

1 単元名 陸上運動「走り高跳び」～リズムカルに、ふわっとハイジャンプ！～

2 単元について

(1) 一般的特性

走り高跳びは、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、リズム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。また、走り高跳びは、「走ること」と「(高く)跳ぶこと」の二つの運動の組み合わせと考えることができる。「走ること」をうまく「跳ぶこと」に切り替えていくことで、高く跳ぶことができる運動である。

(2) 児童にとっての特性

走り高跳びは、どれだけ高く跳べ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をすると、一層楽しいものとなる。また、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することができ、達成感や成就感を味わうことができる。

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、バーに接触したり、足を引っかけて転倒したりすることに対して、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、4学年の「高跳び」において、「3～5歩程度の短い助走から踏切り足を決めて上方に強く踏み切り、高く跳ぶこと」や「膝を柔らかく曲げて、足から着地すること」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)。

実態調査から、「運動有能感の『身体的有能さの認知』の数値が低いこと」「踏切り時に前傾姿勢になればよいと認識する児童が多くいること」「踏切り足や着地足が適切でなかったり、踏切り位置がバーに近いと、振り上げ足をバーにぶつけてしまったりする児童が多くいること」が分かった。児童一人一人に「できた」「わかった」を保障しながら、合理的で心地よい動きを身に付けられるように指導していきたい。

本単元では、「リズム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ことができる授業」を目指していきたい。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。リズムカルな助走から力強く踏み切って跳ぶことができるよう

にするためには、「助走」と「踏切り」をうまく組み合わせることが大切であるとする。助走のリズムや歩数に着目しながら学習を進めていくことができるよう、マグネットシートをマーキングとして活用する。踏切り位置から逆算して、試行錯誤しながら自己の助走に適したスタート位置を決めることができるようにする。また、技能面の調査を踏まえ、踏切り時に上体を真っ直ぐに起こすことや、バーやゴム紐に近すぎない位置で踏み切ることについても、そのよさを実感しながら理解できるように指導していきたい。そして、競技用のバーの代わりにゴム紐を使用することによって恐怖心を軽減し、安心して課題の解決や目標記録への挑戦に取り組めるようにする。走り高跳びは、記録が数値として表れるため、苦手意識のある児童や周りと比べて記録が伸び悩む児童の意欲は下がってしまうことが考えられる。そのため、身長と50m走の記録を基にして、一人一人の目標記録を設定する（ $0.5 \times \text{身長} [\text{cm}] + 105 - 10 \times 50\text{m 走のタイム} [\text{秒}]$ ）。個に応じたためあてをもって学習を進めることにより、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、個人の記録を得点化し、チームの平均得点で競争することで、児童同士の関わり合いを増やしていきたい。加えて、「伸び率」でも競争するようにすることで、記録の伸びにも目を向けることができるようにする。チームの仲間と目標に向かって協働的に取り組み、集団的達成の喜びを味わうことが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。走り高跳びを構成する「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、困り感を基にして学習課題（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、児童の主體的な学びを重視し、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、まずは予想し、やってみることを通して、解決するための運動のポイントの必要感を抱くことができるようにする。そして、上手な児童の試技や写真、映像などから運動のポイントを見付け、全体で共有することで観察する視点を明確にし、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。教師は、毎時間身に付けさせたい内容に関する言葉かけを事前に複数準備しておき、観察や学習カードから見取った実態に応じて、児童一人一人に思考を促す発問や肯定的・矯正的なフィードバックを積極的に行う。名前を呼んでから具体的に声かけをすることにより、児童が自己の動きをより認知したり、運動有能感を高めたりすることができるようにしていきたい。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共に活動することにより、動きを見合い、伝え合う際に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。 「体がゴム紐にひっかからないようにするために、あなたは空中でどのような動きをしましたか。」 「力強く踏み切って高く跳ぶために、あなたはどのように助走をしましたか。」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

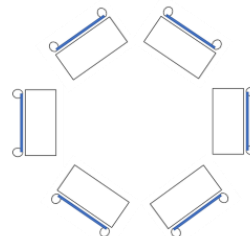
自己の課題解決に向けた練習に関する記述ができるようにしていく。教師は、児童の記述に対して毎時間コメントをすることや、把握した児童・チームの実態を基にして授業の中で意図的に関わることにより、児童の思考を促したり理解が深まるようにしたりしていく。

以上のような手立てを講じて、主体的・協働的に運動に親しむ児童の育成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（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。




②記録測定の方法


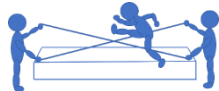
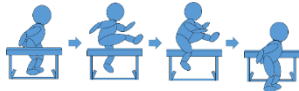
- ・ チームごとに行う。
- ・ 一人2回測定する（失敗した跳躍も1回とする）。
- ・ 跳躍によって，ゴム紐の洗濯ばさみが簡易支柱から外れてしまった場合，失敗となる。
- ・ 挑戦するバーの高さは，一人一人が選択する。
- ・ バーの高さの上げ下げは，5cm ずつとする。
- ・ 身長と 50m走の記録を基にして得点が決まる（事前に作成しておいた個別の得点表を使用する）。
- ・ 2回の跳躍のうち，よかった方の記録がその日の記録となる（2回とも失敗した場合は，3回目の跳躍を行うが，挑戦した一番低いバーの高さから5cm 以上低い高さで実施する）。

③使用する教具や用具

- ・ 簡易支柱と重り 6セット（1チーム1セット。）
- ・ ゴム紐 6本（1チーム1本。洗濯ばさみ付き。）
- ・ マット 12枚（1チーム2枚。）
- ・ マグネットシート 33枚（一人1枚。助走のスタート位置のマーキング用。）
- ・ タブレット 6台（1チーム1台。互いの動きの撮影・共有用。）
- ・ ケンステップ 36枚（1チーム6枚。課題解決学習用。）
- ・ 踏切り板 6台（ペアチームで2台。課題解決学習用。）
- ・ ゴム紐 12本（1チーム2本。課題解決学習用。）
- ・ ハードル 12台（1チーム2台。ウォーミングアップ・課題解決学習用。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。）

(3) 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。</p> <p>※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> 

## 5 単元の目標

知識及び技能	走り高跳びの行い方を理解するとともに，リズムカルな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の解決の仕方，競争や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに，自己や仲間の考えたことを他者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	走り高跳びに積極的に取り組み，約束を守り助け合って運動をしたり，勝敗を受け入れたり，仲間の考えや取組を認めたり，場や用具の安全に気を配っ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歩程度のリズム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>
思考・判断・表現	<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>
主体的に学習に取り組む態度	<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>

7 指導計画 陸上運動「走り高跳び」 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 7 12 25 37 45	<ul style="list-style-type: none"> <li>あいさつ</li> <li>オリエンテーション（単元を通じた学習のねらい，学習のルール，用具の扱い方等）</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>課題確認</li> <li>準備</li> <li>試しの走り高跳び</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</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> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>健康観察</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>課題確認</li> </ul>				
			<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> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">空中動作・着地</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">助走</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">踏切り</div> </div> <p>&lt;予想される練習方法&gt;</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">X ゴム跳び</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">リズム跳び</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">踏切り板ジャンプ</div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;">立ち高跳び</div>			<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> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">自己の能力に適した課題</div> <p>&lt;予想される練習方法&gt;</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">自己の課題に応じた練習</div>	
			<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> </ul>				
			<ul style="list-style-type: none"> <li>反省</li> <li>まとめ</li> <li>クールダウン（整理運動）</li> <li>片付け</li> <li>あいさつ</li> </ul>				
評価の重点	知識・技能		④はさみ跳びで足から着地する	②リズムカルな助走をする	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課題を見つけ，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		

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簡易支柱やマットなどは，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

- ・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，課題に応じた練習の場や段階を選ぶことができるようにする。  
【思考力，判断力，表現力等】
- ・仲間の考えや取組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
7	あいさつ 準備	・場作りや用具の準備を行う。	○場の安全に気を配るよう指導する。	ビブス 簡易支柱 重り ゴム紐 マット
	ウォーミング アップ	・使う部位をほぐす。 ・感覚づくり，動きづくりの運動を行う。 (短い助走からの高跳び)	○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。	
	健康観察	・学習カードを持って集合し，健康観察をする。	○顔色や服装の確認を行う。	学習カード
30	課題確認	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。 ○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，	○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の記述を紹介する。 ○これまで学習した「助走」「踏切り」「空中動作」「着地」のポイントを，掲示資料を用いながら視覚的に確認できるようにする。	掲示資料

8	課題解決学習	<p>本時の課題に対して見通しをもつ。</p> <p>○自己の課題に応じた練習の場で、課題の解決を図る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リズム跳び</li> <li>・踏切り板ジャンプ</li> <li>・X ゴム跳び</li> <li>・立ち高跳び</li> </ul>	<p>○一人一人が「練習内容」と「できるようにになりたいこと」を確認する時間を設ける。</p> <p>○途中で練習の段階を変えたり、場を移動したりしてよいことを伝える。</p> <p>○見てほしいところを友達に伝えてから行うこと、どうだったかを毎回確認することを押さえる。</p> <p>○友達の動きを見て、気付いたことや考えたことなどを伝え合いながら活動する児童を積極的に褒める。</p> <p>○「なぜその場で練習しているのか」「何ができるよう（うまくなるよう）練習しているのか」を意識しながら取り組めるよう、声をかけながら観察するようにする。</p> <p>◇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。 【思考・判断・表現】 (学習カード, 観察)</p> <p><b>「努力を要する児童への支援」</b></p> <p><b>○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」を一纏に確認する。</b></p>	<p>ケンステップ</p> <p>踏切り板</p> <p>ゴム紐</p> <p>ハードル</p> <p>掲示資料</p> <p>タブレット</p>
	記録測定	<ul style="list-style-type: none"> <li>・役割を明確にして行う。</li> </ul>	<p>○見てほしいところを友達に伝えてから行うこと、どうだったかを毎回確認することを押さえる。</p> <p>○一生懸命活動したり、仲間の頑張りを称賛したりする児童を積極的に褒める。</p>	<p>タブレット</p> <p>ホワイトボード</p>
	反省	<ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>	<p>○「自分の課題と選んだ練習方法」や「その課題を解決できたか、できなかったか」について、互いに伝え合うよう声をかける。</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>学習カード</p> <p>ホワイトボード</p>
	まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チームや個人で振り返ったことを、全体で共有する。</li> </ul>	<p>○けがや体調不良がないか確認する。</p>	
クールダウン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・使った部位をほぐす。</li> </ul>			
片付け	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安全に気を配りながら、協力して片付けをする。</li> </ul>			
あいさつ				

(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、課題に応じた練習の場や段階を <u>試行錯誤</u> して選んだり、その練習を選んだ理由を <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。

(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時は、マスクを着用する（運動後に息苦しさがあるなどの場合は、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>