

1. 単元名 「走り高跳び」(8時間)

2. 運動の特性

(1) 一般的特性

より高く跳ぶことを競い合う運動である。また、助走や踏み切りの仕方を工夫して技能の習得を図りながら、自己の記録の伸びを楽しむことができる運動である。

運動の構造は、「助走・踏み切り・空中姿勢・着地」の4つに分かれている。「助走」では3歩・5歩・7歩でリズムカルに助走すること、「踏み切り」では体を沈み込ませ、足の裏全体を使って力強く踏み切ること、「空中姿勢」ではふり上げ足を高く引き上げ、抜き足を胸に引きつけるようにすること、「着地」では膝を使って柔らかく、バランスよく着地することが求められる。またこれら4つの運動構造には必要な基礎感覚があり、「助走」においては「リズム感覚」、「踏み切り」においては「跳感覚」、「空中姿勢」「着地」においては「バランス感覚」を高めることで、上達及び記録の向上が見込まれる。

(2) 子どもから見た特性

A 楽しさの体験状況

学習前の体育科学習アンケートから、体育を「とても好き」「好き」と答えた子は〇〇名で、そのうち〇〇名が、「記録が伸びたり上手になったりする」ことを理由に挙げていた。「あまり好きでない」「きらい」と答えた子は 名で、そのうち 名が、「体を動かすことが嫌い(疲れる)」ということをも理由に挙げていた。

走り高跳びの学習を、「とても楽しみ」「楽しみ」と答えた子は 名いた。「あまり楽しみでない」「楽しみでない」と答えた子は 名で、主な理由は、「高く跳べない」「得意ではない」であった。

上記のことから、体育が好きで、記録の向上を望み、走り高跳びの学習を楽しみにしている子が多いことがわかる。

「走り高跳びの学習でどんな力を身につけたいか」という問いに対しては、「高く跳べるようになりたい」が 名と最も多く、次いで「きれいに跳べるようになりたい」が 名、「いろいろな跳び方を身につけたい」が 名であった。

「走り高跳びの学習をどのように進めたいか」という問いに対しては、「一人で」、「友だちと競争しながら」、「グループで教え合って」とも 数名ずつではほぼ同じであった。

B 技能の習得状況

子どもたちは全員、4年生で高跳びを経験している。今年度の新体力テストの立ち幅跳びの記録の平均は、男子が142.4cm、女子が128.6cmで、全国平均の男子156.3cm、女子146.2cmを大きく下回っている。

50m走の記録の平均は、男子は9.34秒で全国平均9.28秒をやや下回り、女子は、9.53秒で全国平均9.61秒をやや上回っている。

「高く跳べるコツを知っていますか」という問いに対しては、 名が「足を高く上げる」と答えていたが、大半は無回答であった。ほとんどの子が、「助走→踏み切り→空中姿勢→着地」という走り高跳びの運動構造を意識していないことがわかる。

C 学び方に関する学習経験の状況

本学級の子どもたちは、1学期の水泳ではめあてを持って学習を進めたり、運動会の組体操の練習では友だちと協力し合って技を完成したりするなどしている。しかし、運動すること自体を楽しんでいる子どもは多く見られるが、大半が運動会の練習であり、いわゆる体育の単元の学習をするといった経験は5年生では少ないため、自分の力を知り、課題を把握し、めあてを立てて学習に臨むことは十分にできていない。

### 3. 学習を進めるにあたって

#### (1) 学習過程の工夫

今回、子どもたちの運動技能と意欲を高めるために、感覚づくりの運動をメインの手立てとして学習過程に取り入れる。感覚づくりの運動の内容や形態を工夫することで、運動が苦手な子どもにも楽しませ、運動意欲を高めさせるとともに、陸上運動の主運動につながる基礎感覚（リズム感覚・跳感覚・平衡感覚）を養わせるようにしたい。感覚づくりの運動の内容は、走り高跳びを構成するそれぞれの運動構造に必要な基礎感覚を身に付けられるようなもので、より遊びに近く、トレーニング的ではないものを取り上げる。また、子どもたちが理解しやすいように、跳感覚はジャンプ感覚、平衡感覚はバランス感覚として指導する。

具体的には、毎時間の導入において10分間程度行い、主運動へとつなげるようにする。その際、まず前半は、音楽をかけながら全員で「ケンケン鬼」を行ったり、ペアやグループで「ケンケン相撲」をしたりすることで、体を動かす喜びを味わわせ、運動意欲を高めさせる。次に後半は、感覚づくりの運動をやや焦点化し、遊びの要素を残しつつ、主運動につながる「スキップ・ギャロップ」「八の字ゴム跳び」「ケンケン跳び・ケンパー跳び」「ケンケンなわとび」「島めぐり」「バウンディング」「グリコジャンケン」を課題に応じて自分で選んで取り組ませる。さらに、遊びの要素は少ないが、主運動の動きに近い「ペアジャンプ」「ハードルまたぎ」「跳び箱ジャンプ・バスケットゴールジャンプ」をこれも課題に応じて自分で選んで取り組ませることで、課題解決の手だてとする。なお、導入の後半の運動は、課題解決のための練習中にも行ってよいこととするが、前半の運動は、遊びの要素が強く課題解決に直結しないため、行わないようにする。

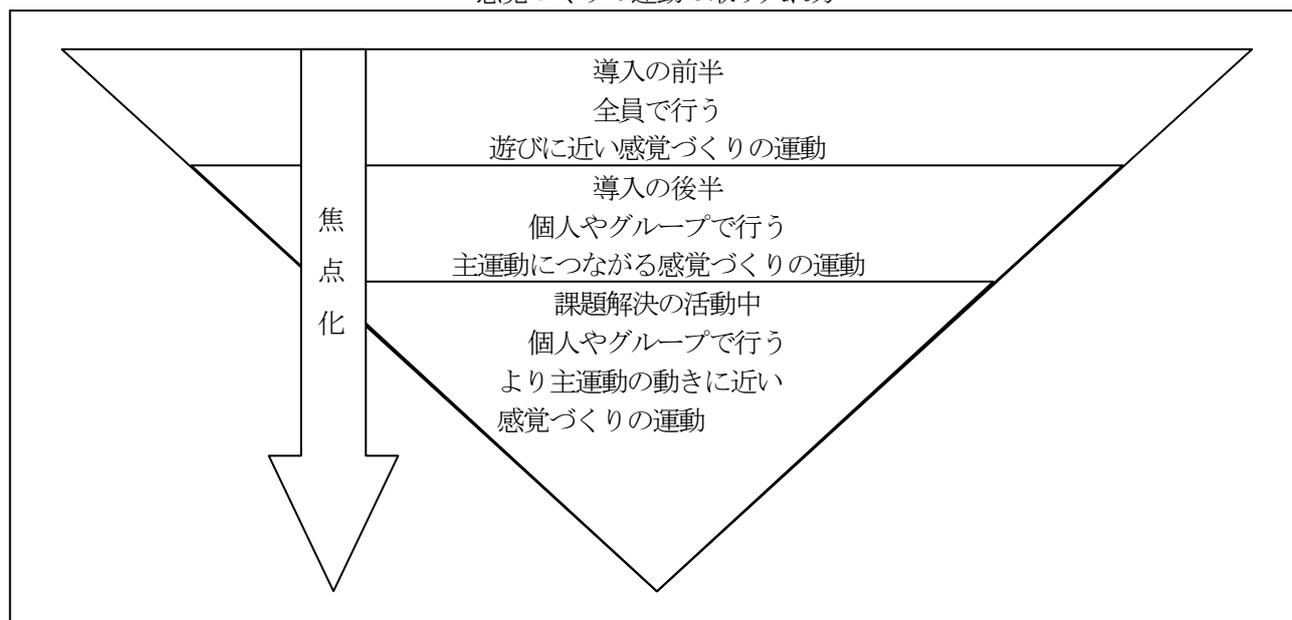
これらの感覚づくりの運動は、第2時で1時間とってたくさん親しませておく。その際、パソコンで動画を見せるなどして具体的なイメージを持たせるようにする。そうすることで、運動する喜びや楽しさを味わうことができるとともに、その後の毎時間の導入がスムーズに進むことができるようになる。

また1単位時間を、第3・4時及び第6・7時は、「感覚づくりの運動→自分の課題を克服するために練習」というように進める。その際、課題別の場で、「リズムカルに助走しているか」「足の裏が見えているか」などと教え合って学習を進めるようにする。第5時は中間記録会、第8時は最終記録会として、「感覚づくりの運動→グループ対抗の記録会をして競争して楽しむ」というように進める。その際、あらかじめ計っていためやすをもとに、めやすとの差の合計得点で競わせる。こうすることで学習や記録への意欲を高めることができるようになる。

感覚づくりの運動の内容

運動構造	助走	踏み切り	空中姿勢	着地
基礎感覚	リズム感覚	跳感覚	平衡感覚	
感覚づくりの運動	ケンケン鬼		ケンケン相撲	
	スキップ・ギャロップ			
			八の字ゴム跳び	
	ケンケン跳び・ケンパー跳び			
			ケンケンなわとび	
			島めぐり	
			バウンディング	
			グリコジャンケン	
	ペアジャンプ		ハードルまたぎ	
			跳び箱ジャンプ・バスケットゴールジャンプ	

## 感覚づくりの運動の取り入れ方



### (2) 学習環境の工夫

- オリエンテーションで、子どもたちに、走り高跳びの連続する静止面に運動構造ごとのポイントを加えたものを見せ、上手な跳び方のイメージをもたせる。その静止画は学習中に見ることができるようにし、課題解決のヒントとなるようにするとともに、教室にも掲示しておき、いつでも見ることができるようにする。
- 第2時で感覚づくりの運動に取り組む際に、パソコン及びプロジェクターを使って、ケンケン跳びやグリコジャンケンなどの動画を見せ、子どもたちが運動のイメージをとらえやすくするようにする。また、感覚づくりの運動の内容を記した表を掲示し、「自分はこれが課題だからこの運動をしよう」というように自分で感覚づくりの運動を選べるようにする。さらに、この表も教室に掲示して、「次はこの運動をやってみよう」という意欲をもたせる。
- 50m走のタイムと身長を使ったノモグラムから自分の記録のめやすを把握し、目標記録の設定の手がかりとする。
- 学習中は、上手に跳んでいる子の跳び方をデジカメやビデオで撮影し、静止画や動画を見て参考にできるようにする。
- 導入後半の感覚づくりの運動やその後の主運動は、課題別に個人で行う。そこでできた課題別のグループで見合ったり教え合ったりして技能を高めさせるようにする。また、めやすの記録をもとにグループの力が平等になるように学級を6つのグループに分け、記録会で協力して競争しようとする意欲をもたせる。
- 助走・空中姿勢・力試しと場を3つ作り、自分の課題に合った場を選んで練習に取り組ませる。その際、ケンステップや踏み切り板、ゴムひもや2本のバーなどの道具を使って、自分の課題を解決する補助とさせる。また、教科書の図を掲示し、その場の具体的なイメージを視覚的にとらえさせるようにする。
- 上記の場と別に、ゴムひもを使った場を3つ作り、バーが怖い子や跳ぶのが苦手な子が練習しやすい環境をつくる。
- 学習の始まりに今日のめあてを、学習の終わりに今日の記録と反省を学習カードに記入させる。めあてを書かせることで今日の目標ができ、反省を書かせることで自分はどこができていないか、次の感覚づくりの運動は何をすればよいかを把握することができる。また、記録は折れ線グラフで結べるようにし、記録の伸びを実感させるようにする。
- 運動が苦手な子や課題が自分で見つけられない子には教師が意図的に関わり、課題に合った感覚づくりの運動を勧めたり、課題解決のためのポイントを助言したりする。

### 4. 学習のねらい

- 感覚づくりの運動を通して体を動かすことを楽しむとともに走り高跳びに必要な基礎感覚を身につけ、運動技能が高まり、運動習慣の改善へとつなげることができる。

5. 学習と指導の計画

西暦時	1	2	3	4	5	6	7	8
子めどざもすの姿	<p>○単元や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。</p> <p>○走り高跳びの特性や跳び方について理解することができる。</p>	<p>○走り高跳びにつながる感覚づくりの運動について理解し、楽しみながら取り組むことができる。</p>	<p>○感覚づくりの運動を楽しむことができる。</p> <p>○友だちと教え合いながら意欲的に練習に取り組むことができる。</p> <p>○練習の中で、自分の課題を見つけることができる。</p>		<p>○感覚づくりの運動を楽しむことができる。</p> <p>○中間記録会で、記録が伸びるように跳ぼうとすることができる。</p>	<p>○感覚づくりの運動を楽しむことができる。</p> <p>○自分の課題にあった感覚づくりの運動を選んで取り組むことができる。</p> <p>○自分の課題を克服するために場を選んで練習に取り組むことができる。</p>		<p>○感覚づくりの運動を楽しむことができる。</p> <p>○最終記録会で、記録が伸びるように跳ぼうとすることができる。</p>
0 5 15 40	<p>1. めあてを確認する。 学習の見通しをもち、最初の記録をとろう。</p> <p>2. 学習の見通しをもつ。 ○単元全体の流れ ○1時間の学習の進め方 ○安全のまきり ○場づくり ○跳び方</p> <p>3. 準備運動をする。</p> <p>4. 自分に合った助走や踏み切りについて知る。 ○踏み切り足が左足→右側から ○踏み切り足が右足→左側から</p> <p>5. 最初の記録をとる。 ○ノモグラフィによる自分のめやすと比較する。</p> <p>6. 学習のまとめをして、後片づけをする。 ○今日の学習をふり返って、学習カードに記入する。 ○グループで協力して後片づけをする。</p>	<p>1. 走り高跳びにつながる感覚づくりの運動を楽しむ。</p> <p>○走り高跳びの運動構造における基礎感覚を身に付ける感覚づくりの運動について理解する。</p> <p>【感覚づくりの運動】</p> <p>○前半 ①ケンケン鬼 (リ・跳) ②ケンケンずもう (平衡)</p> <p>○後半 ③スキップ・ギャロップ (リ・跳) ④ハの字ゴム跳び (跳・平衡) ⑤ケンケン跳び・ケンパー跳び (リ・跳) ⑥ケンケンなわとび (跳) ⑦島めぐり (跳・平衡) ⑧バンディング (全) ⑨グリコジャンケン (全) ⑩ヘアジャンプ (跳) ⑪ハードルまたぎ (平衡) ⑫跳び箱ジャンプ・バスケットゴールジャンプ (全)</p>	<p>1. 本時のめあてを確認する。 ○自分の課題に応じて、取り組む感覚づくりの運動の場を選ぶ。</p> <p>2. 感覚づくりの運動を楽しむ。 【前半】全員で→①② 【後半】課題別に個人やグループで→③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫</p> <p>3. 学習の準備をする。 ○グループで協力して安全な場づくりをする。</p> <p>4. 課題解決の活動をする。 ○自分に合ったリズムカレな助走ができているか。 ○かかとから入って足裏全体で踏み切っているか。 ○振り上げ足や抜き足や腕は高く上がっているか。 ○足の裏が友だちに見えるか。 ○ふり上げ足をすぐ下げてバランスよく着地しているか。</p> <p>支援： ・70～80cm程度の場・80～90cm程度の場・90cm以上の場と、70cm以下のゴムの場を3つ、合計6つの場を準備する。 ・友だち同士で教え合えるよう上記の視点を助言したり、直接課題を指摘したりする。</p>		<p>1. 本時のめあてを確認する。 グループ対抗で競争して、中間記録会を楽しもう。</p> <p>2. 感覚づくりの運動を楽しむ。 【前半】全員で→①② 【後半】課題別に個人やグループで→③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫</p> <p>3. 学習の準備をする。 ○グループで協力して安全な場づくりをする。</p> <p>4. 中間記録会をする。 ○グループ対抗で競争をする。 ○めやすとの差の合計点で勝敗を決める。 ○一つの高さにつき、試技は2回。 ○高さは5cmずつ上げる。</p>	<p>1. 本時のめあてを確認する。 ○自分の課題に応じて、取り組む感覚づくりの運動の場を選ぶ。</p> <p>2. 感覚づくりの運動を楽しむ。 【前半】全員で→①② 【後半】課題別に個人やグループで→③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫</p> <p>3. 学習の準備をする。 ○グループで協力して安全な場づくりをする。</p> <p>4. 課題解決の活動をする。 ○自分に合ったリズムカレな助走ができているか。 ○かかとから入って足裏全体で踏み切っているか。 ○振り上げ足や抜き足や腕は高く上がっているか。 ○足の裏が友だちに見えるか。 ○ふり上げ足をすぐ下げてバランスよく着地しているか。</p> <p>支援： ・助走や踏み切り場・空中姿勢(抜き足)の場・自由に挑戦する場と、70cm以下のゴムの場を3つ、合計6つの場を準備する。 ・友だち同士で教え合えるよう上記の視点を助言したり、直接課題を指摘したりする。</p>	<p>1. 本時のめあてを確認する。 グループ対抗で競争して、最終記録会を楽しもう。</p> <p>2. 感覚づくりの運動を楽しむ。 【前半】全員で→①② 【後半】課題別に個人やグループで→③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫</p> <p>3. 学習の準備をする。 ○グループで協力して安全な場づくりをする。</p> <p>4. 最終記録会をする。 ○グループ対抗で競争をする。 ○めやすとの差の合計点で勝敗を決める。 ○一つの高さにつき、試技は2回。 ○高さは5cmずつ上げる。</p>	
			<p>5. 学習のまとめをして後片づけをする。 ○今日の学習をふり返って、学習カードに記入する。 ○グループで協力して後片づけをする。</p>					

6. 本時（7／8） 平成22年9月 日（ ） 校時

7. 本時のねらい

- 感覚づくりの運動を楽しむことができる。
- 自分の課題に合った感覚づくりの運動を選んで取り組むことができる。
- 場を選んで練習に取り組む、課題解決を図りながら記録に挑戦することができる。

8. 本時学習を進めるにあたって

前時までに子どもたちは、走り高跳びの運動構造を理解し、自分の課題を見つけながら記録を伸ばせるよう練習に取り組んできている。また中間記録会では、めやすの記録をもとにグループで対抗戦を行い、最終記録会で勝つためにもっと記録を伸ばしたいという意欲を高めてきている。

そこで本時では、それぞれの課題を解決するために、導入の後半では自分で課題に合った感覚づくりの運動を選んだり、課題解決の活動では練習する場を自分で選んだりして練習に取り組ませるようにする。

9. 準備

教師：高跳び用スタンド、バー、ゴムひも、マット、ケンステップ、フープ、踏み切り板、ロイター板、ハードル、短なわ、掲示物、ビデオカメラ

子ども：学習カード、筆記用具

10. 展開

時間	学習活動と内容	指導・支援
5 15	1. めあての確認をする。 ○ 自分の課題に応じて、取り組む感覚づくりの運動や場を選ぶ。 2. 感覚づくりの運動を楽しむ。 ○ 前半は全員で楽しみながら行う。 ○ 後半は課題ごとに選択して、個人やグループで行う。 3. 学習の準備をする。 ○ 場づくり ○ 用具の準備 4. 課題解決の活動をする。 ○ 自分の課題を解決できるような場を選んで、友だちと教え合いながら練習に取り組む。 <b>【練習の場と支援】</b>	○ 自分で課題がわからない子には教師が助言する。 ○ これまでの高跳びの中で、自分はどこができていないのか思い起こさせる。 ○ 楽しい雰囲気の中で行えるよう音楽をかける ○ うまく運動できない子には、声をかけたり一緒に活動したりする。 ○ 安全な場づくりができていないか確認しながら、グループで協力して準備をさせる。 ○ よい動きをしている児童がいたら紹介したり、ビデオで撮ってのちの参考資料にしたりする。
	①助走 踏み切りの場 ○ ケンステップやフープ、踏み切り板やロイター板を使って、3歩・5歩・7歩でリズムカルに助走できるようにする。 ○ バーと平行に入り、かかとから沈み込むように踏み込むよう助言する。 ○ 足裏全体を使って力強く踏み切るよう助言する。	
	②空中姿勢の場 (抜き足) ○ バーを2本使う。 ○ 足は胸に引きつけ、足の裏が見えるよう意識させる。	
	③力試しの場 ○ 自由に記録に挑戦させる。 ○ 膝を伸ばして足の裏が見えるよう意識させる。	
	④ゴム ○ 苦手な子たちが楽に取り組める場を設定する。	
40	5. 学習のまとめをして、後片付けをする。 ○ 今日の学習をふりかえって、学習カードに記入する。 ○ グループで協力して後片付けをする。	○ 気づいたことやできるようになったことなどを発表させ、次時への意欲を高めさせる。