

第6学年 体育科学習指導案

学 級 6年1組 39名

指導者 細谷 真吾

1 単元名 「高く跳ぼう！」(陸上運動 走り高跳び)

2 単元の目標

【技 能】 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。

【態 度】 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。

【思考・判断】 自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫できるようにする。

3 単元の評価規準

【運動への関心・意欲・態度】

- ・進んで記録を伸ばそうとしたり友達と競争しようとしていたりしている。
- ・互いに教え合ったり、助け合ったりして運動に取り組もうとしている。
- ・用具の準備や片付けで自分の役割を進んで行ったり、場に危険がないか確認したりしている。

【運動についての思考・判断】

- ・高く跳ぶためのポイントを意識して、自分に合った課題を考えている。
- ・自分に合った練習方法や練習の場を選んで取り組んでいる。

【運動の技能】

- ・リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができる。
- ・上体を起こして踏み切ることができる。
- ・振り上げ足と抜き足を高く引き上げることができる。
- ・足から安全に着地することができる。

4 単元について

(1) 陸上運動「走り高跳び」の特性

- ・助走を生かした力強い踏み切りによって空間に体を浮き上がらせ、どれだけ高く跳べるかを目指した運動である。
- ・リズムカルな助走から上方への踏み切り、バーをクリアするための空中動作、安全な着地といった一連の動作がある運動である。
- ・どれだけ高く跳べるか自分の記録に挑戦することが楽しい運動である。
- ・一連の様々な体の動きをコントロールすることで、瞬発力や調整力が高まる運動である。
- ・体を上に引き上げて宙に浮き、バーを跳び越せた爽快感を味わうことができる運動である。
- ・より高く跳ぶことができると意欲が増す運動である。
- ・記録が伸びたり、友達と競い合ったりすることで、楽しさを感じる運動である。

(2) 児童の実態

普段の児童の様子から、短距離走やリレー、走り幅跳びの運動は好きだと答える児童が多いが、ハードルや走り高跳びのような、少し技能が必要になってくる運動に対して苦手意識をもっている児童が多い。これは、うまくできる、できないことがはっきりとする運動であると共に、これまでの学習経験や能力で記録に大きな差ができてしまうからだと考えられる。しかし、走り高跳びの運動は特性にもあるように、自分の記録がどのように高まっていくかが楽しい運動である。つまり、児童はまだこの楽しさを味わいきれていないと考えられる。

また、ボール運動などのチームで行う運動を好きだと感じる児童が多い。つまり、仲間と協力して学ぶことを楽しいと感じている児童が多いと捉えることができる。

よって、本単元では、自らの技能や記録が高まる楽しさを感じると共に、仲間と教えあったり、競い合ったりする中で、走り高跳びの特性を十分に味わうことのできる学習にしたい。

5 研究主題に迫るための手だて

(1) 児童一人一人が学習のおもしろさを味わいながら課題意識をもって取り組むことのできる授業作り

○ オリエンテーションの工夫

走り高跳びの運動に触れて、視覚的に体験的に感じてみる時間を設定することにより、活動への意欲が高まるようにする。

また、技能の高い小学6年生が取り組んでいる走り高跳びをしている実際の映像を見る活動を取り入れ、同じ年代の小学生の運動を視聴するなかで、「自分にもできそうだ」「あんなふうに跳びたい」と高跳びへのイメージや意欲をもたせる。

さらに、「走り高跳びの目標記録設定のためのノモグラム」(※学習カード参照)を利用し、一人一人の目標記録を設定する。ここから、運動への意欲が高まるとともに、課題解決へつながっていくと考える。

○ 学習過程の工夫

- ・4つの段階を設定し、児童がより高く跳んでみたいという意識が高まっていくようにした。

「感じる」段階では、運動との出会いを大切にす。実際の映像を見たり、目標記録を設定したりするなど、走り高跳びへの興味・関心が高まるようにした。

「気づく」段階では、実際に運動をするとともに、その運動のポイントを知りながら、自らの課題を見つける時間とした。

「つかむ」段階では、自分の課題にあった場を選ぶことを大切にす、一人一人の達成感を感じやすいようにした。

「ふかめる」段階では、仲間同士の教え合いを大切にす、共に学ぶ楽しさを味わえるようにした。

- ・ポイントタイムの設定

「気づく・つかむ」段階で、すべての場を経験する時間を設定した。このことにより、走り高跳び運動のポイントを知るとともに、課題解決につながりやすくなると思った。

- ・1単位時間の流れ

45分という時間を児童が効率的に使えるよう、また新たな工夫ができるよう、毎時間の流れをなるべく固定し、先の見通しをもちやすいよう設定した。

○ 学習資料の工夫

走り高跳びの動きのポイントを話し合う時間を設け、ポイント図を作る。この図は単元を通して掲示しておき、児童が意識するよう支援を行う。このことが、技のポイントに目を向けながら、自分の課題をもち、それに応じた練習方法の選択につながると考えた。

(2) かかわり合いを大切にした活動

○ 学習過程の工夫

・スキルアップタイムの設定

「ふかめる」段階で、自分の課題にあった場を選び学習の方法をつかむ時間を設定した。この時間では、それぞれの場での視点を設けた。運動をする児童は、何に気をつければならないかがはっきりし、運動とのかかわりが深まると考えた。また、運動を見る児童も、視点がはっきりしていることで、アドバイスが行いやすくなり、仲間同士のかかわり合いも高まると考えた。また、仲間同士で教えあう楽しみを味わう時間になるとも考えた。

○ 学習カードの工夫

毎時間の終わりには、3つの観点について、自己評価を一覧表に書く。観点は、①態度面 ②自分の課題について ③技能面とし、それを見ることで、全体の傾向を把握すると同時に話し合いの契機とし、次の活動へ生かしていく。さらに、一覧表には、その時間の一番よい記録を書き込む欄を設ける。この振り返りから、運動へのかかわりが深まってくると考えた。

さらに、友達へのメッセージを書くシールを利用する。このシールには、アドバイスや、頑張っていたことなど、児童が感じたことを相手に送るシールである。学習カードにはそれを貼るスペース（学習のログ）を設ける。このことにより、仲間とのかかわりあいの楽しさを味わえらるると考えた。

(3) 適切な見取りとそれを生かした指導

○ 教師の働きかけや言葉かけの工夫

児童の活動を観察し、そこから課題を見付け、適切なめあてをもてたり、動きを修正したりするための具体的なポイントを指導・助言・課題提示できるようにする。

【表1】教師の具体的な言葉かけ一覧

予想される子どものつまづき		動きのポイントへの声かけ
助走	<ul style="list-style-type: none"> ・助走のリズムがあわない ・まっすぐ助走してしまう 	<ul style="list-style-type: none"> ・イチ ニー のところで、軽くジャンプしてみよう ・最後の3歩は タタターン と短いリズムで行おう ・力を入れすぎず、リラックスしながら助走しよう ・(赤白球などのしるしを使って)、しるしを目印にして、外に膨らみながら走ってみよう
踏み切り	<ul style="list-style-type: none"> ・踏み切りが遠すぎる ・踏み切り足が逆になってしまう ・体が流れてしまい、上に跳べず、横に跳んでしまう 	<ul style="list-style-type: none"> ・(バーやゴムひもに印を着け) 印の位置をめざして踏み切ってみよう ・助走のスタート位置を、少し前にしてみよう。 ・1歩目は踏み切り足からスタートしよう ・踏み切りはかかとから地面について、足の裏全体を使って力強く踏み切ってみよう ・踏み切るときに、もう少し体を後ろに反り返して、胸を張って踏み切ってみよう ・視線が低くなっていますね。バーやゴムひもをしっかりと見て踏み切ってみよう
空中姿勢	<ul style="list-style-type: none"> ・振り上げ足が引っかかってしまう ・踏み切り足(抜き足)が引っかかってしまう 	<ul style="list-style-type: none"> ・踏み切りの位置をバーやゴムひもから少し離してみよう ・しっかりとひざを伸ばして振り上げてみよう ・足の裏が見えるくらいまで、振り上げてみよう ・足はどの向きに振り上げればいいでしょう ・ひざを胸にひきつけてみよう ・大きく腕を振り上げてみよう ・もう少しだけ、足をひきつけるタイミングを速くしてみよう
着地	<ul style="list-style-type: none"> ・両足で着地してしまう ・足を突っ張った状態で着地する 	<ul style="list-style-type: none"> ・「トントン」のリズムに合わせて、振り上げ足、踏み切り足の順で着地してみよう。 ・ひざを少し曲げながら、着地しよう
<ul style="list-style-type: none"> ・バーの横に立つが、何をしたらわからなくなっているとき 		<ul style="list-style-type: none"> ・安全を確認しましょう ・この場で、意識することは、どんなことがありましたか

6. 学習過程

		1時	2時	3時	4時	5時(本時)	6時
段階		感じる		気づく・つかむ		ふかめる	
めあて		高跳びをやってみよう		運動の技能ポイントを知り、記録を伸ばそう		互いにアドバイスしあいながら、記録を伸ばそう。	
主な 学習の 流れ	<p>○本時のめあて 学習の流れを確認</p> <p>○準備運動 ストレッチ トントン着地 ハイボードタッチ ハイボールキック 連続ジャンプ</p> <p>○オリエンテーション ・実際に競技をしている映像から、一連の運動の流れを知る(助走→踏切→空中→着地) ・はさみ跳びの、一連の流れを学び、踏切足と、振上げ足、着地する足の関係などを理解する ・ノモグラム(50m 走タイムと身長データを用いて、高跳びの目安の記録を出すための計算法)から、一人ひとりの目安の記録を算出する</p> <p>○試しの運動 今の自分の記録を知る</p> <p>○整理運動</p> <p>○振り返り</p>	<p>○本時のめあて 学習の流れを確認</p> <p>○準備運動 ストレッチ トントン着地 ハイボードタッチ ハイボールキック 連続ジャンプ</p> <p>○ポイントタイム 運動の局面(助走・踏切・空中・着地)に焦点を当てた場で運動を行い、走り高跳びのポイントを知る時間 ・トントン着地(着地) ・アクセント助走(助走) ・目じるしつき(踏切) ・ロイター板踏みきり(踏切) ・ゴム2本クロス(空中) ・ゴム2本パラレル(空中)</p> <p>○チャレンジタイム 自分の記録をとる時間 ・試技は3回 ・チャレンジする高さによってある程度、場を分ける ・目標記録との差を算出し、得点化する</p> <p>○整理運動</p> <p>○振り返り</p>	<p>○本時のめあて 学習の流れを確認</p> <p>○準備運動 ストレッチ トントン着地 ハイボードタッチ ハイボールキック 連続ジャンプ</p> <p>○スキルアップタイム 自分の課題にあった場を選び、学習の方法をつかむ時間 ・ポイントタイムで行った運動を選択し、取り組む ・途中で場を変更してもよい ・自分が跳んだあとを跳ぶ児童の運動を見て、場に合ったアドバイスを行う</p> <p>○チャレンジタイム 自分の記録をとる時間 ・試技は3回 ・チャレンジする高さによってある程度場を分ける ・目標記録との差を算出し、得点化する</p> <p>○整理運動</p> <p>○振り返り ・選んだ場で、うまくできたことを中心に発表する ・各グループの合計得点を発表し、運動の楽しさを広げる</p> <p>・単元を通しての児童の良さを紹介し、次の学習の意欲を高める</p>				
	評価の重点	◎			○		◎
評価標準	<p>・進んで記録を伸ばそうとしたり友達と競争しようとしていたりしている。 ・互いに教えあったり、助け合ったりして運動に取り組もうとしている。 ・用具の準備や片付けで自分の役割を進んで行ったり、場に危険がないか確認したりしている。</p> <p>・高く飛ぶためのポイントを意識して、自分に合った課題を考えている。 ・自分に合った練習方法や練習の場を選んで取り組んでいる。</p> <p>・リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができる。 ・上体を起こして踏み切ることができる。 ・振り上げ足と抜き足を高く引き上げることができる。 ・足から安全に着地することができる。</p>						
主な支援							【表1】教師の具体的な言葉かけ一覧を参照

7. 本時について

(1) 本時の目標

- 【技能】リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができる。
- 【態度】互いに教えあったり、助け合ったりして運動に取り組もうとしている。
- ◎【思考・判断】自分に合った練習方法や練習の場を選んで取り組んでいる。

(2) 展開

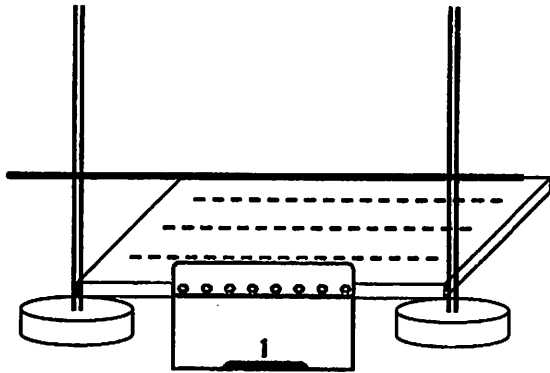
学習活動	☆ 指導 ◎ 支援 ◆ 評価 (観点・方法)
<p>1. 本時のめあてを確認する。 「互いにアドバイスをしあいながら、記録を伸ばそう」</p> <p>2. 学習の流れを確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時から「アドバイスタイム」があること ・アドバイスタイムでは、選んだ場に合わせた助言だけでなく、一連の動きを見て助言を行う。ちがう場を推薦してもよい。 	<p>☆本時から、段階が進み、学習内容のねらいが変わっていることを、十分に理解させる</p> <p>◎それぞれの場の特徴を振り返ると共に、走り高跳びの運動の4つの局面を確認する</p>
<p>3. 準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ (全身を伸ばす) 全身を伸ばすように ・トントン着地 軽い助走から、片足踏み切りでジャンプし「振り上げ足→踏み切り足」の順に着地する ・ハイフラッグタッチ 軽い助走から、片足踏み切りでジャンプし、高い位置に設置した旗をタッチする ・ハイキック 手を目の高さまでまっすぐ上げ、その位置まで足を上げる ・連続ジャンプ グループ毎に連続して低いゴムひもを飛ぶ「仔・ニ・仔・ニ・仔・ニ」のリズムを繰り返す 	<p>◎心と体が運動に向くようにする</p> <p>◎確実な着地が、安全に運動を行うことができることを確認しながら、活動させる</p> <p>☆斜めに引いた縄につけた旗をタッチする。自分の状態に合った高さを選ぶように声をかける</p> <p>☆足を上げるだけでなく、そのために必要な「支えている足」の状態も考えられるように声をかける。</p> <p>☆高さにこだわりすぎず、リズムと着地を意識させるみんなで声を出してリズムを取ることで、学びの楽しさを広げる。</p>
<p>4. アドバイスタイム</p> <p>自分の課題にあった場を選んだ仲間同士でアドバイスしあい、より技能を高める時間</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポイントタイムで行った運動を選択し、取り組む。 ・途中で場を変更してもよい。 ・自分が跳んだあとを跳ぶ児童の運動を見て、アドバイスをを行う。(場にこだわらず、一連の動きを見て、ほかの場を推薦するなど) 	<p>◎支柱の近くに運動のポイントの書かれた資料を掲示しておき、アドバイスするときに利用できるようにする</p> <p>◆互いに教えあったり、助け合ったりして運動に取り組むことができたか (態度・観察)</p> <p>◆自分にあった練習方法や練習の場を選んで取り組めたか (思考・観察)</p>
<p>5. チャレンジタイム2</p> <p>自分の記録をとる時間</p> <ul style="list-style-type: none"> ・試技は3回 ・チャレンジする高さによってある程度場を分ける ・目標記録との差を算出し、得点化する 	
<p>6. 整理運動</p> <p>7. 振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習カードへ今日の振り返りをする ・友達からのアドバイスでうまくできたことを中心に発表する ・各グループの合計得点を発表し、運動の楽しさを広げる 	<p>・本時の取組みと成果・反省を振り返らせ次時の見通しをもつようにする</p>

(3) 評価

- 【態度】互いに教えあったり、助け合ったりして運動に取り組もうとしたか。
- 【思考・判断】自分に合った練習方法や練習の場を選んで取り組めたか。
- 【技能】リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができたか。

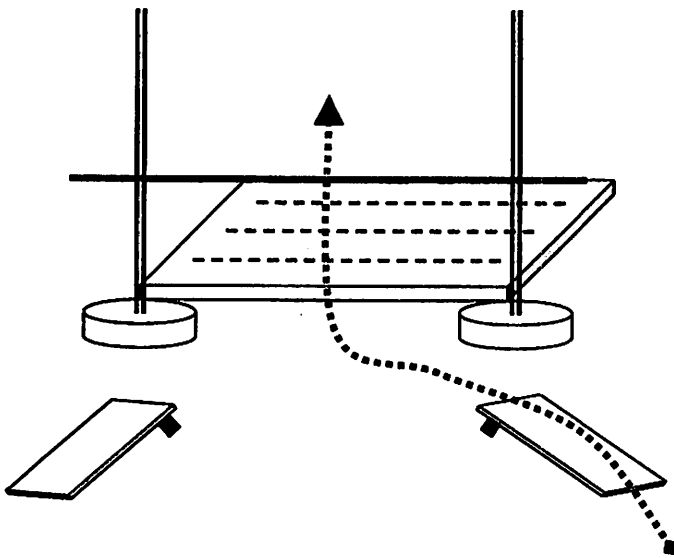
<資料>

○ トントン着地



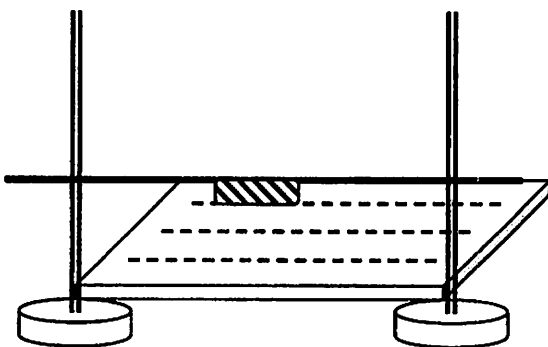
- ・着地を意識する場
- ・跳び箱を利用し、高い位置からバーを飛び越え、振り上げ足→抜き足 の順に着地
- ・助走は行わず、踏み切り俵に設置した跳び箱の上から開始する

○ アクセント助走



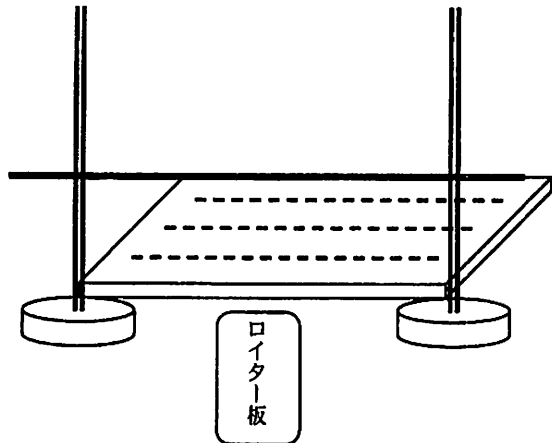
- ・リズムカルな助走を意識する場
- ・イチ ニ イチニッサン で下線部のところに踏切板を置き、次の3歩への意識が高まるようにする
- ・踏切板の位置は個人差が出る場合があるので、そのときは赤白球などを利用し、目じるしを作る。

○ 目じるしつき



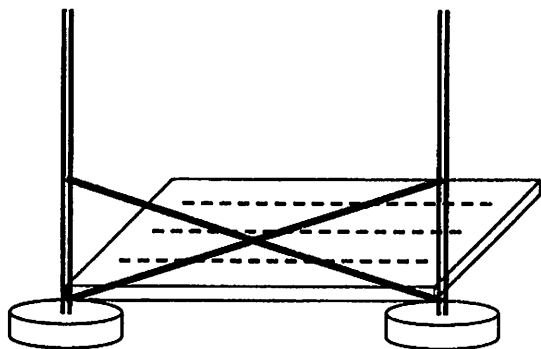
- ・踏み切りの位置を意識する場
- ・バーやゴムひもの中央部に目じるしをつけ、そこをめがけて助走・踏切を行う
- ・赤白玉を踏切位置におくこともできるが、その際は、足元だけを見て踏み切らないよう注意が必要

○ ロイター板踏み切り



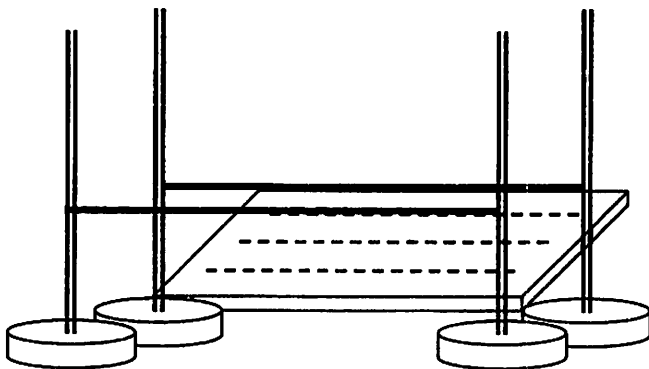
- 踏み切りの仕方を意識する場
- かかとから接地し、足の裏全体で力強く踏み切る
- 空中で体が流れすぎないように、しっかりと上に跳ぶことを意識する
- 踏み切り足によってロイター板の方向が変わってくるので、右足用と左足用の2パターンを用意する

○ ゴム2本クロス



- 空中での振り上げ足を意識する場
- 足の裏が見えるようにしっかりと振り上げる

○ ゴム2本平行

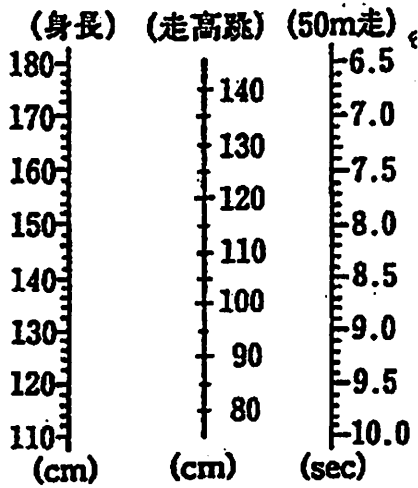


- 空中での抜き足を意識する場
- 抜き足をしっかりと胸にひきつけるようにしながら、跳ぶ
- お尻の高さよりも抜き足（特にかかと）が高く上がるように跳ぶ
- マットに近いゴムの高さをかえることにより、難しさが変わる
(低い…簡単 高い…難しい)
- スタンドを横に並べると幅が広がってしまうので、斜めにずらして設置する。

走り高跳び学習カード

6年 組 名前

図1 走り高跳びのノモグラム



目標記録

_____ cm

得点	目標記録との差
10	20以上 (cm)
9	15~19
8	10~14
7	5~9
6	0~4
5	-5~-1
4	-10~-6
3	-15~-11
2	-20~-16
1	-21以下

計算でも出すことができます。

$$0.5 \times (\text{身長}) - 10 \times (\text{50m走のタイム}) + 120$$

日	記録	得点	教え合い	場選び	技の高まり	振り返り

(◎よくできた ○できた △もう少し ×できなかった)

学習を終えて感じたこと

.....

学習のログ (LOG)