

体育科学習指導案

令和2年10月 第5学年 指導者 武田 健太郎

1 単元名 陸上運動 走り高跳び

2 学習指導要領上の位置付け

C 陸上運動

<知識及び技能>

- (1) 次の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、その技能を身に付けること。
エ 走り高跳びでは、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶこと。

<思考力、判断力、表現力等>

- (2) 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するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。

3 目標

走り高跳びの学習を通して次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- ア 走り高跳びでは、その行い方を理解するとともに、試技の回数やバーの高さの決め方などのルールを決めて競争したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指したりしながら、リズムカルな助走から力強く踏み切って跳ぶことができる。（知識及び技能）
イ 自己やグループの能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場を選んだり、自己や仲間の動きの変化や伸びを見付け、他者に伝えたりすることができる。（思考力、判断力、表現力等）
ウ 場や用具の安全に気を配り、友達と教え合い、励まし合いながら練習や競争に進んで取り組むことができる。（学びに向かう力、人間性等）

4 指導計画 ※別紙参照

5 本時の展開（5／6）

(1) ねらい

学習資料や壁面資料、自己の試技映像を基にして、友達と運動課題の解決方法について意見を交換し合いながら練習に取り組む中で、自己や友達の動きの変化や伸びを見付け、他者に伝えることができる。

(2) 展開

<p>学習活動 ・予想される児童（生徒）の反応</p>	<p>時間</p>	<p>○指導上の留意点 ◎研究上の手立て</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">評価項目<方法（観点）></div>
<p>1 本時のめあてについて話し合う。 ・前時に見付けた課題を解決して、もっと高く跳べるように頑張ろう。 ・今日は、踏み切りの位置が近くなりすぎるという課題を友達に見てもらいたいな。 ・踏み切り足を素早く高く上げるためのコツを友達に聞きながら練習しよう。</p>	<p>15分</p>	<p>◎児童がこれまで発見したポイントを記入した個人の学習資料に加え、ポイントとなる動きを連続写真で示した壁面資料を掲示しておくことで、自分の動きに生かして練習したり友達にアドバイスしたりすることができるようにする。 ○個人の運動課題を確認し、自己のめあてを設定する活動やそれをグループで共有する時間を取り入れることで、課題解決場面において「他者の運動を見る視点」を明確にし、運動課題へのアドバイスを児童同士で行えるようにする。</p>
<p>【めあて】 グループで動きを見合って、「いいところ」や「アドバイス」を交換しながら、より高く跳ぶために練習をしよう！</p>		
<p>2 準備運動、補強運動をする。 ・しっかり体を温めて、走り高跳びができるようにしよう。 ・前時の「踏み切り足をおしりより高く上げる」ことができるようにストレッチを十分にしよう。</p>		<p>○足首やひざ、ももの裏や股関節周辺を中心にほぐし、怪我の防止に努める。 ○補強運動として、「振り上げ足、踏み切り足上げ」「けんけん鬼」「バウンディング」などを行い、走り高跳びの動きにつながる感覚づくりの運動を行う。</p>
<p>3 学習資料や壁面資料を参考にして、互いに試技を見合い、助言をし合いながら自己の運動課題解決のための練習をする。 ・友達は、「あと少し足がお尻より上がると、跳べそうだった」と言っていたからグッと抜き足をおなかに向かって引き上げるとよさそうだ。 ・横から見ると、友達の振り上げ足がしっかり伸びていた気がする。 ・踏み切り位置は横から見た方が分かりやすい。 【練習の場に設ける工夫】 ○各課題解決の場の付近に壁面資料を掲示し、児童の手元には単元導入時から運動のポイントを記録した学習資料を用意することで、児童が話し合う際に活用できるようにする。 ○バーの高さの変更を容易に行うために、支柱にあらかじめ5cm刻みの目印を貼る。 ○踏切位置の確認や児童の跳躍の最高点を調べるために、タブレットを用いて観察できるようにする。 (踏切の課題解決の場) ○児童が自分の振り上げ足や踏み切</p>	<p>15分</p>	<p>◎グループで友達の動きを見合う際に児童が見取るポイントを絞りきれずにいる場合には、「膝はどうなっている」とよかったかななどの視点を明確にできるように発問を行い、動作のどこがポイントだったのか、児童が想起できるようにしたり、学習資料の運動経過図を手掛かりとするように伝えたりすることで、「理想とする跳び方に近づけるためにはどうしたらよいか」、コツや意識する体の部位を伝え合うことができるようにする。 【発問の例】 ・踏み切り足がバーに触れないようにするには、どうすればよいか。 ・足の裏はどこを向けば、膝が伸びやすかったかな。 ・より高く跳ぶためには、ジャンプの一番高いところがバーのどの辺りにくればよいか。 ・踏切位置が遠い（近い）と、何でバーが足に当たるのか考えてみよう。 ・抜き足がバーに当たらないようにするために、抜き足の膝をどうするとよいか考えてみよう。 ◎学習資料と友達の運動とを照らし合わせて観察したり、見付けたポイントやアドバイスを壁面資料に記録し、共有をしたりすることで、互いの運動のよさや課題を見付けたり、動きを学習資料や壁面資料に近付けるための体の使い方を見付けたりすることができるようにする。 ◎踏み切り、着地、見学のためのゾーンを設けたり、児童の課題に適した教具を用意したりすることにより、</p>

<p>り足の高さを捉え、話し合いながら課題を解決することができるようにするために、「振り上げ足の裏が見えていたか」「振り上げ足で目標物にタッチできるか」を確認することができるように、課題解決の場と場やマットの周囲など、間隔を十分にとることで見学場所や教具を設置する場所を確保する。 (振り上げ足、踏み切り足の課題解決の場)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○踏み切り位置が定まらない児童には、助走の開始位置を示すマーカーや助走路の線を用意する。 ○空中での姿勢を課題とする児童には、目線を高くするための目標になる掲示物を用意し、支柱に貼り付ける。 ○着地がマットから外れてしまいそのような児童には、着地ゾーンをマットに貼り付ける。 		<p>児童の運動課題の解決方法が明確になるような場の工夫をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○本時で解決したい課題を絞って互いの試技を確認したり、話し合いをしたりすることにより、児童の運動量を確保することができるようにする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>試技を互いに見合う中で、自己や仲間の動きの変化やよさを見付け、言葉や身振りで伝えたり、学習の記録に記述したりしている。 〈観察・記述・発言(2)〉</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○スムーズな役割交代による時間短縮を図るため、グループ内で以下の①～③の役割ローテーションをあらかじめ設定する。 <ul style="list-style-type: none"> ① 自己のめあてを友達に伝えてから試技を行う。その後、試技の中で感じたことや思ったことを友達に伝えながら振り返る。【試技役】 ② 動画を撮りながら試技を観察する。その後、試技役のめあてを基に気付いたことや感じたことを伝える。【観察役(動画)】 ③ めあてに応じて観察する場所を考え、試技を観察する。その後、試技役のめあてを基に気付いたことや感じたことを伝える。【観察役(目視)】
<p>4 走り高跳びのゲームに取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今日練習したポイントを生かして跳ぼう。 ・膝を伸ばして、つま先が天井を向くように意識して跳ぼう。 ・バーに今までより近づきすぎないように意識して跳ぼう。 	10分	<ul style="list-style-type: none"> ◎次時に行う大会と同じゲームをすることで、本時に発見したポイントを友達と再度確認しながら、運動の中で生かせるようにする。 ○児童同士で記録測定を主体的に行うことができるように、5cmごとに高さの目印を付けた支柱を用意したり、高さを変える・マットを直す・試技の成功判定や評価をしたりするなど、役割を事前に決めるように伝える。
<p>5 学習を振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・踏切の位置の練習では、「もう少し離れたところから跳ぶとよい」というアドバイスが友達からもらった。 ・友達のめあての「振り上げ足がバーに当たらないようにする」は、足の裏が見えて、足が高くなってきた。 ・練習したことを意識して跳んだら記録が上がった。 	5分	<ul style="list-style-type: none"> ◎学習の記録に、本時の学習における各自の成果や課題、友達の運動のよさなどを記録し、伝え合うことで、本時の頑張りを認め合い、運動に対する楽しさや充実感を味わうことができるようにする。 ○下半身のストレッチを中心に整理運動を行い、怪我の防止に努める。

6 板書計画

10月

グループで動きを見合って、「いいところ」や「アドバイス」を交換しながら、より高く跳ぶために練習をしよう！

「活動の流れ」

- 1 めあての確認、課題の共有
- 2 準備運動・補強運動
- 3 グループ練習
【より高く跳ぶには、どうしたらいいか？】
自分の見てほしいところ(課題)を友達に見てもらおう！
- 4 練習ゲーム
- 5 ふりかえり 整理体操・片付け

※高跳びゲームのルール

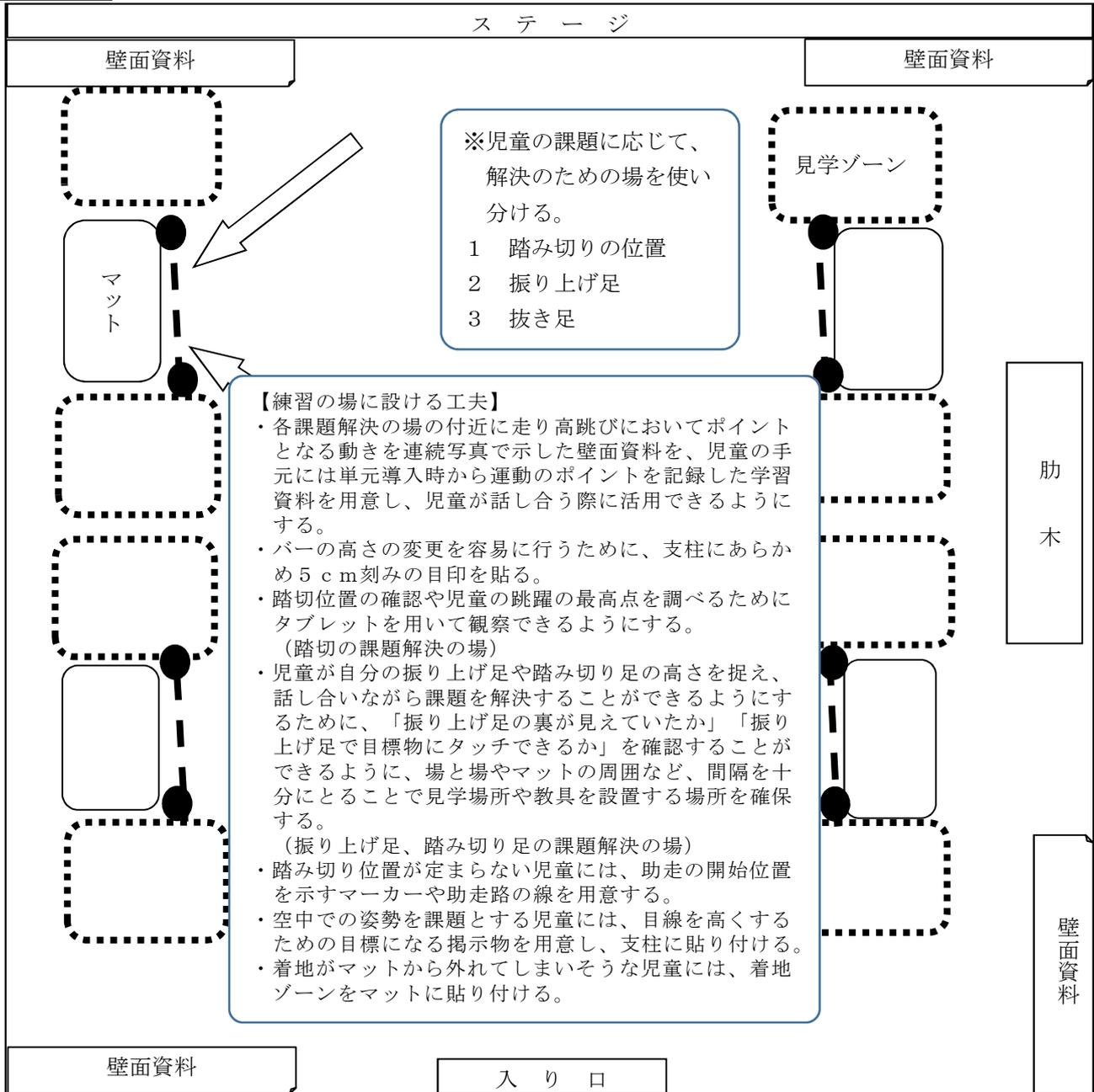
- ・記録測定を行い、「めやすの記録」との差を得点化し、グループの合計得点で競う。
- ・「めやすの記録」は、【110+（身長÷2）-（50m走のタイム×10）】で算出する。

<http://gepra7.ec-net.jp/51programs/rikujou01/index.html>（上記の算出方法は群馬県小学校体育研究会 体育授業プログラムより）

- ・試技を繰り返し、2回連続で失敗した時点での高さを、その時の記録とする。

めやすの記録との差	~-21	-20~-15	-14~-10	-9~-5	-4~0	+1~+5	+6~+10	+11~+15	+16~+20	+21~
得点	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

※場の設定



- ・グループ 3人5班 4人3班 1カ所に2グループ グループ交互に試技を行う。
- ・壁面資料一つ×4セット
- ・高跳び用支柱（目盛り付き） 2本1セット×4
- ・支柱下の滑り止め 8枚
- ・目線を高くするための目標になる掲示物 8個
- ・養生テープ 数巻（助走路、踏切位置目印、着地ゾーンなどのマーク用）
- ・踏み切り用ロイター板 数台
- ・マット（着地用）大4 小8
- ・ゴム（バーとして使用）4本
- ・マーカーコーン 30個
- ・タブレット端末 6台
- ・滑り止めマット 数枚

指導計画 体育科 第5学年 単元名「陸上運動 走り高跳び」(全6時間計画)

目標	<p>走り高跳びの学習を通して次の事項を身に付けることができるよう指導する。</p> <p>ア 走り高跳びでは、その行い方を理解するとともに、試技の回数やバーの高さの決め方などのルールを決めて競争したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指したりしながら、リズムカルな助走から力強く踏み切って跳ぶことができる。(知識及び技能)</p> <p>イ 自己やグループの能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場を選んだり、自己や仲間の動きの変化や伸びを見付け、他者に伝えたりすることができる。(思考力、判断力、表現力等)</p> <p>ウ 場や用具の安全に気を配り、友達と教え合い、励まし合いながら練習や競争に進んで取り組むことができる。(学びに向かう力、人間性等)</p>		
評価規準	<p>(1) 5歩～7歩程度の短い助走から踏み切り、はさみ跳び(またぎ跳び)で高く跳ぶことができる。(知識・技能)</p> <p>(2) 自分のめあてにあった練習の場を選んだり、自己や仲間の動きの変化や伸びについて学び合ったことを他者に伝えたりしながら、より高く跳ぶために課題解決や挑戦の仕方を工夫することができる。 (思考力、判断力、表現力)</p> <p>(3) 場や用具の安全に気を配り、友達と教え合い、励まし合いながら練習や競争に繰り返し挑戦することができる。 (主体的に学習に取り組む態度)</p>		
過程	<p>時間</p> <p>○ねらい めあて</p>	<p>・振り返り(意識)</p>	<p>評価項目 〈方法(観点)〉</p>
つかむ	<p>1</p> <p>○オリエンテーションを通して、単元や1単位時間の学習の進め方を理解し、学習の見通しをもつことができるようにする。</p> <p>○試しの運動や走り高跳びゲームを通して、自分の記録を伸ばしたいという思いをもつことができるようにする。</p> <p>走り高跳び大会に向けて、フワッと高く跳ぶポイントを発見しながら練習しよう。</p> <p>【走り高跳びゲームの基本的なルール】 ○記録測定を行い、「めやすの記録」との差を得点化する。チームの合計得点を競う。 「めやすの記録」110+ (身長÷2) - (50m走のタイム×10)</p>	<p>・準備や練習の仕方が分かった。</p> <p>・これから練習を頑張って、本番では自分の最高記録ができるようにしたい。</p> <p>・どういうことに気を付けて跳べば、もっと高く跳べるようになるか知りたい。</p>	<p>・オリエンテーションや試しの運動、走り高跳びゲームをすることを通して、授業の進め方への理解や今後の意欲の高まりを発言したり、記述したりしている。〈記述・発言(3)〉</p> <p>・場や用具の安全に気を配って、走り高跳びの運動や高跳びゲームに取り組んでいる。〈観察(3)〉</p>
追究する	<p>2</p> <p>○走り高跳びの学習資料を基に、グループ内で友達と互いの試技を見合いながら練習に取り組む中で、自己の気付きや友達のアドバイスを参考にして自己の運動課題や運動のポイントを見付けることができる。</p> <p>○助走、踏み切り、空中動作に焦点を当て、学習の中で発見した運動のポイントをもとに、自己の運動課題を発見することができる。</p> <p>友達と動きを見合って、フワッと高く跳ぶポイントを見付けよう。</p>	<p>・フワッと高く跳ぶためのポイントは、助走の角度とスピード、振り上げ足の膝を伸ばす、踏み切り足の引きつけ、踏み切りの位置などがあることが分かった。</p> <p>・友達に見付けてもらった自分の運動課題を、これから練習しようと思う。</p> <p>・見付けたポイントを意識して跳んだら記録が上がるということが分かった。</p>	<p>・膝を柔らかく曲げ、足の裏で安全に着地している。〈観察(1)〉</p> <p>・友達の動きや学習資料などから運動のポイントや自己の運動課題を見付け、学習の記録に記述したり、見付けたポイントを生かして練習に取り組んだりしている。〈観察・記述・発言(2)〉</p>
まとめる	<p>1</p> <p>○学習してきたことを生かして、自己の記録の伸びを感じたり、友達の頑張りを認めたりしながら、走り高跳び大会に意欲的に取り組むことができる。</p> <p>学習したことを生かして、高跳び大会を開こう。</p>	<p>・友達と見付けたポイントを意識して跳んだら、1時間目の記録より伸びた。</p> <p>・記録は変わらなかったけれど、友達と学習したことで、動き方を言葉にしやすくなり、分かりやすかった。</p> <p>・次の運動でも、友達と協力して学習していきたい。</p>	<p>・5歩～7歩程度の短い助走から力強く踏み切って、はさみ跳び(またぎ跳び)で高く跳んでいる。〈観察・記述(1) [記]〉</p> <p>・友達と教え合い、励まし合いながら練習や競争に繰り返し挑戦している。〈観察・記述・発言(3)〉</p>