

第6学年 体育科学習指導案

1 単元名「走り高跳び」(8時間)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

助走を生かしてタイミングよくふみきり、どれだけ高く跳べるか、自己の記録に挑戦したり、競争したりして楽しむ運動である。

走り高跳びの運動構造は、「助走・ふみきり・空中姿勢・着地」の4つに分かれる。それぞれの局面で求められる技術と必要な基礎感覚は以下の通りである。

- 「助走」…3歩・5歩・7歩で合わせ、リズムカルに助走する。リズム感覚が求められる。
- 「ふみきり」…体を深く沈みこませ、力強くふみこみ、助走スピードを生かして上に跳ぶ。跳感覚が求められる。
- 「空中姿勢」…ふり上げ足を高く引き上げ、ぬき足を胸に引きつけるようにする。バランス感覚が求められる。
- 「着地」…ふり上げ足からぬき足へと着地する。バランス感覚が求められる。

他にも、助走の角度やスピード、ふみきり地点のとらえ方なども運動の重要な要素である。筋力だけではなく、局面ごとに必要な感覚や技術のポイントを押さえることができれば、記録の向上が望める種目である。

(2) 子どもから見た特性

A. 楽しさ体験の状況

学習前のアンケートから、体育の学習を「とても好き」「好き」と答えた子は 人、理由は「記録が伸びたり上手になったりするから」が一番多く約 %だった。また、体育の学習を「あまり好きではない」「きらい」と答えた子は 人で、理由は「記録が伸びないし運動がうまくなならない」だった。このことから、子どもたちが満足できる体育学習を行うためには、記録の向上や上手になったという達成感を味わわせる支援が必要であることがわかる。

「走り高跳び」について、「とても好き」「好き」と答える子は 人で、「あまり好きではない」「きらい」と答える子は 人いた。同様に、走り高跳びの授業を「楽しみではない」と答えた子も 人いて、理由は、「うまく跳べなかった。」「バーがこわい。」「記録が伸びない。」などが挙げられた。体育の学習をいつも楽しみにしている子どもたちだが、走り高跳びにおいては期待度が低いようだ。走り高跳びの魅力や特性を十分に伝えることができれば意欲も高まってくるであろうと考える。

B 技術の習得状況

「高く跳べるコツを知っていますか?」という問いに対して、数名の子どもが「歩数を合わせる。」「ななめから跳ぶ。」「ふみきりを強くする。」など、走り高跳びのポイントにつながる答えを書いていた。しかし、 割近くの子どもが無回答であったことから、走り高跳びの課題解決につながる知識は薄いと考えられる。よって本単元では、「助走→ふみきり→空中姿勢→着地」という一連の運動構造や、ふみきり位置や角度などについても指導し、走り高跳びに必要な

な知識・技能を身に付けさせていきたい。

C 学び方に関する学習経験の状況

2学期に行ったハードル走では、運動構造を理解することで、助走の歩数や跳ぶ場所、跳び方などの練習がより自分の課題解決につながり、意欲的に活動する子どもたちの姿が見られた。このように、運動構造や技術的なポイントを知ることで、より意欲的になり、それらを意識しながら課題解決につなげていく力が身についてきている。

学び方についてのアンケート結果は以下の通りである。

「自分のめあてを決めて学習を進めることができる」「友達と教え合いながら学習できる」については、ほとんどの子が「できる・だいたいできる」と答えている。しかし、「運動の場や練習方法を工夫することができる」「自分の活動を振り返り、次に生かせる」については、クラスで 人の子どもたちが「できていない」と自己評価している。

課題解決の練習に取り組む際の支援や学習プリントの工夫を通して、評価が低かった2点の力をつけていきたい。また、学び方には個人差があるので、支援の方法を変えながら指導していきたい。

3. 学習を進めるにあたって

(1) 学習過程

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手立ての1つとして学習過程に取り入れる。感覚づくりの運動では、陸上運動で基本となる基礎感覚（リズム感覚・跳感覚・平衡感覚）を養うことを目的とし、運動が苦手な子にも簡単に楽しむことができるメニューを用意する。内容は、走り高跳びの運動構造である4つの局面（助走・ふみきり・空中姿勢・着地）に対応したものを用意する。（表-1）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。

第1時は、はじめの記録をとるとともに、自分のめやすの記録を設定する。準備や後片付け、安全面の確認も行い、学習全体の見通しをもたせるようにする。

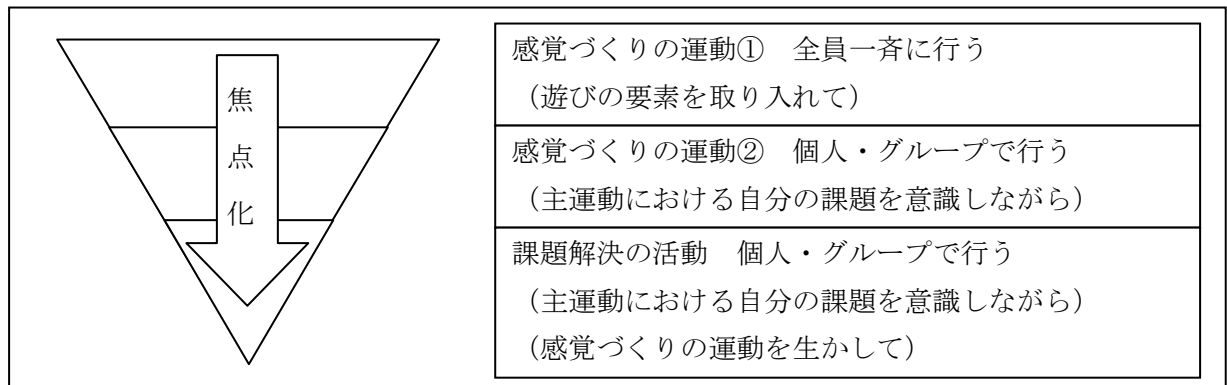
第2時は、走り高跳びの運動構造を理解するとともに、それぞれの局面に対応した感覚づくりのメニューを紹介し、実際に経験させる。全ての感覚づくりの運動を全員が経験した後に、自分の課題に対応したものを考え、次時から取り組むものを決める。

第3時以降は、感覚づくりの運動を学習のはじめに10分間程度取り組む。課題解決の活動では、課題別のグルーピングや場を設定し、練習方法を工夫しながら解決を図ることができるようにする。

第5時と第8時では、グループ対抗の競争の場を設け、友達と競争する楽しさを味わわせる。

運動構造	助走	ふみきり	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			
	ペアジャンプ	ハードルまたぎ		
	とび箱ジャンプ・ロイター板ジャンプ・バスケットボールジャンプ			

(表—1)



(図—1)

(2) 支援

- 教科書にのっているモデルとなるフォームを拡大コピーして教室に掲示する。走り高跳びの4つの局面も書き込み，子どもたちの運動構造の理解に役立たせる。
- デジカメの動画を用いて子どもたちのフォームを撮影し，課題把握に役立たせる。
- 学習プリントに取り組む感覚づくり運動と課題解決の場を書かせ，一連の活動が自分の課題に合っているかを確認されるようにする。
- 学習プリントに折れ線グラフで毎時間の記録を書けるようにし，自分の伸びを実感できるようにする。
- 感覚づくりの運動では，主運動につながる動きを意識させるための声かけを行う。
- 子どもたちが自分の課題に応じて活動できるように，課題解決の場面では4つの場（ふみきり板・2本バー・ロイター板・ゴムひも）を用意する。
- 課題解決の活動では，自分の課題を意識させる声かけや，感覚づくりの運動で取り入れた動きを生かして跳ぶことができるような声かけを行う。

4. 学習のねらい

感覚づくりの運動を通して，体を動かすことの心地よさを味わうとともに，走り高跳びに必要な基礎感覚を身に付け，記録を伸ばしたり，友達と競争したりして走り高跳びを楽しむことができる。

5. 学習の支援と計画 (全8時間)

時間	1	2	3	4	5	6	⑦	8
めざす子どもの姿	<ul style="list-style-type: none"> ○ 単元や1単位時間の流れを理解し、学習の見通しを持つことができる。 ○ 走り高跳びに積極的にチャレンジし、はじめの記録とめやすの記録を比べて単元の目標記録を立てることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 走り高跳びの運動構造(助走・ふみきり・空中姿勢・着地)を理解することができる。 ○ 運動構造に対応した感覚づくりの運動があることを知る。 ○ 自分の課題を把握し、次時からの感覚づくりの運動の場を決める。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 感覚づくりの運動を楽しむことができる。 ○ 助走・ふみきり・空中姿勢・着地の4つの観点を意識しながら、自分の課題に合った場を選択し、練習することができる。 ○ 友達同士で学び合い、声をかけ合いながら練習することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 感覚づくりの運動を楽しむことができる。 ○ グループで競争をしたり、得点を高めたりして、走り高跳びを楽しむことができる。 ○ グループでフォームのチェックを行い、再度、自分の課題を把握することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の課題を意識しながら、感覚づくりの運動を楽しむことができる。 ○ 感覚づくりの運動を意識しながら、課題解決の練習に取り組んだり、記録を測定したりする。 ○ 友達同士で学び合い、助走・ふみきり・空中姿勢・着地の4つの観点についての声をかけ合いながら練習することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の課題を意識しながら、感覚づくりの運動を楽しむことができる。 ○ これまでの学習の成果を振り返り、最後の記録測定に意欲的に取り組むことができる。 		
0 10	<p>1 学習の見通しを持つ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 単元全体の流れ ○ 1時間の学習の進め方 ○ 安全の約束, 場作り <p>学習の見通しをもとう。最初の記録を測ろう。</p> <p>2 走り高跳びに挑戦する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 自分が跳べそうな高さで跳ぶ。 ○ 自分に合ったふみきり足を見つける。 <p>3 はじめの記録をとる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の記録とめやすの記録(ノモグラム)を比べて、目標記録を定める。 	<p>1 走り高跳びの運動構造(助走・ふみきり・空中姿勢・着地)について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ フォーム拡大図を見ながら考える。 <p>感覚づくりの運動について理解し、実際にやってみよう。</p> <p>2 感覚づくりの運動に挑戦する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 感覚づくり表をもとに、運動構造に対応したメニューがあることを把握させる。 <p>3. 第3・4時で取り組む、感覚づくりの運動を決める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の課題とつなげて考える。 	<p>1 学習の準備をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 協力して、安全な場作りをする。 ○ 本時めあての確認をする。 <p>感覚づくりの運動や課題解決の練習を生かして記録に挑戦し、走り高跳びを楽しもう。</p> <p>2 感覚づくりの運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ①(全員)→②(個人の課題に応じて) ※ 主運動につながる動きの声かけをする。 <p>3 課題解決のための練習を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ 感覚づくりの運動を意識して取り組むように声かけを行う。 ○ 局面に応じた場を用意する。(助走・ふみきり・空中姿勢・着地) ○ 感覚づくり運動②の場を残しておき、課題解決の際にも取り組むことができるようにしておく。 ○ 友達同士で学び合い、お互いにアドバイスし合う。 ※ それぞれの場を周り、課題に合った練習ができていないかアドバイスをしていく。 	<p>1 学習の準備をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 協力して安全な場作り ○ 本時めあての確認 <p>グループ対抗で競争をしたり、グループの得点を高めたりして、走り高跳びを楽しもう。</p> <p>2 グループ対抗で競争をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ めやすの記録をもとに得点を出す。 ※ グループ活動の時に、お互いの記録の伸びを喜び合う姿やアドバイスし合う姿が見られたら、クラスに紹介する。 <p>3 お互いにフォームを見合い、課題を話し合う。</p>	<p>1 学習の準備をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 協力して安全な場作り ○ 本時めあての確認 <p>感覚づくりの運動や課題解決の練習を生かして記録に挑戦し、走り高跳びを楽しもう。</p> <p>2 感覚づくりの運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ①(全員)→②(個人の課題に応じて) ※ 主運動につながる動きの声かけをする。 <p>3 課題解決のための練習を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ 感覚づくりの運動を意識して取り組むように声かけを行う。 ○ 局面に応じた場を用意する。(助走・ふみきり・空中姿勢・着地) ○ 感覚づくり運動②の場を残しておき、課題解決の際にも取り組むことができるようにしておく。 ○ 友達同士で学び合い、お互いにアドバイスし合う。 ○ デジタルカメラを活用する。 ※ モデルとなる子どもに見本を見せてもらい、そのよさを全体に広めていく。 	<p>1 学習の準備をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 協力して安全な場作り ○ 本時めあての確認 <p>グループ対抗で競争をしたり、グループの得点を高めたりして、走り高跳びを楽しもう。</p> <p>2 グループ対抗で競争をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ めやすの記録をもとに得点を出す。 ※ 感覚づくり・課題解決で身に付けた力を価値づけていく。 <p>3 グループ全体でできるようになったことを確認する。</p>		
40	<p>4 学習のまとめをして、後片付けをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学習ノートを記入する。 ○ 本時の活動を振り返り、交流する。 ○ 協力して後片付けをする。 	<p>4 学習のまとめをして、後片付けをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学習ノートを記入する。 ○ 本時の活動を振り返り、交流する。(自分の成長・友達との関わり・走り高跳びのたから) ○ 協力して後片付けをする。 						

6 本時（7／8） 平成22年11月 日（ ） 校時 場所：運動場

7 本時のねらい

- 自分の課題を意識しながら、感覚づくりの運動を楽しむことができる。
- 友達同士で、助走・ふみきり・空中姿勢・着地の4つの観点についての声をかけ合いながら練習することができる。
- 感覚づくりの運動を意識しながら、課題解決の練習に取り組んだり、記録を測定したりすることができる。

8 本時学習を進めるにあたって

本学級の子どもたちは、以下のように学習を進めてきた。

○ 第1時

単元全体の見通しや進め方、準備の仕方について確認した。その後、走り高跳びの記録測定について説明と安全確認を行い、はじめの記録をとった。子どもたちは意欲的に走り高跳びを楽しんでいた。

- ・ほとんどの子が自分のふみきり足を確定させていた。
- ・膝を曲げたまま跳んでいる子が数名いた。
- ・ふみきり足が左右逆になってしまう子が数名いた。

○ 第2時

走り高跳びの運動構造（4つの局面）を確認した。さらに、4つの局面につながる感覚づくりの運動について理解し、実際に体験した。

- ・それぞれの運動がどんな感覚につながるのか意識しながら運動するのは難しかったようである。
- ・興味をもって楽しそうに感覚づくり運動をやっていた。

○ 第3・4時

感覚づくりの運動①では、全体でケンケン鬼ごっこ・ケンケン大縄を5分間行い、感覚づくり②では、それぞれ個人で活動の場を選択して5分間行った。課題解決の場面でも、自分の課題に合った場に移動して練習をし、全員が記録を残せるように、最後の10分間は記録測定とした。

- ・自分の課題を意識しながら練習することが十分にできていない。「この場ではどんな課題を解決できるのか」「何を意識して練習すればよいのか」の支援が不足している。
- ・友達同士のアドバイスが少しずつ出てきた。運動構造は理解できたが、それぞれの局面でのチェックすべきことが明確になっていなかった。
- ・感覚づくり②で、1つの運動を5分間続けるのは、後半意欲が低下してしまう。
- ・ロイタージャンプ、とび箱ジャンプでは、前に跳んでいる子が多く、より上へのジャンプを意識させる支援が必要である。

○ 第5時

初めての競争だったので、説明に時間はかかったが、どのグループも意欲的に活動していた。

- ・友達との声かけも出てきたが、運動構造に触れるものは少なかった。
- ・順番に記録を測定していくため、一人一人が記録にチャレンジする回数が少なかった。

○ 第6時

第3・4時と同じように感覚づくりの運動→課題解決のための練習→記録測定の学習過程で行った。風が強すぎて場が荒れてしまい集中して取り組むことができなかった。

これまでの学習を受けて、本時では以下のように学習を進めていく。

○ 感覚づくりの運動

感覚づくり①では、これまで同様、走り高跳びに必要な跳感覚・平衡感覚を楽しみながら身に付けることができるケンケン鬼ごっこ・ケンケン大縄を行う。ケンケン大縄では、運動量を確保するために各グループに1つずつ大縄を用意して取り組む。やり方も自分達で考えさせ、意欲を高めたい。

感覚づくり②では、1つの運動だけではなく、その感覚を高めるための運動を2～3つ、回りながら行うようにする。跳感覚を身に付けるロイタージャンプでは、より上へのジャンプを意識できるように、手前にゴムひもを用意し、それを飛び越えることで上への跳感覚を身に付けさせたい。また、ゴムひもキックでは、助走が長すぎて前に跳んでしまっている子が多かったため、助走は短く上への動きを意識させたい。

教師は、それぞれの場を回って子どもたちの活動が主運動につながるような声かけを行う。

○ 課題解決の活動

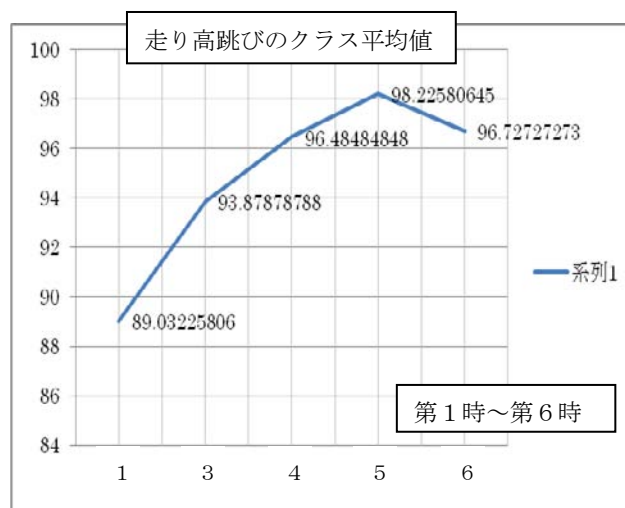
課題解決の場では、第3・4時と同様に4つの場で活動させる。それぞれの児童に対する支援は以下の通りである。

- ・フラットの場…110cmを超えるが、記録が停滞してきている子ども達が活動する。ふみきりや空中姿勢は安定してきているので、助走に対する意識を高め、自分の助走開始場所や角度を細かく追及させていきたい。
- ・ロイター板…「ふわっ」としたジャンプ感覚や安定した空中姿勢を身に付けたい子ども達が活動する。ロイター板を生かさそうと助走スピードが速くなってきているので指導する。また、ロイター板を一番生かせるポイントで跳ぶことも指導していく。自分がチャレンジしたい記録かその5cm上を跳ばせ、自信を持たせていきたい。
- ・2本バー…ぬき足をより高く上げる練習がしたい子どもたちが活動する。これまでの学習では風が強すぎて2本目のゴムが揺れて練習ができにくかった。バーは自分の記録よりも少し下げて、2本目のゴムひもをバーよりも5cm程度上げて、そのひもを超えるように意識させることで足の抜き方を身につけさせていきたい。モデルを示し、イメージを大切に練習させていきたい。
- ・ふみきり…ふみきりを軸とした走り高跳びの一連の動作がまだ十分にできていない子どもたちが活動する。ふみきり板でテンポをつけ、助走からジャンプ動作までを円滑に行えるようにする。この場には、苦手意識をもった子が集まっているので、個人個人の課題に合った声かけをしていく必要がある。

○ 意欲面から

以下のグラフに示したように、これまで右肩上がり伸びてきた記録（クラス平均値）が前時で下降している。1つの大きな要因として悪天候も考えられるが、グラフの伸び率を見ていくと、ここ2時間は伸び率が悪く、意欲も低下気味である。そこで、本時では、この意欲をもう一度高めるために2つの支援を行う。

- ① クラスみんなでグラフを見て、これまでに全体の平均値が10cm近く伸びてきたことを確認して自信を持たせる。
- ② 陸上運動には、このような停滞期がやってくることを伝え、自分の課題解決の練習を信じて乗り越えられるように声かけを行う。



9 準備

- ・学習に必要な掲示物 ・めあてボード ・課題解決メンバーボード ・ゴムひも
- ・走り高跳びセット（支柱・バー） ・大縄 ・とび箱 ・ロイター板
- ・ふみきり板 ・コーナーコーン ・ミニコーン ・ラインカー ・マット
- ・ハードル ・グループファイル（学習プリント・筆記用具）

10 展開

配時	学習活動と内容	教師の支援
	<p>1 学習の準備とめあての確認をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 協力して安全な場作りをする。 ○ 本時のめあてを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 安全に留意して場作りができているか確認する。
	<p>感覚づくりの運動や課題解決の練習を生かして記録に挑戦し、走り高跳びを楽しもう。</p>	
	<p>2 感覚づくりの運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 感覚づくり①（全員で5分間） <ul style="list-style-type: none"> ・ケンケン鬼ごっこ ・ケンケン大縄（グループに分かれて） ○ 感覚づくり②（個人の課題に応じて5分間） 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 主運動につながる動きの声かけをする。 ○ 課題解決につながる動きになっているか確認し、必要であれば声かけをする。
	<p>『ふみきり・空中姿勢・着地』…8の字ゴム跳び・両足ジャンプ→跳感覚・平衡感覚 （リズムよくジャンプ動作にふみこめない児童）</p> <p>『助走・ふみきり・着地』…とび箱ジャンプ・ロイター板ジャンプ・島めぐり→跳感覚 （上に「ふわっ」と跳ぶ感覚がつかめていない児童、バーの手前で止まってしまう児童）</p> <p>『空中姿勢』…ゴムひもキック・ハードルまたぎ→平衡感覚 （抜き足がうまく上がらない児童、跳ぶ時のフォームがつかめていない児童）</p>	
	<p>3 課題解決のための練習を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 4つの局面に応じた場を用意する。（助走・ふみきり・空中姿勢・着地） ○ 友達同士で学び合い、お互いにアドバイスし合う。 ○ 高さごとの場に分かれて記録を測定する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 感覚づくりの運動を意識して取り組むように声かけをする。 ○ 感覚づくり運動②を課題解決の際にも取り組むことができるようにしておく。 ○ モデルとなる子どもに見本を見せてもらい、そのよさを全体に広めていく。
	<p>4 学習のまとめをして、後片付けをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学習ノートを記入する。 ○ 本時の活動を振り返り、交流する。 ○ 協力して後片付けをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の成長・友達との関わり・走り高跳びのたからについて発表させる。