

## 第6学年〇組 体育科学習指導案

### 1 単元名 「走り高跳び」(全7時間)

### 2 運動の特性

#### (1) 一般的特性

助走をしてタイミングよく踏み切り、どれだけ高く跳べるか、自己の記録に挑戦したり、友だち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 運動の特性に触れる楽しさ体験・感動体験の状況

本学級の子どもたちは、事前アンケートの結果、体育の学習が好きと答えた子27名(約80%)・嫌い4名(約12%)で、走り高跳びに関しては、好き21名(約64%)・嫌い10名(約33%)であった。その理由は、「好き」は、記録が伸びる5名・跳べたら嬉しい4名・体を動かすから4名等が挙げられる。

また、「嫌い」の理由は、跳べないから4名・怖いから3名・記録が伸びないから1名等である。

このことから恐怖感を取り除いたり、記録の伸びを意識させたり、友だちと競争させたりすることで、楽しさや達成感、充実感を味わうことができるのではないかと考える。

##### B 技術の習得状況

本学級の子どもたちは、これまでにゴム跳び遊びや走り高跳びで高さを変えて目標を跳び越す経験をしている。1学期にバーを跳び越す経験をさせたところ、踏み切り足と振り上げ足が反対の子が10名近くいた。また、踏み切りのタイミングがとれている子、助走の距離や利き足等を意識して跳んでいる子は少ない。

しかし、ほとんどの子どもたちが片足での踏み切りができ、40cmの高さでの安全な着地を全員がクリアしている。

##### 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学期の学習を通して、自分の「めあて」を決め、自分なりの課題に向かって少しずつ資料を活用するようになってきている。また、グループで教え合ったり、一緒に練習方法を考えて友だちと関わっていったりすることも少しずつできるようになってきている。

課題別のグループの活動では、その場その場で準備をして、協力して学習を進めていこうとする子どもたちの姿が見られるようになってきた。

しかし、友だち関係で学習の場を選んだり、自分の課題に合った資料を効果的に活用できていなかったりしている。

このことから、しっかりと自分に合った課題を見つけ、達成できる練習方法を工夫すれば、最後まで楽しく学習を進めていけるのではないかと考えられる。

### 3 学習を進めるにあたって

#### (1) めざす子どもの姿

- ルールやマナーを守り，走り高跳びのよい動きをイメージして学習に取り組もうとすることができる。 (関心・意欲・態度)
- 競争を楽しんだり，自分のめやすに向かって何度も跳んだりすることができる。 (関心・意欲・態度)
- 3，5，7歩のリズムよい助走で，かかとから踏み切って，バーを跳び越し，足から安全な着地をすることができる。 (技能)
- 振り上げ足とぬき足を意識して，体に引きつけながら跳ぶことができる。 (技能)
- チームや友だちとの競争を楽しんだり，自分の記録を伸ばすために練習方法を工夫したりすることができる。 (学び方)
- 自分で気づいたことや工夫したこと，アドバイスしてもらったこと等について，学習カードに記録し，発表したりすることができる。 (学び方)
- 友だちのがんばりやよさを感じながらお互いに見合ったり，アドバイスしあったりすることができる。 (友だちとの関わり)

#### (2) 活動内容の工夫

- 思いや願い・課題を見つける
  - ・ 身長と50m走の記録からノモグラムを使い，自分のめやすを決める活動を第1時に仕組む。
  - ・ めあて1の活動で対抗戦を行い，グループ内の関わり等から，課題を見つけやすくする。
- 自分のよさを伸ばす
  - ・ めあて1「チーム対抗戦」めあて2「自分の課題にあった練習」を位置づけることで，めあて1で課題を見つけ，めあて2の練習へ生かせるようにする。
  - ・ 「競争したい」「挑戦したい」「練習したい」という子どもの願いをもとに，1単位時間の学習の流れを計画的に進められるようにする。
- 自分のよさを振り返る
  - ・ 毎時まとめの段階で，できるようになったことや見つけた動きのポイント，工夫した練習方法を話し合う場面を設け，学級で共有化できるようにする。
  - ・ 第7時にチームごとの記録会を設定することで，自分やチームの伸びを実感できるようにする。

#### (3) 場や教具の工夫

- 思いや願い・課題を見つける
  - ・ 動きをイメージするためのパネルやビデオ，アドバイザーの模範演技等の視覚にうったえるものを用意する。
  - ・ 技能を習得するためのポイントパネルを常設することで，自分なりの課題を見つけやすくする。
- 自分のよさをのばす
  - ・ 課題を解決するための場を設定する
    - |        |
|--------|
| フラットの場 |
|--------|

 自分の練習の成果や記録に挑戦する場
    - |      |
|------|
競争の場

 友だちと競争しながら，記録を伸ばす場
    - |      |
|------|
助走の場

 自分にあった助走距離を見つけたり，リズムを意識したりして活動する場

**踏み切り板の場** 強い踏み切りを意識する場

**2本バーの場** 抜き足を胸に引きつけることを意識して活動する場

**ロイター板の場** 振り上げ足からの着地を意識し高く跳ぶ場

- ・ 課題解決に行き詰まったり、練習方法の工夫が分からなくなったりしたときは、アドバイザーに支援してもらう。
- 自分のよさを振り返る
  - ・ 跳べた時の動きをポイントカードに記入し、それをパネルにはる。

#### (4) 学習カードの工夫

- 思いや願い・課題を見つける
  - ・ 第1時にめやすの記録と毎時の課題や場が書き込めるような学習カード。
- 自分のよさをのばす
  - ・ 自分の伸びや変容を分かりやすくするために、個人カードは1枚にまとめるようにする。
  - ・ 毎時間自分の記録をグラフに記入し、自分の記録の伸びを実感できるようにする。
- 自分のよさを振り返る
  - ・ 学習カードに、関心・意欲・態度、学び方、友だちとの関わり、技能の4つの観点を4段階で自己評価させたり、「今日の学習で」を書かせたりする。

## 4 学習のねらいとみちすじ

### (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、成功体験を味わいながら運動を楽しむ。

### (2) 学習の道すじ

めあて1 自分のめやすを決め、チームや友だちと得点競争をし、課題を見つけよう。

めあて2 友達と競争したり、自分の課題にあった練習をしたり、記録に挑戦したりしよう。

5. 学習と指導の計画(全7時間)

配時	1	2	3	4	5 (本時)	6	7																																									
めざす姿	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学習の進め方や自分のめやすを決め、積極的に活動に取り組むことができる。</li> <li>○ 友だちと協力して場の準備や後片付けができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ルールやマナーを守り、走り高跳びのよい動きをイメージして、学習に取り組もうとすることができる。</li> <li>○ 競争を楽しんだり、自分の課題を見つけようと何度も跳んだりすることができる。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ めあて2の学習の流れを理解し、自分の課題を解決しようとしている。</li> <li>○ チームや友だちとの競争を楽しんだり、自分の記録をのぼすために練習方法を工夫したりすることができる。</li> <li>○ 自分で気付いたことや考えたこと、アドバイスしてもらったこと等について、学習カードに記録し、発表したりすることができる。</li> <li>○ 友だちのがんばりや良さを感じながらお互いに見合ったり、アドバイスしあったりすることができる。</li> <li>○ リズミカルに助走をし、強い踏み切りで上体を引き上げ、振り上げ足や踏み切り足を高く上げて、足から安全に着地することができる。</li> </ul>																																												
0	<p>1. 学習の進め方を知り、めあてについて話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学習のめあてを知る。</li> <li>○ 学習の進め方を知る。</li> <li>○ 学習ノートの使い方を知る。</li> <li>○ 用具の安全な使い方について話し合う。</li> </ul>	<p>1. 学習の準備とめあての確認をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ みんなで協力して、安全な場作りをする。</li> <li>○ 本時のめあてと活動の場の確認をする。</li> <li>※ 場作りでは、安全に気をつけて場作りを行えるように声かけをする。</li> </ul>		<p>1. 学習の準備とめあての確認をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ みんなで協力して、安全な場作りをする。</li> <li>○ 本時のめあてと活動の場の確認をする。</li> <li>※ 場作りでは、安全に気をつけて場作りを行えるように声かけをする。</li> <li>※ 自分のめあてを意識できるように、めあてと練習の場の確認を行わせる。</li> </ul>																																												
10	<p>めあて 自分のめやすの高さを知りためしの高跳びをしよう。</p> <p>2. めやすの高さについて話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ノモグラムを使い、自分のめやすの高さを決める。</li> <li>※ 身長と50M走のタイムからめやすの高さを知る。</li> </ul>	<p>めあて1 チームや友だちと得点競争をし、自分の課題を見つけよう。</p> <p>2. チーム対抗で得点競争を行う。(めあて1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 準備運動をし、チームで練習する。</li> <li>○ 体が温まったら競争を始める。</li> <li>○ くようにする。</li> <li>※ 安全な足からの着地を意識できるように、バーの先にマットを2~3枚敷くようにする。</li> <li>※ チームは、最初の記録を得点化したものの平均が同じくらいになるように組む。</li> </ul>		<p>めあて2 記録に挑戦したり友だちと競争したりして、自分の課題にあった練習をしよう。</p> <p>2. 課題にあった場で練習する。(めあて2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 準備運動をし、グループで練習する。</li> <li>※ 子ども達が自由に一単位時間を構成できるように、課題別に練習の場に活動の場を分ける。</li> </ul>																																												
	<p>3. 高跳びをイメージするためパネルやアドバイザーの動きを見る。</p> <p>4. ためしの高跳びをする。</p>	<p>【めあて1の対戦表】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th colspan="2">第2時 (3助走・7助走)</th> <th colspan="2">第3時 (ロイター板・2本バー・フラット)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Aコート</td> <td>A対B</td> <td>A対C</td> <td>A対D</td> <td>A対E A対F</td> </tr> <tr> <td>Cコート</td> <td>C対D</td> <td>B対E</td> <td>B対F</td> <td>B対D B対C</td> </tr> <tr> <td>Eコート</td> <td>E対F</td> <td>D対F</td> <td>C対E</td> <td>C対F D対E</td> </tr> </tbody> </table>		第2時 (3助走・7助走)		第3時 (ロイター板・2本バー・フラット)		Aコート	A対B	A対C	A対D	A対E A対F	Cコート	C対D	B対E	B対F	B対D B対C	Eコート	E対F	D対F	C対E	C対F D対E		<p>【予想されるめあて2での活動の場】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>記録</th> <th>A</th> <th>フラットな場</th> <th>自分の練習の成果や記録に挑戦する場。記録を測りたいときはいつでもこの場へ行けるようにする。</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>競争</td> <th>B</th> <th>競争の場</th> <th>友だちと競争しながら、記録を伸ばす場。課題を強く意識したら課題別の練習の場へと移るようにする。</th> </tr> <tr> <td rowspan="3">課題解決の場</td> <th>C</th> <th>助走の場</th> <th>自分にあつた助走距離を探したり、リズムを意識して活動する場。力を抜いてリズミカルに助走できるように、最後の3歩を意識させる。</th> </tr> <tr> <th>D</th> <th>踏み切り板の場</th> <th>上体を引き上げたり強い踏切を意識してたりして活動する場。高い踏み切りを意識するために踏み切り板を置く。</th> </tr> <tr> <th>E</th> <th>2本バーの場</th> <th>抜き足を胸に引きつけることを意識して活動する場。抜き足を意識するために2本のバーを使用する。</th> </tr> <tr> <td></td> <th>F</th> <th>ロイター板の場</th> <th>振り上げ足からの着地を意識し高く跳ぶ場。着地までの動きに余裕を持たせるためにロイター板を使用する。</th> </tr> </tbody> </table> <p>※ 走り高跳びの理想の動きやそれぞれの課題解決のためのヒントをイメージしやすくするために、アドバイザーに支援してもらう。 ※ バーに恐怖心がある子は、当たってもいたくないバーを準備することで、恐怖心をとりのぞけるようにする。</p>	記録	A	フラットな場	自分の練習の成果や記録に挑戦する場。記録を測りたいときはいつでもこの場へ行けるようにする。	競争	B	競争の場	友だちと競争しながら、記録を伸ばす場。課題を強く意識したら課題別の練習の場へと移るようにする。	課題解決の場	C	助走の場	自分にあつた助走距離を探したり、リズムを意識して活動する場。力を抜いてリズミカルに助走できるように、最後の3歩を意識させる。	D	踏み切り板の場	上体を引き上げたり強い踏切を意識してたりして活動する場。高い踏み切りを意識するために踏み切り板を置く。	E	2本バーの場	抜き足を胸に引きつけることを意識して活動する場。抜き足を意識するために2本のバーを使用する。		F	ロイター板の場	振り上げ足からの着地を意識し高く跳ぶ場。着地までの動きに余裕を持たせるためにロイター板を使用する。		
	第2時 (3助走・7助走)		第3時 (ロイター板・2本バー・フラット)																																													
Aコート	A対B	A対C	A対D	A対E A対F																																												
Cコート	C対D	B対E	B対F	B対D B対C																																												
Eコート	E対F	D対F	C対E	C対F D対E																																												
記録	A	フラットな場	自分の練習の成果や記録に挑戦する場。記録を測りたいときはいつでもこの場へ行けるようにする。																																													
競争	B	競争の場	友だちと競争しながら、記録を伸ばす場。課題を強く意識したら課題別の練習の場へと移るようにする。																																													
課題解決の場	C	助走の場	自分にあつた助走距離を探したり、リズムを意識して活動する場。力を抜いてリズミカルに助走できるように、最後の3歩を意識させる。																																													
	D	踏み切り板の場	上体を引き上げたり強い踏切を意識してたりして活動する場。高い踏み切りを意識するために踏み切り板を置く。																																													
	E	2本バーの場	抜き足を胸に引きつけることを意識して活動する場。抜き足を意識するために2本のバーを使用する。																																													
	F	ロイター板の場	振り上げ足からの着地を意識し高く跳ぶ場。着地までの動きに余裕を持たせるためにロイター板を使用する。																																													
38	<p>5. 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学習カードを記入する。</li> <li>○ 今日の学習を振り返る。</li> <li>・気付いたこと・分かったこと</li> <li>・最初の記録</li> <li>○ 全体に発表する。</li> <li>○ みんなで協力して後片付けをする。</li> </ul>	<p>3. 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学習カードを記入する。</li> <li>○ 今日の学習を振り返る。</li> <li>・気付いたこと・分かったこと</li> <li>・今日の記録</li> <li>○ 全体に発表する。</li> <li>○ みんなで協力して後片付けをする。</li> </ul>		<p>3. 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学習カードを記入する。</li> <li>・練習方法の気付き</li> <li>・出来たこと</li> <li>・今日の自分の記録</li> <li>○ 全体に発表する。</li> <li>○ みんなで協力して後片付けをする。</li> </ul>																																												

