

令和7年11月7日(金) 小童小学校 体育館 10名 (男子 8名 女子 2名)

## 単元名

「全員の力を集結させてどんどん高く！さあ、跳び越えよう！！」

## 1 授業づくりの考え方

## 単元の捉え方

陸上運動の走り高跳びは、リズムカルな助走から力強く踏み切って高く跳び、記録に挑戦したり、相手と競走（争）したりする楽しさや喜びを味わうことができる運動である。中学年までの学習を踏まえ、走り高跳びの楽しさや喜びを味わえるよう留意しながら、助走・踏み切り・着地等の基本的な技能を身に付けてさせていく。そのためには課題設定や課題解決のための場の設定を工夫しながら、安全面に配慮しながら行えるようにすることが大切である。

## 児童の実態

アンケートにおける本学級の児童の陸上運動領域に対する肯定的回答率は80%である。運動能力にもばらつきがあり、技術の言語化も含めて課題の見られる児童も少なくない。また、学級全体を通して走り高跳びの経験は乏しい。児童間のコミュニケーションについては円滑に行え、互いの運動能力や特性等を理解し合っており、共生的な雰囲気がある学級である。しかし、自身の助言等により他者が変容するといった経験に乏しく、仲間の考えや取組を認めたり取り入れたりする力を高める必要がある。

## 指導の工夫

## ①ゴール・問いのある授業づくり

- ・「単元の最後の時間に、全員の記録の合計値や記録の伸びた値の合計値を合わせて、いろいろなものの高さを跳び越える」というファイナルタスクを設定することで、最初の全員の記録の合計値からの伸びにより、跳び越えられるもの（例 学校の2階までの高さは7m87cm）が増えていくという全員で取り組める学習課題にしている。同時に全員の伸びの合計で跳び越す課題（例 高石先生（担任）の身長は180cm）も用意している。様々な種類の跳び越えるものや児童の記録の変容がわかる表を用意し掲示しておくことで、学習により自己やチームの記録の伸びを実感できるようにする。
- ・最初に記録をとり、その記録の向上を目的とすることで、誰もが同じ条件でスタートできるようにする。
- ・前時までの児童の試技の様子をもとに、映像で実態を認識して課題を共有して問いをもてるようにしていく。

## ②効果的な場やルール・教具等の工夫

- ・本単元では、走り高跳びを「助走」「踏み切り・空中姿勢」に特化して指導することで、視点を明確にしながラスモールステップで学習を行えるようにしていく。
- ・ICTの活用やケンステップ・踏切り板（跳び箱）・ゴム紐・スズランテープ等を活用して、少人数のよさを生かし一人一人に合った手立てを用いて、高く跳ぶための助走や踏み切りのコツの理解と技能の向上を行う。
- ・単元の後半では、グループや個人ごとの課題に合わせた練習方法を選択できるように、多様な練習の場を用意しておく。

## ③認め高め合う集団づくり

- ・毎時間の授業の「上達度」や「満足度」を振り返らせることで、児童の実態を把握・全体共有しながら、友達同士で関わられるようにする。
- ・記録の伸びに焦点を当てるために、毎時間の記録の伸びを紹介したり、グラフの色を毎時間変えたりすることで、一人一人の成長を分かりやすくし、ファイナルタスクに向けて全員で取り組めるようにする。
- ・記録の伸びがあまりない児童についても、周りへのアドバイスの姿やフォームの変容等を紹介するなど価値付けを行う（1時間目の試技の映像を必ず撮影し、視覚的に変容を個人・全体に共有できるようにする）。

## 2 単元構想図（全6時間）

最適解・納得解が更新され続ける問い（本質的な問い）  
陸上領域（走り高跳び）の特性・おもしろさは？

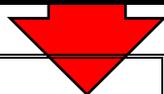
単元を貫く問い  
みんなの記録を集結させて、いろいろなものの高さを跳びこえるには？

### 単元の目標

知識及び技能	・走り高跳びの行い方を理解するとともに、リズムカルな助走から力強く踏み切って、高く跳ぶことができるようにする。
思考力、判断力、表現力等	・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。
学びに向かう力、人間性等	・走り高跳びに積極的に取り組み、仲間と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。

### 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
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。 ② リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができる。 ③ 上体を起こして力強く踏み切り、はさみ跳びで、足から着地することができる。	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。 ② 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ている。	① 走り高跳びに積極的に取り組もうとしている。 ② 仲間の考えや取組を認めようとしている。 ③ 場や用具の安全に気を配っている。



時数	本時のめあて	授業の概要	めざす児童イメージ	評価の重点（方法）		
				知・技	思・判・表	主体
1	走り高跳びでバーを跳び越えるには？	走り高跳びの跳び方を振り返る。 3歩助走での走り高跳びを行う。 踏切り足を決める。 3歩・5歩・7歩から選んで走り高跳びを行い、自分の記録を知る。 安全面の留意点を理解する。	走り高跳びの安全面の配慮事項を理解しながら、自分の記録を知る。 最後の3歩をタンタタン（1・2・3！）のリズムで上体を起こして踏み切るようにする。			③ (観察)
2	7歩助走でバーを跳び越えるには？	ファイナルタスクを設定する。 ① 伸びの合計でいろいろなものの高さを跳ぶ。 例 高石先生の身長 180 cm ② 記録の合計でいろいろなものの高さを跳ぶ。 例 学校の校舎の高さ 10m27 cm 目標記録を設定する。（前回の記録と計算式をもとに） 7歩(5歩)助走での走り高跳びを行う。 スタート位置の角度を選ぶ。	ファイナルタスクを設定するとともに、7歩(5歩)助走で跳べるようになるために、スタート位置を決め、踏切り足が合うようにする。			② (観察・カード)

### ファイナルタスク

全員チーム！！学校や先生をみんなの記録で跳び越えよう！！

3	高く跳ぶための助走の仕方は？【本時】	7歩（1234123）を、4を境にペースを上げていくことで、リズムカルな助走につながることを理解する。 かけ声を決める。 スランテープを使って自分が高く跳	高く跳ぶためにはリズムカルな助走が大切であると実感する。 助走のリズムや速さの重要性を理解して、記録の向上に向けて取り組むことができるようにする。	① (観察・カード)		
---	--------------------	---	--	---------------	--	--

		べる速さとリズムを確認する。			
4	高く跳ぶための踏み切りと足の上げ方は？	踏み切りの音に着目させ、どこでどんな音になったら力強く跳ぶことができるか考える。 かけ声の最後の3の部分をつどんな音にしたらよいか考え、かけ声を修正する。 (1・2バーンなど) 振り上げ足を高く上げたり、ぬき足を横に開くように上げたりする練習をする。	力強い踏み切りが高く跳ぶために必要であると理解することができる。 振り上げ足とぬき足における自己の課題を見付け、練習方法を選ぶことができるようにする。	③ (観察・カード)	① (観察・カード)
5	みんなで記録に挑戦しよう！自分に合った練習方法は？	ファイナルタスクの「全員チーム！！学校や先生をみんなの記録で跳び越えよう！！」を達成するために練習を行う。 自己の課題に適した練習方法を選ぶ。 (助走・踏み切り・足の上げ方)	学習した内容をもとに自己の課題を設定し、練習方法を選びながら記録の向上をはかることができるようにする。		② (観察・カード)
6	前よりもっとみんなで高く跳べるようにするには？	ファイナルタスクの「全員チーム！！学校や先生をみんなの記録で跳び越えよう！！」を達成するために練習を行う。 助走・踏み切り・足(着地)それぞれの練習場所を用意して、課題に応じて自分で練習方法を選択し記録の向上に取り組む。 全員の記録の合計を発表するとともに、最初の記録からの伸びも交流する。	学習した内容をもとに自分の課題を設定し、練習方法を選択しながら記録の向上を図ることができるようにする。 全員の合計や個人の記録が1時間目の記録よりどれだけ向上できたか確認し、伸びを実感できるようにする。	② (観察・ICT)	

※愛好的態度(主①)の評価は、単元後に行う。(カード)

### 3 本時の展開

#### (1) 本時の目標

リズムカルな助走の様子を、ICT 機器や口伴奏等を活用して確認し、動きのポイントと照らし合わせることを通して、走り高跳びの行い方について、言ったり書いたりすることができるようにする。

#### (2) 本時の評価規準

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。(知識・技能①)

#### (3) 準備物

- ・高跳びバーセット×3
- ・電子黒板
- ・タブレット
- ・マット
- ・ホワイトボード
- ・ワークシート
- ・学習の足跡やまとめ等の掲示物
- ・ゴム紐
- ・ケンプロック
- ・踏切板
- ・ミニハードル
- ・太鼓
- ・跳び箱の1段目

#### (4) 展開 【第3時／6時間】

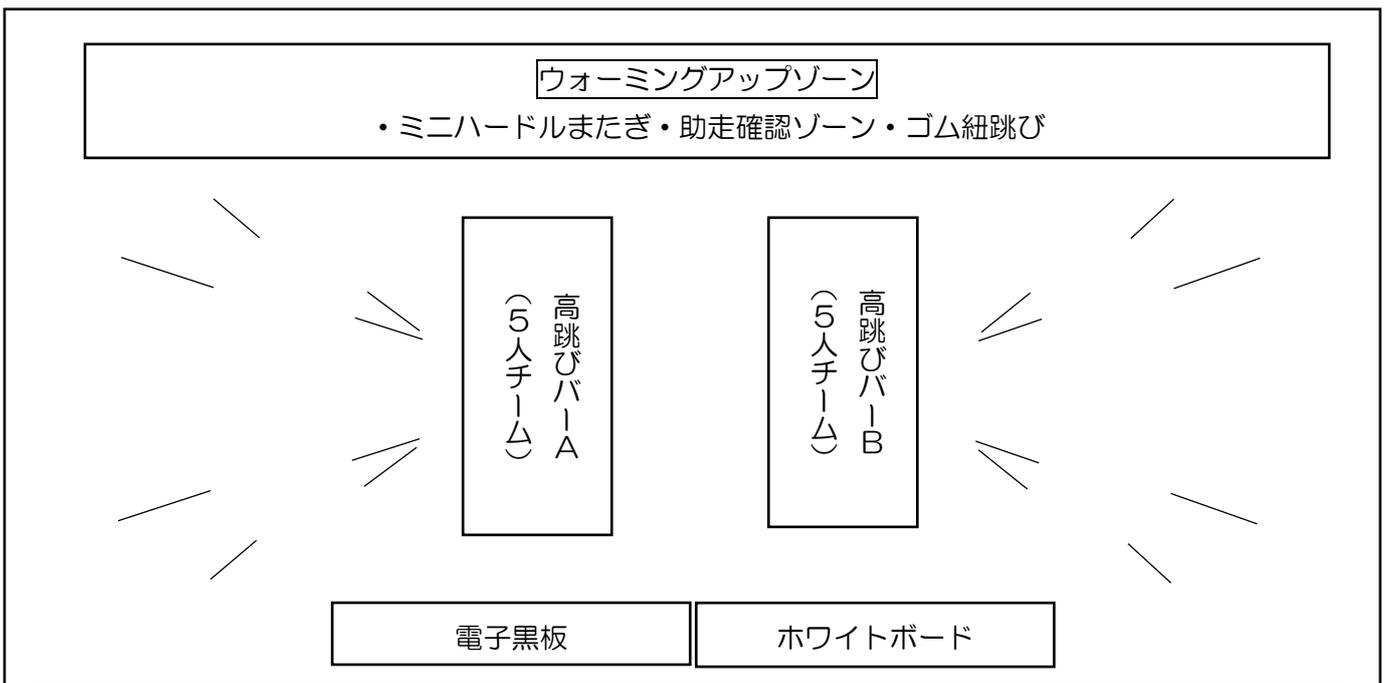
	学習活動	◇指導上の留意点 ◆「努力を要する」状況と判断した児童への手立て	評価☆ [評価方法]
		は、児童の気づき	
<b>ファイナルタスク</b>			
全員チーム！！学校や先生をみんなの記録で跳び越えよう！！			
導	(1) 準備運動を行う。 ・ミニハードル跳び(またぎ) ・ゴム紐跳び ・ハイキックほぐし ・12・3ジャンプ など	◇準備運動は、振り上げ足が高く上がることを重点に行わせる。	

<p>入</p>	<p>(2) 本時のねらいを理解して、めあてをたてる。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・速さがちがう。どんなリズムが跳びやすいだろうか。</li> <li>・3歩助走みたいにリズムを決めたらいいかな。 など</li> </ul> </div>	<p>◇ICT を活用し、前時までの児童の7歩助走をリズムに着目して比べさせる。</p>	
<p>展 開</p>	<p>(3) 7歩のリズムを考えて、練習する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・7歩をどのようなリズムで走れば高く跳べそうか確かめる。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>3歩助走の1 2 3 (前時まで) タンタン</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>7歩助走の最初の1 2 3 4</p> <p>①タタタタ (八分音符の速いリズム)</p> <p>②ターンターンターン (二分音符の遅いリズム)</p> <p>③タンタンタン (四分音符のリズム)</p> </div>	<p>◇助走の中での課題を共有し、リズムや速さに焦点化させる。</p> <p>◇「最初の1 2 3 4」をどんなリズムの助走にするとタンタタンに繋がりがやすいか考え、グループで試技を行う。</p> <p>◆試技の際は、4のところをケンステップ及び踏切板を置き、リズムを変えるアクセントの足を意識させるようにする。</p> <p>◇リズムを四分音符・二分音符・八分音符にわけ、児童に選択させる。</p> <p>◇試技を通して得た気づきをもとに、リズムを言語化する。</p> <p>◇最後の3歩のリズムは固定する。</p>	
	<p>○助走のリズムに変化を付ける練習</p>  <p>3歩の手前で踏切板を踏み、助走のリズムに変化を付ける。 最後の1歩は、踏切板で力強く踏み切る。</p>		
	<p>(4) 7歩のリズムのスピードを意識して、練習する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループごとに助走のリズムとスピードに着目しながら練習を行う。</li> </ul>	<p>◆スズランテープをしっぽのように着けることで、助走スピードを視覚的に捉えさせる。</p> <p>◇友達同士でスズランテープの動きに着目させ、うまく跳んでいる時と跳べていない時のテープの違いをもとにアドバイスできるようにする。</p> <p>◆ICT を活用して、以前の助走の仕方と比較できるようにしておく。</p>	<p>☆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。(知識・技能①) 【観察】 【カード】</p>
	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・飛行機の離陸みたいに最初から速くせず、だんだん加速したほうが跳べるな。</li> <li>・4のところを口に出して走ったらリズムが変わるのが分かりやすいよ。</li> <li>・いきなり4分音符のリズムでなく4歩目過ぎてから加速すると跳びやすい! など</li> </ul> </div>		

スポーツ庁 小学校体育（運動領域）指導の手引【高学年】～楽しく身に付く体育の授業～走り高跳び p8  
[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop04/list/jsa\\_00003.htm#15](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/jsa_00003.htm#15)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うまく跳んでいる時は、スズランテープがふわってなるよ！</li> <li>・スズランテープが体から離れないと勢いがなくなってるね。</li> <li>・さっきより、スズランテープが浮いていたから勢いが出てきてるよ。</li> <li>・動画で見ると最初の自分の助走と全然違うよ。 など</li> </ul>	
ま と め	<p>(5) 本時のまとめ・振り返りを行う。</p> <p>◇本時の学習の「上達度」と「満足度」を振り返りシートに記入させ、友達と交流させる。</p> <p>◇「上達度」には、本時で学んだコツや自分の成長を振り返り、「満足度」には本時の授業が楽しめたかどうかを振り返らせる。</p>	
<p><u>本時のまとめ</u> 最初の4歩のリズムを決めて、最後の1 2 3でスピードが上がるリズムカルな助走がよい。</p>		
<p><u>上達度</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・4を意識して最後の3歩のスピードを上げてトントトン（スピードが上がり上体が起きるリズムなら別のもので可）と跳んだら勢いがついて高く跳べた。</li> <li>・リズムを意識せず、バラバラのリズムで跳んでいたけど、今日の授業で一定のリズムで跳べるようになった。 など</li> </ul> <p><u>満足度</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・友達が前より助走のリズムがよくなったねと言ってくれたから、今日勉強してよかったと思った。</li> <li>・前の授業よりフォームがよくなった気がしたので満足しました。 など</li> </ul>		

5 活用するワークシートや活動のルール等について



は全員の記録（グラフや表）やファイナルタスクに向けての掲示 等