

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。(◎・○・△)

今日は（すね・ひざ・もも・足の付け根・へそ） くらいの高さが跳べた。

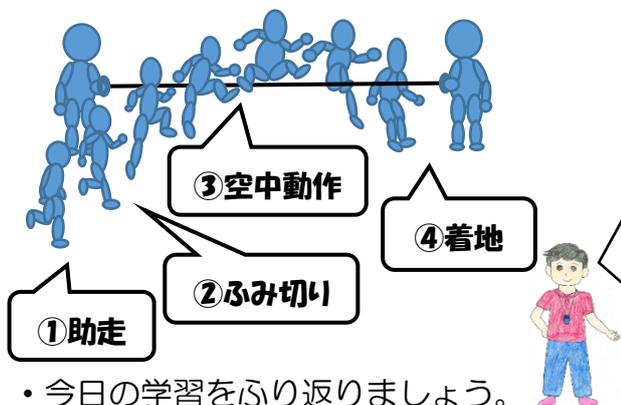
① 学習の進め方（1時間の流れやじゅんび・片づけの仕方など）がわかりましたか。	
② 安全をたしかめながら活動することができましたか。	
③ ひざをやわらかく曲げて、足から着地することができましたか。	

・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。


【先生からのコメント】

--

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。

高くゴムひもを跳びこえるために、①～③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用具の準備やかたづけを友達といっしょにすることができましたか。	

・高いゴムひもを跳びこえるためのあなた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
理由					

【先生からのコメント】

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あがった「**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！



「ふみ切りやすい」  
って？

「はば跳び」のとき  
のふみ切り足は・・・



・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自分のふみ切りやすい足を見つけることができましたか。	
②進んで運動に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					

お助け言葉・・・（ 強く・高く・いきおい・音を表す言葉 ）

【先生のコメント】

決めた足で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。



**決めた足で強く**ふみ切ると、高く跳ぶことができましたね。そのようにふみ切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

（◎・○・△）

①助走から決めた足で強く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。	
③進んで運動に取り組むことができましたか。	

・決めた足でふ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。


お助け言葉・・・（ ○歩・リズム・決めた足・反対の足・短く・スタート位置 ）

【先生のコメント】

--

空中でゴムひもにひっかからないようにするには、どのように足を動かせばよいだろうか。



自分に合った歩数からスタート位置を決めて助走をすると、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、**足のどの部分が引っかかりやすいですか。**



先の足・後の足 の（ ）が、引っかかりやすい。

・今日の学習をふり返りましょう。

	高さ（部位）	点数
1回目		
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、みぞおち6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きまりを守って、なかよく運動することができましたか。	

・空中でゴムひもにひっかからないようにするために、あなたはどのように足を動かしましたか。

お助け言葉・・・（ 先の足・後の足・高く・足のつけね・すね ）

・6、7時間目に向けて、より高いゴムひもを跳びこえるためのあなたの一番の課題は何ですか。

動き	①助走      ・      ②ふみ切り      ・      ③空中動作
理由	

【先生のコメント】

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。

①助走 ②ふみ切り ③空中動作 ④着地

①助走 ②ふみ切り ③空中動作  
 ができるようになりたいから、  
 ①助走練習 ②ふみ切り板ジャンプ ③ななめゴム跳び をします。

・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、みぞおち6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友達の考えを受け入れることができましたか。	
③自分の課題をかい決することができましたか。	

・自分の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
理由	

【先生からのコメント】

「自分の考え」や「友達のよさ」を伝え合いながら、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。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、みぞおち6点

(◎・○・△)

①1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。	
②自分の考えや友達のよさを伝えることができましたか。	
③練習中に友達の考えを受け入れることができましたか。	

・「チームの仲間の上手になった動き」について書きましょう。

名前	さん
どんな動き	

・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】

--