

2022

6年 走り高跳び

松戸市立八ヶ崎小学校

走り高跳びは・・・

「助走」「踏切り」「空中動作」「着地」の四つの局面から成る運動である。

試技の回数やバーの高さの決め方などのルールを決めて競争したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指したりしながら、リスミカルな助走から力強く踏み切って跳ぶことで楽しさや喜びを味わうことができる。

児童からみると・・・

○記録への挑戦や友達との競争が楽しい。

○自己の記録更新や自己のめあての達成、

競争での勝利により、一層楽しいものとなる。



親しみやすい

○記録が数値で表れるため、自己の記録の伸びを

明確に実感し、達成感や成就感が味わえる。

▲記録を伸ばすことができないと、意欲が低下

してしまう。



苦手意識に

▲バーへの接触や、それに伴う転倒に対して、

恐怖心を抱いてしまう。

つながってしまう

学習財
(教材)

学習過程

学習カード

本校が目指す児童の姿は・・・

☆**リスミカルな助走から力強く踏み切ってより高く跳ぶことができるよう、仲間と積極的に関わりながら試行錯誤し、自己やチームの目標達成に向けて主体的・協働的に運動に親しむ姿。**

《教具・用具》

- ・塩ビ管に両面テープでメジャーを付ける。
- ・洗濯ばさみを付けられるよう、5cmずつ養生テープを貼り付ける。
- ・支柱の上部に緩衝材を付け、チームカラーのビニルテープを巻く。

・簡易支柱



・重り



・ゴム紐



・マット



- ・ゴム紐の洗濯ばさみが、簡易支柱から「外れたか」「外れなかったか」によって、跳躍の成否を判断する。
- ・跳躍の際、二名が支柱を押さえるようにする。(安全面)
- ・跳躍後に、場が乱れていないかを毎回確認するようにする。

- ・太めのゴム紐を使用する。(バーの再現・跳躍時の見やすさ)
- ・両端に洗濯ばさみを付ける。

課題解決に向けた活動の際に気付いたことや考えたことをメモし、チームで共有する。

・マグネットシート



・タブレット



・ホワイトボード



(課題解決学習用)

一人一人の助走のスタート位置に置く。

・ケンステップ



・踏切り板



・ゴム紐



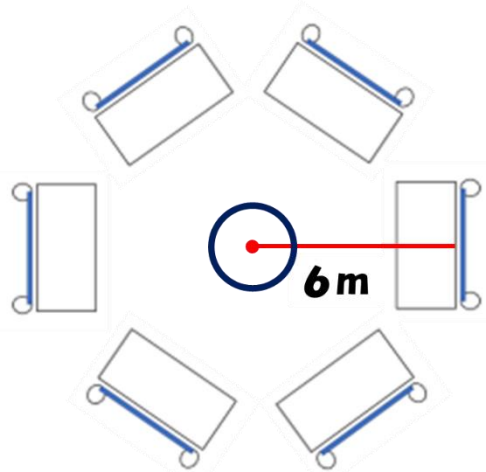
・ハードル



安全面や運動感覚の違いから、ロイター板は使用しない。

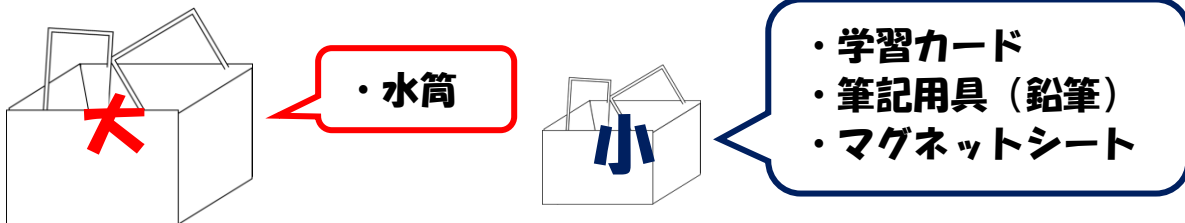
ハードルバーは、筒状の緩衝材で製作した柔らかい素材の物に変更し、安心して練習に取り組めるようにする。

《場づくり》

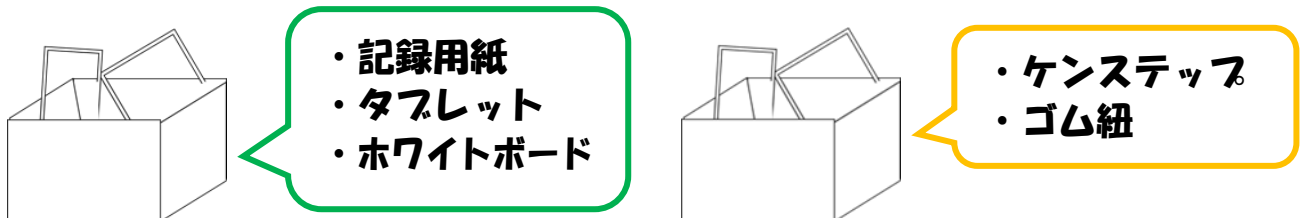


- 6か所（1チームで1か所を使用する。）
- 簡易支柱と重り，ゴム紐（洗濯ばさみ付き），マットを使用する。
- 中心から6m離れたところにマットの端を揃え，等間隔に円形になるようにする。
 - ・他チームとの試技中の接触がないようにする。
 - ・授業者は，場の外側から内側を観察する。けがにつながるものが予想される着地に注意する。
- 中心に円を描き，その中に全チームで共用するかごを置く。

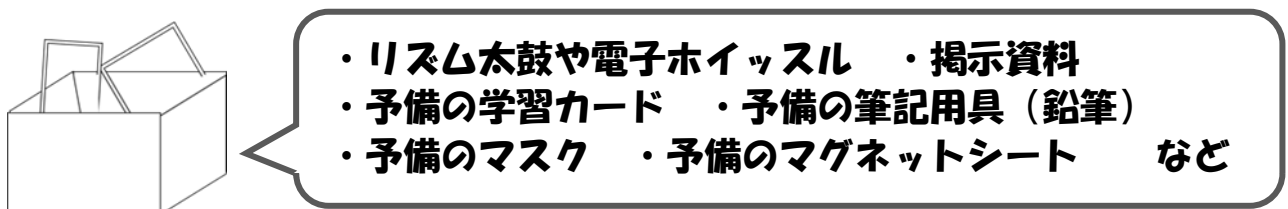
《各チームで使用するかごの中身》



《全チームで共用するかごの中身》



《教師が使用するかごの中身》



《記録測定の仕方》

- ・一人2回測定する（失敗した跳躍も1回とする）。
- ・跳躍によって、ゴム紐の洗濯ばさみが簡易支柱から外れてしまった場合、失敗となる。
- ・挑戦するバーの高さは、一人一人が選択する。
- ・バーの高さの上げ下げは、5cmずつとする。
- ・身長と50m走の記録を基にして得点が決まる（事前に作成しておいた個別の得点表を使用する）。

$$0.5 \times \text{身長} + 105 - 10 \times \text{50m走の記録} = \text{目標記録}$$

例：身長 **150**cm, **50m走** **8.5** 秒の場合

$$0.5 \times 150 + 105 - 10 \times 8.5 = 95$$



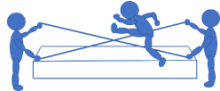
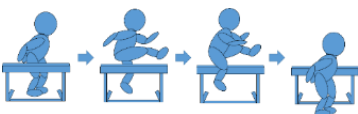


(得点表)

得点	目標記録との差	自分の記録
10	20以上	115cm以上
9	15 ~ 19	110cm ~ 114cm
8	10 ~ 14	105cm ~ 109cm
7	5 ~ 9	100cm ~ 104cm
6	0 ~ 4	95cm ~ 99cm
5	-5 ~ -1	90cm ~ 94cm
4	-10 ~ -6	85cm ~ 89cm
3	-15 ~ -11	80cm ~ 84cm
2	-20 ~ -16	75cm ~ 79cm
1	-21以下	74cm以下

- ・ 2回の跳躍のうち、よかった方の記録がその日の記録となる（2回とも失敗した場合は、3回目の跳躍を行うが、挑戦した一番低いバーの高さから5cm以上低い高さで実施する）。

《課題解決のために必要と予想される練習方法》

①	リズム跳び	<p>踏切りまでの3歩にケンステップを置き、それを目安に3歩助走から踏み切る練習を行う。「タ・タ・タン」もしくは「タン・タ・タン」というリズムアップを意識しながら行う。慣れてきたら、助走距離を伸ばし、歩数を増やして行う。リズムカルな助走から踏み切る技能を身に付けること、自己の助走に合った歩数やスタート位置を見付けることを目的とする。</p> 
②	踏切り板ジャンプ	<p>踏切り位置に踏切り板を置き、短い助走から片足で踏み切る練習を行う。慣れてきたら、助走距離を伸ばし、歩数を増やして行う。踏切り板が「バンッ。」と鳴るように踏み切ることで、力強く踏み切る技能を身に付けることを目的とする。</p> 
③	X ゴム跳び	<p>ゴム紐をクロスさせて、中心の低くなったところを跳び越える練習を行う。中心が低くなるため、安心して跳び越えることができる。さらに中心から離れると高さがあるので、抜き足が触れないように意識して練習することもできる。はさみ跳びの技能を身に付けることを目的とする。</p> 
④	立ち高跳び	<p>ハードルに対して横向きに立ち、片足ずつ跳び越える練習を行う。高く跳ぶ動きや空中での足の動かし方、片足ずつ着地する技能を身に付けることを目的とする。 ※単元前半では、ウォーミングアップで取り組み、単元後半では、課題解決学習の際に練習方法として選択できるようにする。</p> 

《体育の学力(単元の評価規準)》

<p>知識・技能</p>	<p>①走り高跳びの行い方について、言ったり書いたりしている。</p> <p>②5～7歩程度のリスミカルな助走をすることができる。</p> <p>③上体を起こして力強く踏み切ることができる。</p> <p>④はさみ跳びで、足から着地することができる。</p>
<p>思考・判断・表現</p>	<p>①自己の能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。</p> <p>②自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えている。</p>
<p>主体的に学習に取り組む態度</p>	<p>①走り高跳びに積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②約束を守り助け合って運動しようとしている。</p> <p>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そうとしている。</p> <p>④仲間の考えや取組を認めようとしている。</p> <p>⑤場や用具の安全に気を配っている。</p>

《指導計画（7時間）》

時間	はじめ		なか			おわり			
	1	2	3	4	5	6	7		
	オリエンテーション	課題の発見	知識・技能の習得			知識・技能の活用・発揮、課題のよきよき解決			
0 7 12 25 37 45	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ ・オリエンテーション（単元を通じた学習のねらい、学習のルール、用具の扱い方等） ・ウォーミングアップ（準備運動、感覚づくり・動きづくりの運動） ・健康観察 ・課題確認 ・準備 ・試しの走り高跳び 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題発見のための練習（「助走」「踏切り」「空中動作」「着地」の中から、自分の一番の課題を見付ける。） ・記録測定の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ ・準備 ・ウォーミングアップ（準備運動、感覚づくり・動きづくりの運動） ・健康観察 			<ul style="list-style-type: none"> ・健康観察 			
			<ul style="list-style-type: none"> ・課題確認 						
			<ul style="list-style-type: none"> ＜課題解決学習＞○指導の個別化を重視する。 学習課題を自分事として捉え、解決したい課題の解決に向けて試行錯誤することを通して、知識・技能を習得することができるようにする。 同じチームの仲間と共に、学級全体での共通課題について、その解決に向けた活動を行う。 ＜予想される課題＞ 			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">空中動作・着地</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">助走</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">踏切り</div>	<ul style="list-style-type: none"> ＜課題解決学習＞○学習の個性化を重視する。 単元前半で習得した知識・技能を活用・発揮し、試行錯誤しながら自己の課題をよりよく解決できるようにする。 同じ課題をもつ友達と共に、その課題の解決に向けた活動を行う。 ＜予想される課題＞
			<ul style="list-style-type: none"> ＜予想される練習方法＞ 			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Xゴム跳び</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">リズム跳び</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">踏切り板ジャンプ</div>	<ul style="list-style-type: none"> ＜予想される練習方法＞
<ul style="list-style-type: none"> ・記録測定（毎時間同じチームの仲間と共に行う。） 									
<ul style="list-style-type: none"> ・反省 ・まとめ ・クールダウン（整理運動） ・片付け ・あいさつ 									
評価の重点	知識・技能		④はさみ跳びで足から着地する	②リズミカルな助走をする	③上体を起こして力強く踏み切る		①行い方を理解する		
	思考・判断・表現				②変化や伸びを伝える	①課題を見付け、練習を選ぶ			
	主体的に学習に取り組む態度	⑤安全に気を配る	③役割を果たす	②助け合って運動する	①積極的に取り組む			④考えや取組を認める	

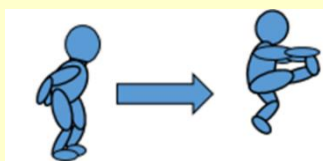
展開1 (1時間目 オリエンテーション)

- ・教材との出会いを大切に、「やってみよう」「自分にもできそうだな」という思いをもって単元を始めることができるようにする。
- ・単元を通じた学習のねらいを伝えることで、学習への見通しや目指す姿をもつことができるようにする。
- ・学習におけるルールや場づくり、教具・用具の扱い方を丁寧に指導することで、安全に学習することへの意識付けをしたり、2時間目以降の学習指導場面やマネジメント場面を減らしたりすることができるようにする。

時配	過程	・学習内容と活動 ○指導と支援
15	あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> ・学習カードを持って整列する。 ・マスクを着けた状態であいさつをする。 ○集合場所、並び方、服装、持ち物の置き場所について確認する。 <ul style="list-style-type: none"> ・ビブスはズボンにしまう。 ・小さいかご（学習カード用）は学習板の前にまとめて置くように、大きなかご（水筒用）は、間隔を空けて置くように指導する。
	健康観察	○顔を観る。
	オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> ・中学年の「高跳び」の学習を振り返り、「どのような運動だったか」「どのようなことが楽しかったか」を全体で共有する。 ・教師の手本映像を見る（タブレットを使用）。 ○教師の手本映像を見せる前に、「どのようなことが楽しそうか」「どのようなことができるようになりたいか」を考えながら見ることを確認する。 <ul style="list-style-type: none"> ・映像を見て、気付いたことや考えたことを全体で共有する。 ○「目標記録達成を目指して、より高く、よりきれいに跳べるようになってほしい。」「仲間と積極的に関わり合いながら学習してほしい。」といった、走り高跳びの学習を通じた教師のねらい（思いや願い）を伝える。 <ul style="list-style-type: none"> ・教師の手本映像や話（思いや願い）を踏まえ、7時間の「走り高跳び」の学習を通して、どのような姿を目指したいのかを考え、学習カードに記述する。 ・数人が発表して全体で共有する。 ・チームのリーダーは、メンバーの学習カードを集め、かごに入れる。
	ウォーミングアップ(感覚づくり・動きづくりの運動を含む)	○単元を通して教師のかけ声に合わせてウォーミングアップをするため、広がり方や内容を確認する。 <ul style="list-style-type: none"> ・マスクを外して運動する。 ・走り高跳びで特に使う部位（足首、アキレス腱等）を十分ほぐす。

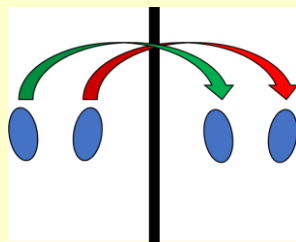
・感覚づくり・動きづくりの運動をする（つま先タッチ，0 cm 高跳び）。

【つま先タッチ】



片足で踏み切り，その場でジャンプをする。地面と水平に前方へ両腕を出し，手のひらをつま先でタッチできるように，膝を伸ばしながら足を上げる。上体を曲げず，できるだけ姿勢よく行う。上体を起こしながら足を高くあげる感覚を身に付けることを目的とする。

【0 cm 高跳び】



地面に引いた1本の線をゴム紐に見立て，左右両方からはさみ跳びで跳び越える。慣れてきたら，ゴム紐があるつもりで，高くジャンプして行う。正しい振り上げ足と抜き足で跳び越える動きを確認することを目的とする。
※左図は，線の左からの跳躍の場合。右足が振り上げ足，左足が抜き足となる。

健康観察

・マスクを着けて，学習板の前に集合する。

○顔色を観るとともに，けがや体調不良がないか確認する。

22

課題確認

< 1 時間目 >

安全に気を配りながら，楽しく走り高跳びをしよう。

○「全員が楽しむためには，安全がとても大事であること」「準備や片付けだけではなく，活動中も安全に気を配るようにすること」を押さえる。また，「この時間にしっかりと押さえて，皆が7時間けがなく，安全に楽しく活動できるようにしたい。」という教師の思いを伝える。

○掲示物を用いながら，以下の三つの約束について確認する。

①物を運ぶ時は，落ち着いて歩くようにしましょう。

（物を持たずに移動する時は，少しの距離でも走ります。）

②準備・片付けの時だけでなく，誰かが跳んだ後にも毎回場の確認をしましょう。（特にマット）

③授業中のルールを守ったり，仲間と声をかけ合ったりしながら活動しましょう。

準備

○場づくりのイメージがつかめるよう，完成した場と準備に必要な人数を掲示物で示す。



試しの走り高跳び

8

反省

・チームごとに、準備・片付けの役割分担を行う。

マット2枚→1枚当たり2名（計4名）

重り二つ→二つを1名

ゴム紐付きの簡易支柱2本→まとめて1名

・決めた役割分担で、チームごとに準備を行う。

○安全に気を配りながら素早く準備をしている児童やチームを褒める。



○準備が完了したら、1チームの場の近くに集まり、跳躍の流れについて、以下のことを確認する。

・跳ばない2名は、支柱が倒れないよう押さえておく。

・跳ぶ1名は手を挙げ、「いきます。」と宣言してから試技を開始する。

・正面からでなく、左右のどちらかから助走をする。

・ゴム紐の中央あたりを跳ぶ。

・ゴム紐に近い方の足を上げる。

・足を上げた際、足より頭が下がらないようにする（安全面）。

・片足ずつ足の裏から着地する。

・着地は、ぴたっと止まらなくてもよい（かがむ必要もない）。

○モデリングを用いながら、視覚的に理解することができるようにする。

○ゴム紐の高さは、低い高さから徐々に上げていくよう伝える。

○場や用具が乱れた際は、必要に応じて活動を止め、整えるよう伝える。

・マスクを外して運動する。

○全体で確認した安全に関する約束や学習のルールを守りながら学習している児童やチームを褒める。

○水分補給をしてマスクを着け、学習板の近くでチームごとに円になって振り返りを行うように指示する。

・チームのリーダーは、学習カードを持ってきて、メンバーに配る。

・チームごとに円になって振り返りを行う。

①本時の学習を振り返り、簡単な選択式の設定問に回答する（3段階）。

②回答したことを基に、チームの成果や課題について話し合う。

③話し合ったことを踏まえ、個人の成果や課題について記述する。

○「楽しかったこと」や「うまくいったこと」等、学習の成果を中心にチームで振り返るよう声をかける。

		<p>○チームでの話し合いを受けて、どこがどのように上手になるともっと高く跳べそうかを考え、できるだけ詳しく具体的に記述するように声をかける。</p> <p>○学習カードを持って整列するように指示をする。</p> <p>・学習の成果や課題について、数人が発表し、全体で共有する。</p> <p>○自分の記述と似ていたり、同じ局面について課題に挙げていたりした場合は挙手をするよう伝える。</p> <p>○本時のねらいである「健康・安全」に関すること中心に、できたことや頑張りを価値付ける。</p> <p>○安全面に関して、「残りの6時間も安全に活動することを徹底して行い、皆がけがなく安全に、楽しく活動できるようにしてほしい。」という教師の思いを伝える。</p> <p>クールダウン</p> <p>○けがの有無を確認するとともに、使った部位を中心にほぐすよう指導する。</p> <p>片付け</p> <p>○安全に気を配りながら素早く片付けをしている児童やチームを褒める。</p> <div data-bbox="539 931 914 1267" data-label="Diagram"> <p>The diagram illustrates a classroom arrangement. At the top, there are two rows of three desks each, represented by rectangles with two small circles above them. The front row (closer to the teacher) has a green box labeled '学習板' (Learning Board) in the center. Below the desks, there are six colored circles (yellow, green, blue, red) and the text '教師' (Teacher). There are also some red 'X' marks on the desks in the back row.</p> </div> <p>あいさつ</p> <p>・片付けが完了したら、学習板の前に整列する。</p> <p>・マスクを着けた状態であいさつをする。</p>
--	--	--

展開2（2時間目 課題発見）

- ・走り高跳びを構成する四つの局面のうち、高いゴム紐を跳び越えるにはどの局面が自分の一番の課題であるかを見付ける。
- ・記録測定のルールについて確認する。

時配	過程	・学習内容と活動 ○指導と支援
7	あいさつ	・マスクを着けた状態であいさつをする。
	準備	○安全に気を配りながら素早く準備ができるよう声をかける。 ○準備が終わったら、正しく準備されているかを確認するよう声をかける。
	ウォーミングアップ（感覚づくり・動きづくりの運動を含む）	・学習板の前に整列した後、ぶつからないように広がる。 ・マスクを外して運動する。 ・走り高跳びで特に使う部位（足首、アキレス腱等）を十分ほぐす。 ・感覚づくり・動きづくりの運動をする（つま先タッチ）。
	健康観察	・マスクを着けて整列する。 ・チームのリーダーは、学習カードを持ってきて、メンバーに配る。 ○顔色を観るとともに、けがや体調不良がないか確認する。
30	課題確認	<p>・学習カードに記述した前時の課題とそれに対する教師のコメントを読んで、見通しをもってから学習に臨むことができるようにする。</p> <p>○前時の学習内容が確認できるよう、よく書けていた学習カードを拡大したものを全体の前で紹介する。</p> <p>○前時に記述した一人一人の「目指す姿」を全体で確認し、残り6時間もそれらを常にイメージしながら学習するよう伝えるとともに、「高く跳ぶ」ことを多くの児童が記述していることを押さえることで、本時の学習課題へ方向付けられるようにする。</p> <p>< 2時間目 ></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>高いゴムひもを跳びこえるための自分の一番の課題は何だろうか。</p> </div> <p>○走り高跳びが「助走」「踏切り」「空中動作」「着地」の四つの局面から構成されることを、掲示資料を用いながら確認する。</p> <p>○本時では、走り高跳びを構成する四つの局面のうち、高いゴム紐を跳ぶためにはどの局面が一番の課題であるかを見付けることが学習課題であることを伝え、学習への見通しをもつことができるようにする。</p> <p>○5年時の「走り幅跳び」で学習したことと関連付けながら学習することで、学びが深まることを伝える。</p>

8	<p>反省</p> <p>まとめ</p> <p>クールダウン</p> <p>片付け</p> <p>あいさつ</p>	<p>○記録測定が終わり、周りのチームがまだ終わっていない場合は、自分たちで高さを設定して練習するように指示する。</p> <p>○自分の役割を果たしながら積極的に記録測定に取り組んでいる児童を褒める。</p> <p>○全てのチームの記録測定が終わったら、水分補給をしてマスクを着け、学習板の近くでチームごとに円になって振り返りを行うように指示する。</p> <p>・チームのリーダーは、学習カードを持ってきて、メンバーに配る。</p> <p>・チームごとに円になって振り返りを行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①本時の学習を振り返り、簡単な選択式の設定問に回答する（3段階）。</p> <p>②回答したことを基に、チームの成果や課題について話し合う。</p> <p>③話し合ったことを踏まえ、個人の成果や課題について記述する。</p> </div> <p>○チームでの話し合いを受けて、めあてを達成するために自分がどのように学習に取り組んだのかを振り返り、できるだけ詳しく具体的に記述するように声をかける。</p> <p>○学習カードを持って整列するように指示をする。</p> <p>・学習の成果や課題について、数人が発表し、全体で共有する。</p> <p>○自分の記述と似ていたり、同じ局面について課題に挙げていたりした場合は挙手をするよう伝える。</p> <p>○学習課題である「課題の発見」や、本時のねらいである「責任・参画（役割を果たすこと）」に関することを中心に、できたことや頑張りを価値付ける。</p> <p>○本時で見付けた課題を基に、次時（3時間目）から5時間目の学習を通して、四つの局面における動きのポイントを見付け、課題を解決していくということを伝え、児童が学習への見通しをもつことができるようにする。</p> <p>○けがの有無を確認するとともに、使った部位を中心にほぐすよう指導する。</p> <p>○安全に気を配りながら素早く片付けをしている児童やチームを褒める。</p> <p>・片付けが完了したら、学習板の前に整列する。</p> <p>・マスクを着けた状態であいさつをする。</p>
---	---	--

展開3（3～5時間目 知識・技能の習得）

- ・「指導の個別化」を重視する。
- ・児童の主体的な学びを重視し、最も多くの児童が課題をして挙げていた局面から学習することで、学習課題を自分事として捉え、解決したい課題の解決に向け試行錯誤することができるようにする。

時配	過程	・学習内容と活動 ○指導と支援
7	あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> ・整列し、マスクを着けた状態であいさつをする。
	準備	<ul style="list-style-type: none"> ○安全に気を配りながら素早く準備ができるよう声をかける。 ○準備が終わったら、正しく準備されているかを確認するよう声をかける。
	ウォーミングアップ（感覚づくり・動きづくりの運動を含む）	<ul style="list-style-type: none"> ・マスクを外して運動する。 ・走り高跳びで特に使う部位（足首、アキレス腱等）を十分ほぐす。 ・感覚づくり・動きづくりの運動をする（つま先タッチ、低い高さや短い助走での走り高跳び）。 ○必要に応じて、前時の学習での習得が不十分だった内容に関する練習を扱ったり、児童の理解や課題意識が促されるような声かけを積極的に行ったりする。
	健康観察	<ul style="list-style-type: none"> ・マスクを着けて整列する。 ・チームのリーダーは、学習カードを持ってきて、メンバーに配る。 ○顔色を観るとともに、けがや体調不良がないか確認する。
30	課題確認	<ul style="list-style-type: none"> ・学習カードに記述した前時の課題とそれに対する教師のコメントを読んで、見通しをもってから学習に臨むことができるようにする。 ○前時の学習内容が確認できるよう、よく書けていた学習カードを拡大したものを全体の前で紹介する。 <p>< 3時間目 ></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">体がゴムひもにひっかからないようにするには、空中でどのような動きをすればよいだろうか。</div> <p>< 4時間目 ></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">力強くふみ切って高く跳ぶには、どのように助走をすればよいだろうか。</div> <p>< 5時間目 ></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">ふわっと高く跳ぶには、どのようにふみ切ればよいだろうか。</div> <ul style="list-style-type: none"> ○観察や学習カードから見取った2時間目の児童の実態（思いや気付き、困

課題解決学習

り感)に応じて、学習課題の順番を入れ替える。

- 拡大した写真や図を用いて、各局面を確認することができるようにする。
- 3時間目では、「3～5時間目で走り高跳びを構成する四つの局面における動きのポイントを見付け、課題を解決していくという学習の流れを確認する。

- ・どのようにしたら、本時のめあてを達成することができそうかを予想し、全体で共有する。

- 学習課題に応じて、教師が練習方法を紹介する。

- ・チームのリーダーは、メンバーの学習カードを集め、かごに入れる。

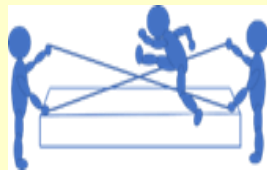
- ・マスクを外して運動する。

- ・チームごとに練習を行う。

- 仲間と動きを見合い、伝え合いながら練習を行うよう指導する。

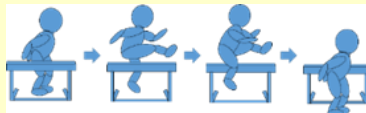
- 各チームのホワイトボードに、気付いたポイントやうまくいかないこと(課題)をメモしながら活動するよう指示する。

3時間目：【X ゴム跳び】《課題が「空中動作」》



ゴム紐をクロスさせて、中心の低くなったところを跳び越える練習を行う。中心が低くなるため、安心して跳び越えることができる。さらに中心から離れると高さがあるので、抜き足が触れないように意識して練習することもできる。はさみ跳びの技能を身に付けることを目的とする。

3時間目：【立ち高跳び】《課題が「空中動作」「着地」》




ハードルに対して横向きに立ち、片足ずつ跳び越える練習を行う。高く跳ぶ動きや空中での足の動かし方、片足ずつ着地する技能を身に付けることを目的とする。

※単元前半では、ウォーミングアップで取り組み、単元後半では、課題解決学習の際に練習方法として選択できるようにする。

4時間目：【リズム跳び】《課題が「助走」》



踏切りまでの3歩にケンステップを置き、それを目安に3歩助走から踏み切る練習を行う。「タ・タ・タン」もしくは「タン・タ・タン」というリズムアップを意識しながら行う。慣れてきたら、助走距離を伸ばし、歩数を増やして行う。リズムカルな助走から踏み切る技能を身に付けること、自己の助走に合った歩数やスタート位置を見付けることを目的とする。

		<p>5 時間目：【踏切りジャンプ】《課題が「踏切り」》</p> <div data-bbox="512 219 791 416" style="display: inline-block; vertical-align: top;">  </div> <div data-bbox="807 203 1430 416" style="display: inline-block; vertical-align: top; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>踏切り位置に踏切り板を置き、短い助走から片足で踏み切る練習を行う。慣れてきたら、助走距離を伸ばし、歩数を増やして行う。踏切り板が「バンッ」と鳴るように踏み切ることで、力強く踏み切る技能を身に付けることを目的とする。</p> </div> <p>○練習の途中で一度集合し、「課題確認で予想したポイントが課題の解決に向けて有効であったか」「他に、どのようなポイントがあったか」を確認し、全体で共有する。また、必要に応じて、そのポイントを押さえ上手に跳ぶことができている児童の手本を皆で見る時間を設ける。</p> <p>○本時の局面に関する技能のポイントを押さえ上手に跳ぶことができている児童や、徐々に上手になっている児童を褒める。</p> <p>○仲間と関わり合いながら積極的に取り組む児童やチームを褒める。</p> <p>・マスクを外して運動する。</p> <p>○本時の局面に関する技能のポイントを押さえ上手に跳ぶことができている児童や、徐々に上手になっている児童を褒める。</p> <p>○仲間と関わり合いながら積極的に取り組む児童やチームを褒める。</p> <p>○記録測定が終わり、周りのチームがまだ終わっていない場合は、自分たちで高さを設定して練習するように指示する。</p> <p>○全てのチームの記録測定が終わったら、水分補給をしてマスクを着け、学習板の近くでチームごとに円になって振り返りを行うように指示する。</p> <p>8 反省</p> <p>・チームのリーダーは、学習カードを持ってきて、メンバーに配る。</p> <p>・チームごとに円になって振り返りを行う。</p> <div data-bbox="528 1361 1417 1514" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①本時の学習を振り返り、簡単な選択式の設問に回答する（3段階）。</p> <p>②回答したことを基に、チームの成果や課題について話し合う。</p> <p>③話し合ったことを踏まえ、個人の成果や課題について記述する。</p> </div> <p>○チームでの話し合いを受けて、めあてを達成するために自分がどのように学習に取り組んだのかを振り返り、できるだけ詳しく具体的に記述するように声をかける。</p> <p>○5時間目では、それまでの学習を通した変化や伸びを肯定的に振り返り、チームの仲間と共有する時間を設ける。また、それを踏まえながら、残り2時間の学習に向けた課題を一人一人が記述できるようにする。</p> <p>まとめ</p> <p>○学習カードを持って整列するように指示をする。</p> <p>・学習課題に対する成果や課題について、数人が発表し、全体で共有する。</p> <p>○自分の記述と似ている場合は挙手をするよう伝える。</p> <p>○児童の発言や学習カードへの記述を基に、児童と合意形成を図りながら、</p>
--	--	--

		<p>学習課題に対するまとめをする。</p> <p>○学習課題や本時のねらいに関するを中心に，できたことや頑張りを価値付ける。</p> <p>○けがの有無を確認するとともに，使った部位を中心にほぐすよう指導する。</p> <p>○安全に気を配りながら素早く片付けるよう指導する。</p> <p>・片付けが完了したら，学習板の前に整列する。</p> <p>・マスクを着けた状態であいさつをする。</p>
	クールダウン	
	片付け	
	あいさつ	

展開4 (6時間目~7時間目 知識・技能の活用・発揮, 課題のよりよい解決)

- ・「学習の個性化」を重視する。
- ・単元の最後の時間(7時間目)では、走り高跳びの学習を通して、「分かったこと」や「できるようになったこと」を振り返る ことで、肯定的に単元を終えることができるようにする。

時配	過程	・学習内容と活動 ○指導と支援
7	あいさつ 準備 ウォーミングアップ(感覚づくり・動きづくりの運動を含む) 健康観察	<ul style="list-style-type: none"> ・整列し、マスクを着けた状態であいさつをする。 ○安全に気を配りながら準備ができるよう声をかける。 ○準備するものがない人は、正しく準備されているかを確認するよう声をかける。 ・マスクを外して運動する。 ・走り高跳びで特に使う部位(足首, アキレス腱等)を十分ほぐす。 ・感覚づくり・動きづくりの運動をする(つま先タッチ, 低い高さや短い助走での走り高跳び)。 ○必要に応じて, 前時の学習での習得が不十分だった内容に関する練習を扱ったり, 児童の理解や課題意識が促されるような声かけを積極的に行ったりする。 ・マスクを着けて整列する。 ・チームのリーダーは, 学習カードを持ってきて, メンバーに配る。 ○顔色を観るとともに, けがや体調不良がないか確認する。
30	課題確認	<ul style="list-style-type: none"> ・学習カードに記述した前時の課題とそれに対する教師のコメントを読んで, 見通しをもってから学習に臨むことができるようにする。 ○前時の学習内容が確認できるよう, よく書けていた学習カードを拡大したものを全体の前で紹介する。 <p style="margin-left: 20px;">< 6時間目 ></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 40px; width: fit-content;">より高いゴムひもを跳びこえるために, 自分の課題に合った練習をしよう。</div> <p style="margin-left: 20px;">< 7時間目 ></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 40px; width: fit-content;">これまで学習してきたことを振り返りながら, よりよい姿を目指して跳ぼう。</div> <ul style="list-style-type: none"> ○6, 7時間目は, 「これまでの学習を通して, 自分の課題だと感じている局面の動きを習得・習熟するための時間であること」「自分の課題に合わせて練習の場を選択し, チームの仲間とではなく同じ場を選んだ友達と練

課題解決学習

習を行うこと」を伝え、学習への見通しがもてるようにする。

・6時間目は、「どの練習を行い、どのようなことができるようになりたいか」を学習カードに記述することで、自分の課題に合った練習を選択できるようにする。

○前時の学習カードの記述を基に、最初に準備する場の種類と数を事前に決めておく。その場を最初に準備するよう、掲示資料を用いながら説明する。

○途中で場や段階を変えて練習を行ってもよいことを伝える。

○友達と動きを見合い、伝え合いながら練習を行うよう指導する。

・チームのリーダーは、メンバーの学習カードを集め、かごに入れる。

・マスクを外して運動する。

・自分の課題に合った練習の場を選択し、その場で段階を選んで練習を行う。

【リズム跳び】《課題が「助走」》



踏切りまでの3歩にケンステップを置き、それを目安に3歩助走から踏み切る練習を行う。

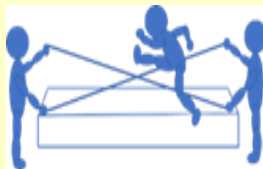
「タ・タ・タン」もしくは「タン・タ・タン」というリズムアップを意識しながら行う。慣れてきたら、助走距離を伸ばし、歩数を増やして行う。リズムカルな助走から踏み切る技能を身に付けること、自己の助走に合った歩数やスタート位置を見付けることを目的とする。

【踏切りジャンプ】《課題が「空中動作」》



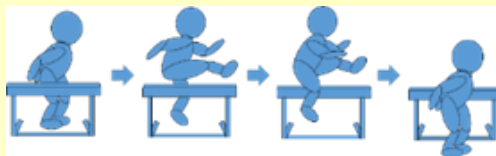
踏切り位置に踏切り板を置き、短い助走から片足で踏み切る練習を行う。慣れてきたら、助走距離を伸ばし、歩数を増やして行う。踏切り板が「バンッ」と鳴るように踏み切ることで、力強く踏み切る技能を身に付けることを目的とする。

【X ゴム跳び】《課題が「空中動作」》



ゴム紐をクロスさせて、中心の低くなったところを跳び越える練習を行う。中心が低くなるため、安心して跳び越えることができる。さらに中心から離れると高さがあるので、抜き足が触れないように意識して練習することもできる。はさみ跳びの技能を身に付けることを目的とする。

【立ち高跳び】《課題が「空中動作」「着地」》



ハードルに対して横向きに立ち、片足ずつ跳び越える練習を行う。高く跳ぶ動きや空中での足の動かし方、片足ずつ着地する技能を身に付けることを目的とする。

※単元前半では、ウォーミングアップで取り組み、単元後半では、課題解決学習の際に練習方法として選択できるようにする。

記録測定

- 活動中の人数に応じて、場の増減を行う。
- 自分の課題に合った練習を選んだり、仲間と積極的に関わり合いながら一生懸命活動したりしている児童を褒める。
- ・マスクを外して運動する。
- 本時の局面に関する技能のポイントを押さえ上手に跳ぶことができている児童や、徐々に上手になっている児童を褒める。
- 仲間と関わり合いながら積極的に取り組む児童やチームを褒める。
- 記録測定が終わり、周りのチームがまだ終わっていない場合は、自分たちで高さを設定して練習するように指示する。
- 全てのチームの記録測定が終わったら、水分補給をしてマスクを着け、学習板の近くでチームごとに円になって振り返りを行うように指示する。

8 反省

- ・チームのリーダーは、学習カードを持ってきて、メンバーに配る。
- ・マスクを着け、チームごとに円になって振り返りを行う。

- ①本時の学習を振り返り、簡単な選択式の設問に回答する（3段階）。
- ②回答したことを基に、チームの成果や課題について話し合う。
- ③話し合ったことを踏まえ、個人の成果や課題について記述する。

- チームでの話し合いを受けて、めあてを達成するために自分がどのように学習に取り組んだのかを振り返り、できるだけ詳しく具体的に記述するように声をかける。
- 学習カードを持って整列するように指示をする。

まとめ

- ・学習課題に対する成果や課題について、数人が発表し、全体で共有する。
- 自分の記述と似ている場合は挙手をするよう伝える。
- 児童の発言や学習カードへの記述を基に、児童と合意形成を図りながら、学習課題に対するまとめをする。
- 学習課題や本時のねらいに関することを中心に、できたことや頑張りを価値付ける。
- 「仲間と積極的に関わり合いながら活動できていた児童」や「練習の成

		<p>果を發揮し，自己記録を更新することができた児童」等を全体の前で称賛する</p> <p>○単元の最後の時間（7時間目）では，単元を通して一人一人やチームが成長したことを全体に伝えることで学びの過程を価値付け，学習したことをこれからの学習や生活に活かしていこうと方向付けることができるようにする。</p> <p>○けがの有無を確認するとともに，使った部位を中心にほぐすよう指導する。</p> <p>○安全に気を配りながら素早く片付けるように指導する。</p> <p>・片付けが完了したら，学習板の前に整列する。</p> <p>・マスクを着けた状態であいさつをする。</p>
	クールダウン	
	片付け	
	あいさつ	

評価に際する判定基準（6年「走り高跳び」）

< 1 時間目 >

体育の学力 (評価規準)	主体的に学習に取り組む態度⑤	
評価場面	試しの走り高跳び	
評価方法	観察	
判定基準	A	場や用具の安全について気を配りながら、 <u>自分から積極的に確かめたり、仲間に声をかけたりしている。</u>
	B	場や用具の安全に気を配っている。
	C	場や用具の安全に気を配っていない。 →場や用具の安全に気を配ることの大切さを伝えたくて、場や用具と一緒に確かめる。

< 2 時間目 >

体育の学力 (評価規準)	主体的に学習に取り組む態度③	
評価場面	記録測定	
評価方法	観察	
判定基準	A	用具の準備や片付け、計測や記録などで、 <u>分担された役割を果たすとともに、仲間への援助をしようとしている。</u>
	B	用具の準備や片付け、計測や記録などで、 <u>分担された役割を果たそうとしている。</u>
	C	計測や記録など、 <u>分担された役割が分からない、果たそうとしていない。</u> →その児童の役割とその内容を確認したり、一緒にその役割を行い、できたことを称賛したりする。

< 3時間目 >

体育の学力 (評価規準)	知識・技能④	主体的に学習に取り組む態度②
評価場面	課題解決学習	記録測定
評価方法	観察	観察
判定基準	A はさみ跳びで、足から安定した着地をすることができる。	約束を守り、仲間に積極的に声をかけながら助け合って運動しようとしている。
	B はさみ跳びで、足から着地することができる。	約束を守り助け合って運動しようとしている。
	C はさみ跳びで、足から着地することができない。 →足の運び方や着地の姿勢について一緒に確認し、立ち高跳びや短い助走からの跳躍など、自分の段階に合った場で練習するよう声をかける。	約束を守り助け合って運動しようとしていない。 →約束を守ったり、助け合ったりすることのよさについて伝え、できたことを称賛する。

< 4時間目 >

体育の学力 (評価規準)	知識・技能②	主体的に学習に取り組む態度①
評価場面	課題解決学習	ウォーミングアップ
評価方法	観察	観察
判定基準	A 5～7歩程度のスピードに乗ったりリズムカルな助走をすることができる。	より運動に積極的に取り組もうとしている。
	B 5～7歩程度のリズムカルな助走をすることができる。	運動に積極的に取り組もうとしている。
	C 5～7歩程度のリズムカルな助走をすることができない。 →3歩助走の動きやリズムを一緒に確認したうえで、「タン・タン・タ・タ・タン」など、その児童に合った一定のリズムの助走を教師と共に声に出しながら練習する。	運動に積極的に取り組もうとしていない。 →その児童の動きのよさや取り組む姿勢について称賛しながら、励ましの声をかける。

< 5時間目 >

体育の学力 (評価規準)		知識・技能③	思考・判断・表現②
評価場面		課題解決学習	反省
評価方法		観察	学習カード
判定基準	A	上体を起こして力強く踏み切り、 <u>上方へ高く跳ぶことができる。</u>	自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを <u>具体的に</u> 他者に伝えたり、学習カードに記述したりしている。
	B	上体を起こして力強く踏み切ることができる。	自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えている。
	C	上体を起こして力強く踏み切ることができない。 →ペットボトルを上方に吊るした場を設定し、助走から踏み切って吊るされたペットボトルをタッチする練習を行う。	自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えていない。 →その児童が見付けたり考えたりしたことを一緒に確認し、確認したことを学習カードに記述したり、仲間に伝えたりすることができるよう声をかける。

< 6時間目 >

体育の学力 (評価規準)		思考・判断・表現①	
評価場面		課題解決学習	
評価方法		学習カード、観察	
判定基準	A	自己の能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を <u>試行錯誤して</u> 選んだり、課題解決に向けた練習について <u>具体的に</u> 学習カードに記述したりしている。	
	B	自己の能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。	
	C	自己の能力に適した課題を見付けることができない。 課題に応じた練習の場や段階を選ぶことができない。 →掲示資料や前時までの学習カードを基に「何が自分の課題か、それぞれの練習の場が「どの局面の、どのような動きを身に付けるためのものか」を一緒に確認する。	

< 7時間目 >

体育の学力 (評価規準)	知識・技能①	主体的に学習に取り組む態度④
評価場面	反省	課題解決学習
評価方法	学習カード、観察	観察
判定基準	A 走り高跳びの行い方について、詳しく言ったり学習カードに記述したりしている。	仲間の考えや取組のよさを積極的に認めようとしている。
	B 走り高跳びの行い方について、言ったり書いたりしている。	仲間の考えや取組を認めようとしている。
	C 走り高跳びの行い方について、言ったり書いたりすることができない。 →掲示資料やその児童のこれまでの学習カードの記述と一緒に確認し、それらを活用しながら言ったり書いたりするよう声をかける。	仲間の考えや取組を認めようとしていない。 →互いの考えや取組を認め合いながら活動することのよさを伝え、仲間の考えや取組について一緒に確認する。