

体育科学習指導略案

5年1組 32名 指導者 原田健太郎
永田 佳子

1 単 元 走り高跳び

2 指導計画（総時数6時間）

過程	主な学習活動【評価規準】		
一 次 （ 本 時 ）	<p>1 オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> 走り高跳びのきまりを知る。（バーやスタンド、マットの設置の仕方・計測の仕方） 4年生の高跳びの学習内容を思い出す。 リズムカルな助走からの踏みきりの仕方をビデオで確認する。 基礎となる動きを確認する。（足の振り上げ方、抜き方、踏み切り方、助走の仕方等） 走り高跳びの目標や学習計画を知る。 自分なりのめあてをもつ。 <p>前学年までに学習してきた高跳びについて想起させ、助走、踏み切り、空中動作、着地等についての気付きを話し合い、共有し、活用できるようにする。</p> <p>【態：走り高跳びのきまりを守り、教え合い、学び合って運動したり、安全に気を付けて運動したりしている。】</p> <p>2・3 問題解決的に習得をめざす学習</p> <p>（めあて1）足から着地するためには、どのような跳び方をすればよいのだろう。</p> <p>（めあて2）高く跳ぶためには、助走からの踏み切りをどうすればよいのだろう。</p> <p>問題解決的に習得をめざす学習を展開し、高く跳ぶための跳び方やリズムカルな助走からの踏み切りの仕方を習得するための基礎となる動きを身に付け、気付きを共有できるようにする。</p>		
二 次	<p>4・5 学習の進め方を確認し、運動に取り組む。</p> <p>スキルタイム</p> <p>実態に応じた課題を設定してスモールステップで学習を行う。ここでは、リズムカルな助走からの踏み切りに重点を置いた課題を設定し、友達と協力しながら習得することができるようにする。</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 50%;">3 〈スキルタイム〉 台への跳び乗り 台の跳び越え</td> <td style="width: 50%;">4 〈スキルタイム〉 ゴム跳び 補充・発展</td> </tr> </table> <p>（ねらい1）自分のめあてに応じた練習方法を工夫し、走り高跳びのコツを見付ける。</p> <p>（ねらい2）グループで走り高跳びの競争を工夫しよう。</p> <p>【思：自分に合っためあてや練習方法を考え、活動の場や競争のルールを工夫して活動している。】</p>	3 〈スキルタイム〉 台への跳び乗り 台の跳び越え	4 〈スキルタイム〉 ゴム跳び 補充・発展
3 〈スキルタイム〉 台への跳び乗り 台の跳び越え	4 〈スキルタイム〉 ゴム跳び 補充・発展		
三 次	<p>6 走り高跳び大会をする</p> <ul style="list-style-type: none"> 大会へ向けての行い方や動きの確かめをする。 活動を振り返り、自分の取り組み方や生活への生かし方を考える。 <p>自分なりのめあてをもって活動できたことを称賛し、自分の伸び、練習で工夫した点、友達との協力などについて、一人一人の思いや願いが尊重された雰囲気の中で発表することができるようにする。</p> <p>【技：運動の楽しさや喜びに触れ、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができる。】</p>		

3 本 時（3／6）

- 目 標
リズムカルな助走から踏み切るコツに気付いたり、そのコツを活用しながら練習したりして、リズムカルな助走から上体を起こして踏み切ることができるようにする。
- 評価規準
友達と協力しながら、リズムカルな助走から踏み切るコツに気付き、練習方法を工夫したり、教え合ったりして運動している。 【思考・判断】
- 指導に当たって
本時の学習では、問題解決的に習得をめざす学習を展開し、高く跳ぶためにはリズムカルな助走からの踏み切りが必要になることに気付き、それを活用して練習する中で、基礎となる動きを共通に身に付けさせることができるようにすることをねらいとしている。そこで、利き足ではない足で踏み切ったり、離れたところから踏み切ったり、上体を起こさないで跳んだりするなど、わざと跳びにくい動きを体験させることで、コツを活用して高く跳んでみたいという強い思いを感じさせるようにする。
導入では、これまでの運動経験や試しの運動での気付きを振り返るとともに、学習のねらいを確認し、「より高く跳ぶためには、どんな助走をすればいいのだろう。」という課題を提示し、VTRで動きを確認しながら、めあての焦点化を図るようにする。
ねらいをもとにした活動では、グループ活動を取り入れながら、教え合いや学び合いを通してリズムカルな助走からの踏み切りの行い方や動きに気付き、練習に活用して動きを習得することができるようにする。その際、一人一人の思いや願いが尊重された雰囲気の中で、子どもの気付きを発表する場を設定し、ポイントボードに提示しながら気付きの共有化を図ることで、より多くの子どもの運動の楽しさや喜びを味わわせることができるようにする。

時	主な学習活動と教師の手立て・評価	
1 5	<p>1 準備運動，体ほぐしの運動を行う。</p> <p>2 3歩助走でゴム跳びを行う。(スキルタイム)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3歩助走では、「いち，にい，さん」のリズムでリズムカルに助走できたよ。 ・もっと高く跳ぶために，助走を長くとりたいたいな。 ・危ないから，足の裏でしっかり着地しよう。 ・ふり上げ足は，膝を伸ばすんだったな。 <p>3 VTRを使って，めあての焦点化を図る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・〇〇君はずっとバーを見つめ続けながら助走しているよ。 ・踏み切る前に〇〇さんは「グッ」と体が沈みこんで強く踏み切っていたよ。 ・〇〇君は，「イチ・ニツ・サーン」と自分で言いながら跳んでいたな。 <p>4 めあての確認をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 高く跳ぶためには，助走からの踏み切りをどうすればよいのだろう。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・3歩助走では，60cmしか跳べなかったのて，5歩助走では80cm跳びたいな。 ・友達の跳び方を観察して，コツをたくさん見付けるぞ。 ・腕の使い方や歩幅，視線などに高く跳ぶヒントがありそうだな。 	<p>準備運動では，各部位を伸ばしたり，曲げたりすることに留意して行うことで，主運動につながる体の準備性を意識することができるようにする。</p> <p>助走の必要性を感じとり，本時の活動に意欲的に取り組むことができるように3歩助走を繰り返す行う。</p> <p>助走からの踏み切りの行い方について，これまでの運動経験を基に，ポイントとなる部分を予測させ，めあてを焦点化する。</p> <p>VTRを視聴し，助走からの踏み切りができてきている子どもの跳び方を紹介し，行い方のポイントを共有させる。</p> <p>行い方や動きをまとめたポイントボードや学習カードをもとに振り返り，本時への意欲をもたせるとともに，身に付けさせたい基本的な動きを確認できるようにする。</p>
2 5	<p>5 ねらいをもとにした活動を行う。(5歩助走)</p> <p>(1) 助走からの踏み切りの行い方や動きのコツを見付けたり，確かめたりしながら工夫して練習する。(グループで)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・左足で踏み切ると跳びやすいのに，右足で踏み切るとうまくタイミングが合わないな。 ・短距離走と同じように速いスピードで助走すると力強く踏み切れないよ。 ・最後の踏み込みがないと，上に跳び上がることができないよ。 <p>(2) 助走からの踏み切りの行い方や動きのコツを話し合う。(全体で)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足元を見ずに，バーを見ながら助走する。 ・踏み切りは，かかとから踏み込む。 ・踏み切りは5歩または7歩の助走が合わせやすい。 ・スピードを出しすぎず，「トーン・トーン・ト・ト・ドーン」など自分のリズムで跳ぶ。 ・踏み切る前は，体を「グッ」と沈めて力をためて，上体を起こして踏み切る。 <p>(3) 共有したコツを活用して，助走からの踏み切りを練習する。(グループで)</p>	<p>わざと跳びにくい姿勢で助走からの踏み切りを行わせることでやりにくさに気付き，助走のスピードや視線などの行い方のポイントに気付くことができるようにする。</p> <p>助走のスピード，視線，歩幅，上体の動き，リズム等のキーワードを示し，それを基に教え合いができるような価値付けを行う。</p> <p>※ 友達と協力しながら，助走からの踏み切りの行い方や動きのコツに気付き，教え合いながら運動している。(観察)</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> ○ 友達と協力しながら意欲的に活動し，行い方や動きのコツに気付くことができた子どもは，称賛し価値付けを行う。 ○ 行い方や動きのコツに気付くことができない子どもには，ポイントボードやVTRを活用して友達の動きを観察する視点を与え，気付くことができるようにする。 </div>
5	<p>6 本時の学習を振り返り，次時への見通しをもつ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 走るスピードや歩幅，上体の使い方などに気を付けて，自分のリズムで助走すると，力強い踏み切りで高く跳ぶことができる。 </div> <p>7 整理運動，片付けをする。</p>	<p>自分の動きを確かめたり，友達の動きを観察したりして気付いたことをグループや全体の場で共有することができるようにする。また，共有した気付きを生かして，練習に取り組むことができるようにする。</p> <p>自他の運動経験を活用しながら，協力して行い方や動きのコツを見付けたり，練習方法を工夫したりして一人一人の考えを尊重した関わり合いができたことを称賛する。</p>