

1 単元名 走・跳の運動「高跳び」～みんなで かけよう カラフルジャンプの虹～

2 単元について

(1) 一般的特性

【機能的特性】

- ・仲間と高さを競い合ったり、自己の目指す記録を達成したりすることの楽しさや喜びを味わうことができる運動である。バーやゴムひもを跳び越す爽快感を味わうことができる運動でもある。

【構造的特性】

- ・より高く跳ぶために、大きく分けて、助走・踏み切り・空中動作・着地の四つの局面から構成され、それに関する技能が必要とされる運動である。

【効果的特性】

- ・強く踏み切り、高く跳ぶことで、瞬発力や調整力を高めることができる運動である。

(2) 児童から見た特性

- ・自分に適しためあてを設定し、競争の仕方やルールを工夫して競い合ったり、自分のめあてに挑戦したりして楽しむことができる運動である。

(3) 児童の実態 (省略)

(4) 教師の指導観

上記の実態をふまえ、仮説の検証に向けて次の点に留意したい。

- 児童が楽しく課題解決に向けて取り組むことのできる単元計画の工夫とその提示
  - ・実態調査から、児童は友達との関わりが大切であることに気付いていることが分かる。そこで、単元全体を通してチームでの学習を計画した。チームでの活動を取り入れることで児童同士の見合い、教え合い、認め合いが活発になるようにしたい。その為に、児童同士がどんな動きがよい動きなのかがわかるよう、動きのポイントを示した学習資料を提示するなどして、相互評価の視点を明確にしていく。
  - ・高跳びの記録は、児童の技能だけでなく、身長にも大きく左右される。本学級には、一番身長の高い児童と低い児童の差が約30cmある。体の部位を基準として計測を行うことで、自分の体のどのくらいの高さが跳べるのか実感させたり、身長差によって生じる技能の差を減らしたり、どの児童も競争することを楽しんだりできるようにする。
  - ・単元の最後に「虹色カップ」と名付けたチーム対抗戦を行う。この対抗戦では、第1時の記録からの伸びを、チームで得点化することで、単に跳べた高さだけでなく、その児童の伸びや頑張りを認められるようにする。(部位に応じた得点については、資料編4ページ参照)
  - ・毎時間の振り返りの際に「カラフルタイム」として、技のポイントや友達の頑張りについて発表し合い、認め合えるようにする。
- 3つの段階「もとなる運動」「力を高める運動」「力を試す運動」を意識した授業づくり
  - ・「もとなる運動 (ホップタイム)」
    - 楽しい雰囲気のもとで、心と体をリラックスさせ、運動に苦手意識をもっている児童も含め、全員で楽しく学習がスタートできるようにする。サーキット運動を行うことで、高跳びにつながる基礎的運動感覚を高めていけるようにする。

・「力を高める運動（ステップタイム）」

単元序盤では、同じ足で踏み切り、足から安全な着地をすること、中盤では、助走のリズムやぬき足など、全員が同じ課題に向かって取り組む。終盤では、自分の課題に合った場を選択し、同じ課題をもつ友達と一緒に練習をすることで、見合い、教え合いを活発にし、個の記録を伸ばしていけるようにする。このステップタイムでは、よい動きをしている児童を見合う場を設け、全体で動きのポイントを共有していく。

・「力を試す運動（ジャンプタイム）」

単元序盤では、チームごとに記録を把握することで、目標を明確にし、個の記録の伸びがチームの得点アップにつながることを実感できるようにする。その後は、技能や課題に違いがあるチームでの活動となる。この活動では、よくできているところに目を向けさせ、お互いに認め合うことで、記録の向上を喜び合い、虹色カップに向けて意欲的に活動することができるようにする。

○ 学習カード・教具の工夫

- ・学習カードには、事前に計測しておいた、児童の各部位の高さを記入しておき、自分の挑戦したい高さを把握できるようにする。
- ・跳べた部位の高さに応じて「虹の輪」（色つきゴムバンド：左手首は第一時の記録、右手首は現在の記録）を手首につけることで、自分の記録の伸びを把握し、記録更新に向けて意欲的に活動できるようにする。また、踏み切り足が自分も友達も一目でわかるように、足首にゴムバンドをつける。
- ・2枚の紙をゴム紐の両端につけ、その紙が落ちないように跳べたらクリアとすることで、自分達で判定ができるようにする。

※「高跳び」に苦手意識をもっている児童への配慮

「走る→踏み切る」を上手く連動できない児童には、抵抗なく動きの習得につながるように、スモールステップで取り組める場づくりをする。（立ち高跳び・3歩助走・踏み切り板の使用・口伴奏[3歩助走：レッツゴー、5歩助走：ゴーゴーレッツゴー]等）

技能に関わらず、技のポイントや友達のよいところ、課題に気付いている児童を、相互評価の場で意図的に紹介し、称賛する。

3 単元の目標

- 高跳びの行い方（助走・踏み切り・空中動作・着地）を知るとともに、短い助走から強く踏み切って高く跳ぶことができるようにする。（知識及び技能）
- 課題を見付け、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達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）
- 学習の約束を守り、勝敗を受け入れたり友達の考えを認めたりしながら、競争を楽しむことができるようにする。（学びに向かう力、人間性等）

4 評価規準

知識・技能	①片足で踏み切り、足から着地することについて理解しているとともに、その動きができる。 ②助走のリズムについて理解しているとともに、その動きができる。 ③踏み切り位置から強く踏み切ることについて理解しているとともに、その動きができる。
思考・判断・表現	①動きのポイントと照らし合わせて課題を見付け、課題に合った場を選び、練習している。 ②動きのポイントや友達の良さを見付け、それらを友達に伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	①高跳びに進んで取り組もうとしている。 ②用具の準備や後片付けを友達と一緒にしようとしている。 ③動きの良さを伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。

5 指導と評価の計画

時間	1	2	3	4 (本時)	5	
0	安全な場の準備 → 整列・挨拶・健康観察 → 学習課題の確認					
	<b>【オリエンテーション】</b> <b>もとなる運動「ホップタイム」</b> ①ウォーミングアップダンス ②サーキット運動 <b>力を高める運動「ステップタイム」</b> 立ち高跳び 3歩の助走リズム  ・学習のねらい ・試しの跳躍	<b>もとなる運動「ホップタイム」</b> ①ウォーミングアップダンス (ふり上げ足・手打ちジャンプ・足ジャンケン グーパージャンプなど) ②わらびストロングサーキット (ランニング・大きなスキップ・ジグザグ跳び・ピタッと着地など)			<b>力を試す運動「ジャンプタイム」</b> チーム対抗戦 「虹色カップ」 (4人×4グループ) 単元初めの3歩助走での高さのポイントを基準に、高さのポイントの伸び(合計)で競い合う。	
		<b>力を高める運動「ステップタイム」</b> <u>助走リズムの練習</u> ・3歩の助走リズム ・5歩の助走リズム (立ち高跳び)		<u>抜き足の練習</u> ・2本のゴムで (3歩の助走リズム) (5歩の助走リズム)	<u>自分に合った課題の解決</u> ・立ち高跳び ・3歩の助走リズム ・5歩の助走リズム ・2本のゴムで	
		<b>力を試す運動「ジャンプタイム」</b> チームごとの記録把握 ・チームごとに記録を把握し、目標を明確にする。		<b>力を試す運動「ジャンプタイム」</b> チームでの記録測定		
45	<b>【高さのポイント】</b> 肩：70点(赤) 胸：60点(濃いピンク) 胸とへそ真ん中：50点(ピンク) へそ：40点(黄) 足の付け根：30点(青) ひざと足の付け根の真ん中：20点(水色) ひざ：10点(紫)					
	振り返り (カラフルタイム) → 整理運動 → 整列・健康観察・挨拶 → 片付け					
知	①観察	②観察	③観察			
思				①観察	②観察・学習カード	
態	①観察	②観察		③観察	③観察	

6 本時の指導 (4/5)

(1) 目標

◎ 虹色カップに向けてチームの得点を伸ばすために、動きのポイントと照らし合わせて課題を見付け、課題に合った場を選び、練習できるようにする。 (思考力、判断力、表現力等)

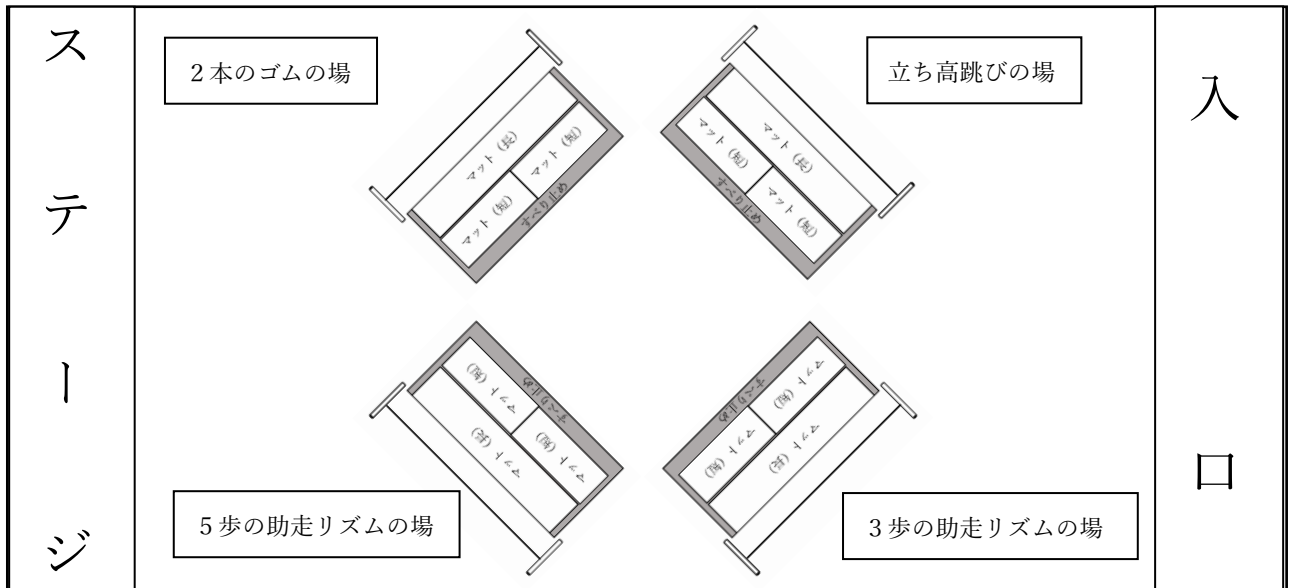
(2) 授業のポイント

ステップタイムでは、同じ課題をもった友達と見合い、教え合う (かかわる) ことを通して「わかる」と「できる」をつなげられるようにする。ジャンプタイムでは、チームの得点の向上を目指して、認め合ったり、喜び合ったりする (かかわる) ことで、より意欲的な活動になるようにする。



お わ り	8分	<p>6 カラフルタイム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習カードに記入する。</li> <li>・友達の頑張りを発表し、共有する。</li> <li>・アドバイスしたこと、してもらったことなどを発表し合う。</li> </ul> <p>7 整理運動、健康観察、挨拶をする。</p> <p>8 後片付けをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 記録の伸びを喜び合い、次の活動への意欲につなげる。</li> <li>○ 友達とのかかわりの中から学んでいる発言を取り上げ価値付ける。</li> <li>○ けがや体調の確認をする。周囲の安全に気を付けるとともに友達と協力して片付けられるように見守る。</li> </ul>	・学習カード
-------------	----	--	--	--------

【場】



# 4年生 【ホップタイム】サーキットの内容

※約40秒ごとに場をチェンジする。

## ステージ

### ピタッと着地



ケンステップを置き、ケンケン→ケンステップの中に着地ぴたっと着地ができるようにする。(踏切、腕の振り上げ、足の振り上げ・着地)

### 連続ジャンプ



### 鈴タッチ



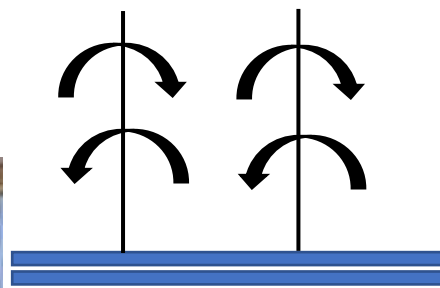
ギャラリーから鈴を付けた目標物を吊り下げておき、それにタッチする。(踏切、腕の振り上げ)

### 移動はスキップ

### 大股スキップ

ミニハードル連続跳び  
(地面を蹴る感覚、腕の振り上げ)

### ジグザグ跳び



肋木にゴムひもを斜めにつけて、ジグザグ跳びができるようにする。(踏切、腕の振り上げ、足の振り上げ)

# 高跳び～みんなでかけよう カラフルジャンプの虹～

(自分) \_\_\_\_\_ 色 ( \_\_\_\_\_ cm)  
(できるようになりたいこと)

◎よくできた ○できた △もう少し

月/日	目指す色	めあて	達成度	頑張り	協力	今日の色	チームの合計ポイント	気付いたポイント(こつ)・友達のよい動きなど

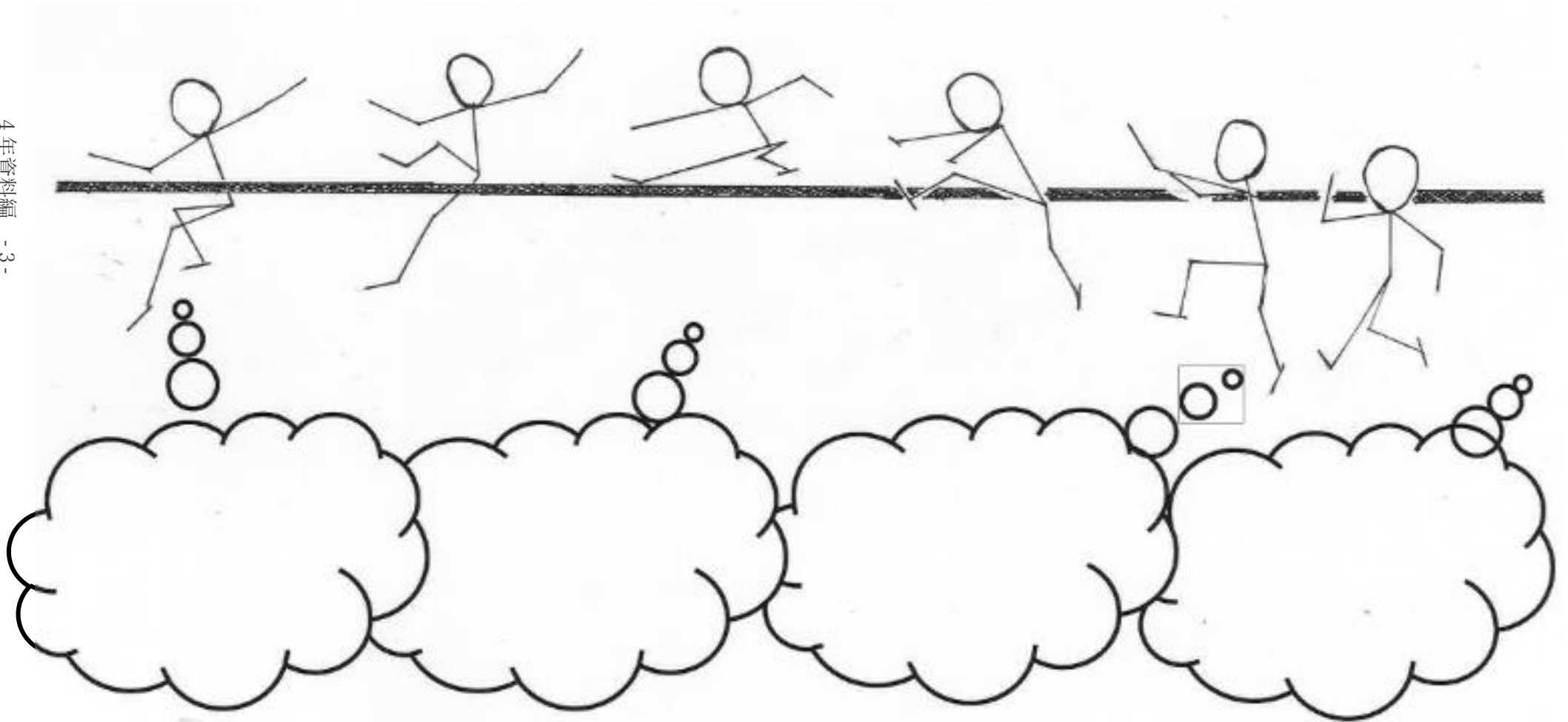
# 高跳び～みんなで かけよう カラフルジャンプの虹～

着地

空中動作

踏切

助走



高跳び～みんなでかけよう  
カラフルジャンプの虹～

名前

## 自分の身長に合わせた高さ設定カード

