

## 単元名 走・跳の運動「高跳び」

### 1 運動の特性

#### (1) 一般的特性

○走り高跳びは、短い助走から調子よく片足で踏み切り、より高く跳ぶことに挑戦する運動である。記録に挑戦しやすく個人やグループで、競争の仕方を工夫して競い合う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て楽しむことができる運動である。

### 2 単元の目標

#### (1) 関心・意欲・態度

○学習の約束を守り、友達と協力して、グループ競争を楽しむことができる。

#### (2) 思考・判断

○自分のめあてにあった練習場所を選び、より高く跳ぶことへの挑戦の仕方を工夫することができる。

#### (3) 運動の技能

○3歩～5歩程度の短い助走から踏み切り、高く跳ぶことができる。

○自分めあてを持ち、その課題解決に向けて練習方法を選び、より高く跳ぶことができる。

### 3 評価規準

観点	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 運動の技能
学具 習体 活の 動評 に価 お規 け準 る	①学習の約束を守り、友達と助け合って練習したり競争したりしようとする。 ②友達と教え合いながら学習を進めようとする。 ③練習や競争でグループ内の役割を果たし、安全に配慮しようとする。	①走り高跳び運動のポイントを知り、自己の課題に合った課題を見つけている。 ②課題解決のための練習の場や練習方法を選んでいる。 ③自分たちが楽しめるルールや競争の場を進んで考えようとしている。	①リズムカルな短い助走をすることができる。 ②踏み切り足を決めて、上方に踏み切り、高く跳ぶことができる。 ③膝を柔らかく曲げて、足から着地することができる。

### 4 指導計画と評価

	1	2	3	4	5	6	7	8
10	①集合、整列、挨拶 ②準備運動 走り高跳びの準備、場づくり ④めあての確認							
20	〈オリエンテーション〉	〈チャレンジ1〉	〈チャレンジ2〉		〈チャレンジ1〉	高跳び		
30	○学習の見通しを持つ グルーピングと役割分担	○自分のめあての記録を決めてグループ対抗で楽しく競争する	○練習の仕方を工夫して、助走や踏み切り、着地の技能を高め、記録に挑戦する		〈チャレンジ2〉	ランド大会		
40	①整理運動 ②学習のまとめ ③集合・整列・挨拶							
評価	ア①	イ①	ア②③	ウ①③	イ②	ウ②	イ②	ア②イ③ウ②

### 5 指導の工夫

#### (1) 学習過程の工夫

○走り高跳びは、自己のめやすとなる記録設定が難しい。ジャンプチャレンジグラフにより自分に適しためやすを設定し、競争の仕方やルールを工夫して、グループ対抗で競争しながら学習が進められるようにする。また学習カードを工夫し、グループ対抗の記録等、より高く跳びたいという意欲を高めていきたい。

#### (2) 場の工夫

○自分のめあてにあった練習の場所を選択（工夫）し、自分のめあてが達成できる場を工夫する。

○輪と踏み切り板を使ったアクセントとび（5歩・7歩）により、よりリズムカルな助走ができるように工夫する。

#### (3) 用具の工夫

○恐怖心をなくすよう、体にあたっても痛くないような物を跳びこし、楽しさを味わえるようにする。

○ロイター板、踏み切り板を使い、よりポイントを意識し技能を身に付けるようにする。

4 年
No.72

1 単元名 高跳び

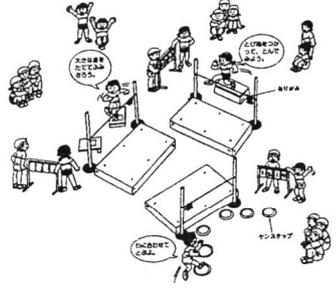
2 目標 運動に進んで取り組み、きまりを守り場に合った跳び方やリズムを身に付けたりすることができる。

3 展開 (1/8)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料	
	学習の見通しを持ち、元気にいろいろな場所でいろいろな跳び方をする事			
5分	1 集合、整列、挨拶をする。	○素早い集団行動、集団規律ができるようにする。	学習カード	
10	○学習のねらいと進め方を知る ○1時間の学習の進め方を知る。 ○たのしく安全に学習していくために約束を決める。 2 準備運動をする。(一斉) ○いろいろな走り方をする。 ・ランニング、スキップ走 ・リズム走 (三步走) (3歩リズムで高く跳ぶ、腕は大きく) ・柔軟体操 3 学習内容を確認する	学習のねらい、進め方等がわかるように説明し、児童の興味を高める。  ○リズム走や跳躍関係の動きを多く取り入れ、基本的な動きを行う。  ◇いろいろな走り方を楽しみながら意欲的に活動しようとする。		
	チャレンジ1 いろいろな場所でいろいろな跳び方をして遊ぼう			ダンボール
20	4 跳び越してみたいものを選び、いろいろな跳び方をして遊ぶ。 	○遊び方については、自由な発想で遊べるようにする。  ○恐怖心を持たずとべるように、使うものについて配慮する。  ○いろいろな場所で楽しんでみて、その中から工夫してみたい場所を選ぶようにする。  ○楽しかった遊びを組み合わせ場をつくれるように支援する。	ゴムひも      フラットの場 ケンステップ ロイター版 踏み切り板	
10	5 同じ場所に集まった周りの友達と相談しながら遊び場や遊び方を工夫する。  6 整理運動をする。 ○全身運動 7 本時の学習をまとめる。 ○学習カードに反省を記録する。 ○全体で本時の学習を振り返る。	○児童のアイデアを認め、積極的にほめていく。 ○こどものつぶやきを大切に、願いがかなうように支援する。 ○今までの遊びをもっと楽しくする方法はどうしたらいいか、組み合わせを考えさせる。 ○お互いに良かったところ、がんばりを認め合い、次時の活動につなげる。	学習カード	
		◇友達と協力して、いろいろな場所でいろいろな跳び方に挑戦しようとする。		

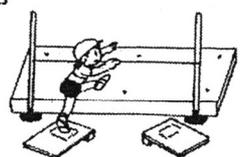
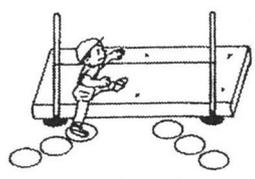
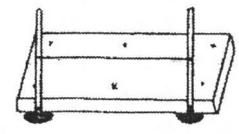
4 年
No.73～78

- 1 単元名 高跳び
- 2 目標 運動に進んで取り組み、きまりを守り場に合った跳び方やリズムを身につけたりすることができる。
- 3 展開 (2～7/8)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	<p style="text-align: center;">とびっこランドをつくり，競争すること</p> <p>1 集合，整列，挨拶をする。 ○学習のねらいと進め方を知る ○1時間の学習の進め方を知る。 ○たのしく安全に学習していくために約束を決める。</p> <p>2 準備運動をする。(一斉) ○いろいろな走り方をする。 ・ランニング，スキップ走 ・リズム走 (三步走) (3歩リズムで高く跳ぶ，腕は大きく) ・柔軟体操</p>	<p>○素早い集団行動，集団規律ができるようにする。</p> <p>○学習のねらい，進め方等がわかるように説明し，児童の興味を高める。</p> <p>○リズム走や跳躍関係の動きを多く取り入れ，基本的な動きを行う。</p>	学習カード
15	<p>3 学習内容を確認する</p> <p style="text-align: center;">チャレンジ1 いろいろな場所でいろいろな跳び方をして遊ぼう</p>	<p>◇いろいろな走り方を楽しみながら意欲的に活動しようとする。</p>	
15	<p>4 跳び越してみたいものをふやし，いろいろな跳び越し方をして跳ぶ。 ○踏み台からマットの上に ○踏み切り板を使って</p>  	<p>○踏み切り板を使って，ゴムを跳びこすために力強く上に踏み切るようにさせる。</p> <p>○大きな音で踏み切ると体が，ふわっとうき跳べるようになることを感じさせる。</p> <p>○やさしく着地をするために膝を柔らかく使う。</p>	ダンボール ゴムひも ふみきり板
5	<p style="text-align: center;">チャレンジ2 友達と協力してとびっこランドをつくり，競争しよう</p> <p>5 友達と高跳び競争をする。 ○グループをつくる。 ○めあてを決め，対戦チームを決める。 ○対戦チームと相談して，競争の仕方を考える。 ○場作りをし，ゲーム1をする。 ○話し合いをする。 ○違うチームとゲーム2をする。 ○学習の振り返りをする。</p>	 <p>◇競争の仕方を考え，チームで作戦を立てている。</p> <p>◇チームで協力してゲームをしようとする。</p>	フラットの場 ケンステップ ロイター版 踏み切り板  学習カード
5	<p>6 整理運動ををする。 7 本時の学習をまとめる。 ○学習カードに反省を記録する。 ○全体で本時の学習を振り返る。 8 整列，挨拶をする。</p>		

4 年
No.79

- 1 単元名 高跳び
- 2 目標 運動に進んで取り組み、きまりを守り場に合った跳び方やリズムを身につけたりすることができる。
- 3 展開 (8/8)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	<p style="text-align: center;">自分の最高記録に挑戦すること</p> <p>1 グループ毎に学習の準備と準備体操を行う。</p> <p>2 高跳びランド大会の方法を確認する。</p>	<p>◇友達と協力して、準備運動や学習の準備をしようとする。</p> <p>○自分の目指す記録を持っているか、確認する。 (学習カードに記録を記入する))</p>	<p>ゴムひも ダンボール</p>
30	<p style="text-align: center;">まとめチャレンジ 高跳びランド大会をしよう</p> <p>3 グループ対抗の大会を行う。</p> <p>○グループをつくる。</p> <p>○めあてを決め、対戦相手チームを決める。</p> <p>○対戦チームを相談して、競争の仕方やルールを決める。</p> <p>○ケンステップコーナー ○踏み切り板コーナー ○跳び箱コーナー</p> <p>4 ゲーム1をする。</p> <p>5 チームで反省をする。</p> <p>6 ゲーム2をする。</p> <p>7 チームで反省をする。</p> <p>8 ゲーム3をする。</p> <p>○ゲームの場所は、チーム毎に移動する。</p> <p>おりがみ</p>  	<p>○自分だけが楽しめるのではなく、友達も楽しめるようなルールになるよう教師が話し合いに入り支援する。</p> <p>○使う用具については、安全面での配慮をする。</p> <p>○一目で得点の推移が分かるように得点板などを利用する。</p> <p>○さらに楽しいゲームができるよう、他のチームの工夫を紹介したり、教師からも具体的なアドバイスを行う。</p> <p>○場づくりの工夫、競争の仕方、勝敗の決め方など、工夫の視点を出しておく。</p> <p>○必要に応じて、他のチームの様子を見に行っても良いことを知らせる。</p> <p>○友達がどんな活動をしたか、仲良くできたかななどを引き出す。</p> <p>◇チームで協力し、いろいろな場所で行う跳び方に挑戦しようとする。</p>  	<p>フラットの場 ケンステップ ロイター版 踏み切り板</p> <p>学習カード</p>
5	<p>9 まとめをする</p> <p>○チームの評価と自己評価を行う。</p> <p>○表彰式をして、チームや友達の良かった点を話し合う。</p> <p>○片付けをし、整理運動をする。</p> <p>10 整列・挨拶をする。</p>	<p>○学習カードに記録させる。</p> <p>○チームや個人の良かった点を発表させることにより、まとめをする。</p>	