

1 単元名 走・跳の運動「高跳び」～リズムよく！力強く！ハイジャンプ！～

2 単元について

(1) 一般的な特性

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感じることができる運動である。「助走」「踏み切り」「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、自己の動き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) 児童から見た特性

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や、バーにぶつかってしまうことに対して、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、ゴム跳び遊びやケンステップを用いたケンパー跳び遊び、ロイター板等を用いた幅跳び遊びを経験し、片足や両足で前方や上方に跳ぶことを学習している。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、「運動有能感は、どの因子の数値も平均的な数値を示したこと」「ほとんどの児童がゴム紐に対し、正面から6歩程度の助走で跳んでいること」「挑戦する高さによって踏み切り足が変わってしまい、高く跳ぶための踏み切りができていないこと」「助走が高く跳ぶための踏み切りにつながる動作であると認識していない児童が多くいること」が分かった。

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感じることができる運動である。本単元では、「自分に合った3～5歩程度の短い助走や踏み切り足を、友達との伝え合いを通して見付け、ゴム紐を跳び越える楽しさや、自分や仲間がより高いゴム紐を跳び越えることができるようになる喜びを分かち合える授業」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「踏み切り」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み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ゴム紐への進入角度、踏み切り

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の半円のラインを引き、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。ラミネー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とスタート位置を決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ながら学習を進めていく。これにより、本人はもちろん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、バーではなくゴム紐を使用する。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。技能面の調査で見られた「ゴム紐の手前で小股走りになってしまう」「踏切り足が定まっていない」といった課題が解決できるよう、ケンステップを使って助走の歩数を確認する練習や、踏切り板を設置して踏切り足を見付け力強く踏み切る練習を取り入れていく。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、その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、チームや学級の平均得点を算出することで、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・協動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」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（「着地」については、安全面の観点から1時間目に教師主導で指導する）。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、自己の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。教師が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。

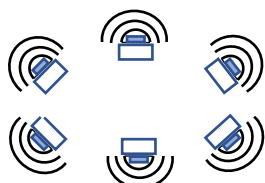
三つ目に、「学習カード」を活用する。児童の気付きや学んだことについて、教師が観察だけで把握することは容易ではない。学習カードを活用することで、教師は児童の実態を把握することができるので、児童は学びの過程を振り返ったり見通しをもって学習に臨んだりすることができるのではないかと考える。「高いゴム紐を跳び越えるために、あなたは『どちらの足』で『どのように』踏み切りましたか。」「決めた足で踏み切って跳ぶために、あなたはどのように助走をしましたか。」などの具

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きたい。

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1 m、3 m、5 mに半円のラインを引く（助走を長くとりすぎないように5 m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

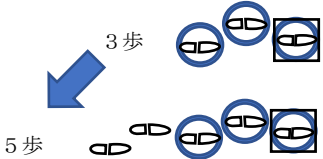
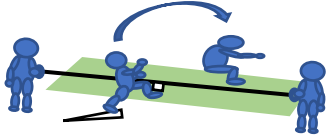

- ・ チーム内で役割を分担して行う。【持つ人：2名、記録：1名、高さを見る人：1名、タブレット：1名】
- ・ 一人2回の試技を行う。
- ・ 高さの設定は、試技者の自己申告制とする。
- ・ 高さは試技者の体の部位で設定し、その部位に応じて得点化する。
【脛1点、膝2点、もも3点、足の付け根4点、へそ5点】
（実態に応じて、さらに高い得点を設定する。）
- ・ 成否の判定は、洗濯ばさみが外れたか外れなかったかで行う。

③使用する教具や用具

- ・ カラーマット 12枚（1チーム2枚）
- ・ ゴム紐（1チーム1本。幅1 cm、長さ4 m。端から25 cmの位置に洗濯ばさみを結び、ゴム紐の両端をリングバトンに結び付ける。中心にビニルテープで印を付ける。）
- ・ リングバトン（1チーム2個。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挟む。）
- ・ 滑り止めシート（1チーム1枚。踏切り位置の目安とする。）
- ・ ラミネートシート（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（1チーム6枚。助走の練習用。）
- ・ 踏切り板 6台（1チーム1台。踏切りの練習用。）
- ・ タブレット 6台（1チーム1台。撮影用。）



(3) 課題解決のために必要と予想される練習方法

<p>助走練習</p>	<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ラミネートシートを使いながら、自己に適したスタート位置と助走の歩数を見付け、踏切りゾーンで力強く踏み切る動きを身に付けることを目的とする。</p> 
<p>踏切り板ジャンプ</p>	<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。踏切り足を見付けたり、力強く地面（踏切り板）を蹴ったりする動きを身に付けることを目的とする。</p> 
<p>斜めゴム跳び</p>	<p>ゴム紐が斜めになるよう、試技者のつま先側のゴム紐を高くして持つ。高さは児童の実態に合わせる。腰よりも振り上げ脚や抜き脚を高く上げる動きを身に付けることを目的とする。</p> 

5 単元の目標

<p>知識及び技能</p>	<p>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。</p>
<p>思考力、判断力、表現力等</p>	<p>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。</p>
<p>学びに向かう力、人間性等</p>	<p>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。</p>

6 評価規準（体育の学力）

<p>知識・技能</p>	<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。 ②踏切り足を決めて跳ぶことができる。 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。 ④膝を柔らかく曲げて、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、その課題の解決のための活動を選んでいる。 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>
<p>主体的に学習に取り組む態度</p>	<p>①高跳びに進んで取り組もうとしている。 ②きまりを守り誰とでも仲よく運動しようとしている。 ③用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。 ④友達の考えを認めようとしている。 ⑤場や用具の安全を確かめている。</p>

7 指導と評価計画（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"> 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) 課題確認 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 試しの高跳び 	<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 					
27		<ul style="list-style-type: none"> 課題確認 					
37		<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」の中から，自分の一番の課題を見付ける。) 記録測定の確認 	<p><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。</p> <p><予想される課題></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">踏切り</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">助走</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">空中動作</div> </div> <p><予想される練習方法></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">踏切り板ジャンプ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">助走練習</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">斜めゴム跳び</div> </div>	<p><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。</p> <p><予想される課題></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><予想される練習方法></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">自己の課題に応じた練習</div>			
45		<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"> クールダウン (整理運動) 反省 まとめ 片付け あいさつ 						
評価の重点	知識・技能	④膝を柔らかく曲げて，足から着地する	②踏切り足を決めて跳ぶ	③短い助走から強く踏み切る	①行い方を知る		
	思考・判断・表現					①課題を見付け，練習を選ぶ	②よい動きや変化を伝える
	主体的に学習に取り組む態度	⑤安全を確かめる	③用具の準備や片付けを行う		①進んで取り組む	②きまりを守って仲よく運動する	

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。 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。 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。 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。	◎仲間が失敗したら励まし、積極的に応援します。 ◎運動のルールやマナーを守ります。 ◎用具の準備や片付けを自分から進んでやります。 ◎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

- ・ 3～5 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	用具・資料
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"> ・ 場作りや用具の準備を行う。 ・ 使う部位をほぐす。 ・ 感覚づくり、動きづくりの運動を行う。 (1 歩高跳び) ・ 学習カードを持って集合し、健康観察をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○場の安全を確かめながら準備するよう指導する。 ○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。 ○顔色や服装の確認を行う。 	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;"> より高い得点を取るために、自分の課題に合った練習をしよう。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 ・ 今日行う練習を選択し、学習カードに記入する。 ・ 自分の課題を解決するための場を選択して練習する。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 助走練習 ・ 踏切り板ジャンプ ・ ななめゴム跳び ・ 一歩高跳び 	<ul style="list-style-type: none"> ○前時の学習カードを紹介し、高跳びの行い方について具体的に記述できている児童を紹介する。 ○前時までの踏切り、助走、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。 ○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。 ○同じ場で練習に取り組んでいる友達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。 ◇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 	掲示資料 掲示資料 タブレット ケンステップ ラミネートシート 踏切り板

8	記録測定	・役割を確認してから行う。	動を選んでいる。 【思考・判断・表現】(学習カード, 観察) 「努力を要する児童への支援」 ○既習事項をヒントにして選ぶことができるよう, 課題の確認を行い, その課題に合った練習の場を一緒に確認する。 ○一生懸命活動したり, 友達の考えを認めようとしていたりしようとしている児童を褒める。	学習カード
	クールダウン	・使った部位をほぐす。	○けがや体調不良がないか確認する。	
	反省	・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。	○より高い得点を取るために, どの練習でどのようなことを意識しながら練習したかについて, 話し合っ振り返るよう声をかける。	
	まとめ	・チームや個人で振り返ったことを全体で共有する。	○動きの高まりや頑張りが見られた児童やチームを価値付ける。	
	片付け あいさつ	・安全を確かめながら, 協力して片付けをする。	○場の安全を確かめながら片付けるよう指導する。	

(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, <u>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。</u>
	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。