

第6学年 体育科学学習指導案

1 単元名「走り高とび」(全6時間)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

助走や踏み切りの仕方などを工夫し、技能の習得を図りながら、どれだけ高く跳べるかを目標として自己の記録の伸びを楽しんだり、友達やグループ同士で競争したりして楽しむこともできる運動である。

(2) 子どもから見た特性

A 楽しさ体験の状況

本学級の子どもの多く(30名)は、4年生の時にステージ型(「めあて1 グループ対抗で伸びっこ競争をしよう」「めあて2 自分の記録に挑戦して走り高とびを楽しもう」)の走り高とびの学習を経験している。

事前アンケートでは、24名が走り高とびの学習は「好き」と答えていて、その理由として「高くとべたときがうれしかったから」「記録が伸びたときうれしかったから」「がんばれば跳べるようになるから」などの理由を挙げている。「嫌い」と答えた8名の子ども達は、その理由として「あまりとべなかったから」「上手にならなかったから」「たくさん失敗をしたから」「棒があたって痛かった」という理由を挙げている。4年生時の学習では、グループで勝ち負けを競う活動と自己の記録を伸ばしていく活動の両方を経験しているが、子ども達にとっては、自己の記録を伸ばしていく活動の方が強く印象に残っているものと思われる。

また、本単元の学習においては、「練習をして記録を伸ばしていきたい(29名)」「課題に合った場で練習していきたい(27名)」「友達と教え合いながら学習したい(26名)」という思いを持っている子ども達が多くいる。「友達やグループで競争をしたい(4名)」という思いを持っている子どもは少なかった。

B 技術の習得状況

4年生の時の走り高とびの学習では、助走から調子よく踏み切って跳ぶことを意識しながら学習を進めてきた。

事前の技術面の実態調査(9月に実施)では、本学級の子どものうち、はさみとびで75cmの高さのバーを越えることができたのは25名であった。

しかし、力強い踏み切りができなかったり、単調な助走で跳んでいたり、抜き足を十分に上げることができなかったりするなど、課題のある跳び方をしている子が多く、助走から着地までの一連の動きにおいてリズムカルな跳躍ができる子どもは少ない。

C 学び方に関する学習経験の状況

子ども達は、1学期の体育科学学習では、バスケットボール、跳び箱運動、水泳を経験している。バスケットボールの学習では、作戦を立ててゲームに臨んだが、話し合いの仕方や課題への迫り方はチームによって差が見られた。これは、話し合いの場面において、具体的にどんな視点でゲームを振り返るかということについて教師側からの提示ができていなかったことや、課題解決のための練習方法を十分に提示できなかったことが主な原因であると考えられる。

跳び箱運動と水泳学習では、毎時間ごとに自分のめあてをもって学習してきた。学習ノートには、自分のめあてとともに活動の場、課題解決のための練習方法も書いていった。学習中には技のポイントカードや課題解決のためのステップカードを活用する姿も見られた。

しかし、跳び箱運動や水泳学習では、自分の運動の課題を客観的に把握することが難しいために、めあて意識や課題意識が希薄なまま学習に臨んでしまう子どもの姿も見られた。

3 学習を進めるにあたって

本単元の学習を進めるにあたっては、以下のようなめざす子どもの姿を設定し、支援を行っていく。

- グループの得点を高めていったり、自己の記録を伸ばしていったりしながら、友達と励まし合ったり教え合ったりして、走り高とびを楽しむことができる子ども（関心・態度）
- 自分のめあてをもって学習に臨むことができ、活動の場を選んだり、練習方法を工夫したりしながら自分の課題を解決していくことができる子ども（思考・判断）
- リズムカルな助走から踏み切って、はさみ跳びで高く跳ぶことができる子ども（技能）

(1) 学習過程

第1時には、子ども達が単元全体の学習の進め方を知ることができるようにオリエンテーションを行うとともに、今持っている自分の力を調べるための時間を設定する。

第2時、第3時のめあて1の活動では、グループで得点を高める活動を行う。この活動においては、グループ全員でめざす得点を決め、1人ひとりが跳ぶ回数を決めて挑戦する。グループ同士の競争ではなく、自分達のグループの得点を高めていくことに目を向けさせることで、友達の試技のよさに目を向かせ、自分の試技と比べさせることで、子ども達が自分の課題をつかむためのきっかけとしていきたい。

第4時から第6時までのめあて2では、自己の記録を伸ばしていくために、活動の場を選び課題解決のための活動を行っていく。空中姿勢や踏み切り、リズムカルな助走などが子ども達の課題となると考えられるので、これらの課題の解決を子ども達が自分達の力で進めていくことができるような活動の場を設定したり、準教科書や用具等を活用させたりしたい。

(2) 学習ノートの工夫

学習ノートには、自分のめあてや自分が選んだ活動の場、学習の振り返りを書くことができるようにする。めあてについては、どんな内容がめあてとして相応しいのかを指導し、自分の課題や自分の力に合っためあてを設定することができる力を育てていきたい。

また、毎時間の活動の中で、自分が一番高く跳べた高さを、「今日の記録」として学習ノートに折れ線グラフで記録させていく。グラフに記録していくことで、子ども達は自分の力の伸びを実感することができるようにしたい。また、記録が伸び悩んでいる場合には、「自分の課題は何なのだろうか」と考えさせていくことで、学習へのめあて意識が高まるようにしていきたい。

(3) 友達との関わり

めあて1では1チーム5～6人の男女混合異質グループを組んで活動を行っていく。1グループに一つの場を与えることでお互いに協力したり、励まし合ったりしながら運動ができるようにしたい。

めあて2では、課題に応じた活動の場で活動を行う。その活動の中で、自分の試技のどこを見てほしいのかを伝え合うことで、お互いに効果的なアドバイスができるようにしたい。

(4) 技能面への支援

毎時間のはじめには、走り高とびの運動に必要なリズムカルな助走や踏み切り、空中姿勢を子ども達が身に付けていくための支援として「スキルアップタイム」を設定する。この活動は、準備運動も兼ねているもので、課題解決のための練習方法や場を簡易に行ったり、技術の習得につながる運動を行ったりする活動であり、全ての子ども達が毎時間経験していく。活動内容については、子ども達の実態に応じて教師が設定していく。

4 学習のねらいとみちすじ

(1) ねらい

子ども達の走り高跳びに必要な基礎的な技能を高めていくことで、自己の課題を解決する喜びや自分の記録が伸びていく喜びを味わわせ、走り高とびの運動を楽しませる

(2) みちすじ

めあて1 グループで得点を高め合って楽しもう。

めあて2 自分の課題を解決して、自己記録を伸ばしていこう。

5 学習の計画

	1	2	3	4	⑤ (本時)	6								
本時の目標と主な支援	<p>○学習の見通しを持つことができる。 ※学習計画表を提示し、見通しを持たせる。 ○安全な場作りの仕方を知る。 ※必要な道具の運び方や持ち方を指導する。 ○今持っている自分の力を知ることができる ※はじめの記録を調べる時間を設定する。 ※ノモグラムによる各自のめやすとなる記録を紹介する</p>	<p>A ○ 走り高とびの助走から着地までの動きのポイントが分かり、それらを意識しなくても、助走から着地までの走り高とびの一連の動きをスムーズに行うことができるようになる。</p> <p>B ○ 走り高とびの助走から着地までの動きのポイントが分かり、それらを意識しながら、助走から着地までの走り高とびの一連の動きを行うことができるようになる。</p> <p>C ○ 走り高とびの助走から着地までの動きのポイントを意識したり確認したりしながら、走り高とびの一連の動きを行うことができるようになる。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p align="center">【走り高とびにおける動きのポイント】</p> <p>①自分に合った踏み切りの方向から、5～7歩程度のリズムミカルな助走を行う。(助走)</p> <p>②足の裏全体で強く踏み切りことができる。(踏み切り)</p> <p>③腕を振り上げ、上体を起こしている。(踏み切り)</p> <p>④足を高く振り上げ、はさみ跳びで跳び越す。(空中姿勢)</p> <p>⑤ひざをやわらかく使って着地する。(着地)</p> </div>											
	<p>1 学習の見通しを持つ (オリエンテーション) ○単元全体の学習の流れをつかむ。 ○学習ノートの使い方を知る。 ○1時間の学習の進め方を知る。 ○グルーピングと役割分担を知る。 ○準教科書や事前の技能調査の際の自分や友達の試技の映像を見て、走り高とびのイメージを持つ。</p> <p>2 場作りをする。 ○安全な場作りの仕方を知り、実際に場作りを行う。</p> <p>3 はじめの記録を調べる。 ○実際に試技を行い、今持っている自分の力を調べる。 ○自分にあった助走の方向を決める。</p> <p>4 学習のまとめをし、後片付けをする。 ○活動を振り返る。 ○ノモグラムによるめやすの記録を知る。 ○後片付けをする。</p>	<p>1 学習の準備をする。 ○活動グループごとに場作りを行う。</p> <p>2 スキルアップタイムの活動を行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p align="center">○課題解決のための練習方法や場を簡易に行ったり、技術の習得につながる運動を行ったりする活動 運動の例：低い高さでの連続跳び、フラフープやケンステップを使ったケンパー跳び・ケンケン跳び、投げられたボールをジャンプして高い位置でキャッチ、2人組・3人組でのジャンピング など</p> </div> <p>3 めあて1の活動を行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p align="center">めあて1 グループで得点を高め合って楽しもう。</p> </div> <p>○グループ全員でめざす得点を決めて挑戦する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p align="center">【進め方】</p> <p>○1人の跳ぶ回数を決める (例：1人3～5回)</p> <p>○跳ぶ順番を決めて、跳ぶ人の高さにバーを合わせて、1人1回ずつ跳ぶ。</p> <p>○全員が跳んだら2回目を行う。(これを繰り返す)</p> </div> <p>4 チャレンジタイム【記録測定】 ○1人2回ずつ試技を行い、「今日の記録」を測定する。 ○それまでの活動の間に跳べた高さを「今日の記録」として残してもよい。</p> <p>5 学習のまとめをする。 ○学習ノートを書いて、今日の学習を振り返る。 ○友達の試技を見ていて気づいたことや、自分の課題などを交流する。 ○協力して後片付けをする。</p>	<p>1 学習の準備をする。 ○班ごとに場づくりを行い、用具の準備を行う。</p> <p>2 スキルアップタイムの活動を行う。</p> <p>3 めあて2の活動を行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p align="center">めあて2 自分の課題を解決して、自己記録を伸ばしていこう。</p> </div> <p>○課題別のグループごとに場づくりを行い、練習をする。 ○いい動きができるようになった時には、「記録の場」で跳んでみる。 【予想される課題と主な支援】</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">助走</th> <th style="width: 33%;">踏み切り</th> <th style="width: 33%;">空中姿勢</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>○助走のリズムをつかめない。 ※教師と一緒に活動する友達からの声かけ。「せーの」「1・2、1・2、1・2・3」 ○スタートの位置が決まらない。 ※マーカーコーンを目印にする。 ○助走の角度が決まらない。 ※目安となる線を引く。</td> <td>○踏み切りの位置が決まらない。 ※ゴムベースを活用。 ○腕が上がらず、上体が倒れている。 ※踏み切り板を使ったアクセント踏み切り</td> <td>○自分の空中での姿勢が分からない。 ※ビデオでのフォームチェック ○抜き足がうまくいかない。 ※2本バーを使った抜き足練習</td> </tr> <tr> <td align="center" colspan="3">着地</td> </tr> <tr> <td align="center" colspan="3">※「ひざを曲げてやわらかく着地しよう」</td> </tr> </tbody> </table> <p>4 チャレンジタイム【記録測定】 ○1人2回ずつ試技を行い、「今日の記録」を測定する。 ○2回とも失敗した場合は、その日の活動の中で最も高く跳べた高さを「今日の記録とする。」</p> <p>5 学習のまとめをする。 ○学習ノートを書いて、今日の学習を振り返る。 ○自分の課題で達成できたことを発表する。 ○協力して後片付けをする。</p>	助走	踏み切り	空中姿勢	○助走のリズムをつかめない。 ※教師と一緒に活動する友達からの声かけ。「せーの」「1・2、1・2、1・2・3」 ○スタートの位置が決まらない。 ※マーカーコーンを目印にする。 ○助走の角度が決まらない。 ※目安となる線を引く。	○踏み切りの位置が決まらない。 ※ゴムベースを活用。 ○腕が上がらず、上体が倒れている。 ※踏み切り板を使ったアクセント踏み切り	○自分の空中での姿勢が分からない。 ※ビデオでのフォームチェック ○抜き足がうまくいかない。 ※2本バーを使った抜き足練習	着地			※「ひざを曲げてやわらかく着地しよう」	
助走	踏み切り	空中姿勢												
○助走のリズムをつかめない。 ※教師と一緒に活動する友達からの声かけ。「せーの」「1・2、1・2、1・2・3」 ○スタートの位置が決まらない。 ※マーカーコーンを目印にする。 ○助走の角度が決まらない。 ※目安となる線を引く。	○踏み切りの位置が決まらない。 ※ゴムベースを活用。 ○腕が上がらず、上体が倒れている。 ※踏み切り板を使ったアクセント踏み切り	○自分の空中での姿勢が分からない。 ※ビデオでのフォームチェック ○抜き足がうまくいかない。 ※2本バーを使った抜き足練習												
着地														
※「ひざを曲げてやわらかく着地しよう」														
身につけさせたい技能	○自分に合った助走の方向を見つけることができる。	<p>A ○安定した一連の動きの中で、リズムミカルな助走から踏み切って跳ぶこと。</p> <p>B ○一つ一つの動きを意識しながら、リズムミカルな助走から踏み切って跳ぶこと。</p> <p>C ○一つ一つの動きを意識したり、確認したりしながら跳ぶこと。</p>												

6 本時のねらい

- スキルアップタイムの活動を通して、走り高とびに必要な技術を身に付けさせる。
- 自分の課題に合った練習の場で活動し、課題解決のためにめあて意識をもちながら練習をすることができる。

7 本時指導にあたって

本時はめあて2の活動を行う第2時にあたる。前時の学習では、スキルアップタイムの活動を行った後に、めあて1の活動を通して自分自身で気付いたり、教師に指摘されたりした自分の課題を解決するために、練習を行った。しかし、練習はしているものの、めあてに対する意識が十分ではなかったために、活動に停滞が見られる場もあった。

技術面では、自分に合った助走の歩数が見つけられていなかったり、振りあげ足のひざが曲がっていたり、足の抜き方が上手くいかなかったりするなど、課題を持っている子はまだまだ多い。

また、高さに抵抗を感じたり、自分の跳躍に自信がなかったりするために、積極的に活動ができていない子どももいた。チャレンジタイムでは、バーの上げ下げに時間がかかってしまい、2回の試技を行うことができない子が多かった。

本時では以下のような支援を行うことで、自分の課題に合った練習の場で活動し、課題解決のためにめあて意識をもちながら練習をすることができるようにしたい。

- スキルアップタイムでは、子ども達の走り高とびの技術向上につながるよう、積極的な声かけ・指導を行っていく。
- めあて2の活動の前には、走り高跳びのポイントについて提示・確認を行い、自分の課題意識をはっきりと持たせて活動に臨ませる。
- 各課題別の練習の場では、できるようになった姿に対して積極的に賞賛の声かけを行うとともに、身につけさせたい技術については直接指導を行っていく。

【指導・声かけの例】

〈助走の場〉

- ・ 助走のリズムを意識させる。(例)「せーの、1・2、1・2・3」
- ・ 助走コースの目安となる補助線を引いたり、スタート位置の目印となるマーカーコーンを設置する。

〈踏み切りの場〉

- ・ かかとから強く踏み切ることを意識させるために、踏み切り位置のめやすとなるゴムベースを設置する。
- ・ 上体を起こすことを意識させる。(例)「背中を伸ばし、おへそを空に向けよう」

〈ふり上げ足の場〉

- ・ 足を高く上げひざをのばすこと、腕をふり上げることを意識させる。
(例)「ひざをしっかりと伸ばそう」「腕をしっかりとふり上げよう」

〈ぬき足の場〉

- ・ 足を横に開くようにしてぬき足をぬくことを意識させる。「足は開いて、横にぬこう」

- チャレンジタイムでは、自己記録の高さによってグループを編成することで、バーの上げ下げをする時間を短縮するとともに、時間内に何度でも試技を行うことができるようにする。また、記録が停滞している子どももいるので、1cmずつバーを上げながら記録を測るための道具を準備する。

- ## 8 準備
- 高跳びの支柱・バー、マット、踏み切り板、フープ、ホワイトボード、マーカーコーン、ポイントカード、ゴムベース、洗濯ばさみ、けんステップ、ラインカー

