

体育科学習指導案

府中市立上下北小学校

- 1 日時 平成25年6月28日(金) 第5校時
- 2 学年 第6学年 男子17名 女子15名 計 32名
- 3 場所 体育館
- 4 単元名 「高く！さらに高く！」(陸上運動〔走り高跳び〕)

単元の系統性

3・4年「走・跳の運動」

【技能】「運動を楽しく行い、動きができるようにする。高跳びでは、短い助走から調子よく踏み切って高く跳ぶこと。」4年生の時に学習しており、走り高跳びの動きは獲得できた。

[例示] ○短い助走での高跳び

- ・3～5歩程度の短い助走から踏切足を決めて上方に踏み切り、高く跳ぶこと。
- ・膝を柔らかく曲げて、足から着地すること。

【態度】「運動に進んで取り組み、きまりを守って仲よく運動したり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。」走り高跳びが好きになり、休憩時間にも「やりたい」と申し出てくるほどであった。安全面では、配慮を要することがしばしばあった。

【思考・判断】「自己の能力に適した課題を持ち、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫できるようにする。」自分の能力に適した高さや場を選び、練習をした。

5・6年「陸上運動」

【技能】「次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。」5年生の時に学習している。約1メートルの高さをほぼ全員クリアしている。はさみ跳びで跳ぶよう指導を受けている。助走の歩数が合わない課題がよく見られた。

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。

[例示] ○助走が5～7歩程度の走り高跳び

- ・リズムカルな助走をすること。
- ・上体を起こして踏み切ること。
- ・はさみ跳びで、足から着地すること。

【態度】「運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動したり、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。」場や用具の設置はスムーズにできるようになった。積極的に運動に取り組むことについては二極化した。

【思考・判断】「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できるようにする。」自分の記録を更新しようと、高さを考え練習した。

中学1・2学年

【技能】記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率の良い動きを身に付けることができるようにする。走り高跳びでは、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こと。

【態度】陸上運動に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなど、健康・安全に気を配ることができるようにする。

【思考・判断】陸上運動の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

5 単元について

<運動の特性>

- ㊦ 走り高跳びは、リズムカルな助走からタイミングよく踏み切り、バーを越えるか落とすかというように結果がはっきりしている運動である。また、記録も跳ぶ前からはっきりわかっており、そのことがやる気にも恐怖心にもつながることが多い。更に、助走のリズムや踏切の位置、振り上げ足・抜き足、そして安全な着地というように、多くの動きのコツが詰まった運動である。
- ㊧ 個人的なスポーツなので、一人一人が別々に活動を進めていくことになってしまいがちだが、学級の仲間と協力したり教え合ったりしながら活動を進めていくことができるよう仕組む必要がある。また、目標記録に積極的に挑戦したり、用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たしたりすることも大切である。加えて着地場所の安全確認や跳ぶ順番を守るなどの安全への配慮も仲間とともに大切にする必要のある運動である。
- ㊦・㊧ くり返し練習することで、自分に合った目標記録、練習の場、助走距離や踏み切りに気付くことができる運動である。また、仲間と動きのコツを考え教え合いながら、記録へ挑戦していく活動を積極的に行うことができ、仲間同士のアドバイスで記録が向上する楽しさを味わうことができる運動である。

<児童の実態>

(32人中)

項目	とても	まあまあ	あまり	まったく
体育の授業は好きです。	25	4	3	0
陸上運動は好きですか。	15	14	3	0
走り高跳びは好きですか。	17	10	3	2
用具の準備や片付けなど、役割を果たしていますか。	17	12	3	0
友だちと協力して練習や競争をすることは楽しいですか。	23	8	1	0

○走り高跳びで「いやだな」と思うのは？

○走り高跳びで「楽しいな」と思うのは？

質問	人数
①何回練習してもできないとき	21
②できない姿を見られるとき	8
③けががこわい	3

質問	人数
①記録が伸びたとき	21
②バーを跳び越したとき	6
③跳ぶコツが見つかったとき	2
④友達にほめられたとき	2
⑤友達と教え合いながら学習している時	1

【技能】

本学級の児童は、体を動かすことが好きで、去年の新体力テストの結果も、県平均の数値を上回っている項目が多かった。ノモグラム計算式(目標記録=0.5×(身長)-10×50M走のタイム+110)に当てはめて目標記録を設定し、その記録を達成できた児童は全体の60%で、さらにリズムカルに助走して跳躍できた児童は53%であった。また、着地もほぼ全員足から着地できていた。しかしながら、個人差が大きく、運動能力の高い低いは関心・意欲・態度の高い低いに比例していることも普段の生活や体育の時間からも分かっている。

【態度】

体育の授業が好きだと感じている児童は91%で、身体を動かすことを好む児童が多い。加えて、陸上運動が好きだと感じている児童も91%であるが、とても好きと答えた児童の割合は少なくなっている。更に、走り高跳びに限定して質問すると、抵抗感を抱く児童が増えた。理由としては、「何回練習しても跳び越せ

ないとき」が一番多く、このことは結果が即時分かる走り高跳びの特徴であると考えられる。

逆に、「楽しいな」と思うのは上の表のとおり、「記録が伸びたとき」に多くの児童が感じることができるといふ結果が出た。

【思考・判断】

前学年までの学習や経験から記録が伸びる楽しさは実感・体感している。また、友だちと協力し、教え合いながらの学習も経験してきており、それが楽しいと感じる児童の割合は全体の97%にもものぼっている。しかし、事前アンケートでは走り高跳びでバーを越すときのコツや助走のコツなどを言葉にしたり実演したりできる児童は少なかった。

<指導に当たって>

【わかる】(思考・判断)

- 自分の力に応じた目標記録を設定できるように、ノモグラム計算式・身長に対する高さの早見表・より高度な目標記録の計算式の3つを用意する。
- 動きのコツを意識して跳ぶことができるように、児童が見つけた助走のコツや跳ぶ時のコツを掲示する。
- 動きのコツが見つけれられるように、模範となる児童に示範をさせたり、視聴覚教材を使ったりする。
- 見つけた動きのコツを次時へつなげるために、学習カードを活用する。

【できる】(技能)

- 基礎的な運動感覚づくりを図るために、準備運動として、主運動につながる「ハイジャン運動」を授業開始時に毎回行う。
- 目標を確実に達成できるように、自分の力に応じた目標記録を設定させる。
- 動きのコツを意識して取り組めるように、児童が見つけたコツを拡大掲示する。
- リズミカルに跳べるようにするために、グループの仲間で助走の掛け声をかけるようにする。

【かかわり合う】

- 動きのコツを積極的に習得させるために、仲間同士でやって見せたり説明したりさせる。
- リラックスして運動をしたり運動が得意か否かにとらわれず学び合いをしたりできるように、生活班でグループを構成する。
- 良い雰囲気の中で運動ができるように、肯定的な言葉かけやアドバイスを積極的にしているグループを取り上げ、評価する。

【身に付く】(態度)

- 進んで運動に取り組めるように、学習カードに記入をさせ次時に活かす。
- 安全を確保したり、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、最低限のルールを掲示する。
- グループの仲間と協力して学習できるように、慣れた生活班で活動させる。
- 恐怖心を和らげ練習を積極的に行えるように、バーに工夫をする。(ゴム、鈴、紙)

「わかる・できる・かかわり合う」を上記のように捉え、これらを効果的に双方向に機能させることでねらいを達成する。また、恐怖心が先に立ち、抵抗感を示す児童に対しては、バーをゴム紐にしたり、そのゴム紐に鈴をつけたりすることで恐怖心を取り除き、楽しみながら運動ができるようにするとともに、練習の場を課題別で設定することで運動量も確保したい。その際、安全に運動が行えるように、単元の導入時にはしっかりと約束事を確認したり事故防止のための準備運動も入念に行ったりする。加えて、特別に配慮を要する児童に対しては、自然に配慮できる児童と同じグループにしたり積極的にできる仕事を分担させたりするなどの人的支援と、挫折感を味わわずに取り組むことができるような場の設定をする物的支援をする。

6 単元の目標

- 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する。 【運動の技能】
- 運動に意欲的に取り組み、分担された役割を果たし、安全への配慮を仲間とともに大切にできるようにする。 【運動への関心・意欲・態度】
- 自分に適した目標記録、練習の場、助走距離や踏み切りが分かり、仲間と動きのコツを見合ったり教えあったりできるようにする。 【運動についての思考・判断】

7 単元の評価規準

運動の技能	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断
○リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができる。	○意欲的に運動しようとしている。 ○用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たそうとしている。 ○着地場所の安全確認や跳ぶ順番を守るなどの安全への配慮を仲間とともに大切にしようとしている。	○自分に適した目標記録、練習の場、助走距離や踏み切りに気づいている。 ○仲間と動きのコツを見合ったり教え合ったりしている。

8 指導計画 (全6時間・本時 4/6時間目)

時間	本時の目標(○) めざす姿(・)	評価規準(評価方法)	観 点		
			技	関	思
1	○学習の進め方を知り、安全に楽しく走り高跳びをしよう。 ・用具の準備の仕方や置き方・片づけ方、走り高跳びをするときの約束事を確認できる。 ・ハイジャン運動(基礎的な運動感覚づくり)の仕方を確認できる。	○用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たそうとしている。 (発言・観察・学習カード)		○	
2	○ポンと高く跳ぶコツを考えよう。 ・踏み切りのコツを考える。 (振り上げ足や肩を高く引き上げる。) (深く踏み込む)	○自分に適した目標記録、練習の場、助走距離や踏み切りに気づいている。 (観察・学習カード)			○
3	○ふわっと安全に跳ぶコツを考えよう。 ・空中フォームと着地のコツを考える。 (振り上げ足を高く引き上げる。) (抜き足は横に開くようにする。) (振り上げ足から安全に着地する。)	○仲間と動きのコツを見合ったり教え合ったりしている。 (発言・学習カード)」			○

4 本時	○リズムカルに跳ぶコツを考えよう。 ・助走のコツを考える。 (リズムカルに走る。)	○仲間と動きのコツを見合ったり 教え合ったりしている。 (発言・学習カード)			○
5	○動きのコツに気を付けて跳び、記録に挑戦しよう。 ・グループの仲間と見合ったり教え合ったりしながら、記録に挑戦する。	○リズムカルな助走から踏み切っ て跳ぶことができる。 (観察・学習カード)	○		
6	○「グループ対抗！高跳び大会」を楽しもう。 ・ノモグラムやこれまでの記録から、自分の目標記録を決め、グループ対抗の高跳びを楽しんでする。	○意欲的に運動しようとしている。 ○着地場所の安全確認や跳ぶ順番を守るなどの安全への配慮を仲間とともに大切にしようとしている。 (観察・学習カード)		○	

9 本時の学習

(1) 本時の目標

場の設定を工夫したり、うまくできている児童に模範をさせたりすることで、児童が互いに助走のコツを考えられるようにし、獲得させる。

(2) 本時の評価規準

仲間と動きのコツを見合ったり、教え合ったりしている。

(3) 準備物

指導者：輪、支柱、マット、踏切板、学習の足跡（児童が見つけた技術的なポイント）の拡大図、ゴム、鈴、コーン、バー

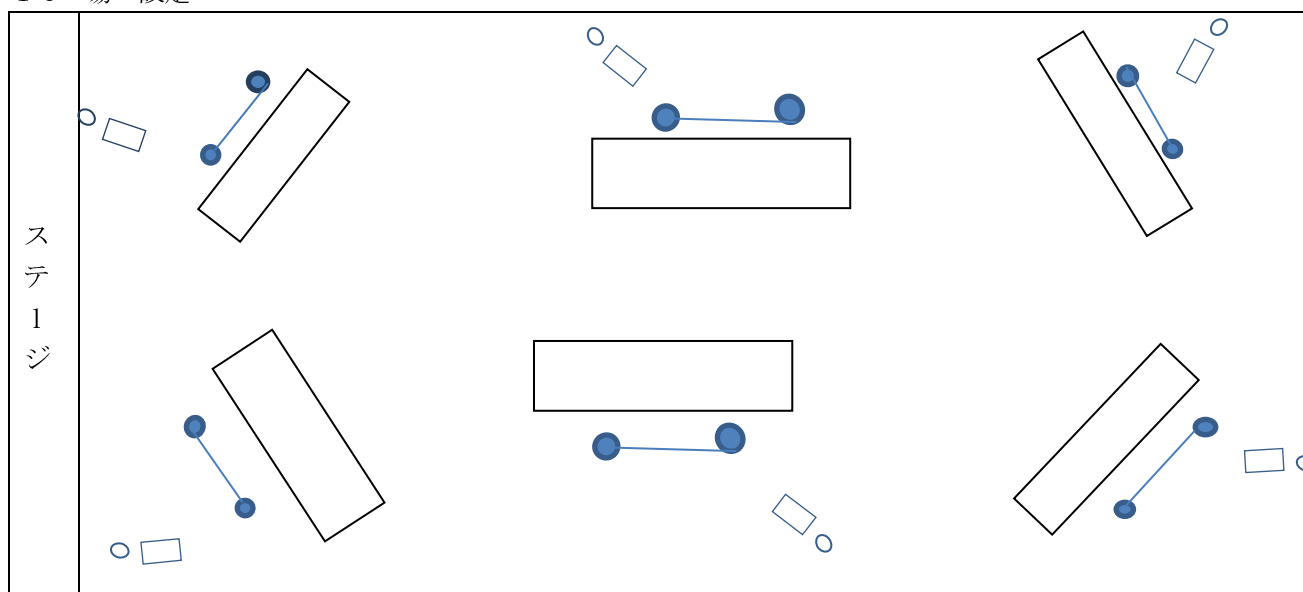
児童：学習カード、筆記用具

(4) 本時の展開

学習活動		○指導上の手だて ・留意点	☆評価規準, 言語活動
導入 15分	1 準備体操・場の設定をする。 ・ストレッチ ・ハイジャン運動 ・場の設定	○けがを防止するために、足首・膝などを柔軟にしたり股関節の可動範囲を広めたりする。 ○基礎的な動きが体得できるように、ハイジャン運動をさせる。 ・A；足を前後に→肘と膝→一回転ジャンプ B；前スキップ→左向き→右向き→バスケジャンプ ・安全に用具の準備ができるよう声掛けをする。	
展開 8分	2 めあての確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin: 5px;">助走のコツを考えよう。</div> 3 課題の追及 (1) グループ別で練習する。	○めあてを意識したり獲得したことを意識したりできるように、前時のふり返りを紹介する。 ・生活班でグループを構成する。	言語見合う視点をはっきりさせる。

<p>5分</p>	<p>(2) コツを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1・2ー・1・2・3のリズムで走っている。 ・ 1・2・3・4ー・1・2・3のリズムで走っている。 ・最後の3歩は素早くしている。 ・軽く走っている。 	<p>○コツを考えやすくするために、見合う視点を与える。(どんなリズムか)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コツを見つけやすくするために、1歩目に輪を2歩目に踏切板を設置する。 <p>・自分の目標記録よりも低い高さを跳ぶようにする。</p> <p>○共通理解するために、一度集合させる。 〈B規準達成への手だて〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コツを見つけたグループの模範を見せ、見つけさせる 〈A規準達成への手だて〉 ・考えたコツを分かりやすくネーミングしたり、語呂合わせをしたりさせ、定着を図る。 ・ 1・2ー・1・2・3 ・ タ・ターン・タ・タ・タッ ・ 軽〜く走ってワンツースリー など <p>○定着を図るために、考えたオノマトペの掛け声をグループの仲間で掛け合わせる。</p>	<p>☆助走のコツを考えている。</p> <p>☞考えたコツがなぜ有効なのか理由付けをする。</p> <p>☞考えたコツをネーミングしたりオノマトペで表したりする。</p>
<p>7分</p>	<p>(3) 考えたコツを意識して練習をする。</p>	<p>○達成感をより高めるために、コツを得て助走ができるようになった児童の模範を見せる。</p> <p>○次時につなげるために、学習カードに書かせる。</p> <p>○体をほぐし、学習後の体調を確認する。</p> <p>○きまりを守って安全に後片付けをさせる。</p>	<p>☞学習後のふり返りを書き、交流し合う。</p>
<p>まとめ 10分</p>	<p>4 ふり返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3 観点のふり返りと、感想を学習カードに記入する。 <p>5 整理体操と片付け</p>	<p>○達成感をより高めるために、コツを得て助走ができるようになった児童の模範を見せる。</p> <p>○次時につなげるために、学習カードに書かせる。</p> <p>○体をほぐし、学習後の体調を確認する。</p> <p>○きまりを守って安全に後片付けをさせる。</p>	<p>☞学習後のふり返りを書き、交流し合う。</p>

10 場の設定



<板書計画>

6/28 (金)	めあて	助走のコツを考えよう。
<p>学習の流れ</p> <ul style="list-style-type: none"> ①ストレッチ ②準備体操 ③用具の準備 ④活動 ⑤ふり返り ⑥整理体操 ⑦用具の片付 	<p>見合う視点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どんなリズムか <div style="text-align: center; border: 1px solid black; width: 30px; margin: 5px auto;">こつ</div> <ul style="list-style-type: none"> ・1 2 - 1 2 3 ・1 2 3 4 - 1 2 3 <p>最後の3歩は素早く!</p>	<p>大発見!これが動きのコツだ!・</p> <p>空中; 抜き足は横に開くように抜く。 バーの上では大きな動作をつくる。 着地; 振り上げた足から安全に着地する。 踏み切り; 振り上げ足や肩を高く引き上げる。 (イラストや写真付きでわかりやすく)</p> <p>助走; リズムよく走り, 最後の3歩は素早く走る。</p> <p>掛け声; 5歩→1・2-・1・2・3</p> <p>7歩→1・2・3・4-・1・2・3</p>

<他の掲示物>

走り高跳びの準備体操はコレだ!
(解説 写真で紹介したもの)

大発見!これが動きのコツだ!・

空中; 抜き足は横に開くように抜く。
 バーの上では大きな動作をつくる。
 着地; 振り上げた足から安全に着地する。
 踏み切り; 振り上げ足や肩を高く引き上げる。
 (イラストや写真付きでわかりやすく)

<ふり返りカード>

<目標記録>

体育の時間 ふり返りカード	
	名前 ()
めあて	
◎よくできた ○できた △がんばろう	
	めあてを達成することができましたか。
	自分の役割を進んで果たせましたか。
	安全に運動することができましたか。
	仲間と協力できましたか。
まとめ	
ふり返り	
体育の時間 ふり返りカード	
めあて	
◎よくできた ○できた △がんばろう	
	めあてを達成することができましたか。
	自分の役割を進んで果たせましたか。
	安全に運動することができましたか。
	仲間と協力できましたか。
まとめ	
ふり返り	
ふり返りの視点 (動きのことで気が付いたこと, 学習でうまくいったこと, 友だちの良かったところ, 一番楽しかったこととその理由)	

走り高跳び・目標記録

()

・身長 = cm
 ・50M走 = 秒

○ノモグラム計算式
目標記録 = 0.5 × (身長) - 10 × 50M走 + 110
 (式)

目標記録 cm

○より高度な目標
目標記録 = 120 + (身長 ÷ 2) - (50M走 × 10)
 (式)

目標記録 cm

(身長)	(目標記録)	(50M走)	時点	目標記録との差
180	135	8.5	10	20以上
170	125	7	9	15~19
160	115	7.5	6	10~14
150	105	8	7	5~9
140	95	8.5	6	0~4
130	85	9	5	-5~-1
120	75	9.5	4	-10~-6
110	65	10	3	-15~-11
			2	-20~-16
			1	-21以下

(cm) (cm) (秒)