

## 第6学年 体育科学習指導案

日時 平成16年10月5日(火) 5校時

場所 体育館

学級 6年2組38名(男18名,女20名)

指導者 菅 崎 晋

### 1 単元名 (陸上運動「走り高跳び」)

### 2 単元について

#### (1) 児童観

6年2組の児童は、事前の実態調査アンケートの結果から、体育の学習を好む子が多く(約90%)、授業にも意欲的に取り組んでいる。走り高跳びの運動については、ほとんどの子が好きと答えているが(約80%)、練習方法については、足を高く上げる(21人)、助走の勢いをつけて速く走る(9人)と答えており、具体的な内容については理解が浅いと思われる。また、友だち同士での関わり方が上手でなく、思いや考えを表現することが苦手な子供たちが多い。

しかし、教えられたことをしっかり身につけようと頑張る子や指示されたことを素直に受け止める子もたくさんおり、集団としては真面目で素直な子供たちである。

陸上運動については、6年生になって、短距離走・リレー、ハードル走を学んできている。リレーではグループごとに相談し、一人の走る長さを工夫して競争したり、ハードル走では目標記録との差を得点化しチームごとに競い合ったりしてきた。

#### (2) 教材観

陸上運動では、「自己の能力に適した課題を持って次の(短距離走・リレー及びハードル走、走り幅跳び及び走り高跳び)運動を行い、その技能を身につけ、競争したり、記録を高めたりすることができるようにする。互いに協力して安全に練習や競争ができるようにするとともに、競争では、勝敗に対して正しい態度が取れるようにする。自己の能力に適した課題を決め、課題の解決の仕方を工夫することができるようにする。」ことを内容に位置づけている。

走り高跳びの運動の特性としては、跳力や上下肢筋力、調整力などの体力的な面と助走や踏み切り、跳び越し方など技術的な面の二つの向上を目指して学習に取り組み、より高い高さに挑戦していく個人で行う運動である。しかし、児童の走力や体力、体位が記録に大きく関係してくるため、「何cmを跳ぼう」というような一定の基準を定めては意欲を失わせてしまう恐れがある。そこで、一人ひとりに各自の目標記録を設定したり、グループで目標を定めて得点を競い合ったりするなどして運動する楽しさを味わせることが必要だといえる。

#### (3) 指導観

本単元の指導を進めるに当たり、以下の3点を指導の重点として考えた。

技術面の指導ポイントを絞り込み、それに応じた場の設定を工夫すること。

個の能力に応じた学習活動が展開されるように、めあての持たせ方を工夫すること。

教師の指導や学び合いが生かされ、評価されるような学習カードの活用の仕方。

については、走り高跳びの指導を技術面のみに着目するとかなり細分化して指導できるが、本単元においては大きく分けて指導のポイントを以下の3つに絞った。

- ・助走のリズムを覚える（奇数歩とタ・タ・ターンのリズムのとりかた）
- ・振り上げ足を高く振り上げる（強い踏み切りと膝を伸ばした振り上げ、足裏面の向き）
- ・踏み切り足を胸まで引きつける（振り上げ足の振り下ろす勢い、足の抜き方）

毎時間の学習の中に上記のポイントを含め、いろいろな場の設定を工夫することにより、より高い高さを克服した達成感や充実感、喜びを味わわせるようにしたい。

については、各自の目標記録の設定において先行研究で様々な指標が用いられているが、新体力テストでも計測した50m走を活用できる「走り高跳びのノモグラム(0.5×身長 - 10×50m走 + 120)」を使い、目標記録との差を得点化することで意欲化を図ることにした。(資料)子供たちにも分かり易い判断表であるとともに、得点化されることで能力差に関わらず運動を楽しむことができる考えたからである。

については、学習カードの中に課題やポイントが整理され、跳ぶ子にとっては自分のねらいが、見ている子にとっては教え合う視点がはっきりするように工夫していきたい。また、学習活動の評価につながるような設問を用意し、本時の学習活動を教師も児童も振り返ることができるような学習カードにしたい。

### 3 単元目標

- (1) 自分の目標にむかって、友だちと教え合い、励まし合いながら意欲的に練習に取り組むことができる。(関心・意欲・態度)
- (2) 自分の力に合った課題をもち、課題解決のために必要な練習の場を選んで練習に取り組むことができる。(思考・判断)
- (3) 跳び方のポイントを理解し、リズムカルな助走からのまたぎ跳びの跳び方を身につけることができる。また、ルールを定めて競争したり、自分の目標記録に挑戦したりすることができる。(技能)

### 4 単元の評価規準

- 関心・意欲・態度	- 思考・判断	- 技能
<p><b>ア</b> - 走り高跳びの楽しさや喜びを求めて、進んで学習に取り組もうとする。</p> <p><b>イ</b> - 友だちと協力して活動し、教え合ったり、励まし合ったりしながらお互いを高め合おうとする。</p> <p><b>ウ</b> - 場の安全を確かめて、約束を守りながら運動をしようとする。</p> <p><b>エ</b> - 競技として勝敗や記録に対してはそれを受け入れ、正しい態度で学習に取り組もうとする。</p>	<p><b>ア</b> - 自分の力をもとに目標記録を定め、教師の助言や学習カードを参考に自分に合った課題を選んでいる。</p> <p><b>イ</b> - 自分の課題解決を目指して、自分に合った練習の場を選んでいる。</p>	<p><b>ア</b> - リズミカルな助走から力強く踏み切り、跳ぶことができる。</p> <p><b>イ</b> - 自分の力に合った目標の記録に挑戦することができる。</p>

5 単元の指導・評価計画（6時間扱い）

時	学 習 活 動 (指 導 内 容)	関心 意欲 態 度	思考 判 断	技能	評 価 規 準
1	・オリエンテーション ・走り高跳びの学習計画を立てる。 ・自分の目標記録を算出し、自由に跳んでみる。				- ア - ウ - ア
2	・1歩、3歩助走からの踏み切りを練習する。 ・タ・タ・ターンのリズムで踏み切る練習をする。 ・長い助走でも跳んで、記録に挑戦してみる。				- ア - イ - ア
3 本 時	・5歩、7歩助走からの踏み切り練習をする。 ・リズム良く助走をして、踏み切るタイミングをつかむ。 ・自分に合った助走を見つけ、記録に挑戦してみる。				- ア - イ - ア - イ
4	・振り上げ足の上げ方を意識して練習する。 ・足裏が前を向くようにひざを伸ばす。 ・腰をふわりと浮かすようにまたぎ越す。				- イ - ウ - ア
5	・踏み切り足の胸への引きつけを意識して練習する。 ・振り上げ足を振り下ろす勢いを利用して、踏み切り足を引きつける。				- イ - ウ - イ
6	・走り高跳び記録会を行い、グループごとに得点を競い合う。 ・回数や順番を決めて、自分の記録に挑戦する。				- ア - エ - イ

6 本時の指導（3 / 6）

（1）目標

- ・リズムカルな助走(5・7歩)を意識して練習し、走り高跳びを楽しむことができる。
- ・自分に合った助走を見つけ、記録に挑戦することができる。

（2）授業の構想

- ・前時の3歩助走を生かしながら助走を長くしていき(5・7歩) 自分の力に合った助走を見つけさせる。
- ・助走のリズムをとらえさせるために、いろいろな場の設定をし、練習の場を自分で選定させる。
- ・記録へ挑戦する機会を設け、自分の記録の伸びや技術の上達を感じるとともに、競技の楽しさを味わい、次時以降への意欲付けとする。

（3）本時の具体の評価規準

	十分満足できる（A）	おおむね満足できる（B）	努力を要する児童への手だて
関心 意欲 態 度	お互いの跳び方を評価し、適切なアドバイスをしたり、励まし合ったりしながら、進んで学習しようとする。	アドバイスをしたり、励まし合ったりしながら、学習しようとする。	助走のリズムを確認し、視点を明確にすることで、学び合いに生かせるように助言する。
思考 判 断	助走のリズムをつかむために、教師や友だちの助言を参考にし、自分に合った練習の場を自分自身で見つけている。	助走のリズムをつかむために、教師や友だちの助言を参考にし、自分に合った練習の場を選んでいる。	自分の助走を振り返らせ、リズムがつかめているかを確認して、練習の場を選ぶように助言する。

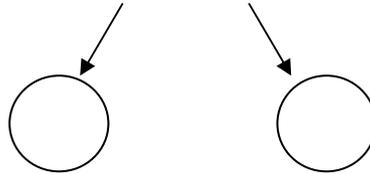
(3) 展開

過程	学習内容	学習活動	教師の指導・援助（留意事項等）	評価（方法） ・ 教具、資料
導入 8分	1 挨拶・準備 2 準備運動 3 学習課題 とめあての確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 整列・挨拶をし、学習の準備をする。</li> <li>・ ペアで準備運動を行う。</li> <li>・ 本時の課題の確認をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 安全に気をつけながら協力して場作りをさせる。</li> <li>・ ペアで考えた準備運動を行わせる。（教師の主導で補助運動も行う）</li> <li>・ 個人ファイルを用意させ、課題について確認する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高跳びスタンドセット 6</li> <li>・ マット 6</li> <li>・ ゴムひも 6</li> <li>・ 高跳びバー 6</li> <li>・ 個人ファイル</li> <li>・ 学習カード</li> </ul>
		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">           自分に合った助走を見つけ、記録に挑戦しよう。         </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分のめあてを決めて、学習カードに記入させる。</li> </ul>	
展開 30分	4 助走の練習 3歩の復習 輪を使って アクセント 場を選んで 練習 5 記録への 挑戦	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 3歩助走の復習をさせ、踏み切りのリズムを確認する。</li> <li>・ 輪をアクセントにし、5歩と7歩の助走を取って練習をする。</li> <li>・ 踏み切り板使用や平場での助走など自分の力にあった場を選んで練習する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 前時を想起させ、タ・タ・ターンのリズムをおさえさせる。</li> <li>・ 最後の3歩目を意識させるアクセントとして輪を置く。</li> <li>・ グループごとにお互いの跳び方を見合い、教え合わせる。</li> <li>・ リズムが上手くとれない子には踏み切り板を使って練習させる。上手な子には平場で練習させる。</li> <li>・ 自分の力に合った歩数を考えさせる。</li> <li>・ 試技を3回までとし、グループごとに記録をとらせる。</li> <li>・ 前時の記録をもとに挑戦する高さを決め、目標へ近づく。</li> </ul>	<p>お互いの良いところや直すところを教え合ったり、励まし合ったりしながら学習しているか。（観察、カード）</p> <p>助走のリズムをつかむために自分に合った練習の場を選んでいるか。（観察）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学習カード</li> </ul>
まとめ 7分	6 整理運動 7 学習の反省 8 次時の予告 9 挨拶・後片付け	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体操をして体をほぐす。</li> <li>・ 学習カードに学習の反省をする。</li> <li>・ 次時の学習内容について予告をする。</li> <li>・ 挨拶をし、後片付けをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 教師主導で足を中心にした体操やストレッチをさせる。</li> <li>・ 学習カードに自己評価をさせ、今日の学習を振り返らせる。</li> <li>・ 次の時間は振り上げ足について練習することを知らせる。</li> <li>・ 安全に気をつけながら協力して後片付けをさせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学習カード</li> </ul>

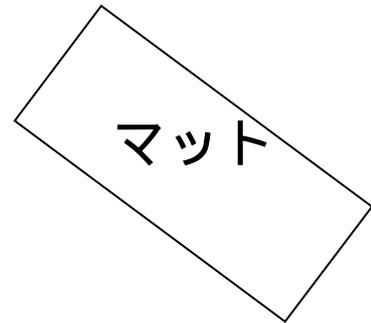
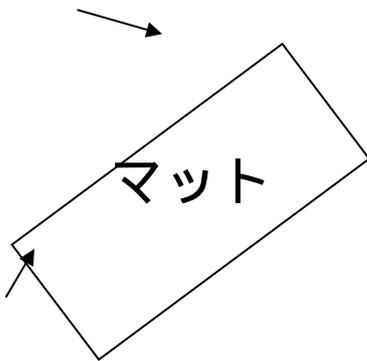
(4) 場の設置

# ステージ

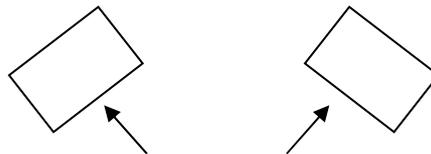
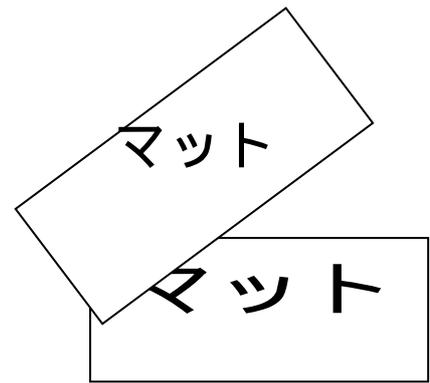
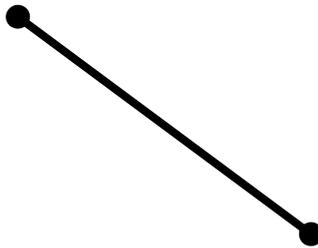
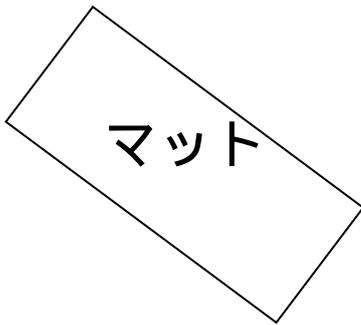
各場毎に輪を用意しアクセントとする。



ゴムひもまたはバー



2枚重ねマット



踏み切り板を用意し、アクセントにする。(様子を見て2~4場)