

<本時のめあて>

安全をたしかめながら、楽しく高跳びをしよう。

今日から高跳びが始まります。先生は、仲間と声をかけ合いながら、みんなが楽しく活動できるじゅぎょうを目指していきたいです。

みなさんは、7時間の学習を通して、どんなすがたを目指していきたいですか？

【目指すすがた】

・今日の学習をふり返りましょう。(◎・○・△)

① 学習の進め方（1時間の流れやじゅんび・片づけの仕方など）がわかりましたか。

② 安全をたしかめながら活動することができましたか。

・今日の学習で「楽しかったこと」や「うまくいったこと」について書きましょう。

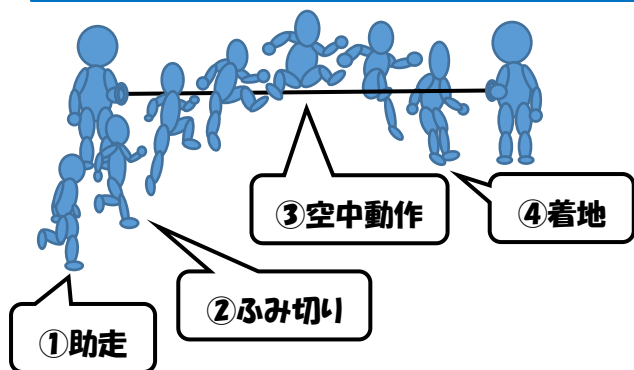
・今日の学習で「もっとうまくなりたいたいなと思ったこと」について書きましょう。

【先生からのコメント】

--

<本時のめあて>

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。



高跳びは、①助走、②ふみ切り、③空中動作、④着地の4つの動きが組み合わさった運動です。

ゴムひもをより高く跳び越えるために、①～④の中で、**自分はまずどの動きが上手になればよいのか**を見つけていきましょう！

・今日の学習をふり返りましょう。

	高さ（部位）	自分の点数
1回目		点
2回目		点

※すね1点、ひざ2点、もも3点、足のつけね4点、へそ5点

(◎・○・△)

①記録そく定の仕方（高させつ定や一人一人の役わりなど）がわかりましたか。	
②きまりを守って友達と仲よく活動できましたか。	
③運動に進んで取り組むことができましたか。	

・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と思いますか。

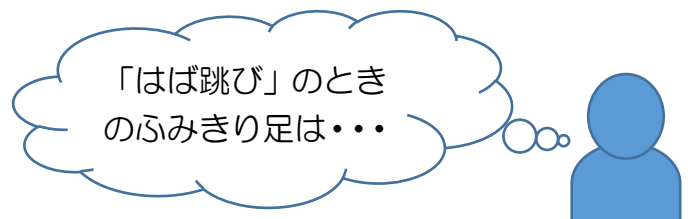
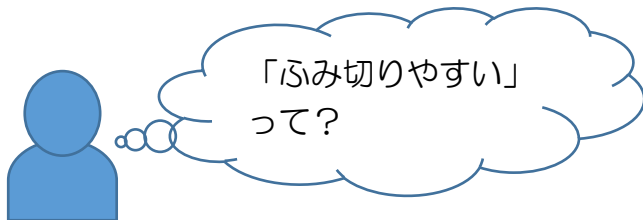
動き	①助走 ・ ②ふみ切り ・ ③空中動作 ・ ④着地
理由	

【先生からのコメント】

<本時のめあて>

高いゴムひもを跳びこえるには、どのようにふみ切ればよいだろうか。

今日は、前回課題として多く挙がった「**ふみ切り**」について学習します。
まずは、自分のふみ切りやすい足を見つけましょう！



・今日の学習をふり返りましょう。

	高さ（部位）	点数
1回目		点
2回目		点

※すね1点、ひざ2点、もも3点、足のつけね4点、へそ5点

(◎・○・△)

①自分がふみ切りやすい足を見つけることができましたか。	
②運動に進んで取り組むことができましたか。	

・高いゴムひもを跳びこえるために、あなたは「どの足」で「どのように」ふみ切りましたか。

どの足で	右足 ・ 左足 ・ 両足
どのように	

【先生のコメント】

<本時のめあて>

決めた足でふみ切って跳ぶには、どのように助走をすればよいだろうか。

決めた足で「バン」と力強くふみ切ると高く跳ぶことができましたね。
そんなふみ切りをするにはどうすればよいか「助走」について学習していきましょう！

決めた足でふみ切れたり、
ふみ切れなかったり・・・
どうすればいいんだろう？

友達と見合うときは、ゴムバンド
をつけた足でふみ切れてい
るかを見ればいいね！



・今日の学習をふり返りましょう。

	高さ（部位）	点数
1回目		点
2回目		点

※すね1点、ひざ2点、もも3点、足のつけね4点、へそ5点

(◎・○・△)

①3歩の助走から決めた足でふみ切ることができましたか。

②友達の動きを見て、ゴムバンドをつけた足で跳んでいるか伝えることができましたか。

・決めた足でふみ切って跳ぶために、あなたはどのように助走をしましたか。

【先生のコメント】

--

<本時のめあて>

空中でゴムひもにひっかからないように跳ぶには、どうすればよいだろうか。

スタート位置を決めて、リズムよく助走すると、決めた足でふみ切ることができましたね。

今日は、「空中動作」について学習します。高いゴムひもを跳ぼうとすると、**体のどの部分にひっかかってしまいますか。**

「タ・タ・タン」のリズムの人もいれば、
「タン・タ・タン」のリズムの人もいたね！

自分では、体のどの部分にひっかかっているかわからないな...

・今日の学習をふり返りましょう。

	高さ（部位）	点数
1回目		点
2回目		点

※すね1点、ひざ2点、もも3点、足のつけね4点、へそ5点

(◎・○・△)

①空中でゴムひもにひっかからずに跳ぶことができましたか。	
②ひざを曲げて、足から着地することができましたか。	
③友達のよい動きやうまくなったことを見つけ、伝えることができましたか。	

・ペアの友達の名前とその友達の「よい動き」や「うまくなったこと」を教えてください。

さん	

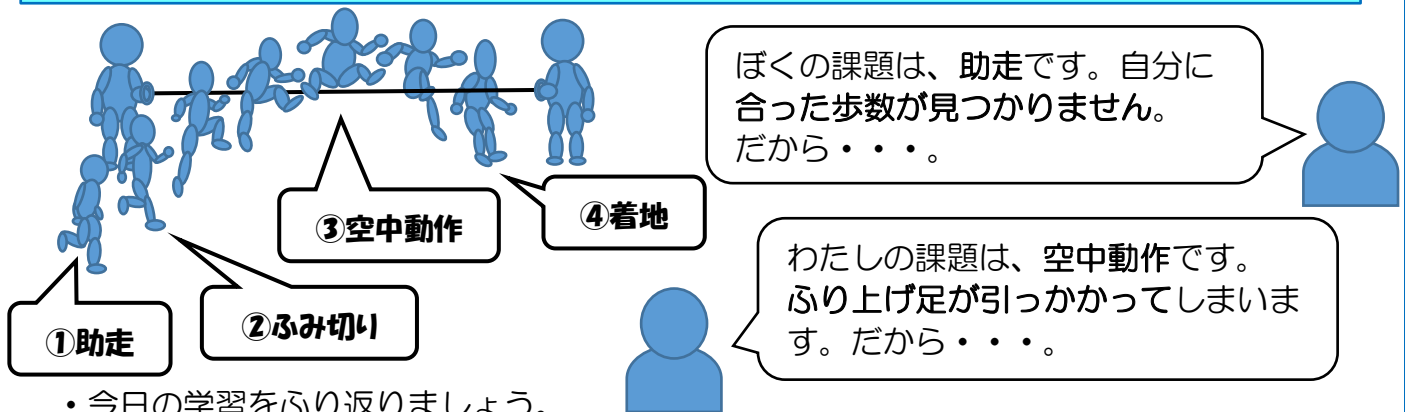
・次回の練習で行いたい練習についてえらびましょう。

練習	①助走練習 ②ふみ切り板ジャンプ ③ななめゴム跳び ④立ち高跳び
----	----------------------------------

【先生のコメント】

<本時のめあて>

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。



・今日の学習を振り返りましょう。

	高さ（部位）	自分の点数
①		
②		

※すね1点、ひざ2点、もも3点、足のつけね4点、へそ5点

(◎・○・△)

①自分の課題に合った練習をえらぶことができましたか。	
②自分の課題をかい決することができましたか。	

・課題をかい決するために、どの練習をえらびましたか。理由と、やってみてどうだったかも書きましょう。

練習	①助走練習 ②ふみ切り板ジャンプ ③ななめゴム跳び ④立ち高跳び

【先生からのコメント】

走・跳の運動「高跳び」学習カード（第7時間目） 月 日（ ）

4年 組 名前 _____

<本時のめあて>

これまで学習してきたことをふり返りながら、よりよいすがたを目指して跳ぼう。

今日はいよいよ、最後の「高跳び」の授業ですね。毎回、**よりよいすがた**を目指し、仲間と声をかけ合いながら活動する姿がとてもすばらしかったです！

これまで学習してきたこと（「**できるようになったこと**」や「**わかったこと**」）をふり返りながら、最後の1時間、**よりよいすがた**を目指して活動していきましょう！

- 今日の学習をふり返りましょう。

	高さ（部位）	自分の点数
①		
②		

※すね1点、ひざ2点、もも3点、足のつけね4点、へそ5点

(◎・○・△)

①自分の課題に合った練習をえらぶことができましたか。	
②自分の課題をかい決することができましたか。	
③1時間目にイメージした「目指すすがた」に近づくことができましたか。	

- 高跳びの学習を通して、「できるようになったこと」「わかったこと」を書きましょう。

できるように なったこと	
わかったこと	

【先生からのコメント】

--

