

# 体育科学習指導案

平成30年6月9日（土）学習指導Ⅳ（体育館）6年3組 指導者

I 単 元 走り高跳び

II 考 察

1 教材観

(1) 育成を目指す資質・能力の三つの柱

## ③学びに向かう力・人間性等

互いに励まし合い、安全に気を付けながら、走り高跳びに積極的に取り組む態度

## ①知識・技能

走り高跳びの行い方についての知識や、走り高跳びの技能

## ②思考力・判断力・表現力等

走り高跳びに向けた運動課題を見付ける力や練習方法を選ぶ力、考えたことを伝える力

(2) 学習内容：学習指導要領上の位置付け

## 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。

(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。

(3) 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動したり、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。

(3) 本単元の学習とその価値

本単元は、「6の3走り高跳び記録会」に向け、リズムカルな助走から力強く踏み切り、振り上げ足を伸ばして、はさみ跳びで跳ぶ学習である。その価値は以下のとおりである。

走り高跳びは、リズムカルな助走から力強く踏み切って跳び、バーを跳び越して着地する動きの中で、自分の目標とする高さを跳び越えることに面白さや楽しさがある。また、バーを低い位置から高い位置に変えていくという、条件の難易度を上げていく中で、新たに設定した高さを跳び越せるようになったときに喜びを感じることができる。加えて、助走や踏切り、空中姿勢や着地と局面毎の動きが明確であるため、自分の動きを走り高跳びの連続図や演示と比べることにより、動きのポイントを見付け、そのポイントを踏まえ、自分の課題を明確にすることができる。そして、明確になった自分の課題に合った練習方法を選び、ポイントに照らして友達とアドバイスをし合いながら練習に取り組むことにより、自分の課題に焦点化した動きを身に付けることができる。

本単元で取り組むはさみ跳びは、助走の勢いを生かした体の引き上げと足の振り上げといった

助走により得られた力を跳躍に利用して空中に高く跳ぶことで、走と跳を組み合わせる力強い動きの感覚を味わうことができる。また、助走や踏み切り、空中姿勢や着地の動きを身に付けたり、それぞれの動きをつなげて一連の動きとして高めたりすることができる。さらに、「6の3走り高跳び記録会」というクライマックスのイベントを目指して追求することにより、子どもが目的意識をもって練習することができ、友達と互いに励まし合ったり、よい動きを認め合ったりすることにつながる。また、追求してきたことを基に、助走や踏み切り、空中姿勢や着地の動きの出来映えを披露する中で満足感を得ることができる。

はさみ跳びの走と跳を組み合わせた力強い動きの感覚は、今後の運動に取り組む中で、足裏全体で強く地面を押すように踏み切り、助走スピードを効率よく上昇する力に変えることにつながっていく。

#### (4) 今後の学習

ここでの学習は、中学第1学年及び第2学年「走り高跳び」で、リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶ学習へと発展していく。

#### 2 児童の実態及び指導方針

子どもたちは、5年「走り幅跳び」において、走り幅跳びの助走や踏み切り、空中姿勢や着地を学習してきた。この学習の中で明らかになった子どもたちの実態及び本単元を進めるにあたっての指導方針は、次のとおりである。

- ① 走り幅跳びの行い方を理解し、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができるようになってきている。このような子どもたちが走り高跳びの行い方を理解し、リズムカルな助走、上体を起こした力強い踏み切り、振り上げ足を伸ばした状態で高く振り上げることができるよう、走り高跳びの連続図を用いて、走り高跳びの動きを判断し、アドバイスをし合う場を設定する。
- ② 走り幅跳びにおいて、局面毎の動きのポイントを踏まえ、自分の課題に合った練習方法を選ぶことができるようになってきている。このような子どもたちが、走り高跳びの局面毎の動きのポイントを踏まえ、自分の課題に合った練習方法を選ぶことができるよう、タブレットPC、ラインテープといった動きを視覚化できる教具を用意する。
- ③ 走り幅跳びにおいて、協力して活動に取り組み、友達のよい動きを認められるようになってきている。このような子どもたちが、同じグループ内で協力して活動に取り組み、友達のよい動きを認められるよう、グループ内で試行する人、観察する人といった役割分担を設定する。

### Ⅲ 目標及び評価規準

#### Ⅳ 指導計画 ※Ⅲ・Ⅳについては、指導と評価の計画参照

#### Ⅴ 本時の学習

- 1 ねらい 自分の課題に合った練習方法に取り組む中で、走り高跳びの目標とする動きと取り組んだ動きを比較したり、動きの基準で動きを評価したりすることを通して、上体を起こして跳び越すことができる。
- 2 準備 タブレットPC 走り高跳びの連続図 ゴムひも ラインテープ

3 展 開

| 学習活動と子どもの意識   | 指導上の留意点  |
|---|--|
| <p>1 本時のめあてをつかむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前の時間は踏切りの姿勢が前かがみになってしまっていたな。</li> <li>・踏切りの姿勢をタブレットPCで確認しながら繰り返し練習すると、上体を起こした踏切りができそうだ。</li> </ul> <p>2 自分の課題に合った練習方法で走り高跳びに取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴムひもに一番近い赤のラインテープから踏み切ってみたら、少し窮屈だったな。</li> <li>・踏切り位置を青のラインテープにして、ゴムひもから少し離れたら、ゴムひもを跳び越えやすくなったぞ。</li> <li>・見ている友達が、青のラインテープから踏み切るとリズムカルな助走と踏切りが合っていると伝えてくれたな。</li> <li>・友達と動画で確認したら、上体が前かがみになっていたな。踏切り位置は跳びやすい位置になったから、もう少し上体を起こして踏み切って、跳んでみよう。</li> <li>・動画で動きの基準と比べたら、前かがみではなくなってきたことがよくわかったぞ。</li> </ul> <p>3 本時のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ラインテープとタブレットPCを使って練習をしたら、上体を起こした踏切り姿勢で跳び越すことができるようになったぞ。</li> <li>・次は振り上げ足のポイントを見つけて練習して、もっと高いゴムひもを跳び越すことに挑戦したいな。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○自分の課題を想起できるよう、前時に用いた学習プリントの記述を見返すよう促す。</li> <li>○自分の課題に合った練習方法を選び、繰り返し練習して上体を起こした踏切りができることを目指すという本時の見通しをもつことができるよう、課題解決の方法を問いかける。</li> <li>○前時に共有した踏切りの動きのポイントを基に練習方法を選ぶことができるよう、走り高跳びの連続図でポイントを確認するよう促す。</li> <li>○踏切りの動きを比較できるよう、踏切り位置や姿勢を視覚化するタブレットPC、ラインテープを用意し、繰り返し試すよう促す。</li> <li>○踏切りの動きの出来映えを伝えることができるよう、観察する人の役割を設定し、踏切りの動きを比較するよう促す。</li> <li>○動きを判断することができるよう、動きの基準を提示し、評価を友達に伝えるよう促す。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">— 評価項目 —</p> <p style="text-align: center;">踏切りの動きのポイントを基に、自分の課題に合った練習方法を選んでいる。</p> <p style="text-align: right;">&lt;行動②&gt;</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>○動きの出来映えと練習方法の妥当性を実感することができるよう、「できるようになった動き」「よかった練習方法やアドバイス」という振り返りの視点を提示する。</li> <li>○次時への見通しをもつことができるよう、振り上げ足のポイントを見つけて練習に取り組んでいくことを伝える。</li> </ul> |

指導と評価の計画（全8時間）

|          |   |  |   |  |
|----------|---|--|---|--|
| 目標       | 安全に気を付けながら進んで取り組み、動きのポイントを踏まえた自分の課題を見付け、課題に合った練習方法を選び、繰り返し練習して、走り高跳びができる。   |  |   |  |
| 評価<br>規準 | <p>(①知識・技能)走り高跳びの行い方を理解し、リズムカルな助走から力強く踏み切って、走り高跳びができる。</p> <p>(②思考力・判断力・表現力等)走り高跳びの動きの中で助走、踏切り、振り上げ足の動きのポイントを踏まえ、目標とする動きと取り組んだ動きを比べて自分の課題を見付け、課題に合った練習方法を選び、考えを伝えている。</p> <p>(③主体的に学習に取り組む態度)積極的にグループでアドバイスし合い、安全に気を付けながら、走り高跳びに取り組もうとしている。</p> |  |   |  |
| 過程       | 時間  | 学習活動   | 指導上の留意点   | 評価項目<評価方法(観点)>   |
| つかむ      | 1   | ○試しの走り高跳びを行い、共通のめあてや自分のめあてを立てる。<br>・共通のめあて<br>「6の3走り高跳び記録会に向けて、走り高跳びのポイントを見付けて練習し、目標の高さを跳び越そう」 | ○走り高跳びの行い方や動きに問題意識をもてるように、いろいろな高さを跳んで「難しかったところ」や「もっと上手にしたいところ」を伝え合う活動を設定する。               | ◇いろいろな高さの走り高跳びに取り組んで得た感想や自分の課題を基に具体的なめあてを記述している。<br><学習プリント③>        |
| 追求する     | 1   | ○リズムカルな助走のための動きのポイントを踏まえ、自分の課題を見付ける。   | ○リズムカルな助走の課題をつかむことができるよう、助走の動きのポイントを意識しながら繰り返し試す活動を設定する。                                  | ◇「1・2, 1・2・3」のリズムに合わせて助走するという動きのポイントを踏まえ、自分の課題を記述している。<br><学習プリント②>  |
|          | 1   | ○自分の課題に合った練習方法で、リズムカルな助走からの跳躍に取り組む。  | ○「1・2, 1・2・3」のリズムに合わせて助走することができるよう、初めの2歩と後の3歩で助走のリズムが変わるとい動きができてい映像を基に、動きのコツを伝え合う場を設定する。  | ◇「1・2, 1・2・3」のリズムに合わせて助走している。<br><行動①>                               |
|          | 1   | ○力強く踏み切るための動きのポイントを踏まえ、自分の課題を見付ける。   | ○自分に合った踏切り位置で上体を起こして力強く踏み切るという踏切りの動きのポイントを見付けられるよう、「踏切り位置」と「姿勢」という観点を基に、互いの考えを伝え合う場を設定する。 | ◇自分に合った踏切り位置で上体を起こして力強く踏み切るという動きのポイントを踏まえ、自分の課題を記述している。<br><学習プリント②> |
|          | 1   | <b>○自分の課題に合った練習方法で、力強い踏切りからの跳躍に取り組む。(本時)</b>   | ○踏切りの動きを評価することができるよう、目標とする踏切り姿勢を示した動きの基準を提示する。  | ◇踏切りの動きのポイントを基に、自分の課題に合った練習方法を選んでい。<br><行動②>                         |
|          | 1   | ○振り上げ足を高く振り上げるための動きのポイントを踏まえて、跳躍に取り組む。   | ○振り上げ足を伸ばして振り上げるという振り上げ足の動きのポイントを見付けられるよう、「足」という観点を基に、互いの考えを伝え合う場を設定する。                   | ◇振り上げ足を伸ばして振り上げるという動きのポイントを記述している。<br><学習プリント②>                      |
|          | 1   | ○これまでの動きのポイントを踏まえ、走り高跳びに取り組む。  | ○自分の課題を意識して走り高跳びに取り組むことができるよう、これまでに見付けてきた動きのポイントを踏まえた動きを評価する活動を設定する。                      | ◇リズムカルな助走から力強く踏み切って、跳び越している。<br><行動①>                                |
| まとめる     | 1   | ○6の3走り高跳び記録会を行い、学習のまとめをする。   | ○これまでの学習の成果を感じられるよう、「できるようになった動き」「よかった練習方法やアドバイス」「自分や友達のがんばっていたこと」という振り返りの視点を提示する。        | ◇助走や踏切り、振り上げ足に気を付けながら挑戦している友達や自分の動きのよさを発言したり、記述したりしている。<発言・学習プリント③>  |