

1 単元名 走・跳の運動「高跳び」～「タ・タ・タン」「タン・タ・タン」で、ハイジャンプ!～

2 単元について

(1) 一般的特性

高跳びは、走・跳の基本的な運動によって、相手と競争したり、記録に挑戦したりすることで楽しさや喜びを味わうことができる運動である。「助走」「踏切り」「空中動作」「着地」の大きく分けて四つの局面から構成される。短い助走から調子よく片足で踏み切り、記録を測定することによって、自己の技能の高まりを感じることができ、バーやゴム紐を跳び越す爽快感を味わうことができる運動でもある。

(2) 児童にとっての特性

高跳びは、どれだけ高いバーやゴム紐を跳び越えられるか記録に挑戦したり、友達と競争したりして楽しむことができる運動である。特に、自己の記録更新や自己のめあての達成ができると、一層楽しいものとなる。

その反面、記録を伸ばすことができないと、意欲が低下してしまう運動でもある。また、バーやゴム紐に足が引っかかり、着地に失敗することに対して、恐怖心を抱いてしまうことも考えられる。

3 児童の実態

略

4 仮説への迫り方

※各部会における仮説検証の手立てについては、研究概要に記載。

(1) 指導観

児童は、2学年の「跳の運動遊び」において、ケンステップを用いたケンパー遊びを経験し、片足や両足で連続して前方に跳ぶことを学習している(新型コロナウイルス感染症拡大の影響で休校が長期化し、児童の学習に遅れが生じていることを踏まえ、授業時間を圧縮して行った)。また、3学年の「幅跳び」において、短い助走から強く踏み切って遠くへ跳ぶことを学習している。

実態調査から、「運動有能感の『受容感』が低いこと」「ほとんどの児童がゴム紐に対し正面から10歩程度の助走で跳ぶこと」「高さが高くなると、歩数が増えたり踏み切れずに止まってしまったりと、短い助走からの踏切りができていないこと」が分かった。また、「助走中に減速してしまったり、踏切りが合わなかったりする」といった課題も見られた。

本単元では、高跳びの楽しさや喜びに触れ、3～5歩程度の短い助走から、自分に合った踏切り足で上方に強く踏み切り、高く跳ぶことの面白さを味わうことのできる授業を目指したい。そこで、以下の三つの手立てを講じていく。

一つ目に、「学習財」を工夫する。短い助走から踏み切って高く跳ぶためには、四つの局面のうち「助走」と「踏切り」が大切であると考えられる。記録を伸ばすためには、自分に合った助走と踏切り足を見付けることが重要である。そのため、助走ではスタート位置や進入角度、踏切りでは踏切り足に着目しながら学習を進めていきたい。まず、3～5歩程度の短い助走になるようゴム紐の中心から1m、3m、5mの半円のラインをひき、助走距離を最長5mとする。そのラインを目安に自分に合った助走のスタート位置を選択できるようにする。マグネットシートをマーキングとして活用し、スタート位置が分か

るようにすることで、試行錯誤しながら自己の助走に適した歩数を設定することができるようにする。また、踏切り位置の目安となるよう滑り止めシートを踏切りゾーンとして設置する。これにより、感覚的なものではなく、より踏み切る位置を意識することができるのではないかと考える。さらに、学習を重ね、児童が自分に合った踏切り足を見付けられた後の学習では、踏切り足にゴムバンドを着けて学習を進めていく。これにより、児童同士で動きを見合う際の一つの指標となると考える。恐怖心を取り除く手立てとして、高さの設定を試技者の脛、膝、もも、足の付け根、へそと選択できるようにすることで、「跳べた。」という成功体験を積み重ね、「次の高さも跳んでみよう。」という向上心につなげることができるようにする。学習の中では、児童同士で動きを見合うことに加え、既習事項の掲示資料や児童の動きを録画したタブレットを活用することで、児童自身が自分の課題を見付けることができるようにする。技能面の調査で多く見られた「助走中に減速してしまう」「踏切りが合わない」といった課題が解決できるよう、ケンステップを使い、助走の歩数を確認できる練習を取り入れていく。単元後半では、より高く跳ぶために自己に適した課題を試行錯誤しながら解決できるよう、それぞれの課題に応じた複数の場を準備する等の工夫をする。個々の課題を明確にしたうえで、それに合った練習の場を選択することができるようにする。高跳びは身長の高さや足の速さで有利・不利が生じやすいため、本単元では高さの設定を試技者の体の部位で行い、部位に応じて得点化する。そうすることで、苦手意識のある児童も意欲を維持・向上させることができるのではないかと考える。そして、個人の記録を基に、チーム対抗によるチームの平均得点で競争することを通して、児童同士の関わり合いを増やし、互いに伝え合いながら学び、協力する意識が芽生え、主体的・協働的に運動に親しみながら活動できるようにしていきたい。

二つ目に、「学習過程」を工夫する。単元前半では、「指導の個別化」に重点を置く。高跳びを構成する「助走」「踏切り」「空中動作」「着地」の各局面について、観察や学習カードから把握した児童の思いや気付き、困り感を基に学習課題（共通課題）を設定していく。そのため、指導計画とは異なる学習課題・練習方法になることも想定されるが、児童の主体的な学びを重視し、柔軟な設定・提供をしていきたい。そうすることで、児童が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のではないかと考える。課題を解決する場面では、チームの仲間と互いの動きを見合いながら学習を行う。その際、観察する視点を明確にすることにより、それに基づいた関わり合いができるようにしていきたい。その際に、教師が積極的に児童の動きを具体的に褒めたり、アドバイスをしたりすることを繰り返すことにより、児童が教師の言葉を真似て、児童同士での声かけにつながるようにする。単元後半では、「学習の個性化」に重点を置く。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することができるようにしていきたい。自己の能力に適した課題の解決が図れるよう、それぞれの課題に応じた複数の場を準備することで、児童自身の学習が最適となるよう調整できるようにする。そして、単元前半と異なり、同じ課題をもつ友達とともに活動することにより、動きを見合い、伝え合う際も自分事として学習に取り組むことができるようにする。

三つ目に、「学習カード」を活用する。児童の気付きや学んだことについて、教師が観察だけで把握することは容易ではないと考える。学習カードを活用することで、教師は児童の実態把握をすることができ、児童は学びの過程を振り返ったり見通しをもって学習に臨んだりすることができると思う。

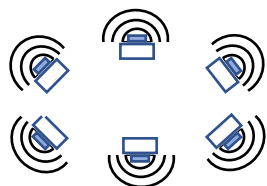
「空中でゴム紐に引っかからないようにするために、あなたはどうしましたか。」「高いゴム紐を跳び越えるために、あなたはどちらの足でどのように踏み切りましたか。」などの具体的な問いを立てることで、単元前半では知識・技能の習得に向けた取組に関する記述、単元後半では自己の課題の解決に向けた練習に関する記述ができるようにしていく。また、イラストや写真、学習のポイントを示した吹き出し等を活用したり、児童の記述に対して教師がコメントをしたりすることも行っていく。加えて、学習

カードから把握した児童・チームの実態を基に教師が授業の中で意図的に関わることにより、児童の思考を促したり理解が深まるようにしたりしていく。

以上のような手立てを講じて、主体的・協働的な学びの実現を目指していきたい。

## (2) 場の設定・記録測定の方法・使用する教具や用具について

### ①場の設定



- ・6か所、円形になるようにする（1チーム1か所使用する）。
- ・助走のスタート位置の目安として、ゴム紐の中心から1m、3m、5mにラインを引く（助走を長くとりすぎないように5mまでとする）。
- ・踏切り位置の目安として滑り止めシートを置く。

### ②記録測定の方法

- ・チーム内で役割を分担して行う（ゴム紐を持つ人：二人、記録する人：一人、高さを見る人：一人）。
- ・一人2回の試技を行う。
- ・高さの設定は、試技者の自己申告制とする。
- ・高さは試技者の体の部位で設定し、部位に応じて得点化する。

【脛1点、膝2点、もも3点、足の付け根4点、へそ5点】

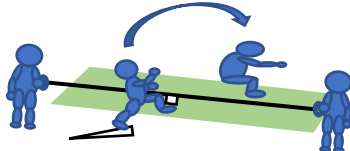
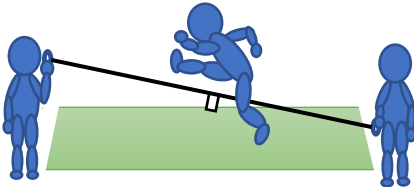
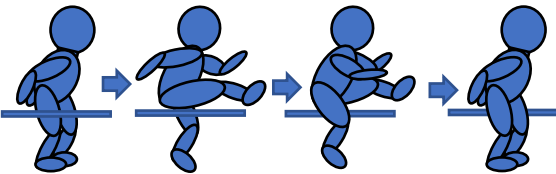
- ・判定方法は、洗濯ばさみが外れたか外れていないかで行う。

### ③使用する教具や用具

- ・カラーマット6枚
- ・ゴム紐（幅1cm、長さ2.5m。端から25cmの位置に洗濯ばさみを結び、ゴム紐の両端をリングボタンに結び付ける。中心にビニルテープで印を付ける。）
- ・リングボタン（養生テープを付ける。ゴム紐に付いている洗濯ばさみで養生テープをはさむ。）
- ・滑り止めシート（踏切り位置の目安とする。）
- ・マグネットシート一人1枚（助走のスタート位置のマーキング用。）
- ・ゴムバンド一人1本（踏切り足の目印用。）
- ・ケンステップ36枚（助走の練習用。）
- ・踏切り板6台（踏切りの練習用。）

## (3) 課題解決のために必要と予想される練習方法

①	助走練習	<p>踏切りまでの3歩にケンステップを置き、それを目印に助走から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。その際に、スタート位置への目安としてマグネットシートを使いながら、自己に適した助走を見付け、踏切りゾーン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>
---	------	---

②	踏切り板ジャンプ	<p>踏み切る位置に踏切り板を置き，短い助走から片足で力強く踏み切り，ゴム紐を跳ぶ。力強く地面（踏切り板）を蹴る技能を身に付けることを目的とする。</p> 
③	ななめゴム跳び	<p>高さは児童の実態に合わせ，つま先側のゴム紐を高くし，腰よりも振り上げ足や抜き足を高く上げる技能を身に付けることを目的とする。</p> 
④	立ち高跳び	<p>ゴム紐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。</p> 

## 5 単元の目標

知識及び技能	高跳びの行い方を知るとともに，短い助走から踏み切って跳ぶことができるようにする。
思考力，判断力，表現力等	自己の能力に適した課題を見付け，動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫するとともに，考えたことを友達に伝えることができるようにする。
学びに向かう力，人間性等	高跳びに進んで取り組み，きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり，勝敗を受け入れたり，友達の考えを認めたり，場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

## 6 体育の学力

知識・技能	<p>①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>②踏切り足を決めて跳ぶことができる。</p> <p>③3～5歩程度の短い助走から強く踏み切って上方に高く跳ぶことができる。</p> <p>④膝を柔らかく曲げて，足から着地することができる。</p>
思考・判断・表現	<p>①自己の能力に適した課題を見付け，その課題の解決のための活動を選んでいる。</p> <p>②友達のよい動きや変化を見付けたり，考えたりしたことを友達に伝えている。</p>
主体的に学習に取り組む態度	<p>①高跳びに進んで取り組もうとしている。</p> <p>②きまりを守り誰とでも仲よく運動しようとしている。</p> <p>③友達の考えを認めようとしている。</p> <p>④場や用具の安全を確かめている。</p>

7 指導計画 走・跳の運動「高跳び」 7時間（本時6／7）

時間	はじめ		なか			おわり										
	1	2	3	4	5	6【本時】	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，課題のよりよい解決										
0 8 13	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あいさつ</li> <li>・オリエンテーション (単元を通した学習のねらい，学習のルール，用具の扱い方等)</li> <li>・課題確認</li> <li>・準備</li> <li>・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)</li> <li>・健康観察</li> <li>・試しの高跳び</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。)</li> <li>・記録測定の確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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） ・健康観察</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題確認</li> </ul>										
27			<p>&lt;課題解決学習&gt;◎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。</p> <p>&lt;予想される課題&gt;</p> <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>踏切り</td> <td>助走</td> <td>空中動作・着地</td> </tr> </table> <p>&lt;予想される練習方法&gt;</p> <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>踏切り板ジャンプ</td> <td>助走練習</td> <td>ななめゴム跳び</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>立ち高跳び</td> </tr> </table>			踏切り	助走	空中動作・着地	踏切り板ジャンプ	助走練習	ななめゴム跳び			立ち高跳び	<p>&lt;課題解決学習&gt;◎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。</p> <p>&lt;予想される課題&gt;</p> <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>自己の能力に適した課題</td> </tr> </table> <p>&lt;予想される練習方法&gt;</p> <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>自己の課題に応じた練習</td> </tr> </table>	
踏切り	助走	空中動作・着地														
踏切り板ジャンプ	助走練習	ななめゴム跳び														
		立ち高跳び														
自己の能力に適した課題																
自己の課題に応じた練習																
37 45	<ul style="list-style-type: none"> <li>・記録測定（毎時間同じチームの仲間と共に行う。）</li> <li>・反省 ・まとめ ・クールダウン（整理運動） ・片付け ・あいさつ</li> </ul>															
評価の重点	知識・技能		②踏切り足を決めて跳ぶ	③短い助走から強く踏み切る	④膝を柔らかく曲げて，足から着地する		①行い方を知る									
	思考・判断・表現				②よい動きや変化を伝える	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	④安全を確かめる	②きまりを守って仲よく運動する	①進んで取り組む				③友達の考えを認める								

8 児童への安全・安心な活動のための指導事項と八ヶ崎小のフェアプレイ8か条

児童への安全・安心な活動のための指導事項	「八ヶ崎小のフェアプレイ8か条」
①課題解決学習の際には、チームごとの運動する場所やチーム内での役割分担を確認，指導する。	◎仲間が失敗したら励まし，積極的に応援します。
②マットやケンステップなどは決められた場所に置くよう指導する。	◎運動のルールやマナーを守ります。
③記録測定の際には，互いに声をかけ合い，児童同士の衝突がないように配慮する。	◎用具の準備や片付けを自分から進んでやります。
④けが人や体調不良者等がいる場合は，保護者や養護教諭等とも連携しながら，本人の様子により可能な範囲で，見合う，教え合う，励まし合う場面で参加できるように配慮する。	◎用具や場所の安全を確かめて運動します。
	◎集合や移動を素早くします。
	◎審判や係などの役割を自分からやります。
	◎勝敗の結果を受け入れます。
	◎最後まで全力でプレイします。

9 本時の指導（6／7）

(1) 目標

- ・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るようにする。 【知識及び技能】
- ・自己の能力に適した課題を見付け，その課題の解決のための活動を選ぶことができるようにする。 【思考力, 判断力, 表現力等】
- ・友達の考えを認めることができるようにする。 【学びに向かう力, 人間性等】

(2) 展開

時配	過程	学習内容と活動	○指導と支援 ◇評価（体育の学力）	備考
8	あいさつ 準備  ウォーミングアップ  健康観察	<ul style="list-style-type: none"> <li>・場作りや用具の準備を行う。</li> <li>・使う部位をほぐす。</li> <li>・感覚づくり，動きづくりの運動を行う。 (8の字跳び)</li> <li>・学習カードを持って集合し，健康観察をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○場の安全を確かめながら準備するよう指導する。</li> <li>○体を温め心拍数を上げるとともに，主運動につながる運動を正しく行うことができるよう，ポイントを伝えながら指導する。</li> <li>○顔色や服装の確認を行う。</li> </ul>	ビブス ゴム紐 リングバトン カラーマット 滑り止めシート  学習カード
29	課題確認   課題解決学習	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                         より高い点数を取るために，自分の課題に合った練習をしよう。                     </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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み，本時の課題に対して見通しをもつ。</li> <li>・自分の課題を解決するための場を選択して練習する。 (助走練習)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○前時の学習カードを紹介し，空中動作・着地のポイントを具体的に記述できている児童を取り上げる。</li> <li>○前時までの助走，踏切り，空中動作，着地の各局面について，掲示資料を用いながら確認をする。</li> <li>○自分の苦手な局面やさらに練習したい局面の練習の場を選び，活動するよう声をかける。</li> <li>○自分の課題を解決するために，見てほしいポイントを伝えてから練習に取り組んでいる児童を褒める。</li> <li>○同じ場で練習に取り組んでいる友達</li> </ul>	掲示資料  掲示資料 タブレット  ケンステップ

8	<p>記録測定</p> <p>反省</p> <p>まとめ</p> <p>クールダウン 片付け</p> <p>あいさつ</p>	<p>自己に合った助走を見付け、踏切りゾーンで力強く踏み切る技能を身に付けることを目的とする。 (踏切り板ジャンプ) 力強く地面（踏切り板）を蹴る感覚を身に付けることを目的とする。 (ななめゴム跳び) 腰よりも振り上げ足や抜き足を高く上げる技能を身に付けることを目的とする。 (立ち高跳び) 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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・役割を確認してから行う。</li> <li>・チームごとに集まり、一人一人の成果や課題について話し合い、学習カードに記入・記述する。</li> <li>・チームや個人で振り返ったことを全体で共有する。</li> <li>・使った部位をほぐす。</li> <li>・安全を確かめながら、協力して片付けをする。</li> </ul>	<p>に見てほしいポイントを伝え、課題を解決できるようにする。その際に、タブレットを用い、自己の動きを見て、練習に取り組んでもよいことを伝える。</p> <p>◇自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。</p> <p>【思考・判断・表現】(学習カード、観察) <b>「努力を要する児童への支援」</b> <b>○既習事項をヒントにして選ぶことができるよう、掲示資料や本時までの学習カードと一緒に確認する。</b></p> <p>○一生懸命活動したり、役割を果たそうとしたりしている児童を褒める。</p> <p>○より高い点数を取るために、どの練習をどんなことを意識しながら練習したかについて、話し合って振り返るよう声をかける。</p> <p>○児童が発言を行う際、他の児童の意見を受けながら発言するように声をかける。(言語活動)</p> <p>○けがや体調不良がないか確認する。</p> <p>○場の安全を確かめながら片付けるよう指導する。</p>	<p>マグネットシート</p> <p>踏切り板</p> <p>学習カード</p>
---	--	--	--	--

(3) 評価に際する判定基準

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、その課題の解決のための活動を選んだり、その活動を選んだ理由を具体的に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、その課題の解決のための活動を選んでいる。
	C 自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選ぶことができない。 →既習事項をヒントにして選ぶことができるよう、掲示資料や本時までの学習カードを一緒に確認する。

(4) 新型コロナウイルス感染拡大防止策, 熱中症予防策について

授業前	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康観察の実施</li> <li>・手洗いの徹底</li> <li>・使用する教具・用具の消毒を徹底する。</li> <li>・水分補給</li> <li>・マスクを着用し、間隔を空けて校庭や体育館へ移動する。</li> </ul>
授業中	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業者はマスクを着用する（身体にリスクを感じる際は、これに限らない）。</li> <li>・体育館での換気</li> <li>・集合や整列でのソーシャルディスタンスの確保</li> <li>・健康観察の実施</li> <li>・運動学習場面においては、マスクを外すよう促す（外すことを強制しない）。</li> <li>・呼気が激しくなる運動を行う際や、気温・湿度や暑さ指数（WBGT）が高い日には、十分な呼吸ができなくなるリスクや熱中症などの健康被害が発生するリスクがあるため、十分な感染症対策を講じたうえで、マスクを外す。</li> <li>・水分補給や小休憩の時間を設定する。</li> <li>・握手やハイタッチは行わない。</li> <li>・円陣を行う場合は、間隔を十分に空ける。</li> <li>・話合いや振り返りのときは、マスクを着用する（運動後に息苦しさがある等の場合は、マスクを外したまま他者との距離をとるようにする）。</li> </ul>
授業後	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康観察の実施</li> <li>・手洗いの徹底</li> <li>・水分補給</li> <li>・マスクを着用し、間隔を空けて校庭や体育館から移動する。</li> <li>・使った日に体操服は持ち帰る。</li> <li>・使用した教具・用具の消毒を徹底する。</li> <li>・ビブスの洗濯（使ったその日に共用してはいけない）</li> </ul>