

I 単元名 「リズムカルに 高くジャンプ！」 走り高跳び（陸上運動）

II 単元の指導構想

1 単元の見通し

- 自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指しながら、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。 **【技能】**
- 走り高跳びの運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動したり、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。 **【態度】**
- 自己の能力に適した課題の解決の仕方や、記録への挑戦の仕方を工夫できるようにする。 **【思考・判断】**

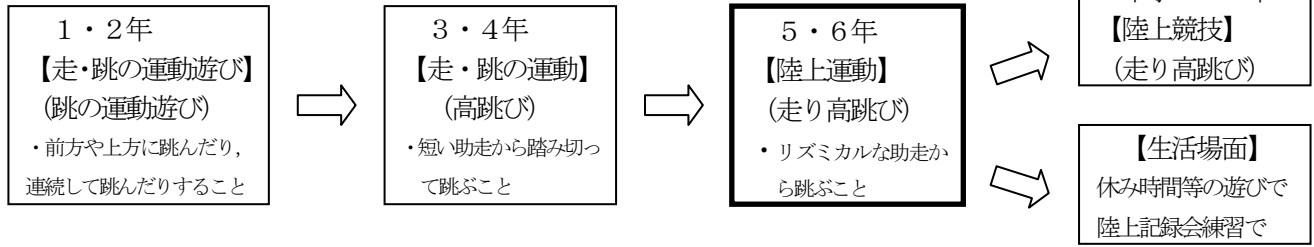
2 単元について

<p>＜教材について＞</p> <p>小学生における走り高跳びは、リズムカルな助走から力強く踏み切り、上方に体を浮かせ、安全に脚から着地する運動である。自分の目標とする高さを跳ぶことができたときの喜びは大きく、挑戦意欲も湧きやすい運動であると言える。本単元では、自分の記録の向上を目指す中で、上体を起こして踏み切り、片足で安定した着地をすることやリズムカルな助走を生かし踏み切って跳ぶことを身に付けることを中心とした授業づくりに努める。</p>	<p>＜児童の実態＞</p> <p>体育の学習への関心・意欲が高いものの、体力や運動経験による個人差は大きい。技能の未熟さや恐怖心から走り高跳びへの抵抗感をもつ子どもも少なくない。課題の達成を目指して学習を進める過程で、徐々に活動の仕方を工夫したり、友達と学び合いながら学習したりするという姿勢が身に付きつつある。</p>	<p>＜目指す子どもの姿＞</p> <p>走り高跳びの基本的な跳び方が分かり、一人一人が自分の記録の向上を目指して運動に取り組む中で、一緒に運動を行う仲間と共に高まり合おうと、自分や友だちのよさを活かしながら、活動の仕方を考えたり、教え合ったりするとともに、日常生活場面においても自分や友達が直面した動きのつまづきを進んで解決しようとしながら進んで運動する子ども</p>
<p>＜復興教育（3つの教育的価値）との関連＞</p> <p>1 生命や心について <b>【いきる】</b> 「⑦【体の健康】との関わり</p> <p>自分（たち）の運動する場や用具などを理解し、共に運動するメンバーや状況に合わせて安全に気をつけて運動するとともに、運動する楽しさや喜びを味わわせる。</p> <p>2 人や地域について <b>【かかわる】</b> 「⑨【仲間や地域の人々とのつながり】</p> <p>課題解決を図る際は男女混合異質グループで行うようにさせ、活動方法や動きについて互いのよさを発揮し合いながら相互に評価し合わせることで、共に課題の達成に向かって活動していくよさに気付かせる。また、誰かが困っていたら進んで助けようとする資質を育む。</p>		

＜単元の評価規準＞

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>・競争したり、目標記録に挑戦したりする楽しさや喜びに触れることができるよう、走り高跳びに進んで取り組もうとしている。</li> <li>・約束を守り、友達と励まし合って練習や競争をしようとしている。</li> <li>・用具の準備や後片付け、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。</li> <li>・運動する場を整備したり、用具の安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題の解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。</li> <li>・仲間との競争や自分の記録への挑戦の仕方を知るとともに、自分の力に合った競争のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができる。</li> </ul>
学習活動における具体的評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 走り高跳びを楽しむための活動に取り組もうとしている。</li> <li>○ 約束を守り、友達と励まし合って練習をしようとしている。</li> <li>○ 計測や記録など分担された役割を果たそうとしている。</li> <li>○ 場の安全に気を配りながら運動しようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ より高く跳ぶための運動のポイントが分かり、自分の課題を見つけている。</li> <li>○ 課題解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場を選んでいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 上体を起こして踏み切り、片足で安定した着地をすることができる。</li> <li>○ 5～7歩のリズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができる。</li> <li>○ 振り上げ足や抜き足の動作を意識しながら跳ぶことができる。</li> <li>○ 自分の目標記録を達成することができる。</li> </ul>

### 3 学習の系統（関連と発展）



### 4 指導と評価の計画

時間	主なねらい・学習活動	学習活動における具体的評価規準（評価方法）		
		関心・意欲・態度	思考・判断	技能
1	1 オリエンテーション 学習の進め方を知り、 学習の見通しをもつ。 ・場の作り方を知る ・試しの運動を行う。 ・自分の目標記録の設定	走り高跳びを楽しむための活動に（A：進んで）取り組もうとしている。 （観察）		
2	1 用具や場の準備, 挨拶 2 準備運動 ・走り高跳びにつながる基礎 感覚づくりの運動を行う。	約束を守り,（A：肯定的にかかわりながら）友達と励まし合って練習をしようとしている。 （観察）	より高く跳ぶためのポイントが分かり, 自分の課題を（A：適切に）見つけている。 （観察, 発言, カード）	
3	3 走り高跳び ・場の準備をする ・よい動きのポイントを共有し合う。 ・グループ毎に練習を行う。 ・記録へ挑戦する。		課題解決の仕方を知るとともに, 自分の課題に合った練習の場を（A：適切に）選んでいる。 （観察, カード）	上体を起こして（A：力強く）踏み切り, 安定した着地をすることができる。 （観察）
4 （ 本 時 ）	4 整理運動 5 学習のまとめ	場の安全に（A：いつも）気を配りながら運動しようとしている。 （観察）		5～7歩のリズミカルな助走から最後の3歩のリズム変化を意識し（A：力強く）踏み切って跳ぶことができる。 （観察）
5	6 挨拶・片付け		課題解決の仕方を知るとともに, 自分の課題に合った練習の場を（A：適切に）選んでいる。 （観察, カード）	振り上げ足や抜き足の動作を（A：常に）意識しながら跳ぶことができる。 （観察）
6	まとめの記録会	計測や記録など分担された役割を（A：進んで）果たそうとしている。 （観察）		（A：リズミカルな助走から力強く踏み切って）自分の目標記録を達成することができる。 （観察・カード）
努力を要する状況の子どもへの支援		・自分の力に合った場での動きを認め, 繰り返し取り組ませながらよさを称揚するように努め, 意欲を高めるようにする。	・教師や友達からのアドバイスをもとに考えさせながら練習に取り組ませる。	・自分の力に合った距離で繰り返し行かせた後, 教師が積極的に補助したりしながら跳ぶことができるようにする。

### Ⅲ 本時の指導構想

#### 1 本時の指導

#### 【めざす子どもの姿】

走り高跳びの基本的な跳び方が分かり、一人一人が自分の記録の向上を目指して運動に取り組む中で、一緒に運動を行う仲間と共に高まり合おうと、自分や友だちのよさを活かしながら、活動の仕方を考えたり、教え合ったりするとともに、日常生活場面においても自分や友達が直面した動きのつまずきを進んで解決しようとしながら進んで運動する子ども

#### 課題解決場面

手立て3 イメージを共有する言葉や表現を声に出しながら運動に取り組ませる。

##### 練習タイムの場面で

記録へチャレンジする前にグループごとの練習場面を設け、共有し合ったよい動きのイメージを実際の動きの中で確かめさせる。その際、共有化し合ったリズム言葉を友だちが運動に取り組む際のかげ声やアドバイス、教師による助言に積極的に取り入れていく。助走の動きがうまくできない子どもには、教師と一緒に動くことで動き方を教えるようにしていく。

##### チャレンジタイムの場面で

目標記録へチャレンジする際にも、共有化し合ったリズム言葉を用いながらアドバイスさせたり、最後の3歩のリズム変化を意識して跳ぼうとしている子どもを積極的に見つけ称揚していくことで、動き方への理解を深めさせたり、できる喜びを実感させたりするようにしていきたい。

#### 動きのポイントの明確化

手立て1 モデルを示し、よい動きのポイントを共通理解させる。

リズムカルな助走で跳んでいる子どもの動きを観察させ、リズムカルな助走の動きのポイントをとらえさせる。本時は、「最後の3歩のリズム変化」を気付かせたい。

手立て2 よい動きのイメージを、言葉や感覚的な表現に置き換えさせる。

「最後の3歩のリズム変化」のイメージをよりとらえやすくさせるために、助走に合うリズム言葉をみんなで考え、音声化してとらえるようにする。

(例) 5歩助走 (1・2-1・2・3) (ト・トン・ト・ト・トーン)

7歩助走 (1・2・3・4-1・2・3) (ト・ト・ト・ト・トン・ト・ト・トーン)

【本時の学習課題】 5～7歩のリズムカルな助走を生かして跳ぼう。

2 目標

- 5～7歩のリズミカルな助走から、片足で踏み切って跳ぶことができる。

3 展開

学 習 活 動	時間	指導上の留意点 ◎研究にかかわる具体的な手だて ◇評価規準	用具・資料
1 学習内容の確認 学習内容や全体のめあてについて話を聞く。	1分	○ 事前に健康観察や服装点検, 用具や場所の安全確認をしておく。 ○ 本時の学習の進め方やめあてを確認し, 学習への意欲を高める。	移動黒板 学習カード
2 準備運動 走り高跳びにつながる基礎感覚を養う運動に取り組む。 ・ストレッチ ・高跳びセット	8分	○ 膝や足首, 腰など本時の運動にかかわる部位をしっかりとほぐすように意識させて行うようにさせる。 ○ 走り高跳びにつながる基礎感覚を養う動きづくりを準備運動に位置付ける。グループごとにローテーションさせながら, 音楽を用いて楽しい雰囲気の中で行わせる。 ○ 種目ごとに正しい動きができるように, 動きのポイントを意識させながら取り組むようにさせる。	踏み切り板 マット 安全マット ゴム 高跳び用スタンド
3 走り高跳び (1) 場の準備をする (2) よい動きのイメージを共有し合う。	3分 7分	○ 事前に分担しておき, 協力して素早く準備できるようにさせる。 ◎ 本時は助走のリズムに着目させ, 最後の3歩のリズム変化に気付かせることで, より力強い踏み切り動作へとつなげていきたい。 ◎ 5歩助走「1・2—1・2・3」または, 7歩助走「1・2・3・4—1・2・3」のリズムに合う言葉を考えさせることで, 助走におけるリズム変化を意識化できるようにする。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;">                     &lt;例&gt;                      5歩助走「1・2—1・2・3」「ト・トン・ト・ト・トーン」                      7歩助走「1・2・3・4—1・2・3」「ト・ト・ト・トン・ト・トーン」                 </div>	
(3) グループ毎に練習を行う。	8分	◎ グループでの練習場面を設けることで, 共有し合ったよい動きのイメージを実際の動きの中で確かめさせるようにする。その際, 共有化された助走のリズム言葉を友だちが運動に取り組む際のかけ声やアドバイス, 教師による助言に積極的に取り入れていくようにする。 ◇ 場の安全に (A:いつも) 気を配りながら運動しようとしている。 (観察)	
(4) 目標記録へ挑戦する。	10分	◎ 目標記録への挑戦中も共有化された言葉や表現を積極的に用いながら運動したり, 同じ場で跳ぶ仲間へアドバイスしたりするように促す。 ◇ 5～7歩のリズミカルな助走から, 最後の3歩のリズムを意識し (A:力強く) 踏み切って跳ぶことができる。 (技能:観察)	
4 整理運動	2分	○ 筋肉をほぐすように大きくゆっくり行うようにさせる。	
5 学習のまとめ	6分	○ 本時の振り返りを発表させ, 努力の様子が見られた子どもやグループ内での活動のよさを紹介しながら, 動きの高まりを具体的に称揚するとともに, 学習の仕方についてもよい姿を称揚し, 次時以降への意欲をもたせたい。	学習カード
6 後始末		○ 安全に留意させながら, 素早く協力して行わせる。 ○ 汗の始末や手洗い・うがいをするように指示する。	