

# 実践例 走り高跳び（第5学年及び第6学年 C陸上運動）

南薩教育事務所 指導課

## 1 指導内容について

小学校学習指導要領解説（体育編） 第2章 体育科の目標及び内容

第5学年及び第6学年 2内容 C陸上運動

(1) 次の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、その技能を身に付けること。

エ 走り高跳びでは、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶこと。

走り高跳びでは、その行い方を理解するとともに、試技の回数やバーの高さの決め方などのルールを決めて競争したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指したりしながら、リズムカルな助走から力強く踏み切って跳ぶことができるようにする。

○ リズムカルな助走からの走り高跳び

- ・ 5～7歩程度のリズムカルな助走をすること。
- ・ 上体を起こして力強く踏み切ること。
- ・ はさみ跳びで足から着地すること。

(2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。

ア 自己やグループの能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選ぶこと。

- ・ 自己や仲間の走りや跳び方の様子をタブレットやデジタルカメラなどのICT機器を活用して確認し、動きのポイントと照らし合わせて自己やグループの課題を見付け、自己に適した練習方法を選ぶこと。

- ・ ハードル走のインターバルを選ぶなど、自己の課題に適した練習の場を選ぶこと。

イ 自己の能力に適した競走（争）のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶこと。

- ・ リレーで、チーム対抗戦に向けて自己のチームに適した作戦（レーンや走順など）を選ぶこと。

ウ 自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えること。

- ・ 活動後に、運動のポイント、学習の記録、仲間の動きのよさなどを学習カードに書いたり、振り返りの時間に発表したり、感想文を書いたりすること。

(3) 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたら、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすること。

ア 短距離走・リレーやハードル走、走り幅跳びや走り高跳びに積極的に取り組むこと。

イ 短距離走やリレーなどの約束を守り、仲間と助け合うこと。

ウ 陸上運動をするときに用具の準備や片付け、計測や記録などで分担された役割を果たすこと。

エ 短距離走やリレーなどの勝敗を受け入れること。

オ 課題を見付けたり、その解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めること。

カ 短距離走の場の危険物を取り除いたり、走り高跳びの場を整備したりするとともに、用具の安全に気を配ること。

## 2 単元について

走り高跳びは、リズムカルな助走から上方へ踏み切り、より高く跳びことに挑戦する運動です。また、友達と記録を競い合ったり、自己の目標記録に挑戦したりする楽しさを味わうことができる運動でもあります。

本単元では、一人一人が走り高跳びを楽しむことができるように、発見したポイントを生かして教え合ったり、自分の課題に合った場を選んで練習したりすることで高く跳び越える技能を高めながら学習を進めていきます。そして、高まった動きを生かして、みんながもっと楽しめる競争のルールを工夫することを通して、自分やチームの記録に挑戦していく走り高跳びの楽しさをみんなで味わっていくことをねらいとしています。

## 3 単元の目標

- (1) 走り高跳びの行い方を理解するとともに、その技能を身に付けることができるようにする。 **【知識及び技能】**
- (2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 **【思考力、判断力、表現力等】**
- (3) 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。 **【学びに向かう力、人間性等】**

## 4 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ol style="list-style-type: none"><li>① 走り高跳びの行い方について言ったり書いたりしている。</li><li>② 5～7歩程度のリズムカルな助走をすることができる。</li><li>③ 上体を起こして力強く踏み切ることができる。</li><li>④ はさみ跳びで足から着地することができる。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>① 自己や仲間の跳び方の様子をICT機器を活用して確認し、動きのポイントと照らし合わせて自己やグループの課題を見付け、自己に適した練習方法を選んでいる。</li><li>② 自己の能力に適した競争のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。</li><li>③ 運動のポイント、学習の記録、仲間の動きのよさなどを学習カードに書いたり伝えたりしている。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>① 走り高跳びに積極的に取り組もうとしている。</li><li>② 約束を守り、仲間と助け合おうとしている。</li><li>③ 用具の準備や片付け、計測や記録などで分担された役割を果たそうとしている。</li><li>④ 走り高跳びの勝敗を受け入れようとしている。</li><li>⑤ 仲間の考えや取組を認めようとしている。</li><li>⑥ 場や用具の安全に気を配っている。</li></ol>

## 5 指導と評価の計画

時間	1	2	3	4	5	6	7
学習過程	1 本時のめあての確認・準備運動						
	2 感覚づくりの運動（ボールキック，バスケットボードタッチ など）						
	3 オリエンテーション ・学習内容の確認 ・安全の約束の確認 ・場の準備や片付けの仕方の確認	3 チャレンジⅠ ・フワッと高く跳び越えるポイントを発見する。		3 チャレンジⅠ ・自分の課題に適した場で練習する。		3 記録会 ・記録会の進め方 ・個人の記録 ・チームの記録	
		4 話合い（ポイントの共有） ・5～7歩程度のリズムカルな助走 ・上体を起こした力強い踏切 ・足裏から着地		4 話合い ・高まった友達の動きを確認する。 ・自分の課題を把握する。			
		5 チャレンジⅡ ・自分の課題に適した場でポイントを生かして練習する。		5 チャレンジⅡ ・チームで教え合いながら練習する。			
		6 チーム対抗高跳びゲーム ・高まった動きを生かしてチームで競争する。		6 チーム対抗高跳びゲーム ・高まった動きを生かしてチームで競争する。			
	4 試しの走り高跳び						
5 試しのゲーム							
6 整理運動	7 整理運動					4 整理運動	
7 単元のめあての確認	8 振り返り ・自分の記録の伸び+理由 ・チームの記録の伸び+理由 など					5 単元の振り返り	
知		①（カード）	②（観察）	③（観察）	④（観察）		
思				③（観察）	①（観察）	②（観察）	
態	①（観察） ⑥（観察）	③（観察）	④（観察）			⑤（観察）	②（観察）

## 6 授業づくりの留意点

### (1) 動きを高めるポイントの発見

#### ア 掲示資料「コツ発見ボード」の活用

高く跳ぶためのポイントを発見できるように，走り高跳びの動きが段階的に示された掲示資料「コツ発見ボード」を準備するようにしましょう。子供が自分の動きと友達の動きと比べながら発見したコツを付箋に記入しコツ発見ボードに貼ることで，子供の考えを可視化したり共有したりすることができます。



【コツ発見ボード】

#### イ ICT機器の活用

示範となる子どもの動きから動きを高めるポイントを確認全体で共有するには，タブレットPCやデジタルカメラなどのICT機器を活用することが効果的です。また，ICT機器を効果的に活用することで，自分の動きを友達の動きや掲示資料と比べて自分の課題を把握したり伸びを確認したりすることもできます。いろいろな場面でICT機器の活用を図りましょう。

## (2) 課題に適した練習の場の工夫

自分の課題に合った場で練習に取り組み、動きを高めることができるように「助走」、「踏み切り」、「空中での動き」、「着地」など課題に適した練習の場を設定するようにしましょう。下に紹介した練習の場以外にも、跳び箱からバーを跳び越し安定した着地を身に付けるための場、フープや踏み切り板を活用して助走にアクセントを付けるための場を設定することも効果的です。

【踏み切り板を活用した場】	【斜めゴム2本の場】	【平行ゴム2本の場】
 <p>踏み切り板を置いた場。上体を起こして「ドン」と強く踏み切る動きを高める。</p>	 <p>2本のゴムが斜めに交差している場。お尻より足を高く上げる動きを高める。</p>	 <p>20cm程度間隔を置いた2本のゴムを跳び越す場。跳び上がる角度の感覚を高める。</p>

### 【場や教具の工夫】

ゴム製のバーを使用することで痛みや怖さを和らげることができるようにした。バーの端に折りたたんだ紙を掛けておくことで、試技の成否について判定できるようにした。

高さ調節が容易にできるように支柱にテープを巻いた。

踏み切りへの侵入角度や上体を反らせた踏み切り動作を意識できるように、踏み切る位置にロイター板や踏み切り板を置いた。

## (3) チーム対抗高跳びゲームの行い方

### 【チーム対抗高跳びゲームのルール (例)】

- めやすの記録を出す。  
 $110 + (\text{身長} \div 2) - (50\text{m 走のタイム} \times 10)$
- めやすの記録との差を得点化し、チーム全員の合計得点を競う。

本実践では、毎時間チーム対抗戦を行うことで、ゲームに勝つためによりよい練習の仕方を選んだりチームでアドバイスし合ったりするなど、意欲的に学習に取り組むことができました。

### 高とびゲームの得点の出し方

得点	めやすの記録との差 (cm)
16	33以上
15	30 ~ 32
14	27 ~ 29
13	24 ~ 26
12	21 ~ 23
11	18 ~ 20
10	15 ~ 17
9	12 ~ 14
8	9 ~ 11
7	6 ~ 8
6	3 ~ 5
5	0 ~ 2
4	-3 ~ -1
3	-6 ~ -4
2	-9 ~ -7
1	-10以下

## 7 本時の展開例（第4時）

### (1) 目標

- ・ 上体を起こして力強く踏み切り，空中での姿勢を意識しながらバーを跳び越えることができるようにする。 【知識及び技能】
- ・ 運動のポイントや仲間の動きのよさを見付けたり伝えたりすることができるようにする。 【思考力，判断力，表現力等】

### (2) 展開

	学習内容・活動 (●教師の発問 ・予想される児童の反応)	指導上の留意点 (○指導 ◆評価規準)
導入	<p><b>1 本時のめあての確認</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 踏み切りのコツを見つけたら，もっと高く跳び越えることができそうだ。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>もっと高く跳び越えるためのコツは何だろうか。</p> </div> <p><b>2 準備運動・感覚づくりの運動</b></p>	<p>○ 助走から高く踏み切ってバスケットボードにタッチする動きや，低めのゴムをまたぎ越す動き等を行うことで，走り高跳びに必要な基礎感覚を身に付けることができるようにする。</p>
展開	<p><b>3 チャレンジⅠ：コツを発見する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分の記録を伸ばすために，踏み切りや空中での姿勢のコツを見付けるぞ。</li> </ul> <p><b>4 話し合い：発見したコツを共有する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ～～さんはどうして高く跳ぶことができるのかな。踏み切りの音や空中での姿勢に着目して動きを見てみよう。</li> <li>・ 「バン」と強く踏み切っているな。体を起こして斜め上に踏み切っているぞ。</li> <li>・ バーに当たらないためには，足を高く上げて膝を伸ばすといいんだな。</li> </ul> <p><b>5 チャレンジⅡ：チームで練習する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 動きを見合ってアドバイスしよう。</li> <li>・ 空中で膝を伸ばすことができているかアドバイスしてもらおう。</li> </ul> <p><b>6 チーム対抗高跳びゲーム</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 空中で膝を伸ばすことを意識したら記録を伸ばすことができた。友達も記録を伸ばるようにアドバイスしよう。</li> </ul>	<p>○ 見本となる友達の動きを見る際は「踏み切りではどんな音がしているかな」「膝はどうなっているかな」など視点を明確にした言葉掛けを行うことで，動きを高めるポイントを見付けることができるようにする。</p> <p>○ 発見したコツを確認するにはタブレットPCやデジタルカメラなどのICT機器を活用することで，みんなのコツとして共有できるようにする。</p> <p>◆ 上体を起こして強く踏み切り，空中での姿勢を意識しながらバーを跳び越えることができる。(観察，ICT)</p> <p>○ 踏み切り足の引きつけや振り上げ足の膝の伸びを意識できる場や教具の工夫を行うことで，自分の課題にあった練習に取り組むことができるようにする。</p> <p>◆ 運動のポイントや仲間の動きのよさを見付けたり伝えたりすることができる。 (観察，発言)</p>
終末	<p><b>7 整理運動</b></p> <p><b>8 振り返り</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 高く跳び越えるコツは何ですか。</li> <li>・ 膝を伸ばして跳び越えることです。</li> <li>・ 強く上に踏み切ることも大切です。</li> <li>・ みんなで発見したコツを生かして教え合おうと記録を伸ばすことができました。</li> </ul>	<p>○ 記録の伸びた子供やチームを紹介することで，チーム内での教え合いのよさを実感できるようにする。</p> <p>○ 「発見したコツを生かして記録を達成することができたか」と視点を明確にした振り返りを行うことで，自分やチームの課題を次時に生かすことができるようにする。</p>

