

2023

4年 高跳び

松戸市立八ヶ崎小学校

高跳びは・・・

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。

児童からみると・・・

- 記録への挑戦や友達との競争が楽しい。
- 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。
- ▲記録を伸ばすことができないと、意欲が低下してしまう。
- ▲バーやゴム紐に足が引っかかり、着地に失敗することへの恐怖心を抱いてしまう。



親しみやすい



苦手意識に

つながってしまう

学習財
(教材)

学習過程

学習カード

本校が目指す児童の姿は・・・

☆自分に合った3～5歩程度の短い助走や踏切り足を、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う姿。

《教具・用具》

・マット



・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。
- ・洗濯ばさみが外れやすくなるよう、紙やすりをかける。
- ・中心にビニルテープで印を付ける。

・滑り止めシート



踏切り位置の目安とする。

助走のスタート位置のマーキング用。

・ゴムバンド



踏切り足の目印用。

・ラミネートシート



・タブレット



(課題解決学習用)

・ケンステップ



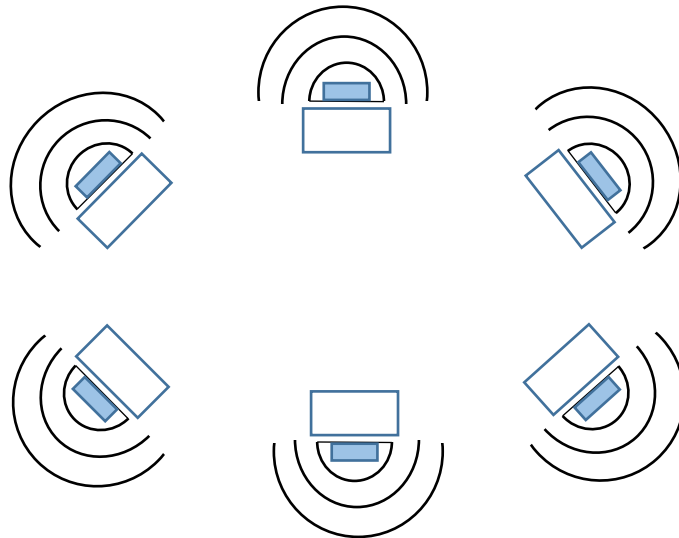
助走の練習用。

踏切りの練習用。

・踏切り板

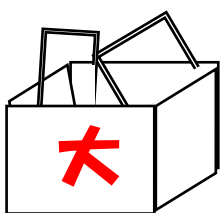


《場づくり》



- 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。

《各チームで使用するかごの中身》

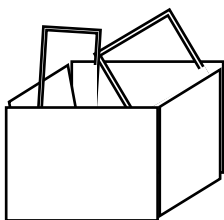


・水筒



・学習カード
・筆記用具（鉛筆）
・タブレット
・記録用紙

《教師が使用するかごの中身》

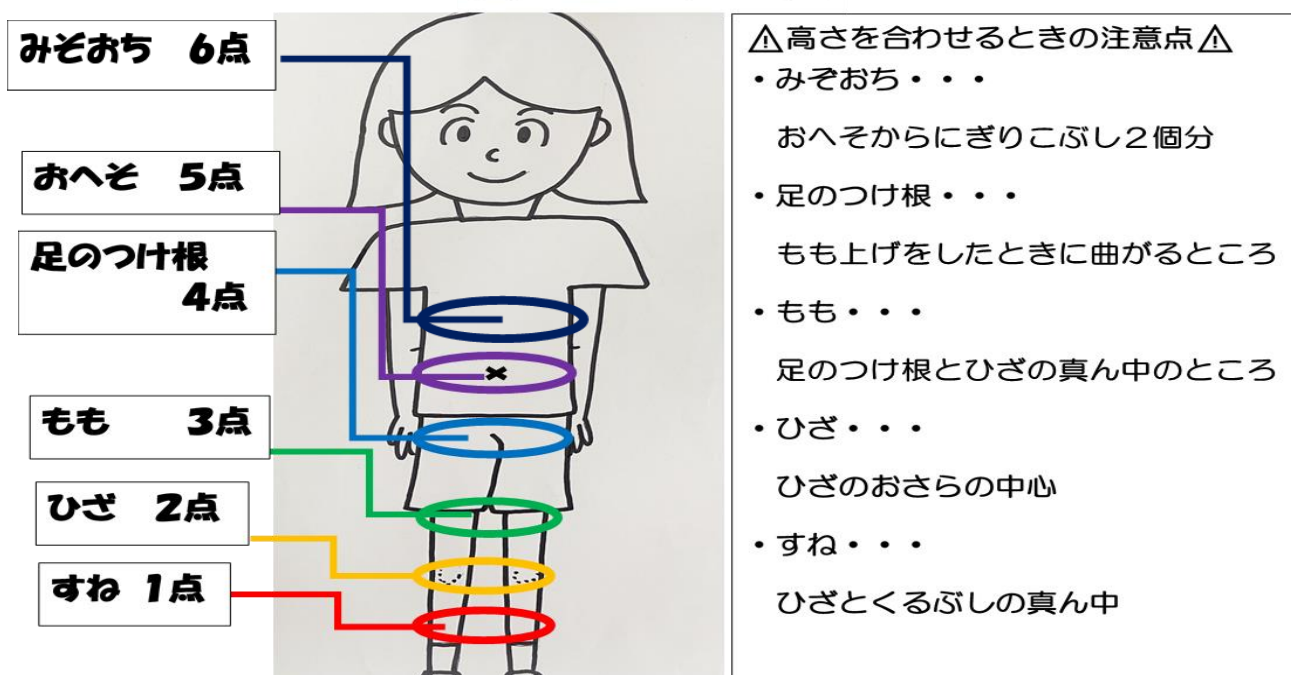


・ケンステップ ・ゴム紐
・予備の学習カード
・予備の筆記用具（鉛筆） など

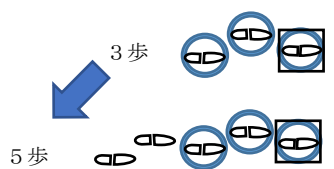
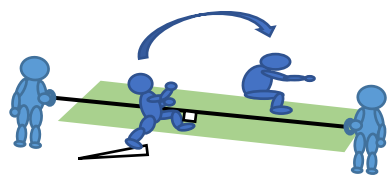
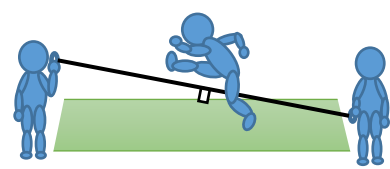
《記録測定の仕方》

- ・チーム内で役割を分担して行う。
(ゴム紐を持つ人：二人, 記録をする人：一人,
高さを見る人：一人, タブレット：一人)
- ・一人2回試技する。
- ・高さの設定は, 試技者の自己申告制とする。
- ・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。
- ・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, おへそ5点】
〔みぞおち6点〕など, 実態に応じてさらに高い得点を設定することも考えられる。〕

高さのとく点



《課題解決のために必要と予想される練習方法》

<p>①</p>	<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>②</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い、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>③</p>	<p>ななめゴム跳び</p>	<p>ゴム紐が斜めになるよう、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> 

《体育の学力(単元の評価規準)》

<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。</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>
<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。</p> <p>②友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたい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。</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用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。</p> <p>④友達の考えを認めようとしている。</p> <p>⑤場や用具の安全を確かめている。</p>

《指導計画（7時間）》

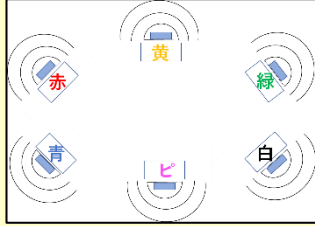
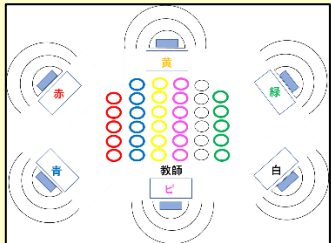
時間	はじめ		なか			おわり									
	1	2	3	4	5	6	7								
	オリエンテーション	課題の発見	知識・技能の習得			知識・技能の活用・発揮、課題のよきよき解決									
0 8 13 27 37 45	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ ・オリエンテーション (単元を通した学習のねらい、学習のルール、用具の扱い方等) ・課題確認 ・準備 ・ウォーミングアップ (準備運動、感覚づくり・動きづくりの運動) ・健康観察 ・試しの高跳び 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<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) ・課題確認 			<ul style="list-style-type: none"> ・健康観察 									
		<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> <table border="1"> <tr> <td>踏切り</td> <td>助走</td> <td>空中動作</td> </tr> </table> <p><予想される練習方法></p> <table border="1"> <tr> <td>踏切り板ジャンプ</td> <td>助走練習</td> <td>斜めゴム跳び</td> </tr> </table>			踏切り	助走	空中動作	踏切り板ジャンプ	助走練習	斜めゴム跳び	<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> <table border="1"> <tr> <td>自己の能力に適した課題</td> </tr> </table> <p><予想される練習方法></p> <table border="1"> <tr> <td>自己の課題に応じた練習</td> </tr> </table>		自己の能力に適した課題	自己の課題に応じた練習
		踏切り	助走	空中動作											
踏切り板ジャンプ	助走練習	斜めゴム跳び													
自己の能力に適した課題															
自己の課題に応じた練習															
<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		④友達の考えを認める							

展開1 (1時間目 オリエンテーション)

- ・教材との出会いを大切に、「やってみたい。」「自分にもできそうだ。」という思いをもって単元が始められるようにする。
- ・単元を通した学習のねらいを伝えることで、学習への見通しや目指す姿をもつことができるようにする。
- ・学習におけるルールや場づくり、教具・用具の扱い方を丁寧に指導することで、安全に学習することへの意識付けをしたり、2時間目以降の学習指導場面やマネジメント場面を減らしたりすることができるようにする。

時配	過程	・学習内容と活動 ○指導と支援
8	あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> ・学習カードを持って整列する。 ○集合場所、並び方、服装、持ち物の置き場所について確認する。 ・ビブスはズボンにしまう。 ・小さいかご（学習カード用）は、学習板の前にまとめて置く。大きいかご（水筒用）は、自分のチームの教具・用具が置いてある場所の裏側に置く。
	健康観察	<ul style="list-style-type: none"> ○颜色を観る。
	オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> ・「高跳び」について知る。 ・教師の手本動画を視聴し、楽しみなことや単元を通して目指したい姿について考える。 ○「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ってほしい。」「仲間と積極的に関わりたいながら学習してほしい。」といった、高跳びの学習を通した教師のねらい（思いや願い）を伝える。 ・教師の手本動画や話（思いや願い）を踏まえ、7時間の「高跳び」の学習を通して、どのような姿を目指したいのかを考え、学習カードに記述する。
27	課題確認	<p>< 1時間目 ></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>安全を確かめながら、楽しく高跳びをしよう。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○楽しく活動するためには、けがをしないよう安全を確かめながら活動する必要があることを確認する（準備や片付け、課題解決学習中など）。 ・チームのリーダーは、メンバーの学習カードを集め、かごに入れる。



10	<p>準備</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ・各チームが使う場を確認する。 ○場づくりのイメージが掴めるよう、本時（1時間目）では最初に教師が注意点を説明しながら1か所を準備する。 ・安全を確かめながら各チームの準備をする。 ○場や教具が乱れた際は、必要に応じて活動を止め、整えるよう指導する。 ○ゴム紐の持ち方・立ち位置について指導する。
	<p>ウォーミングアップ(感覚づくり・動きづくりの運動を含む)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○単元を通して教師のかけ声に合わせてウォーミングアップをするため、広がり方や内容を確認する。  <ul style="list-style-type: none"> ・高跳びで特に使う部位（足首、アキレス腱等）を十分ほぐす。 ・感覚づくり・動きづくりの運動をする（8の字跳び）。
	<p>健康観察</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○顔色を観るとともに、けがや体調不良がないか確認する。
	<p>試しの高跳びの説明</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○安全面の観点から、「着地は足の裏ですること」「自分のへそから下の高さで高さを設定すること」を指導する。 ○安全を確かめながら活動していたり、何度も挑戦していたりする児童を褒める。 ○全体で集合して楽しかったことを共有する。
	<p>クールダウン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○けがの有無を確認するとともに、使った部位を中心にほぐすよう指導する。
	<p>反省</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・チームのリーダーは、学習カードを持ってきて、メンバーに配る。 ・チームごとに円になって振り返りを行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ①本時の学習を振り返り、簡単な選択式の設定問に回答する（3段階）。 ②回答したことを基に、チームの成果や課題について話し合う。 ③話し合ったことを踏まえ、個人の成果や課題について記述する。 </div>
<p>まとめ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○学習カードを持って整列するよう指示をする。 	

	<p>片付け</p> <p>あいさつ</p>	<p>○「楽しかったこと」や「うまくいったこと」を全体で共有したり，皆の前で称賛したりすることで，本時の学習を肯定的に振り返るとともに，次時の学習につなげていくことができるようにする。</p> <p>○本時のねらいである「健康・安全」に関すること中心に，できたことや頑張りを価値付ける。</p> <p>○着地についても，その行い方を全体でまとめる。</p> <p>○安全を確かめながら，役割分担をして素早く片付けるように指導する。</p> <div data-bbox="778 573 1075 864" data-label="Image"> </div> <p>・片付けが完了したら，学習板の前に整列する。</p> <p>・挨拶をする。</p>
--	------------------------	---

展開2（2時間目 課題の発見）

- ・高跳びを構成する四つの局面のうち、高いゴム紐を跳び越えるにはどの局面が自分の一番の課題であるかを見付ける。
- ・記録測定のルールについて確認する。

時配	過程	・学習内容と活動 ○指導と支援
8	あいさつ	・整列し、あいさつをする。
	準備	○安全を確かめながら、素早く準備ができるよう声をかける。 ○準備が終わった人は、正しく準備されているかを確認するよう声をかける。
	ウォーミングアップ（感覚づくり・動きづくりの運動を含む）	・高跳びで特に使う部位（足首、アキレス腱等）を十分ほぐす。 ○1時間目に指導したゴムの持ち方・立ち位置について、再度指導する。 ・感覚づくり・動きづくりの運動をする（8の字跳び）。
	健康観察	・チームのリーダーは、学習カードを持ってきて、メンバーに配る。 ○顔色を観るとともに、けがや体調不良がないか確認する。
29	課題確認	<p>・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んで、見通しをもって学習に臨むことができるようにする。</p> <p>○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を拡大したものを全体の前で紹介する。</p> <p>< 2時間目 ></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>高いゴム紐を跳び越えるための自分の一番の課題は何だろうか。</p> </div> <p>○高跳びが「助走」「踏切り」「空中動作」「着地」の四つの局面から構成されることを、掲示資料を用いながら確認する。</p> <p>○拡大した写真やイラストを用いて、各局面を確認することができるようにする。</p> <p>○本時では、高跳びを構成する四つの局面のうち、「助走」「踏切り」「空中動作」の三つの中から、高く跳ぶためにはどの局面が一番の課題であるかを見付けることが学習課題であることを伝え、学習への見通しをもつことができるようにする（「着地」局面については、安全面の観点から、1時間目に指導を行ったため、児童が解決する課題には含めていない）。</p> <p>・教師の手本の動画を視聴し、動きのイメージを掴む。</p> <p>・チームのリーダーは、メンバーの学習カードを集め、かごに入れる。</p>

	課題発見のための練習	<ul style="list-style-type: none"> ・チームごとに練習を行う。高さ膝まで（徐々に上げてよい）とし、何度も繰り返し行うことで課題を見付けることができるようにする。 ・タブレット係が「追っかけ再生」で動画を撮影する（試技者の対角の場所で、マットから1 m以上離れるようにする）。 ○仲間と動きを見合い、伝え合いながら練習を行うよう指導する。 ○きまりを守りながら、仲間と仲よく活動している児童を褒める。
	記録測定についての説明	<ul style="list-style-type: none"> ○記録測定について、以下の内容を説明する。 <ul style="list-style-type: none"> ・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，タブレット：一人） ・一人2回試技する。 ・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） ・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。 ・チームの合計得点の平均点がその日のチームの得点となる。
	記録測定	<ul style="list-style-type: none"> ○きまりを守りながら，仲間と仲よく活動している児童を褒める。 ○全てのチームの記録測定が終わったら，水分補給をし，チームごとに円になって振り返りを行うよう指示をする。
8	クールダウン	<ul style="list-style-type: none"> ○けがの有無を確認するとともに，使った部位を中心にほぐすよう指導する。
	反省	<ul style="list-style-type: none"> ・チームのリーダーは，学習カードを持ってきて，メンバーに配る。 ・チームごとに円になって振り返りを行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ①本時の学習を振り返り，簡単な選択式の設定問に回答する（3段階）。 ②回答したことを基に，チームの成果や課題について話し合う。 ③話し合ったことを踏まえ，個人の成果や課題について記述する。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ○チームでの話し合いを受けて，高跳びの四つの局面のうち，どこがどのように課題であるかを考え，できるだけ詳しく具体的に記述するよう声をかける。 ○学習カードを持って整列するよう指示をする。
	まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・学習課題に対する成果や課題について，数人が発表し，全体で共有する。 ○自分の記述と似ている場合は挙手をするよう伝える。 ○児童の発言や学習カードへの記述を基に，児童と合意形成を図りなが

		ら、学習課題に対するまとめをする。
	片付け	○学習課題である「課題の発見」や本時のねらいである「公正・協力」に関することを中心に、できたことや頑張りを価値付ける。
	あいさつ	○安全を確かめながら、役割分担をして素早く片付けるよう指導する。 ・片付けが完了したら、学習板の前に整列する。 ・あいさつをする。

「高跳び」の行い方について

本単元では、児童には足の裏で着地することのみを限定している。よって、跳び方には、主に「正面跳び」と「はさみ跳び」の二通りが考えられる。

「正面跳び」は、ゴム紐に対して正面から助走を行い、正面を向いたまま、足を高く(膝を曲げて)上げて跳ぶ跳び方である。膝を曲げ、足を高く上げること(空中動作)、ゴム紐から少し離れた位置から踏み切ること(踏切り)等の押さえが必要となる。

「はさみ跳び」は、ゴム紐に対し、斜めの位置から助走を行い、足を伸ばし、交互に足を上げて跳び越える跳び方である。なるべく足を伸ばし(つま先を上へ上げ)、後から上げる足もしっかり上げること(空中動作)、ゴム紐からなるべく近くで踏み切ること(踏切り)を押さえる必要がある。

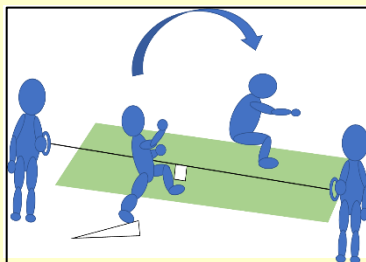
それぞれ、3～5時間目の「知識・技能の習得」の時間の、中押さえ(課題解決中に一度集める)やまとめで、運動のポイントを押さえる。跳び方によって押さえるべきポイントが違うので、児童と合意形成を図りながら丁寧に行う。掲示物や学習カード等に写真やイラストを掲載するときは、どちらの跳び方も掲載することに留意する。

展開3（3時間目～5時間目 知識・技能の習得）

- ・「指導の個別化」を重視する。
- ・児童の主体的な学びを重視し、最も多くの児童が課題として挙げていた局面から学習することで、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試行錯誤することができるようにする。

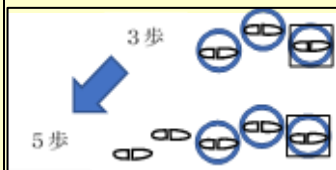
時配	過程	・学習内容と活動 ○指導と支援
7	あいさつ	・整列し、あいさつをする。
	準備	○素早く安全を確かめながら、準備ができるよう声をかける。 ○準備するものがない人は、正しく準備されているかを確認するよう声をかける。
	ウォーミングアップ（感覚づくり・動きづくりの運動を含む）	・高跳びで特に使う部位（足首、アキレス腱等）を十分ほぐす。 ・感覚づくり・動きづくりの運動をする（8の字跳び）。
	健康観察	・チームのリーダーは、学習カードを持ってきて、メンバーに配る。 ○顔色を観るとともに、けがや体調不良がないか確認する。
31	課題確認	・学習カードに記述した前時の課題とそれに対する教師のコメントを読んで、見通しをもって学習に臨むことができるようにする。 ○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を拡大したものを全体の前で紹介する。 < 3時間目 > <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">高いゴム紐を跳び越えるためには、どのように踏み切ればよいだろうか。</div> < 4時間目 > <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">決めた足で踏み切って高く跳ぶには、どのように助走すればよいだろうか。</div> < 5時間目 > <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">空中でゴム紐に引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。</div> ○観察や学習カードから見取った1・2時間目の児童の実態（思いや気付き、困り感）に応じて、学習課題の順番を入れ替える。 ・チームのリーダーは、メンバーの学習カードを集め、かごに入れる。
	課題解決学習	・チームごとに練習を行う。

【踏切り板ジャンプ】《課題が「踏切り」》



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。

【助走練習】《課題が「助走」》



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、歩数を増やして行く。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。

【ななめゴム跳び】《課題が「空中動作」》



ゴム紐が斜めになるよう、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。

記録測定

- 1度集合し、手本となる児童の動きを見て、運動のポイントを全体で共有する。
- 友達と動きを見合い、伝え合いながら練習を行うよう指導する。
- 何度も練習に取り組んでいたりと、仲間と積極的に関わり合ったりしている児童を褒める。
- 記録測定が終わり、周りのチームがまだ終わっていない場合は、自分のチームの場で練習するように伝える。
- 仲間と積極的に関わり合っている児童を褒める。
- 全てのチームの記録測定が終わったら、クールダウンを行う。

7 クールダウン

- けがの有無を確認するとともに、使った部位を中心にほぐすよう指導する。

反省

- ・チームのリーダーは、学習カードを持ってきて、メンバーに配る。

		<ul style="list-style-type: none"> ・チームごとに円になって振り返りを行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ①本時の学習を振り返り，簡単な選択式の設問に回答する（3段階）。 ②回答したことを基に，チームの成果や課題について話し合う。 ③話し合ったことを踏まえ，個人の成果や課題について記述する。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ○チームでの話し合いを受けて，めあてを達成するために自分がどのように学習に取り組んだのかを振り返り，できるだけ詳しく具体的に記述するよう声をかける。 ○学習カードを持って整列するよう指示をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・学習課題に対する成果や課題について，数人が発表し，全体で共有する。 ○自分の記述と似ている場合は挙手をするよう伝える。 ○児童の発言や学習カードへの記述を基に，児童と合意形成を図りながら，学習課題に対するまとめをする。 ○学習課題に関することを中心に，できたことや頑張りを価値付ける。 ○安全を確かめながら，役割分担をして素早く片付けるよう指導する。 <ul style="list-style-type: none"> ・片付けが完了したら，学習板の前に整列する。 ・あいさつをする。
まとめ		
片付け		
あいさつ		

展開4 (6時間目~7時間目 知識・技能の活用・発揮, 課題のよりよい解決)

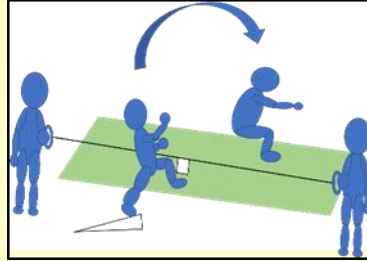
- ・「学習の個性化」を重視する。
- ・単元の最後の時間(7時間目)では、高跳びの学習を通して、「分かったこと」や「できるようになったこと」を振り返ることで、肯定的に単元を終えることができるようにする。

時配	過程	・学習内容と活動 ○指導と支援
7	あいさつ	・整列し、あいさつをする。
	準備	○素早く安全を確かめながら、準備ができるよう声をかける。 ○準備するものがない人は、正しく準備されているかを確認するよう声をかける。
	ウォーミングアップ(感覚づくり・動きづくりの運動を含む)	・高跳びで特に使う部位(足首, アキレス腱等)を十分ほぐす。 ・感覚づくり・動きづくりの運動をする(8の字跳び)。
	健康観察	・チームのリーダーは、学習カードを持ってきて、メンバーに配る。 ○顔色を観るとともに、けがや体調不良がないか確認する。
31	課題確認	<p>・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んで、見通しをもってから学習に臨むことができるようにする。</p> <p>○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を拡大したものを全体の前で紹介する。</p> <p>< 6時間目 ></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">より高いゴム紐を跳び越えるために、自分の課題に合った練習をしよう。</div> <p>< 7時間目 ></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">「自分の考え」や「友達のよさ」を伝え合いながら、よりよい姿を目指して跳ぼう。</div> <p>・6, 7時間目は、「これまでの学習を通して、自分の課題だと感じている局面の動きを習得・習熟するための時間であること」「自分の課題に合わせて練習の場を選択し、チームの仲間とではなく同じ場を選んだ友達と練習を行うこと」を伝えることで、学習への見通しがもてるようにする。</p> <p>○前時の学習カードの記述を基に、最初に準備する場の種類と数を事前に決めておく。その場を最初に準備するよう、掲示資料を用いながら説明する。</p> <p>○途中で場を変えて練習を行ってもよいことを伝える。</p>

課題解決学習

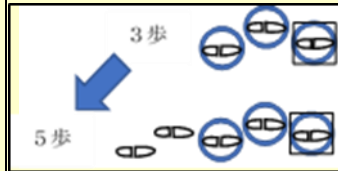
- ・チームのリーダーは、メンバーの学習カードを集め、かごに入れる。
- ・自分の課題に合った練習の場を選択し、その場で段階を選んで練習を行う。

【踏切り板ジャンプ】《課題が「踏切り」》



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。

【助走練習】《課題が「助走」》



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。

【ななめゴム跳び】《課題が「空中動作」》



ゴム紐が斜めになるよう、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。

記録測定

- 友達と動きを見合い、伝え合いながら練習を行うよう指導する。
 - 活動中の人数に応じて、場の増減を行う。
 - 仲間と積極的に関わり合い、仲間の考えを認めながら取り組んでいる児童を褒める。
- ・記録測定が終わり、周りのチームがまだ終わっていない場合は、自分のチームの場で練習するように伝える。
- 仲間と積極的に関わり合い、仲間の考えを認めながら取り組んでいる児童を褒める。
 - 全てのチームの記録測定が終わったら、水分補給をし、チームごとに円になって振り返りを行うように指示する。

7	<p>クールダウン</p> <p>反省</p> <p>まとめ</p> <p>片付け</p> <p>あいさつ</p>	<p>○けがの有無を確認するとともに、使った部位を中心にほぐすよう指導する。</p> <p>・チームのリーダーは、学習カードを持ってきて、メンバーに配る。</p> <p>・チームごとに円になって振り返りを行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①本時の学習を振り返り、簡単な選択式の設問に回答する（3段階）。</p> <p>②回答したことを基に、チームの成果や課題について話し合う。</p> <p>③話し合ったことを踏まえ、個人の成果や課題について記述する。</p> </div> <p>○チームでの話し合いを受けて、めあてを達成するために自分がどのように学習に取り組んだのかを振り返り、できるだけ詳しく具体的に記述するように声をかける。</p> <p>○学習カードを持って整列するよう指示をする。</p> <p>・学習課題に対する成果や課題について、数人が発表し、全体で共有する。</p> <p>○自分の記述と似ている場合は挙手をするよう伝える。</p> <p>○児童の発言や学習カードへの記述を基に、児童と合意形成を図りながら、学習課題に対するまとめをする。</p> <p>○「仲間と積極的に関わり合いながら活動できていたチーム」や「練習の成果を発揮し、自己記録を更新することができた児童」等を全体の前で称賛する。</p> <p>○記録や勝ち負けに関係なく、学習を価値付けられるようにする。</p> <p>○単元の最後の時間（7時間目）では、単元を通して一人一人やチームが成長したことを全体に伝えることで学びの過程を価値付け、学習したことをこれからの学習や生活に生かしていこうと方向付けることができるようにする。</p> <p>○安全を確かめながら、役割分担をして素早く片付けるよう指導する。</p> <p>・片付けが完了したら、学習板の前に整列する。</p> <p>・あいさつをする。</p>
---	---	---

評価に際する判定基準（4年「高跳び」）

< 1 時間目 >

評価規準 (体育の学力)	主体的に学習に取り組む態度⑤	知識・技能④
評価場面	準備・片付け	試しの高跳び
評価方法	観察	観察
判定基準	A 自分だけでなく、周囲の友達の間や用具の安全も確かめている。	膝を柔らかく曲げて、足から安定した着地をすることができる。
	B 場や用具の安全を確かめている。	膝を柔らかく曲げて、足から着地することができる。
	C 場や用具の安全を確かめていない。 →場や用具の安全を確かめることの大切さを伝えたくて、場や用具の安全を一緒に確かめる。	膝を柔らかく曲げて、足から着地することができない。 →跳び箱の1段目からマットに跳び下りる練習を教師と一緒にやる。

< 2 時間目 >

評価規準 (体育の学力)	主体的に学習に取り組む態度③
評価場面	準備・片付け
評価方法	観察
判定基準	A 進んで用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。
	B 用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。
	C 用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしていない。 →友達と一緒に準備を行うことの大切さを伝えたくて、教師と共に用具の準備や片付けを一緒にやる。

< 3時間目 >

評価規準 (体育の学力)	知識・技能②	
評価場面	課題解決学習	
評価方法	観察	
判定基準	A	踏切り足を決めて力強く踏み切って跳ぶことができる。
	B	踏切り足を決めて跳ぶことができる。
	C	踏切り足を決めて跳ぶことができない。 →教師と共に低いゴム紐を左右の足で跳び越し、踏み切りやすい足を決定する。

< 4時間目 >

評価規準 (体育の学力)	主体的に学習に取り組む態度①	知識・技能③
評価場面	課題解決学習	記録測定
評価方法	観察	観察
判定基準	A	高跳びに <u>何度も</u> 進んで取り組もうとしている。 3～5歩程度の短い助走から強く踏み切って上方に <u>より高く</u> 跳ぶことができる。
	B	高跳びに進んで取り組もうとしている。 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。
	C	高跳びに進んで取り組もうとしていない。 →その児童が何に困っているのかを聞き、励ましの声をかけたり、よいところを称賛したりする。 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ない。 →「タ・タ・タン」「タン・タ・タン」などの口伴奏を行いながら、仲間や教師と一緒に助走・踏切り練習を行う。

< 5時間目 >

評価規準 (体育の学力)	主体的に学習に取り組む態度②	知識・技能①
評価場面	課題解決学習	反省
評価方法	観察	学習カード、観察
判定基準	A きまりを守り進んで友達に肯定的な声をかけながら運動しようとしている。	高跳びの行い方について、詳しく言ったり書いたりしている。
	B きまりを守り誰とでも仲よく運動しようとしている。	高跳びの行い方について、言ったり書いたりしている。
	C きまりを守ろうとしていない、友達と仲よく運動しようとしていない。 →きまりを守ったり、助け合ったりすることのよさについて教師と一緒に確認し、できていたら称賛の声をかける。	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ない。 →前時までの掲示資料を使いながら一緒に確認し、それらを活用しながら言ったり書いたりするよう声をかける。

< 6時間目 >

評価規準 (体育の学力)	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と一緒に確認する。

< 7時間目 >

評価規準 (体育の学力)	主体的に学習に取り組む態度④	思考・判断・表現②
評価場面	課題解決学習	記録測定
評価方法	観察	観察
判定基準	A 友達の考えや取組のよさを進んで認めようとしている。	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分かりやすい表現で伝えている。
	B 友達の考えや取組を認めようとしている。	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。
	C 友達の考えや取組を認めようとしていない。 →互いの考えや取組を認め合いながら活動することのよさを伝え、仲間の考えや取組について一緒に確認する。	友達のよい動きや変化を見付けることができない。また自分の考えやしたことを友達に伝えることができない。 →どのような動きや変化がよい動きなのかを教師と一緒に確認し、友達に伝えることができるように励ましの声をかける。