

# 第4学年 体育科学習指導案

2020年10月23日(金)5校時  
 第4学年1組男子15名 女子17名 計32名  
 指導者

## 【研究主題】

主体的に取り組み、考える楽しさや上達する喜びを味わうことのできる児童の育成  
 ～健康な体をつくるために～

### 1 単元名

『CHU ☆ OH 陸上大会!』(C 走・跳の運動 エ 高跳び)

### 2 単元の目標

知識及び技能	高跳びの楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、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。
思考力, 判断力, 表現力等	自分の力に合った課題を見付け、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、考えを友達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	高跳びにすすんで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動したり、友達の考えを認めたり、用具や場の安全に気を付けたりすることができるようにする。

### 3 単元の評価規準

	ア 知識・技能	イ 思考・判断・表現	ウ 主体的に学習に取り組む態度
単元の評価規準	高跳びの行い方を知っていると、短い助走から強く踏み切って、高く跳ぶ動きを身に付けている。	自分の力にあった課題を見付け、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫しているとともに、考えを友達に伝えている。	高跳びにすすんで取り組みうとし、きまりを守り、誰とでも仲よく運動しようとしていたり、友達の考えを認めようとしていたり、用具や場の安全に気を付けていたりしている。
学習活動に即した評価規準	①高跳びの行い方について、言ったり実際に動いたりしている。 ②自分が跳びやすい踏み切り足が分かり、片足で踏み切ることができる。 ③3～5歩程度の短い助走から力強く踏み切り、高く跳ぶことができる。 ④膝を柔らかく曲げて、足から安全に着地することができる。	①高跳びの動き方や動きのこつを見付けている。 ②自分の課題を見付けるとともに、自分の力にあった練習方法や練習の場を選んでいる。 ③仲間との競技の仕方を知るとともに、お互いの動きのよさや変化を見付け、考えを伝え合っている。	①高跳びを楽しむための活動にすすんで取り組みうとしている。 ②きまりを守り、友達と仲よく練習したり競争したりしようとしている。 ③友達と協力して用具の準備や片付けをしようとしている。 ④友達の考えを認めようとしている。 ⑤運動する場や用具の使い方などの安全を確かめようとしている。

#### 4 運動の特性

##### ① 一般的特性

- ・跳ぶ運動で仲間と高さを競い合ったり、自分の目指す記録を達成したりする楽しさや、喜びを味わうことのできる運動である。
- ・リズムカルな助走をして力強く踏み切り、どれだけ高く跳べるかを目指す運動である。
- ・バーを跳び越すために、助走、踏み切り、空中動作、安全な柔らかい着地といった動作のある運動である。
- ・跳ぶことに関する基礎感覚の有無や、バーへの恐怖心が記録に影響を与える運動である。

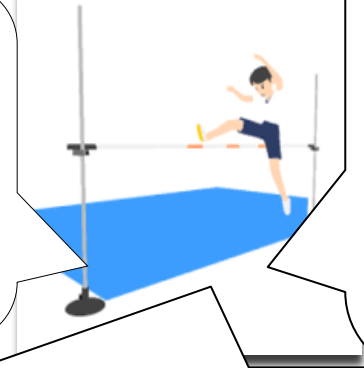
##### ② 児童から見た特性

- ・自分の目指す記録を達成することが楽しい運動である。
- ・記録が更新された時に成長を実感でき、喜びを感じられる運動である。
- ・友達と助け合って練習したり、助言し合ったりしながら協力することが楽しい運動である。
- ・自分の課題に合った練習の場や、高さを選び、取り組むことが楽しい運動である。

#### 5 目指す児童像

##### 【知識及び技能】

- ・リズムよく上手に走って高く跳びたい。
- ・強く踏み切って高く跳びたい。
- ・どっちの足で踏み切ったら上手に跳べるか知りたい。
- ・ふわっと、しっかり着地したい。



##### 【思考力, 判断力, 表現力等】

- ・上手に跳ぶためにはどの場所で練習したらいいだろう。
- ・どんな練習をしたらみんなで高く跳べるようになるかな。
- ・〇〇が上手にできていたよ。
- ・〇〇に気を付ければ跳べそうだよ。
- ・〇〇グループみたいに踏み切りを強くしよう。

##### 【学びに向かう力, 人間性等】

- ・次は〇〇をがんばろう。 ・今度は〇〇をやってみよう。
- ・〇〇さんが、上手になってきたよ。 ・場は危なくないかな。
- ・グループのみんなが応援してくれたからうれしかったよ。 ・〇〇グループに追いつこう。

#### 6 運動の系統性

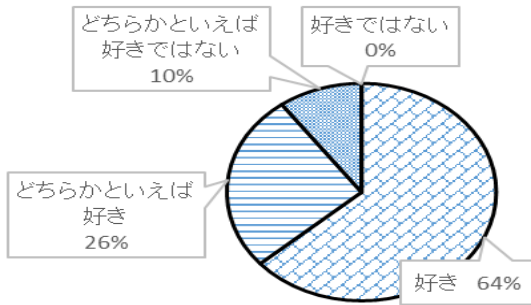
##### C 陸上運動系の系統性

低学年		中学年	高学年	中学校
走・跳の運動遊び		走・跳の運動	陸上運動	陸上競技
跳の運動遊び	<ul style="list-style-type: none"> <li>○幅跳び遊び</li> <li>・助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って前方へ跳ぶ</li> <li>○ケンパー跳び遊び</li> <li>・片足や両足で、いろいろな間隔に並べられた輪等を連続して前方に跳ぶ。</li> <li>○ゴム跳び遊び</li> <li>・助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って上方に跳ぶ。</li> <li>・片足や両足で連続して上方に跳ぶ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○短い助走からの高跳び</li> <li>・3～5歩程度の短い助走から踏み切り足を決めて上方に強く踏み切り、高く跳ぶ。</li> <li>・膝を柔らかく曲げて、足から着地する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○リズムカルな助走からの走り高跳び</li> <li>・5～7歩程度のリズムカルな助走をする。</li> <li>・上体を起こして力強く踏み切る。</li> <li>・はさみ跳びで足から着地する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○走り高跳び</li> <li>・リズムカルな助走から力強い踏み切りに移る。</li> <li>・跳躍の頂点とバーの位置が合うように、自己に合った踏み切り位置で踏み切る。</li> <li>・脚と腕のタイミングを合わせて踏み切り、大きなはさみ動作で跳ぶ。</li> </ul>

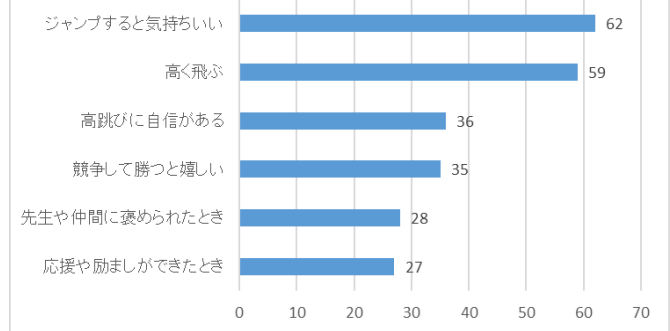
## 7 児童の実態

### 【1】実態調査

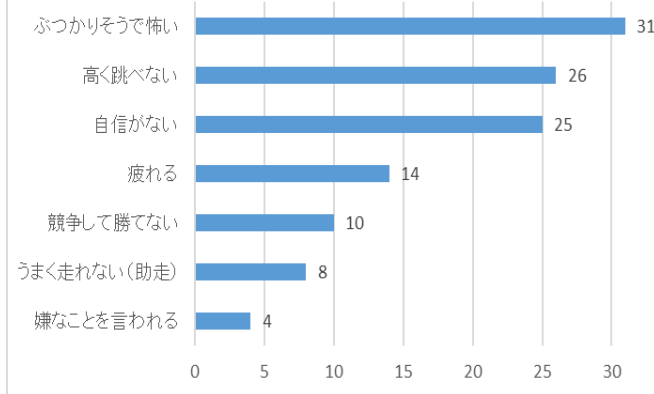
#### 質問1 高跳びは好きですか



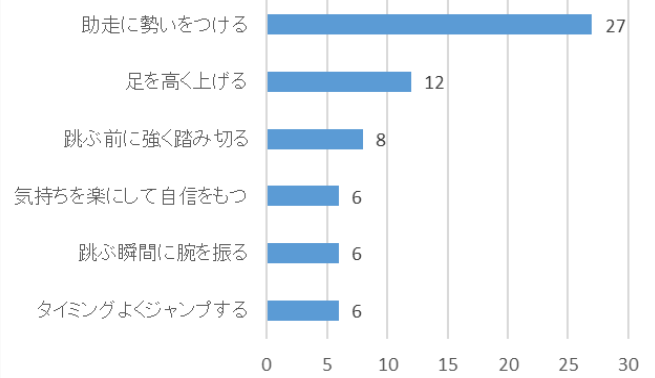
#### 質問2 どんなところが好きですか



#### 質問3 苦手な理由はなんですか



#### 質問4 何ができたら高く跳べるか



### 【2】考察

質問1「高跳びは好きですか」では、9割の児童が「好き」「やや好き」と答えており、1学期の運動に関するアンケートからも、運動に対して肯定的な児童が多いことが分かる。質問2「好きな理由」では、運動の「跳ぶこと」の心地よさを味わいたい児童が多いと分かる一方で、質問3「苦手な理由」では「ぶつかりそうで怖い」「高く跳べない」「自信がない」という意見があった。このことから、高跳びの動きが日常生活の中であまり経験しない動きであり、運動そのものに慣れるために、高跳びの基礎感覚を養う経験が必要だと考えた。また運動に伴う怖さには、「バーにぶつかること」や「着地の仕方」、そして「跳躍から着地までの高低差」があると推察した。そのため基礎感覚を十分に養うために、運動の要素に合った補助運動を段階的に経験できるようにした。質問4「どうしたら跳べるようになるか」では「助走」「足を高く上げる」「強い踏み切り」「強い跳躍」などが挙がっており、知識として知っていることが実際にできるように、1時間ごとに指導内容を絞って学ぶことができるようにしていく必要がある。

今年度の高跳びでは、運動経験の差から苦手意識が強い児童もいるため、単元の前半をゴムで行い、後半では一人一人がゴムか、バーを選択できるようにした。また高跳びが好きと応えた理由の中に「先生や仲間にほめられたとき」「応援されたとき」の回答があることから、競技の中で個人の目安記録を設定し、自分の記録を伸ばすとともに、グループの成長記録も同時に取りながら、互いに学び合う中で成長を認め合い、励まし合いながら成長できるように働きかけていく。

## 8 研究主題にせまるための手だて

第4学年・算数科分科会では、研究主題「主体的に取り組み、考える楽しさや上達する喜びを味わうことのできる児童の育成～健康な体をつくるために～」を受けた3つの目指す児童像のうち、「主体的に運動に取り組む児童(学びに向かう力、人間性等)」「上達するために考えたり工夫したりする児童(思考力、判断力、表現力等)」に主眼を置いて高跳びの授業を計画した。

### 主体的に取り組むために

#### (1) 技能の習得に偏らない、互いに学び合う集団の形成

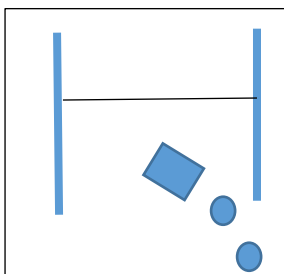
グループのメンバー構成は、身長に偏りがなく、垂直跳びの記録により均等な力になるようにした。自分の身長に合わせた得点(肩の高さ10点、胸の高さ8点、へその高さ6点等)を設定し、記録を更新することを目標にし、スモールステップで主体的に学ぶ事ができるようにした。また、個人の得点とグループの得点を記録していくことでお互いに高め合い、学び合う集団作りができるようになると思った。

#### (2) 学習カードや拡大ボードの活用

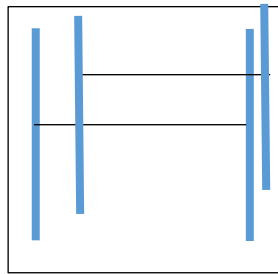
個人やグループの結果や振り返りを記録する学習カードと、学習の流れや練習の場を明記した拡大ボードを活用し、振り返りや練習を主体的に行えるようにした。

### 考える楽しさや上達する喜びを味わうために

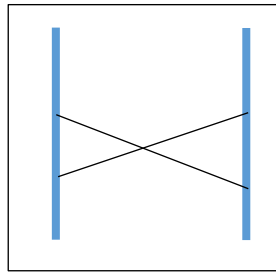
#### (1) 児童のつまづきを想定した多様な運動の場の設定



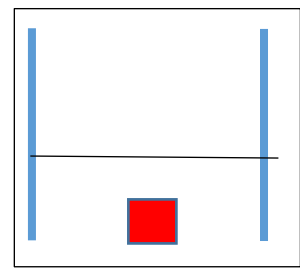
助走・踏み切り



跳び方・振り上げ足



振り上げ足の引きつけ



踏み切り・着地の場

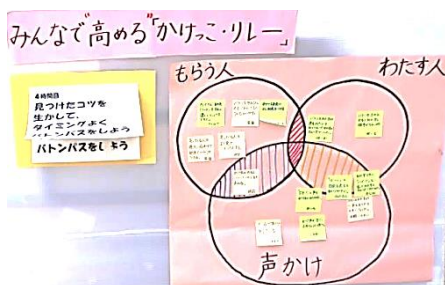
<p>強く踏み切れないとき。ケンステップや踏み切り板を置き、助走の勢いやリズムを確認する。</p>	<p>振り上げ足や踏み切り足がゴムにかかってしまうとき。身体を横へ移動する感覚をつかむ。</p>	<p>振り上げた足を身体付近に素早く引きつけ、またぎ越す感覚をつかむ。</p>	<p>ポートボール台を置きゴムをまたぎ越して、片足ずつ柔らかく着地する感覚をつかむ。</p>
---	--	---	--

#### (2) ICT 機器と掲示物の活用

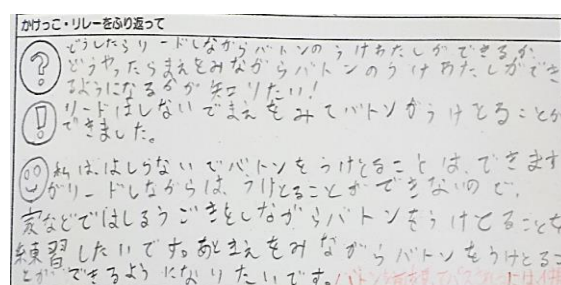
友達の動きを見てよい動きについて話し合ったり、自分の動きを見たりできるように、タブレット(カメラ)を活用する。また大型テレビを活用し、手本の動画をリピート再生する。練習時にはいつでも見られるようにし、手本のイメージと自分の動きのズレをすぐに確認できるようにする。

#### (3) シェアリングの可視化

チームのアイデアをキーワードでまとめやすいように、気持ちアイコン(?:知りたい!:できた☺:できるようになりたい。)を入れたホワイトボードを活用し、全体でのシェアリングに生かせるようにした。また、シェアリングした内容を図で表したものを掲示し、話題を明確にした話し合いや学び合いの気づきが次時へとつながるようにした。



シェアリングをまとめた掲示物



ワークシートより気持ちアイコンの活用

9 単元指導計画と評価規準 全6時間

時	1	2	3	4(本時)	5	6
段階	知る	学ぶ			高める	
学習活動	1 挨拶・準備運動					
	2 補助運動 A (感覚作り)ビートステップ リズム走 ・ ゴム跳び ・ ボールタッチ  補助運動 B ボールタッチ・ジグザグ跳び					
	3 めあての確認 安全な高跳びの仕方を知ろう	3 めあての確認 自分のふみ切り足を見付けて力強く跳ぼう	3 めあての確認 リズムよく助走し、高く跳ぶこつを見付けよう	3 めあての確認 チームで練習して、友達の良さや課題を伝え合おう	3 めあての確認 友達と伝え合って、自分の課題を解決しよう	3 めあての確認 CHU☆OH 陸上大会をしよう
	4 試し跳び① 助走のリズム作り 踏み切り着地の感覚作り	4 主運動① 場の設定 ①助走・リズム作り②並行③X の場(④着地の場)			4 主運動① 計測 課題別練習 ・自分の課題にあった場を選択する ・ゴムカバー(分割可もの)を選択する	
	5 計測①	5 シェアリング① ICT 機器の活用 タブレットで跳ぶ姿を動画で撮影し、動画を元にシェアリングを行う。				
	6 整理運動	6 主運動② 計測をし、競争する。 <span style="float:right">記録会</span>				
	7 挨拶	7 シェアリング②グループで気持ちアイコンを使って共有後に、全体で振り返りをする				
		8 整理運動 9片付け 10 挨拶				
		9 挨拶				
	評価規準	知	①	②		③
思				①	③	②
態		③ ⑤	①	②		④

10 本時の学習(6時間扱いの4時間目)

※雨天時は、4 主運動①

5 シェアリング① を体育館で行う。

(1)本時の目標

【知識及び技能】

3～5歩程度の短い助走からリズムよく踏み切り、高く跳ぶことができる。

【思考力, 判断力, 表現力等】お互いの動きのよさや変化を見付け、考えを伝え合うことができる。

(2)展開

	学習活動	・指導上の留意点 ■評価規準(評価方法) ☆児童のつまづきに対する言葉掛け「 」・手だて
導入	<p>1 挨拶・準備運動をする。 学習の流れの確認・準備運動をする。</p> <p>2 補助運動に取り組む ○ボールタッチ ○ジグザグ跳び</p> <p>3 めあての確認をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">                     チームで練習して、友達の良さや課題を伝え合おう                 </div> <p>T「今までどんなコツを見付けてきましたか。」 C「跳ぶ前にぐっと踏み込むといいです。」 C「またぐ時に足を身体に近づけるといいよ。」 など</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習の流れを確認する。</li> <li>・オノマトペを使い、動きのこつを感覚的につかみやすくできるようにしたり、グループでリズムをとって、助走ができるようにしたりする。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前時までに見付けたこつについて掲示物を見ながら確認し、学習経験を想起できるようにする。</li> <li>・前回の振り返りから設定した6つの場のうち、自分たちの課題に合った場で練習することを確認する。</li> </ul>
展開	<p>4 主運動①に取り組む グループごとに自分たちの練習に合った場を2つ以上選び練習に取り組む。 ○低い位置の場(助走・踏み切り) ○2本並行の場(踏み切り・足の引きつけ) ○バツの字の場(振り上げ足の引きつけ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大型テレビを設置し、手本の動画を繰り返し再生する。掲示物を含め、児童がいつでも参照できるようにする。</li> <li>・グループで役割分担をし、助言し合う。</li> </ul> <p>■3～5歩程度の短い助走からリズムよく踏み切り、高く跳ぶことができる。【知識・理解】(行動観察)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のめあてを達成できたら帽子の色を変える。</li> </ul> <p>☆踏み切りが合わない 「ケンステップで踏み切りを確かめよう。」 ・グループで振り上げ足の確認をするように伝える。</p> <p>☆振り上げ足がゴムにかかってしまう 「地面をぐっと強く踏んで高く足をあげよう。」 ・低いゴムの位置でまたぐ動きを練習するように伝える。</p> <p>☆着地がうまくできない 「膝を曲げて柔らかくふわっと着地しよう。」 ・台から降り、膝を曲げ柔らかく着地できるようにする。</p> <p>☆振り上げ足や踏み切り足がゴムにかかってしまう 「2本の場で練習してゴムをまたいでみよう。」 ・ゴム2本の場で練習をするように伝える。</p> <p>☆強く踏み切れない 「踏み切り板の場で練習した動きをしてみよう。」 ・低い位置で助走の練習をするように伝える。</p>

	<p>5 シェアリング①を行う。 タブレットを使用し、撮影した動画を活用しながらシェアリングを行う。</p> <p>6 主運動②に取り組む。 グループごとに練習をし、結果を記録する。</p>	<p>☆話し合いが続かない。 「4つのポイント(助走・踏み切り、空中姿勢、踏み切り・振り上げ、着地)を中心に話してみよう。」 ・動画を確認したり、話し合う内容を焦点化したりする。</p>
<p>ま と め</p>	<p>7 シェアリング②を行う。 ○グループごとにミニホワイトボードを使い、3つの視点で意見をまとめる。 C「○○さんに言われたように足を身体にぐっと近付けたらうまく跳べるようになった。」① C「上手なタイミングのとり方を知りたい。」② C「もっと高く跳べるようになりたい。」③ C「○○さんが、ふわっと着地できた。」①など</p> <p>○全体で振り返りをする。 T「今日の練習を振り返って、友だちの良さや課題を伝え合うことができましたか。」 C「僕たちのグループは、助走のリズムを取るためにみんなで掛け声をかけたら跳べるようになりました。」</p> <p>8 整理運動をする。 9 片付けをする。 10 挨拶をする。</p>	<p>■お互いの動きのよさや変化を見付け、考えを伝え合うことができる。【思考・判断・表現】(行動観察・ホワイトボード)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで出た意見を3つの視点にまとめる。 ②知りたい ①できた ③できるようになりたい 簡単なキーワードでも良いことを伝える。</li> <li>・本時のめあてにあった振り返りができるように働きかける。</li> <li>・前回の振り返りや掲示物にヒントがないか見るように促す。 「前回の振り返りにヒントを探してみよう。」</li> <li>・前時に見付けたコツを生かせたか、友だちに教えたり教えてもらったりして、学習の前後でどのような動きの変化があったか問いかける。</li> <li>・友達の努力を認めお互いに称賛できるようにする。</li> <li>・運動で使った筋肉の部位をほぐすように声を掛ける。</li> </ul>