

体育科学習指導案

体育，保健体育科研究室

1 単元名 6年生「走り高跳び」(7時間)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

助走をして踏みきり，どれだけ高くとべるか，自己の記録に挑戦したり，他人と競争したりして楽しむことができる運動である。

(2) 子どもから見た特性

A 運動の特性にふれる楽しさ体験の状況

本学級の子どもたちは，事前にアンケート調査を行ったところ，28人中25人は走り高跳びが「好き」「まあまあ好き」と答えている。その理由として「うまく跳べると楽しいから。」「跳べると気持ちがいいから。」「記録が伸びるとうれしいから。」と答えている。逆に「きらい」「どちらかといえばきらい」と答えた子どもの理由としては3人とも「失敗するのが嫌だから。」と答えている。また，「好き」「まあまあ好き」と答えている子どもたちでもほとんどが，走り高跳びで「いやだな。」と感じるのは，「失敗した時」「記録が伸びない時」と答えており，走り高跳びでは，うまく跳べないことに抵抗を感じていると考えられる。そこで，子どもたちには，跳ぶことができる喜びを十分に味わわせたり，記録の伸びを実感させたりできるような学習にしていきたい。

B 運動能力の状況

これまでの学習において，2年生の時に「たかとびあそび」4年生の時に「走り高跳び」を経験している。アンケートでの子どもの意識調査の結果を見てみると，自分の記録を伸ばすためのコツを見つけることができたと答えた子どもは28人中18人で，その内容は，「助走をリズムよく行う。」「スピードをつける。」「足を高く上げる。」「最後の一步を強く踏み切る。」などと答えている。この事からは，ある程度の運動のコツを考えて学習していたことが分かる。また，事前に行ったゴム跳びでは，低い場ではあるが，ほとんどの子どもが3歩助走でゴムを跳び越すことができた。このような意識調査や実態調査を踏まえ，さらに，この学習において新たなコツを見つけ，自分の記録を伸ばすことができるようにしていきたい。

学習前に行った運動能力診断テストは以下の通りである。学習後には，この記録を上回ることを期待したい。

<長座体前屈記録(28名)>

記録(cm)	10~19	20~29	30~39	40~49	50~59	男子平均25.3
人数(人)	3	6	15	3	1	女子平均36.8

<垂直跳び記録(28名)>

記録(cm)	20~29	30~39	40~49	50~59	男子平均37.3
人数(人)	9	14	4	1	女子平均30.1

C 学び方に関する学習経験の状況

6年生になっての体育の学習では、めあてを立て、そのめあてを意識して活動をする事、友達と協力し、互いに教え合い、励まし合うこと、学習の振り返りを書くなどの学習ノートへの記入の仕方、スムーズな準備や片付けなどが少しずつできるようになってきている。今までの積み重ねを生かして、この学習においては、特に友達同士で自分の課題を意識させて教え合えるようにしていきたい。

3 学習を進めるにあたって

本単元では、走り高跳びにおいて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みながら、運動能力の向上、すなわち、運動技能と運動体力の向上を図りたい。そこで以下のように学習過程を仕組んだり支援を行ったりしていく。

学習過程

本単元は、単元の前半をめあて1、後半をめあて2とする「ステージ型」の形式で学習を行う。めあて1では、グループの中で、友達と協力し、互いに教え合い、励まし合いながら、自分たちの得点を高め、他のグループと競争をしながら運動能力を向上させたい。また、めあて2につなげるために、走り高跳びにおける自分自身の課題が何なのか発見できるようにさせたい。

めあて2では、めあて1で発見した自分の課題、例えば、「助走をリズムカルにする。」「とび越すときの空中動作を上手にする。」などを解決することができるように場を設定し、その練習をしたり、自分の記録に挑戦したりして運動能力を向上させたい。

また、単元を通して、学習の前半に運動体力の向上を意識した活動を行う、パワーアップタイムを設定する。

支援

本単元でのめあて達成のために以下のような支援をしていきたい。

- ・ パワーアップタイムにおける動きを的確に指導することで、走り高跳びにつながる運動体力を意識しながら取り組むことができるようにする。
- ・ めあて1、めあて2においてそれぞれグルーピングを行い、グループの中で、友達と協力して、互いに教え合い、励まし合うことができるようにする。
- ・ モデルとなるフォームを拡大して常掲することで、跳ぶイメージをもつことができるようにする。
- ・ デジカメを準備し、動画を撮らせることで、自分の跳び方をチェックし、課題を意識することができるようにする。
- ・ めあて2において、場を工夫し、自分の課題を解決することができるようにする。
- ・ 学習ノートを活用し、自分に合っためあてを立て次時に生かせるような振り返りができるようにする。
- ・ 学習の終わりに、走り高跳びの宝について、みんなで交流する場を設けて、次時に使えたり生かせたりできるようにする。

4 学習のねらいと道すじ

(1) 学習のねらい

走り高跳びの競争をしたり、自分の記録に挑戦したりして楽しむ。

(2) 学習の道すじ

めあて1・・・グループ対抗で競争をして楽しもう。

めあて2・・・めあてを決めて練習し、自分の記録に挑戦しよう。

6 本時 平成20年10月15日(水)5校時 於 運動場

7 本時のねらい

パワーアップタイムにおいて、走り高跳びとのつながりを考えながら、運動体力を向上させる。

自分の課題解決に合っためあてを意識して、今までに見つけた走り高跳びの宝を生かしたり、友達同士で教え合ったりしながら活動し、運動能力を向上させる。

8 本時指導にあたって

子どもたちはこれまでの学習で、走り高跳びの学習の進め方を知り、必要な運動能力を向上させたいという思いをもち学習に取り組んできた。

学習の最初に行うパワーアップタイムでは、足の振り上げ、肩上げ、ケンケンジャンプ、リズムジャンプ、スクワットジャンプなどを経験し、楽しんで活動するとともに、走り高跳びとのつながりを、少しずつ意識しながら取り組み、運動体力を向上させてきた。めあて1の学習では、グループの中で、友達と協力し、互いに教え合い、励まし合いながら、自分たちの得点を高め、他のグループと競争をして楽しみながら運動能力を向上させてきた。その中で、どちらの足で踏み切るといいのかということ、奇数助走を意識して跳ぶということが概ねできた。また、めあて2につなげるために、走り高跳びにおける自分自身の課題が何なのかについても、ある程度は発見することができた。

めあて2では、めあて1で発見した自分の課題、例えば、「助走をリズムカルにする。」「とび越すときの空中動作を上手にする。」などを解決することができるように場を設定し、その練習をしたり、自分の記録に挑戦したりして運動能力を向上させてきた。その中で、振り上げ足を伸ばして跳ぶということ、踏み切り足を強くして高く跳ぶということなどが少しずつできるようになってきている。しかし、振り上げ足が曲がっていたり、抜き足を高く上げることができなかつたり、高く跳べなかつたりする子もいて、まだ十分だとは言えない。さらに、バーを怖がったり、高さに抵抗を感じたりして、自分の記録を伸ばせずにゴム跳びを繰り返している子どもたちもいる。

そこで本時では、以下のような支援を行い、自分の課題解決に合っためあてを意識して、今までに見つけた走り高跳びの宝を生かしたり、友達同士で教え合ったりしながら活動し、運動能力を向上させることができるよう学習を進めていきたい。

- ・ パワーアップタイムにおいて、走り高跳びとのつながりを考えながら、運動体力を向上させることができるように声かけをする。
- ・ 活動する前に、自分のめあてを意識して練習に取り組めるように、走り高跳びの宝の掲示物を用いて確認をする。
- ・ それぞれの場で、子どもたちが意欲的に活動し、運動技能を向上させることができるように、動きをしっかりと捉え、アドバイスをしたり、課題に気付かせるよう助言をしたりする。
- ・ いい跳び方や動きに対して、そのよさを広げ、全体の運動技能を向上させるために、たくさん賞賛する。
- ・ 次時への意欲付けになるように、学習の最後に、自分が発見した走り高跳びの宝や使った宝、友達のがんばりやいいところを交流する場をもつ。

9 準備

高跳びの支柱、高跳びのバー、マット、足型、ロイター板、掲示板、ホワイトボード、ゴム、マーカー、ハードル、ポイントカード、デジカメ、学習ノート

時間	学 習 活 動 と 内 容	支 援
0	<p>1 学習の準備とパワーアップタイムを行う。 協力して場の準備を行う。 パワーアップタイムを行う。 ・ 足の振り上げ, 肩上げ, ケンケンジャンプ, リズムジャンプ, スクワットジャンプなど</p> <p>2 めあての確認をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>めあてを決めて練習し, 自分の記録に挑戦しよう。</p> </div>	<p>安全に気を付けて準備をさせる。 走り高跳びとのつながりを考えながら運動体力を向上させることができるように声かけをする。</p> <p>自分のめあてを意識して練習に取り組めるように, 走り高跳びの宝の掲示物を用いて確認をする。</p>
15	<p>3 めあて2の活動をする。 練習の場を工夫したり, ポイントカードを活用したりする。 友達同士で教え合う。 デジカメを活用する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> </div>	<p>それぞれの場で, 子どもたちが意欲的に活動し, 運動技能を向上させることができるように, 動きをしっかりと捉え, アドバイスをしたり, 課題に気づかせるよう助言をしたりする。</p> <p>いい跳び方や動きに対して, そのよさを広げ, 全体の運動技能を向上させるために, たくさん賞賛する。</p>
30	<p>4 記録を測る。 自分に合った場で, 何度も挑戦する。</p>	<p>ベスト記録を出すことができるように, 励ましの声をかける。</p>
40	<p>5 振り返りと片付けをする。 今日見つけた宝や使った宝を交流する。 グループごとに, 協力して後片付けをする。</p>	<p>次時への意欲付けになるように, 自分が発見した走り高跳びの宝や使った宝, 友達のがんばりやいいところを交流させる。 安全に気を付けて後片付けをさせる。</p>

5 学習計画

時間	1	2	3	4	5	6 (本時)	7
5	1 学習の見通しをもつ。 単元の流れ 学習の進め方 安全の約束 場作り	1 学習の準備とめあての確認をする。 準備ができたグループからパワーアップタイムに入る。 ・ケンケンジャンプ・足の振り上げ ・肩上げ・ゴム跳び ・ストレッチ・ジャンプ ・スクワットジャンプ など 全員が意欲的に動けるように声をかける。 運動体力の向上を図る。		1 学習の準備とめあての確認をする。 準備ができたグループからパワーアップタイムに入る。 ・ケンケンジャンプ・足の振り上げ ・肩上げ・ゴム跳び ・ストレッチ・ジャンプ ・スクワットジャンプ など 全員が意欲的に動けるように声をかける。 運動体力の向上を図る。			1 学習の準備とめあての確認をする。 準備ができたグループからパワーアップタイムに入る。 ・ケンケンジャンプ ・足の振り上げ ・肩上げ ・ゴム跳び ・ストレッチ ・ジャンプ など 全員が意欲的に動けるように声をかける。 運動体力の向上を図る。
15	2 自分に合った踏み切り足や助走の仕方を見つける。 自分が跳べそうな高さで跳ぶ。 跳びやすい踏み切り足や助走の仕方を見つける。	2 めあて1の活動をする。 <めあて1> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">グループ対抗で競争をして楽しもう。</div> 自分に合った助走で跳ぶ。 友達同士で教え合う。 デジカメを活用する。 ポイントカードを活用する。 自分の課題に気付くことができるように助言する。		2 めあて2の活動をする。 <めあて2> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">めあてを決めて練習し、自分の記録に挑戦しよう。</div> 練習の場を工夫したり、ポイントカードを活用したりする。 友達同士で教え合う。 デジカメを活用する。 めあてを意識して活動できているか把握し、必要に応じて助言を行う。 安全に行われているか、常に把握する。 運動技能の向上を図る。			2 記録を測る。 グループごとに記録を測る。
25	3 今もっている自分の力を知り、めやすの記録を求める。 めやすの記録を求める。 ・ノモグラム 初めの記録をとる。	3 安全に行われているか、常に把握する。 運動技能の向上を図る。 		<練習の場の例> 			
40	4 振り返りと片付けをする。 今日見つけたコツを交流する。 グループごとに協力して片付ける。	3 振り返りと片付けをする。 今日見つけたコツや使ったコツを交流する。 グループごとに協力して片付ける。 安全面に気を付けてすばやく片付けることができるように声をかける。		3 記録を測る。 グループごとに記録を測る。			3 振り返りと片付けをする。 今日見つけたコツや使ったコツを交流する。 グループごとに協力して片付ける。 安全面に気を付けてすばやく片付けることができるように声をかける。
め ざ す 姿	単元や1単位時間の流れを理解し、学習の見通しをもつことができる。 走り高跳びに慣れようと積極的にチャレンジすることができる。 自分の踏み切り足を決めることができる。 自分のめやすの記録を求め、今後の目標にすることができる。	パワーアップタイムにおいて運動体力を向上することができる。 グループ対抗で競争をして走り高跳びを楽しむことができる。 競争をして楽しむ中で、自分の課題を発見することができる。 自分の利き足や助走距離、現在の課題等を見つけていくことができる。 友達に教えたり、お互いに応援し合ったりして、グループで協力して活動できる。		パワーアップタイムにおいて運動体力を向上することができる。 助走・踏み切り・空中姿勢・着地の4つの観点を意識しながら、自分の課題解決に合っためあてを考え、そのめあてを達成できそうな練習の場を選択し、工夫して練習することができる。 工夫して練習する中で、運動技能を向上することができる。 友達同士で教え合いながら、練習したり記録に挑戦したりすることができる。			パワーアップタイムにおいて運動体力を向上することができる。 自分のベスト記録を出そうと全力で取り組んでいる。 自分のこれまでの記録を振り返って、成長を確かめることができる。