

体育科学習指導案

平成 19 年 10 月 9 日(火)
～平成 19 年 10 月 31 日(水)
小学校 5 年 1 組
(男子 11 名、女子 10 名、計 21 名)
場 所 体育館
指導者 松本昌寛

単元名 陸上運動「走り高跳び」

単元の考察

1 児童の実態

子どもたちは、4年生の「高跳び」や5年生の「走り幅跳び」の学習で、運動する場所や器具・用具の安全に気を付けたり、順番やきまりを守って友達と仲良く運動したり、教師や友達の助言を基に競争したり記録に挑戦したりしながら走・跳の運動遊びや陸上運動を楽しんできた。

このような学習を進めてきた子どもたちは、「高く跳べたときがうれしかった」「目標記録を超えたときがうれしかった」など、跳べたときや記録が伸びたときに楽しさを感じている。そして、「上手になりたい」「記録を伸ばしたい」など、運動の上達や目標記録の達成を目指しながら、意欲的に練習に取り組んでいる。また、友達と協力しながらスタンドやマットなどの用具の準備や片付けをしたり、安全に気を付けながら競争や練習を楽しんだりすることができる。さらに競争を行う場面では、公正な態度をとり、ルールやきまりを守って仲良く運動したり、互いに励まし合ったりできる子どもも多くなってきている。

教師の助言や友達のアドバイスを参考にしながら、目標記録を設定したり、課題を解決するための活動を決めたりしながら練習に取り組んでいる。また、課題を解決するための工夫としては、「友達とよく見合う」「友達の動きを参考にする」「練習をたくさんする」などと考えている子どもが多かった。中にはよい動きを見て、自分の課題を詳しく見付けられる子どももいる。さらに、「助走路に線を引いてみる」「踏切位置に目印を置いてみる」など練習を自分なりに工夫して課題解決に当たる子どももいる。競争においては、得点表を基に目標記録との差で競争したり、助走の歩数を変えて競争したりするなど、ルールを工夫できるようになってきた。

助走をして片足で踏み切って高く跳び、安全に着地できるようになってきている。中には、リズムに乗った助走から強く踏み切り、安定した動作で高く跳べるようになってきたり、助走のスピードを生かして力強く踏み切れるようになってきたりしている子どももいる。また、バーから〔胴体+片手〕分離れた位置で踏み切るなど、走り高跳びの技能のポイントを身に付けている子どもも数名いる。

2 教材観

(1) 一般的特性

走り高跳びは、助走のリズムやスピード、跳躍力を生かして、より高く跳ぶことを競い合うところに楽しさを感じる運動である。また、自己の能力に適した課題の解決に取り組み、助走・踏切・空中姿勢・着地などの局面に見られる技能を習得して、自己の記録を伸ばす喜びを味わったり、リズムカルな助走から足の裏全体で強く踏み切り、タイミングよく跳び越し、安全に着地できたときに心地よさや楽しさを感じたりすることができる運動である。

(2) 児童から見た特性

走り高跳びの学習をしていて、楽しいと感じるとき。

- ・ 高いバーを跳び越すことができたとき。
- ・ 自分の記録が伸びたとき。
- ・ リズムを感じ、調子よく跳び越すことができたとき。

- ・ 自分たちが決めたルールで、友達やグループと競争して勝てたとき。
- ・ 友達に教えてもらったり、励ましてもらったりしたとき。
走り高跳びの学習をしていて、つまらないと感じるとき。
- ・ 練習してもバーを跳び越すことができないとき。
- ・ 自分の記録がなかなか伸びないとき。
- ・ 低いバーも跳び越せなくて、恥ずかしい思いをしたとき。
- ・ 身長や走力、瞬発力のある子が、より高い記録を出すとき。
- ・ バーにあたって痛い経験をしたとき。

3 単元構想と支援

このような特性をもつ走り高跳びの学習では、自分に合った目標記録を設定しながら、記録に挑戦していくことが大切である。また、よい動きを分析したり、自分や友達の動きと示範の動きの違いに気付いたりしながら、自分の課題を明確にして練習に取り組むことが必要である。このことにより、走り高跳びの楽しさを味わうとともに、リズムのある助走から高く跳び、安全に着地する走り高跳びの技能を高められるようになると考える。さらには、友達と協力し合いながら練習を工夫したりアドバイスし合ったりするなど、互いに高め合いながら活動ができるようにしたいと考えた。そこで、次のように本単元を構想した。

(1) 「つかむ」過程

構想

編集したDVDで示範の動きを見て、走り高跳びの大まかな動きを見付け、一斉で主な動きのポイントについて話し合う。また、DVDで示範の動きを見ながらよい動きのイメージをもったり、試しの走り高跳びを行って感想を話し合ったりする。そして、グループやペアで自分や友達の動きをHDDビデオ（遅れ再生）を活用して見合いながら大まかな課題を見付ける。さらに、自分の目標記録（身長×0.5 + 110 - 50 m走のタイム×10）を算出し、目標記録に対する達成度が分かる得点表を作成する。このことで、目指す運動に近付けるための大まかな課題をつかんだり、目標を明確にしたりすることができ、学習の見通しをもって意欲的に学習に取り組めるようになる。

支援

- ・ 見通しをもって学習に取り組むことができるように、学習の流れを提示したり、安全に運動を進めることができるように、用具の安全な使い方を伝えたりする。
- ・ 走り高跳びの大まかな動きをつかむことができるように、示範の動きをDVDで見られるようにする。
- ・ かかわり合いをもって課題を見付けたり、アドバイスし合って活動したりできるように、グルーピングは等質グループで編成する。
- ・ 大まかな課題を見付ける場面では、自分や友達の動きとよい動きとの比較から課題を見付けることができるように、HDDビデオ（遅れ再生）を活用してアドバイスし合うように助言する。また、学習への意欲が高まるように、遅れ再生を活用して協力しながら学習を進められている子どもを賞賛する。
- ・ 身長と50 mのタイムから容易に目標記録が算出できるように、ノモグラムを使った学習カードを用意する。

(2) 「追求する」過程の前半

構想

過程の前半（めあて1）では、一斉でDVDの示範の動きを局面ごと（助走・踏切・空中姿勢・着地）に分析して、動きの大切なポイントを話し合う。また、ペアでHDDビデオに録画した自分や友達の動きを見合い、示範の動きと比較しながら自分の課題を詳しく見付けたり、課題に合った練習を行ったりする。課題に合った練習を行うことにより、動きの高まりを感じたり、動きのこつを見付けたりする。さらに、課題が解決されている場合は、再度、示範の動きと自分や

友達の動きを比較し、新たな課題を見つけて解決にあたる。このことで、走り高跳びの技能が伸び、友達と力を合わせて課題を解決していく楽しみや喜びを味わうことができる。

支援

- ・ 動きの大切なポイントを容易に見付けることができるように、DVDの示範の動きをスローやコマ送りで再生する。
- ・ 動きの大切なポイントを常時確認することができるように、話し合ったポイントは、拡大図に書き込んで壁に掲示する。
- ・ 課題がずれたり、詳しい課題が見付からなかったりしている子どもには、自分に合った課題を見付けることができるように、再度DVDやHDDビデオを見るように助言する。
- ・ 常によい動きのイメージをもって練習を行うことができるように、DVDをエンドレス（スロー再生）で再生しておく。
- ・ よい練習の仕方を具体的に確認したり共有したりできるように、課題に合った練習を効果的に行っている子どもを紹介する。
- ・ 確実に動きを高めることができるように、助走路にラインテープをはった場や踏切位置に踏切板を置いた場など、課題を解決できる場を準備する。
- ・ 課題が解決されている子どもには、より動きを高めることができるように、新たな課題を見つけて練習を行うように助言する。

(2) 「追求する」過程の後半

構想

過程の後半（めあて2）では、過程前半で高めた技能を生かして、自分の目標に挑戦しながら走り高跳びを楽しむ。このことで、記録に挑戦する楽しさを味わったり、記録を伸ばしたりすることができる。

支援

- ・ 自己の能力に応じて、効率的に記録に挑戦できるように、高さの違う場を数カ所用意する。
- ・ 意欲をもって記録に挑戦できるように、動きの大切なポイントに基づいて跳んだり、目標記録を達成したりしている子どもを賞賛する。また、動きの大切なポイントに基づいて跳べなかったり、なかなか記録が伸びなかったりしている子どもには、よい動きをしている子どもを紹介したり、技能の大切なポイントを助言したりして、よい動きのイメージがもてるようにする。

(4) 「まとめる」過程

構想

記録会を行い、記録の伸びを比べながら学習過程を振り返る。また、HDDビデオで「つかむ過程（試しの動き）」の動きと「記録会」の動きを見比べ、自分や友達の動きの高まりに気付いたり、互いの学習の成果を認め合ったりする。このことで、記録の伸びを実感したり、できる喜びを味わえたりできるようになる。

支援

- ・ 互いの学習成果を認め合う場面では、自分や友達の動きの高まりを感じることができるように、DVDに保存しておいた「つかむ過程」の動きと、HDDビデオに保存した「記録会」の動きを見比べられるようにする。
- ・ 全員が学習の成果を感じることができるように、これまでの取り組みのよさや動きの高まり、記録の伸びなどを認め賞賛する。

4 教材の系統

低学年	中学年	高学年
<p>(目標) 調子よく踏み切って高く跳んだり、リズムカルに連続して跳んだり、動きを工夫しながら跳んだり、いろいろな跳び方に挑戦しながら楽しむ。</p> <p>(学習内容) ケンパー跳びや8の字跳び、階段跳びを行い、片足ジャンプと両足ジャンプの使い分けを経験したり、助走から片足で踏み切って跳ぶ経験をした</p>	<p>(目標) リズムに乗った助走から調子よく踏み切って、高く跳ぶための練習を工夫して、片足で踏み切る技能を高めながら高跳びを楽しむ。</p> <p>(学習内容) 高跳びの動きを知り、動きの大切なポイントに沿って練習をする。また、正面踏切や左足踏切、右足踏切など、さまざまな踏切を経験する。</p>	<p>(目標) 課題を見付けたり、練習を工夫したりしながら局面ごとの動きを高め、競争したり記録に挑戦したりして、走り高跳びを楽しむ。</p> <p>(学習内容) 局面ごと(助走・踏切・空中姿勢・着地)の課題を明確にしながら練習を工夫し、走り高跳びの技能を高めながら競争したり記録に挑戦したりする。</p>

単元の目標

安全に気を付け、HDDビデオ等を活用して互いの動きを見合ったり、教え合ったりし、課題を解決するための練習を工夫しながら、リズムのある助走から高く跳び、安全に着地する技能を高めて、走り高跳びを楽しむ。

評価規準

	「おおむね満足できる」状況
関心・意欲・態度	安全に気を付け、互いの動きを見合ったり、互いに教え合ったりしながら練習を行い、記録に挑戦しようとする。
思考・判断	HDDビデオ等を活用して、自分や友達の動きと示範の動きを比較しながら課題を見付け、課題解決を目指して練習を工夫する。
運動の技能	局面ごとの動きを身に付け、リズムある助走から高く跳び、安全に着地することができる。

指導と評価の計画

1 指導計画(全6時間)

過程	時間	学習活動	支援及び留意点	評価項目 は「おおむね満足できる」状況 は「十分満足できる」状況
つかむ	1	<p>学習の進め方や用具の安全な使い方を知る。</p> <p>走り高跳びの大まかな動きを知り、自分の大まかな課題を見付ける。</p> <p>目標記録を設定する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 学習の見通しをもったり、安全に気を付けて学習を進めたりできるように、学習の流れを提示したり、用具の安全な使い方を伝えたりする。 大まかな動きをつかむことができるように、DVDで示範の動きを見られるようにする。 大まかな課題を見付けることができるように、HDDビデオ(遅れ再生)で自分の動きが見られるようにする。 簡単に目標記録を設定できるように、ノモグラムを用いて算出できる学習カードを準備する。 	<p>走り高跳びに関心をもち、安全に気を付けながら協力して学習を進めている。</p> <p>走り高跳びに関心をもち、安全に気を付けながら友達と教え合ったり、協力して学習を進めたりしている。</p> <p>(関心・意欲・態度) <観察・記録></p> <p>走り高跳びの大まかな動きが分かり、自分の大まかな課題を見付けている。</p> <p>走り高跳びの大まかな動きが分かり、自分の大まかな課題を適確に見付けている。</p> <p>(思考・判断)<観察・記録></p>

<p>追 求 す る</p>	<p>4</p>	<p><めあて1> 局面ごとの動きの大切なポイントを知り、自分の課題を詳しく見付け、工夫した場で課題解決のための練習を行う。 助走 (1時間目) 踏切 (2時間目) 空中姿勢、着地 (3時間目) 自分の課題となる局面を選び、課題の解決を目指して練習を工夫する。 (4校時目)</p> <p><めあて2> 自分の目標記録に挑戦する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・気付かなかった動きのポイントにも気付くことができるように、動きの大切なポイントを局面ごとに一斉で話し合うようにする。 ・常に自分の動きと比較できるように、DVDの示範の動きをエンドレス(スロー再生)で再生する。 ・自分の動きを見て課題を見付けることができるように、HDDビデオを遅れ再生やスロー再生で見られるようにする。 ・よい動きを身に付けることができるように、工夫した場を提示し、課題の解決のための練習が行いやすいようにする。 ・自分の取組に自信がもつことができるように、自分の課題に合った練習をしている子どもを賞賛したり紹介したりする。 ・スパイラル的に学習を進めることができるように、課題が解決されている子どもには、よい動きと自分の動きを比較しながら、新たな課題を見付けるように助言する。 ・自分の目標記録に対する達成度が確認できるように、ノモグラムから算出した得点表を基に、記録に挑戦するように伝える。 	<p>互いの動きを見合ったり、互いに教え合ったりしながら、進んで練習に取り組んでいる。 互いの動きを見合ったり、互いに教え合ったりしながら、課題の解決を目指して、進んで練習に取り組んでいる。 (関心・意欲・態度) <観察・記録></p> <p>走り高跳びの大切なポイントを基に、自分の課題を明確にし、動きのこつを見付けながら取り組んでいる。 走り高跳びの大切なポイントを基に、自分の課題を明確にし、動きのこつを見付けながら計画的に取り組んでいる。 (思考・判断)<観察・記録></p> <p>動きの大切なポイントに基づいて、走り高跳びの動きを高めて、安全に跳び越している。 動きの大切なポイントに基づいて、走り高跳びの動きを高めて、高く跳び越している。 (技能)<観察></p>
<p>ま と め る</p>	<p>1</p>	<p>記録会をする。 自分や友達の動きの高まりを確認しながら単元のまとめをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の取組に自信をもつことができるように、記録が伸びや動きの高まりが見られた子どもを賞賛したり紹介したりする。 ・充実感や有能感を味わうことができるように、感想の交流を図り、記録の伸びや動きの高まりを認め合えるようにする。 	<p>リズムある助走から足の裏全体で踏み切って、高く跳び、安全に着地する動きを高めている。 スピードを生かした助走から足裏全体で踏み切って、高く跳び、安全に着地する動きを高めている。 (技能)<観察></p> <p>学習前と学習後の動きを比較して、自分や友達の動きの高まりに気付いている。 学習前と学習後の動きを比較して、適確に自分や友達の動きの高まりに気付いている。 (思考・判断)<観察・記録></p>

本時の学習（第1 / 6時の学習）

- (1) ねらい 走り高跳びの大まかな動きに気付いたり、自分の大まかな課題をつかんだりすることを通して、めあてをつかむことができる。
- (2) 準備 HDDビデオ、DVDプレイヤー、テレビ（2台）、DVD、ホワイトボード、学習カード、高跳び用スタンド、マット、セーフティマット、ゴムひも など
- (3) 展開 （みとりのポイント： は「おおむね満足できる」状況、 は「十分満足できる」状況にある子どもの姿）

学習活動	時間	学習活動への支援等
<p>1 学習の進め方を知り、準備運動を行って、本時のめあてをつかむ。</p>	10分	<p>1について</p> <p>学習の見通しをもったり、安全に気を付けて学習を進めたりできるように、学習の流れを提示したり、用具の安全な使い方を伝えたりする。</p> <p>体の準備を整えることができるように、手首や足、股関節などの各関節の運動を十分に行ったり、自分の体を気遣ったりすることを助言する。</p> <p>学習の見通しをもつことができるように、本時のめあてである、「走り高跳びの大まかな動きを知ったり、自分の大まかな課題を見付けたりしながらめあてをつかむ」を提示する。</p>
<p>2 走り高跳びの大まかな動きを知り、自分の大まかな課題を見付ける。</p> <div data-bbox="172 752 596 853" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p><DVD> 示範の動きを通常再生で見て、走り高跳びの大まかな動きを知る。</p> </div> <p>主な動きのポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走はリズムカルに ・足から安全に着地する ・力強く高く踏み切る <div data-bbox="172 994 596 1095" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p><DVD> 示範の動きをエンドレス（通常再生、スロー再生の交互）で見て、よい動きのイメージをもつ。</p> </div> <div data-bbox="172 1137 596 1216" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p><HDDビデオ> 自分や友達の動きを遅れ再生で見て、大まかな課題を見付ける。</p> </div> <p>課題例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走がリズムカルでない ・踏切が合わない ・抜き足を引っかけてしまう ・着地が不安定 	25分	<p>2について</p> <p>走り高跳びの一連の大まかな動きをつかむことができるように、示範の動きをDVDで見られるようする。</p> <p>走り高跳びの大まかな動きに気付くことができるように、示範の走り高跳びの動きを見て、一連の動きで気付いたことを話し合うようにする。</p> <p>大まかな課題を見付けることができるように、HDDビデオ（遅れ再生）で自分の動きと示範の動きと比較しながら見られるようにする。</p> <p>常に示範の動きを見ながら比較できるように、DVDの示範の動きはエンドレス（通常再生とスロー再生の交互）で再生しておく。</p> <p>助走のリズムがとりやすいように、本時の助走は3歩で行うことを伝える。</p> <p>助走を始める位置をつかみやすくするために、めやすとなる位置に三角コーンを設置する。</p> <p>大まかな課題を見付けることができるように、HDDビデオで互いの動きを見合い、示範の動きと比較したことを話し合うように伝える。</p> <div data-bbox="699 1137 1428 1406" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p><本時の評価項目></p> <p>【関心・意欲・態度】</p> <p>走り高跳びに関心をもち、安全に気を付けながら協力して学習を進めている。</p> <p>走り高跳びに関心をもち、安全に気を付けながら友達と教え合ったり、協力したりして学習を進めている。</p> <p>【思考・判断】</p> <p>走り高跳びの大まかな動きに気づき、自分の大まかな課題を見付けている。</p> <p>走り高跳びの大まかな動きに気づき、自分の大まかな課題を適確に見付けている。</p> </div> <p>「努力を要する」状況にある子どもには、大まかな課題を見付けることができるように、HDDビデオを再度見るように伝えたり自分の動きを見る観点を助言したりする。</p> <p>「おおむね満足できる」状況にある子どもには、自信をもてるように、大まかな課題が見付けられたことを賞賛するとともに、課題が見付かっていない友達の課題と一緒に見付けてあげるように言葉掛けをする。</p> <p>「十分満足できる」状況にある子どもには、活動に自信をもつことができるように、友達とアドバイスし合いながら大まかな課題を見付けていることを賞賛する。</p>
<p>3 目標記録を設定する。</p> <p><目標記録></p> <p>身長 × 0.5 + 110 - 50 mタイム × 10</p>	5分	<p>3について</p> <p>自分の目標記録が簡単に設定できるように、ノモグラムを使った学習カードを準備する。</p> <p>目標記録を正確に出したい子どもには、計算式（身長 × 0.5 + 110 - 50 mタイム × 10）を伝える。</p> <p>自分の思いや願いがもてるように、「どんな点を伸ばしたいのか」「どんなことを工夫したいのか」を問い掛ける。</p>
<p>4 本時の学習を振り返り、次時の学習への見通しをもつ。</p>	5分	<p>4について</p> <p>本時の学習の充実感が味わえるように、子どもに感想の発表を促したり、頑張りを認める言葉掛けを行ったりする。</p> <p>次時の学習の見通しをもてるように、次時は助走の動きの大切なポイントや動きのこつについて学習していくことを伝える。</p>

本時の学習（第2 / 6時の学習）

- (1) ねらい 助走の大切なポイントをDVDの示範の動きを基に話し合ったり、助走についての課題を解決するための練習を工夫しながら行ったりすることを通して、走り高跳びの助走の動きを高めることができる。
- (2) 準備 HDDビデオ、DVDプレイヤー、テレビ（2台）、DVD、ホワイトボード、学習カード、高跳び用スタンド、マット、セーフティマット、ゴムひも、三角コーン など
- (3) 展開 （みとりのポイント： は「おおむね満足できる」状況、 は「十分満足できる」状況にある子どもの姿）

学 習 活 動	時間	学 習 活 動 へ の 支 援 等
<p>1 準備運動を行い、本時のめあてをつかむ。</p> <p>2 助走の動きの大切なポイントや動きのこつを見付け、自分の課題に合った練習をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <p>< DVD > 示範の動きの助走の局面を、通常再生やスロー再生、コマ送り再生で見て、助走の動きの大切なポイントを見付ける。</p> </div> <p>助走の動きの大切なポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・距離 自分に合った長さ ・リズム・速さ 少しずつスピードが上がる ・歩数 基本は3歩 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <p>< DVD > 示範の動きをエンドレススロー再生で見て、よい動きのイメージをもつ。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <p>< HDDビデオ > 自分や友達の動きを遅れ再生やスロー再生で見て、助走の動きの課題を詳しく見付ける。</p> </div> <p>課題例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3歩のリズムがくるっている。 ・最後にちよこちよこ走りになってしまう ・足が逆足になってしまう。 ・スピードが上がらない。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <p>< HDDビデオ > 自分や友達の動きを遅れ再生で見て、課題が解決されているか、確認する。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>< DVD > 課題が解決されていない場合は、示範の動きを見て、よいイメージをつかみ直す。</p> </div>	<p>5分</p> <p>20分</p>	<p>1について</p> <p>体の準備を整えることができるように、手首や足、股関節などの各関節の運動を十分に行ったり、自分の体を気遣ったりすることを助言する。</p> <p>学習の見通しをもつことができるように、本時のめあてである、「助走の大切なポイントを話し合ったり、助走についての課題をくわしく見付けたりしながら走り高跳びを楽しむもつ」を提示する。</p> <p>2について</p> <p>局面ごとの動きの大切なポイントを詳しく見付けることができるように、動きの大切なポイントは、局面ごとに話し合うようにする。</p> <p>動きのポイントを意識して課題を見付けることができるように、話し合って見付けた動きのポイントは、拡大図と共に掲示する。</p> <p>自分の詳しい課題を見付けることができるように、HDDビデオで互いの動きを見合い、示範の動きと比較しながら話し合うようにする。</p> <p>常に自分の動きと比較できるように、DVDの示範の動きをエンドレス（スロー再生）で再生する。</p> <p>課題が見付からない子どもには、繰り返し跳んで課題を見付けるように助言する。それでも課題が見付からない子どもには、コマ送りで再生したり、一時停止したりしながら、子どもの課題となる部分を問い掛ける。</p> <p>よい動きが身に付くように工夫した練習の場（ラインテープで助走位置を表した場等）を準備する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 10px;"> <p>< 本時の評価項目 > 【思考・判断】 助走の大切なポイントを基に、自分の課題を明確にし、動きのこつを見付けながら取り組んでいる。 助走の大切なポイントを基に、自分の課題を明確にし、動きのこつをつかんで、友達にアドバイスしながら練習に取り組んでいる。</p> </div> <p>「努力を要する」状況にある子どもには、自分の課題が見付けられるように、助走の大切なポイントを助言したり、HDDビデオとDVDで自分の動きと示範となる動きを比較するように伝えたりする。</p> <p>「おおむね満足できる」状況にある子どもには、自信をもつことができるように、助走のポイントや動きのこつを考へながら練習していることを賞賛する。また、友達との教え合いがより活発に行えるように、つかんだこつを友達にアドバイスするように助言する。</p> <p>「十分満足できる」状況にある子どもには、さらに自信をもって活動できるように、助走のポイントや動きのこつをつかんで、友達とアドバイスし合いながら練習に取り組んでいることを賞賛する。</p>
<p>3 自分の記録に挑戦する。</p>	<p>15分</p>	<p>3について</p> <p>安全性を確保するために、1m以上の記録に挑戦する場合には、セーフティマットを用意するように伝える。</p> <p>安全に学習を進めることができるように、両足での着地になった時点で危険性が伴うことを知らせ、それ以上の高さには挑戦しないように伝える。</p>
<p>4 本時の学習を振り返り、次時の学習への見通しをもつ。</p>	<p>5分</p>	<p>4について</p> <p>本時の学習の充実感を味わうことができるように、努力の様子や動きの高まりが見られた子どもに発表を促す。</p> <p>次時の学習の見通しがもてるように、次時は踏切の動きの大切なポイントや動きのこつについて学習していくことを伝える。</p>

本時の学習（第3 / 6時の学習）

- (1) ねらい 踏切の大切なポイントをDVDの示範の動きを基に話し合ったり、踏切についての課題を解決するための練習を工夫しながら行ったりすることを通して、走り高跳びの踏切の動きを高めることができる。
- (2) 準備 HDDビデオ、DVDプレイヤー、テレビ（2台）、DVD、ホワイトボード、学習カード、高跳び用スタンド、マット、セーフティマット、ゴムひも、踏切板など
- (3) 展開 （みとりのポイント： は「おおむね満足できる」状況、 は「十分満足できる」状況にある子どもの姿）

学 習 活 動	時間	学 習 活 動 へ の 支 援 等
<p>1 準備運動を行い、本時のめあてをつかむ。</p> <p>2 踏切の動きの大切なポイントや動きのこつを見付け、自分の課題に合った練習をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <p>< DVD > 示範の動きの踏切の局面を、通常再生やスロー再生、コマ送り再生で見て、踏切や着地の動きの大切なポイントを見付ける。</p> </div> <p>踏切の動きの大切なポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・位置 バー(ゴム)に近すぎない ・強さ 足の裏全体で強く踏み切る ・上体 踏切と同時に手を上げる <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <p>< DVD > 示範の動きをエンドレススロー再生で見て、よい動きのイメージをもつ。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <p>< HDDビデオ > 自分や友達の動きを遅れ再生やスロー再生で見て、踏切の動きの課題を詳しく見付ける。</p> </div> <p>課題例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・踏切位置が近すぎる ・つま先で踏み切っている ・手を振り上げていない <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <p>< HDDビデオ > 自分や友達の動きを遅れ再生で見て、課題が解決されているか、確認する。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>< DVD > 課題が解決されていない場合は、示範の動きを見て、よいイメージをつかみ直す。</p> </div>	<p>5分</p> <p>20分</p>	<p>1について</p> <p>体の準備を整えることができるように、手首や足、股関節などの各関節の運動を十分に行ったり、自分の体を気遣ったりすることを助言する。</p> <p>学習の見通しをもつことができるように、本時のめあてである、「踏切の大切なポイントを話し合ったり、踏切についての課題をくわしく見付けたりしながら走り高跳びを楽しむ」を提示する。</p> <p>2について</p> <p>局面ごとの動きの大切なポイントを詳しく見付けることができるように、動きの大切なポイントは、局面ごとに話し合うようにする。</p> <p>動きのポイントを意識して課題を見付けることができるように、話し合ってみつけた動きのポイントは、拡大図と共に掲示する。</p> <p>自分の詳しい課題を見付けることができるように、HDDビデオで互いの動きを見合い、示範の動きと比較しながら話し合うようにする。</p> <p>常に自分の動きと比較できるように、DVDの示範の動きをエンドレス(スロー再生)で再生する。</p> <p>課題が見付からない子どもには、繰り返し跳んで課題を見付けるように助言する。それでも課題が見付からない子どもには、コマ送りで再生したり、一時停止したりしながら、子どもの課題となる部分を問い掛ける。</p> <p>よい動きが身に付くように工夫した練習の場(踏切板を設置した場等)を準備する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 10px;"> <p>< 本時の評価項目 > 【思考・判断】 踏切の大切なポイントを基に、自分の課題を明確にし、動きのこつを見付けながら取り組んでいる。 踏切の大切なポイントを基に、自分の課題を明確にし、動きのこつをつかんで、友達にアドバイスしながら練習に取り組んでいる。</p> </div> <p>「努力を要する」状況にある子どもには、自分の課題が見付けられるように、踏切の大切なポイントを助言したり、HDDビデオとDVDで自分の動きと示範となる動きを比較するように伝えたりする。</p> <p>「おおむね満足できる」状況にある子どもには、自信をもつことができるように、踏切のポイントや動きのこつを考えながら練習していることを賞賛する。また、友達との教え合いがより活発に行えるように、つかんだこつを友達にアドバイスするように助言する。</p> <p>「十分満足できる」状況にある子どもには、さらに自信をもって活動できるように、踏切のポイントや動きのこつをつかんで、友達とアドバイスし合いながら練習に取り組んでいることを賞賛する。</p>
<p>3 自分の記録に挑戦する。</p>	<p>15分</p>	<p>3について</p> <p>安全性を確保するために、1m以上の記録に挑戦する場合には、セーフティマットを用意するように伝える。</p> <p>安全に学習を進めることができるように、両足での着地になった時点で危険性が伴うことを知らせ、それ以上の高さには挑戦しないように伝える。</p>
<p>4 本時の学習を振り返り、次時の学習への見通しをもつ。</p>	<p>5分</p>	<p>4について</p> <p>本時の学習の充実感を味わうことができるように、努力の様子や動きの高まりが見られた子どもに発表を促す。</p> <p>次時の学習の見通しをもてるように、次時は空中姿勢や着地の動きの大切なポイントや動きのこつについて学習していくことを伝える。</p>

本時の学習（第4 / 6時の学習）

- (1) ねらい 空中姿勢や着地の大切なポイントをDVDの示範の動きを基に話し合ったり、空中姿勢や着地についての課題を解決するための練習を工夫しながら行ったりすることを通して走り高跳びの空中姿勢や着地の動きを高めることができる。
- (2) 準備 HDDビデオ、DVDプレイヤー、テレビ（2台）、DVD、ホワイトボード、学習カード、高跳び用スタンド、マット、セーフティマット、ゴムひも、ロイター板 など
- (3) 展開 （みとりのポイント： は「おおむね満足できる」状況、 は「十分満足できる」状況にある子どもの姿）

学習活動	時間	学習活動への支援等
<p>1 準備運動を行い、本時のめあてをつかむ。</p> <p>2 空中姿勢や着地の動きの大切なポイントや動きのこつを見付け自分の課題に合った練習をする。</p> <div data-bbox="170 584 596 734" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>< DVD > 示範の動きの空中姿勢や着地の局面を、通常再生やスロー再生、コマ送り再生で見て、空中姿勢や着地の動きの大切なポイントを見付ける。</p> </div> <p>動きの大切なポイント (空中姿勢) ・振り上げ足 膝から高く振り上げる ・抜き足 胸に引きつける (着地) ・上体 手を開き、体をひねる ・足 振り上げた足から順に片足ずつ着地する 振り上げた足のつま先から着地する 走り抜ける ・上体 体を後ろへ傾けない</p> <div data-bbox="170 1115 596 1218" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>< DVD > 示範の動きをエンドレススロー再生で見て、よい動きのイメージをもつ。</p> </div> <div data-bbox="170 1234 596 1359" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>< HDDビデオ > 自分や友達の動きを遅れ再生やスロー再生で見て、空中姿勢や着地の動きの課題を詳しく見付ける。</p> </div> <p>課題例 (空中姿勢) ・振り上げ足が高く上がっていない ・抜き足が引き付けられていない ・手が使えていない (着地) ・踵から着地している ・走り抜けていない ・体が起きている</p> <div data-bbox="170 1621 596 1724" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>< HDDビデオ > 自分や友達の動きを遅れ再生で見て、課題が解決されているか、確認する。</p> </div> <div data-bbox="170 1740 596 1843" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>< DVD > 課題が解決されていない場合は、示範の動きを見て、よいイメージをつかみ直す。</p> </div>	<p>5分</p> <p>20分</p> <p>15分</p> <p>5分</p> <p>5分</p>	<p>1について 体の準備を整えることができるように、手首や足、股関節などの各関節の運動を十分に行ったり、自分の体を気遣ったりすることを助言する。 学習の見通しをもつことができるように、本時のめあてである、「空中姿勢や着地の大切なポイントを話し合ったり、空中姿勢や着地についての課題をくわしく見付けたりしながら走り高跳びを楽しもう」を提示する。</p> <p>2について 局面ごとの動きの大切なポイントを詳しく見付けることができるように、動きの大切なポイントは、局面ごとに話し合えるようにする。 動きのポイントを意識して課題を見付けることができるように、話し合っただけで見付けた動きのポイントは、拡大図と共に掲示する。 自分の詳しい課題を見付けることができるように、HDDビデオで互いの動きを見合い、示範の動きと比較しながら話し合えるようにする。 常に自分の動きと比較できるように、DVDの示範の動きをエンドレス（スロー再生）で再生する。 課題が見付からない子どもには、繰り返し跳んで課題を見付けるように助言する。それでも課題が見付からない子どもには、コマ送りで再生したり、一時停止したりしながら、子ども自身の課題となる部分を問い掛ける。 よい動きが身に付くように工夫した練習の場（ロイター板を設置した場、ラインテープで着地位置を表した場等）を準備する。</p> <div data-bbox="697 1093 1430 1384" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>< 本時の評価項目 > 【思考・判断】 空中姿勢や着地の大切なポイントを基に、自分の課題を明確にし、動きのこつを見付けながら取り組んでいる。 空中姿勢や着地の大切なポイントを基に、自分の課題を明確にし、動きのこつをつかんで、友達にアドバイスしながら練習に取り組んでいる。 【技能】 動きの大切なポイントに基づいて、走り高跳びの動きを高めて、跳び越している。 動きの大切なポイントに基づいて、走り高跳びの動きを高めて、安全な跳び方で、高く跳び越している。</p> </div> <p>「努力を要する」状況にある子どもには、自分の課題が見付けられないように、空中姿勢や着地の大切なポイントを助言したり、HDDビデオとDVDで自分の動きと示範となる動きを比較するように伝えたりする。 「おおむね満足できる」状況にある子どもには、自信をもつことができないように、空中姿勢や着地のポイントや動きのこつを考へながら練習していることを賞賛する。また、友達との教え合いがより活発に行えるように、つかんだこつを友達にアドバイスするように助言する。 「十分満足できる」状況にある子どもには、さらに自信をもって活動できるように、空中姿勢や着地のポイントや動きのこつをつかんで、友達とアドバイスし合いながら練習に取り組んでいることを賞賛する。</p> <p>3について 安全性を確保するために、1m以上の記録に挑戦する場合には、セーフティマットを用意するように伝える。 安全に学習を進めることができるように、両足での着地になった時点で危険性が伴うことを知らせ、それ以上の高さには挑戦しないように伝える。</p>
<p>3 自分の記録に挑戦する。</p> <p>4 本時の学習を振り返り、次時の学習への見通しをもつ。</p>	<p>5分</p> <p>5分</p>	<p>4について 本時の学習の充実感を味わうことができるように、努力の様子や動きの高まりが見られた子どもに発表を促す。 次時の学習の見通しをもてるように、次時は自分の課題に合った局面を選んで学習していくことを伝える。</p>

本時の学習（第5 / 6時の学習）

- (1) ねらい 自分の課題となる局面を選び、選んだ動きをより確実にするための練習を工夫することを通して、走り高跳びの動きを高めることができる。
- (2) 準備 HDDビデオ、DVDプレイヤー、テレビ（2台）、DVD、ホワイトボード、学習カード、高跳び用スタンド、マット、セーフティマット、ゴムひも、三角コーン、踏切板、ローター板 など
- (3) 展開 （みとりのポイント： は「おおむね満足できる」状況、 は「十分満足できる」状況にある子どもの姿）

学習活動	時間	学習活動への支援等
<p>1 準備運動を行い、本時のめあてをつかむ。</p> <p>2 自分の課題となる局面を選び、課題の解決を目指して練習を工夫する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 課題毎にペアやグループになり互いに見合ったり教え合ったりしながら練習をする。 自分の課題に合った場を選択する。 <div data-bbox="172 728 598 801" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p><HDDビデオ> 自分や友達の動きを見て、課題が解決されているか確認する。</p> </div> <div data-bbox="172 846 598 943" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p><DVD> 課題が解決されていない場合は、示範の動きを見て、よいイメージをつかみ直す。</p> </div> <div data-bbox="172 987 598 1106" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p><DVD><HDDビデオ> 課題が解決されている場合は、示範の動きと自分の動きや友達の動きを再度見比べ、新たな課題を見付ける。</p> </div>	<p>5分</p> <p>20分</p>	<p>1について 体の準備を整えることができるように、手首や足、股関節などの各関節の運動を十分に行ったり、自分の体を気遣ったりすることを助言する。</p> <p>2について 自分に合った課題が設定できるように、局面ごと（助走・踏切・空中姿勢・着地）の練習を想起しながら、動きをさらけ出すための課題を設定できるように助言をする。動きのポイントを意識しながら練習を行うことができるように、前時までの学習で話して見付けた動きのポイントは、拡大図と共に掲示する。</p> <p>かか、同じ課題の友達と練習し合うように伝える。自分に合った課題が解決されているか確認できるように、動きを確認する場（HDDビデオを設置する場）は、通常の条件の場にする。</p> <p>よいイメージをつかみ直すことができるように、課題が解決されていない子どもには、DVDの示範の動きを再度見ながら助言する。</p> <p>新たな課題を見付けることができるように、課題が解決された子どもには、示範の動きと自分の動きを比較して、新たな課題を見付けるように言葉掛けする。</p> <p>自分に合った場で、動きを高める練習ができるように、課題解決を目指して練習がしやすい場（局面ごとの練習で活用した場）を提示する。</p> <div data-bbox="699 1081 1430 1406" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><本時の評価項目> 【関心・意欲・態度】 互いの動きを見合ったり、互いに教え合ったりしながら、進んで練習に取り組んでいる。 互いの動きを見合ったり、互いに教え合ったり、友達のよさや努力を認めたりしながら、進んで練習に取り組んでいる。 【思考・判断】 走り高跳びの動きの大切なポイントを基に、自分に合った課題を設定し、課題の解決を目指して練習の場や方法を選択している。 走り高跳びの動きの大切なポイントを基に、自分に合った課題を設定し、課題の解決を目指して練習の仕方を工夫している。</p> </div> <p>「努力を要する」状況にある子どもには、自分に合った課題や練習方法を選択できるように、「どんな動きを高めたいのか」「どんな動きを理想としているのか」などの問い掛けをする。</p> <p>「おおむね満足できる」状況にある子どもには、自信をもつことができていることを賞賛する。また、友達との教え合いがよき活発に行えるように、友達のよさや努力をアドバイスする。</p> <p>「十分満足できる」状況にある子どもには、さらに自信をもつて活動できるように、課題を解決するための練習を工夫して、課題解決に意欲をもって取り組んでいることを賞賛する。</p>
<p>3 自分の記録に挑戦する。</p>	<p>15分</p>	<p>3について 安全性を確保するために、1m以上の記録に挑戦する場には、セーフティマットを用意するように伝える。</p> <p>安全に学習を進めることができるように、両足での着地に安全な時間や危険性が伴うことを知らせ、それ以上の高さには挑戦しないように伝える。</p>
<p>4 本時の学習を振り返り、次時の学習への見通しをもつ。</p>	<p>5分</p>	<p>4について 本時の学習の充実感を味わうことができるように、努力の様子や動きの高まりが見られた子どもに発表を促す。</p> <p>次時の学習の見通しがもてるように、次時は今までの学習を生かして記録会を行ったり、学習前と学習後の動きを比べたりしながら学習していくことを伝える。</p>

本時の学習（第6 / 6時の学習）

- (1) **ねらい** つかむ過程の動きと記録会の動きをHDDビデオで比べることを通して、自分や友達の動きの高まりに気付くことができる。
- (2) **準備** HDDビデオ、DVDプレイヤー、テレビ（2台）、DVD、ホワイトボード、学習カード、高跳び用スタンド、マット、セーフティマット、ゴムひも など
- (3) **展開** （みとりのポイント： は「おおむね満足できる」状況、 は「十分満足できる」状況にある子どもの姿）

学 習 活 動	時間	学 習 活 動 へ の 支 援 等
<p>1 準備運動を行い、本時のめあてをつかむ。</p>	5分	<p>1について 体の準備を整えることができるように、手首や足、股関節などの各関節の運動を十分に行ったり、自分の体を気遣ったりすることを助言する。 学習の見通しをもつことができるように、本時のめあてである、「記録に挑戦しながら、学習前と学習後の動きを比べ、動きの高まりを感じよう。」を提示する。</p>
<p>2 記録会を行い、互いの学習の結果を認め合う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>< DVD > < HDDビデオ > DVDにダビングした学習前の動きとHDDビデオで撮影した記録会の動きを比較する。</p> </div> <p>(助走) ・リズムカルな助走ができてい ね。 ・助走にスピードがあつてすご いね。 ・助走の位置や角度が最高だね。</p> <p>(踏切) ・踏み切る位置がベストだね。 ・足の裏全体で強く踏み切ってい るね。 ・踏み切るときにとても強い音が 聞こえたよ。</p> <p>(空中姿勢) ・振り上げ足がまっすぐに伸び、 高く上がっていたよ。 ・抜き足の引きつけ方が上手だね。 ・空中での体のひねりが上手だつ たよ。</p> <p>(着地) ・着地後にしっかり走り抜けてい たね。 ・着地の時の手のバランスの取り 方がよかったよ。</p>	30分	<p>2について 自分に合った高さから挑戦ができるように、「つかむ」過程での練習の様子や記録を基に、記録会で挑戦をはじめの高さを決めるように助言する。 充実感や有能感を味わえるように、一人一人の動きを全員で見合い、高まりが見られた点を賞賛し合うように伝える。 記録が伸びない子どもには、自信がもてるように、練習過程での取り組みや動きの高まりを積極的に認める。 安全性を確保するために、1m以上の記録に挑戦する場合には、セーフティマットを用意するように伝える。 安全に学習を進めることができるように、両足での着地になった時点で危険性が伴うことを知らせ、それ以上の高さに挑戦しないように伝える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>< 本時の評価項目 > 【思考】 学習前と学習後の動きを比較して、自分や友達の動きの高まりに気付いている。 学習前と学習後の動きを比較して、自分や友達の動きの高まりに適確に気付いている。 【技能】 リズムある助走から足裏全体で踏み切って高く跳び、安全に着地する動きを高めている。 スピードを生かした助走から足裏全体で強く踏み切って跳び、より高く跳ぶ動きを高めている。</p> </div> <p>「努力を要する」状況にある子どもには、動きの高まりに気付けるように自分や友達の課題部分に着目して、動きの高まりを見付けられるように助言したり、HDDビデオやDVDの動きを基に高まった点を賞賛したりする。 「おおむね満足できる」状況にある子どもには、自信がもてるように、自分や友達の動きの高まりに気付けたことを賞賛する。また、友達の動きの高まりをさらに詳しく見付けられるように、動きの高まりに気付けない友達に積極的にかかわるよう助言する。 「十分満足できる」状況にある子どもには、自信をもって活動ができるように、自分や友達の動きの高まりに気付く、積極的にそのよさを認めていることを賞賛する。</p>
<p>3 走り高跳びの学習を振り返り、単元のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目標記録を cm以上超えられてよかった。 ・学習前の記録より cmも高く跳べるようになって嬉しい。 ・動きが高まる様子が自分で分かって嬉しかった。 ・高跳びの跳び方が上手になって嬉しい。 	10分	<p>3について 学習カードにまとめる際には、自分たちの成長の様子を振り返られるように、目標に対する達成度やうれしかったことなどの観点から記入するように伝える。 学習に対する充実感や達成感を共有できるように、一人一人が学習を終えた感想を発表できるように助言する。 かわり合いの大切さを再認識できるように、互いの動きを見合いながら、動きを高め合ってきたことを賞賛する。 本単元の学習の進め方が、他の単元にも活かされるように、課題を見付けながら練習を工夫することは、できる喜びを味わうことにつながることを確認する。</p>