高跳びの基本的な動きを理解し、意欲的に行おうとしている。	高跳びの基本的な動きを理解している。	④	
2	高く跳ぶために重要になる動きについてゴムを使った高跳びの運動を通して考える。	高跳びの記録を伸ばすための重要な動きを見付け、意欲的に練習することができる。	高跳びの記録を伸ばすために重要な動きを見付けることができる。	④	分類する XYチャート
3	助走・踏み切り・振り上げの練習を通して動きの課題を見付ける。	高跳びの練習を通して、自分の課題を見付け、記録を伸ばすための練習方法を考えることができる。	高跳びの練習を通して、自分の課題を見付けることができる。	①	多面的に考える ボーン図
4	より高く跳ぶためにグループごとに分かれ、助走の仕方や体の動かし方のポイントを見付ける。	自分や友達の記録が伸びるためには何が必要なのか考え、助言し合って練習することができる。	助走・踏み切り・振り上げの動きのポイントを見付けることができる。	①	多面的に考える ボーン図
5	自分の記録を伸ばすための場の設定や練習方法を考え、グループごとに活動を行う。	自分の記録が伸びるためには何が必要なのか考え、練習場所を工夫しながら、試行錯誤し練習することができる。	より高く跳ぶために練習方法を工夫して、活動することができる。	①	多面的に考える ボーン図
6	高跳びの記録会を行う。	今までの練習の成果を出し切って、記録会に挑戦し、自己新記録を出すことができる。	今までの練習の成果を出し切って、記録会に挑戦することができる。	⑦	

# 授業構成図

## 本時のねらい

より高く跳ぶために助走の仕方や体の動かし方のポイントを見付けることができる。

## キャリア教育の視点☆

自分の役割に責任をもちながら、友達と協力して活動をしている。  
(コミュニケーション能力)

## 目指す子どもの姿

S自分や友達の記録が伸びるためには何が必要なのか考え、助言し合って練習することができる。  
A助走・踏み切り・振り上げなどのポイントを見付けることができる。

## 振り返り場面

### Aだと判断した子どもの発言

私はAだと思っています。助走では、1・2でためてから、リズムよく123といったら跳びやすいことを見付けたからです。しかし、友達に助言することができなかったからAです。

### Sになるためには

助走グループとして、責任をもつて助走のポイントを助言すればよいと思います。

見通しや実行方法を発想する場面

⑤動き(振り上げ・助走・踏み切り)毎のグループに分かれ、動きのポイントを考えながら練習する。  
Tグループごとに練習をはじめてください。

留場の設定として、ケンステップや段ボールなど用意しておく。  
C掛け声をかけてあげればよい。  
Cひざを伸ばすようにするとい

Cかかどが見えるように跳ぶと上手く跳べるよ。  
Cもつと、振り上げた足を伸ばしたほうがよいよ。

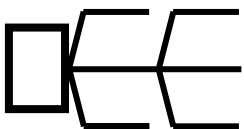
⑥全体で動きのポイントを共有し、複合グループに分かれ、練習する。☆  
Tポイントをしつかり見て、助言をしてあげてください。  
留動きのポイントが助言者と受け手の両者に分かりやすいようにカメラで動画を撮影し、活用する。

C助走は、1・2・123でやってみて。  
C踏み切る場所をもつと近くでやってみたら。

⑦まとめと振り返りをする。  
児童にワークシートを配り、振り返りや今日のMVPの記入をさせる。  
⑧整理体操・片づけを行う。

対象と既存の知識とを関連づけ、対象が生じる原因を類推

思考スキル「多面的に考える」  
↓  
思考ツール「ボーン図」



課題を見出す場面

①用具の準備をする。  
準備運動をする。  
慣れの運動をする。

②前時までの振り返りをする。  
Tどんな活動をしてきたかな  
Cゴムや段ボールを使って高跳びをしてきました。  
C助走の練習や踏み切り・跳ぶ時の足のふりあげを学びました。

③学習課題をたてる。  
T今日の練習をして、どんなふうになりたいですか。  
Cもつと高く跳べるポイントを見付けたいです。

C前の時間に見付けた動きをもつと練習したいです。  
C苦手な動きの練習がしたいです。

どうすれば、前の記録より+5cm高く跳べるようになるだろうか。

T全部の動きを一人でポイントを見付けたり、助言したりするのは難しいですよ。どうしましょうか。

Cグループごとにポイントを見付けたいと思います。  
C見つけたポイントを責任もつて最初のグループで教えあうといいです。

留前時までの活動から動き毎のグループに分かれ、課題意識を高める。

④ループリックの設定をする。  
Tこの時間のAとSを設定しましょう。

C高く跳ぶための動きのポイントが分かればAだと思えます。  
CA+記録が良くなるようにグループで見つけたポイントからアドバイスできればSだと思えます。

対象と既存の知識との「ズレ」を認識

**前の記録**

**+5cmに**

**する**

## ①助走

- ・最初はゆっくりしたスピードで、少しずつ速くする。
- ・合わないときはやり直しをする。
- ・1・2-1 2 3のリズムで跳ぶ。
- ・スピードが速すぎても難しいから、調節する。

- ・ひざを伸ばしてバーを越える。
- ・抜き足もしっかり伸ばす。
- ・つま先が天井を向くようにする。

## ③ふりあげ

## ②ふみきり

- ・踏み切り足を意識する
- ・バーとの距離が近すぎても難しいし、遠すぎても難しい。
- ・両方の踏み切り足を試してみる。
- ・踏み切りのところに目印をつけて跳ぶ。

- ・手でバランスを取る。
- ・おしりをひっこめる。
- ・足の裏からしっかり着地する。

## ④それ以外