

# 第6学年 体育科学習指導案

1組 計23人 (男子10人, 女子13人)

指導者 池水大介

## 1 単元 「みんなで目指そう新記録！走り高跳び」(陸上運動)

### 2 単元の目標

- リズミカルな助走から上体を起こして強く踏み切り、足から着地することができる。 【技能】
- 「自分の記録をもっと伸ばしたい」「場やルールを工夫してみんなで走り高跳びを楽しみたい」などの願いをもち、場や用具の安全に気を付け、友達と教え合い、励まし合いながら練習や競争に進んで挑戦することができる。 【態度】
- 走り高跳びのコツを発見し、そのコツを生かして課題を解決する練習の場を選んだり、みんながもっと楽しめるように競争のルールを工夫したりすることができる。 【思考・判断】

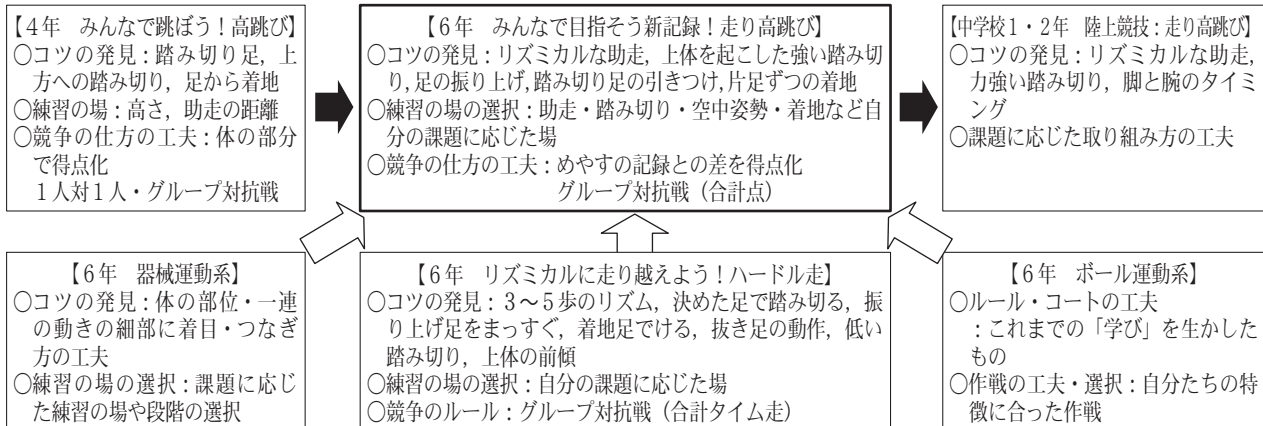
### 3 単元について

#### (1) 単元の位置とねらい

これまで子どもたちは、「みんなで跳ぼう！高跳び」の学習を通して、いろいろな高さの場で挑戦しながら、高く跳び越えるためのコツを発見し、自分の記録に挑戦することを楽しんできている。また、個人やグループの対抗戦を通して、みんなで場やルールを工夫して勝敗を競う楽しさも味わってきている。そして、「もっと高く跳べるようになりたい」「場やルールを工夫して走り高跳びを楽しみたい」などの欲求をもっている。

そこでここでは、一人一人が走り高跳びを楽しむことができるように、発見したコツを生かして教え合ったり、自分の課題に合った場で練習したりすることで高く跳び越える技能を高める。また、高まった動きを生かして、みんながもっと楽しめる競争のルールの工夫を行う。これらを通して、自分やチームの記録に挑戦していく走り高跳びの楽しさをクラスみんなで味わっていくものである。

この学習は、リズミカルな助走から力強く踏み切り、より高いバーを越えるためのコツを発見し、課題に応じた練習方法を選び、自己の記録達成や友達と競争する楽しさを味わう中学校1・2年「陸上競技：走り高跳び」の学習へと生かされていく。



【「学び」の系統及び他領域との関連】

#### (2) 運動の特性について

「走り高跳び」は、リズミカルな助走から上方へ踏み切り、より高く跳ぶことに挑戦する運動である。また、友達と競ったり、自己の目標記録に挑戦したりする楽しさを味わうことができる運動でもある。

第6学年にとっての「走り高跳び」は、「もっと高くフワッと跳び越えたい」「友達やグループで競争して勝ちたい」といった一人一人の願いをもとに、助走・踏み切り・空中姿勢・着地のコツを発見したり、発見したコツを生かして記録に挑戦したりする楽しさを味わうことができる。さらに、クラスみんなが楽しむための競争のルールを工夫することで、運動の楽しさを味わい深めることができる。

#### (3) 本単元における「友達とかかわり合い、『学び』を生かし、運動の楽しさを味わう」子どもの姿

本単元では、「つかむ」過程において、グループ対抗走り高跳びゲームを行うことで、「みんなで発見したコツを教え合ってゲームに勝ちたい」という願いをもち、コツの発見や競争のルールを工夫しながら動きを高めていくという課題をつかむことができるようにする。そして、助走・

踏み切り・空中姿勢・着地のコツを発見し、そのコツを生かしてグループで教え合いながら動きを高めていく。さらに、みんなが楽しめる競争のルールを工夫していくことを通して、自分やチームの記録の伸びを味わったりチームが勝ったりする楽しさを味わい深めていく子どもの姿を目指すものである。

#### (4) 子どもの実態（平成22年9月14日実施）

項目	回答（対象23人，数字は人数）								
1 走り高跳びへの興味・関心	・好き（9）・どちらかといえば好き（6） ・どちらかといえば嫌い（2）・嫌い（6）								
◇理由	○跳べるとすっきりする・うれしい（10）○得意（3）○おもしろい（2） ●苦手（3）●つまらない（3）●痛い（1）●怖い（1）								
2 単元のめあて（複数回答）	・高く跳べるようになる（12）・高く跳べるコツを発見する（6）・チームでの教え合い（6）・きれいに跳べるようになる（3）・新記録に挑戦する（3）								
3 楽しみ方の工夫（複数回答）	・チームで競争（14）・場の工夫（7） ・コツの発見（3）・個人で競争（3）・新記録に挑戦（2）								
4 フワッと高く跳ぶためのコツ	助走	・リズムカルな助走（9）・助走を速く（3）・助走の距離（2）							
	踏み切り	・踏み切りの位置（3）・強く踏み切る（2）・タイミングよく踏み切る（1）・足をバネのようにして踏み切る（1）							
	空中姿勢	・足を高く上げる（8）・ひざを伸ばす（6）・背中を曲げない（2）							
	着地	・足から着地（2）							
5 めやすの記録	～79cm	5	80～89cm	3	90～99cm	10	100～109cm	5	
6 技能の実態	～79cm	5	80～89cm	2	90～99cm	7	100～109cm	9	
7 めやすの記録との差	-20～-11cm	2	-10～-1cm	7	0～9cm	10	10～19cm	4	

走り高跳びへの興味・関心については、「跳べたときすっきりする」「跳べたときうれしい」などの理由から、好きだと答えている子どもが多い。しかし、「高く跳ぶことができない」「バーに当たったとき痛い」などの理由で、嫌いだと答えている子どももいる。単元のめあてについては、高く跳ぶためのコツを発見して新記録に挑戦したいといった願いをもっていることが分かる。楽しみ方については、「コツを発見する」「場や教具を工夫して練習する」など発見したコツを生かして動きを高める工夫や、「チーム対抗の合計得点で競争を楽しむ」などクラスみんなで楽しむための工夫を挙げている。走り高跳びのコツについては、リズムカルな助走や踏み切りの位置、足の振り上げなどを挙げている。走り高跳びの技能については、めやすの記録を10cm以上上回る子どももいれば、どう動いたらよいか分からないため10cm以上下回る子どももいるなど、個人差が大きいことが分かる。

#### 4 指導に当たって（研究との関連）

##### 【単元構成の工夫】

- 「つかむ」過程では、**チーム対抗高跳びゲーム**を行うことで、「フワッと跳び越えるコツを発見し、チームで教え合ってゲームに挑戦しよう」という共通課題を設定することができるようにする。
- 「挑戦するⅠ」の過程では、**掲示資料や見本となる友達の動き**からよりよいコツの発見ができるようにする。また、**友達やチームで動きを見合ったり教え合ったり**することで、発見したコツを自分の動きに生かすことができるようにする。
- 「挑戦するⅡ」の過程では、**発見したコツを生かすための練習の場を工夫したり選択したり**することで、友達と教え合い、励まし合いながら自分の課題を解決することができるようにする。
- **毎時間、チーム対抗高跳びゲーム**を行うことで、友達と教え合いながらともに動きを高め、高跳びゲームで勝とうという意欲を高めることができるようにする。
- 「たしかめる」過程では、**高跳びゲーム大会**を行うことで、自分やチームの記録の伸びを確かめることができるようにする。

##### 【学習指導法の工夫】

- 「膝はどうなっているか」「どこからどのように踏み切っているか」など動きを見る視点を明確にした発問や言葉掛けを行うことで、走り高跳びのコツを発見することができるようにする。
- **デジタルカメラやモニターなどICT機器**を活用することで、コツを確かめたりまとめたりすることができるようにする。
- チームで練習する際には、「踏み切りを強く」「膝を伸ばして」などコツを生かした具体的なアドバイスをし合うことで、互いの動きを高めることができるようにする。また、動き終わった友達に対して「ここから踏み切っていたよ」「膝が伸びていたよ」などの言葉掛けをすることで、互いの動きに生かすことができるようにする。

5 指導計画 (全7時間)

時間	1	2・3・4 (本時)	5・6	7
過程	つかむ	挑戦する I	挑戦する II	たしかめる
活動の流れ	<p>試しのゲームに挑戦して、めあてをたてよう。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>学習の進め方 単元の流れ</li> <li>学習の約束の確認 のびのびタイム</li> </ol> <p>主運動につながる類似運動を毎時間の学習の中で経験する時間</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>試しの走り高跳びに挑戦</li> <li>試しのゲーム</li> <li>整理運動</li> <li>振り返り</li> <li>単元のめあて</li> </ol>	<p>フワッと高く跳ぶことができるようになり、みんなが高跳びゲームに挑戦しよう。</p> <p>フワッと高く跳ぶコツを発見し、それを生かして、高跳びゲームに挑戦しよう。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>めあての確認</li> <li>準備運動・のびのびタイム</li> </ol> <p>【のびのびタイム】 ○ボールキック ○ボールパンチ ○バスケットボードタッチ ○ミニハードル両足跳び ○トントンまたぎ越し ○連続跳び</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>チャレンジ I (コツの発見)</li> </ol> <p>○助走：リズミカルな助走 (5歩～7歩) 助走のスピード 助走の角度</p> <p>○踏み切り：上体を起こして強く腕の動き 踏み切りの位置 踏み切りの方向</p> <p>○空中姿勢：振り上げ足を高く 膝を伸ばす 踏み切り足の引きつけ</p> <p>○着地：膝を曲げて 足の裏から</p>	<p>自分の課題に合った場を選んで練習し、高跳びゲームに挑戦しよう。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>めあての確認</li> <li>準備運動・のびのびタイム</li> </ol> <p>【課題に合った練習の場】</p> <p>○助走：ケンステップや踏み切り板の場</p> <p>○踏み切り：踏み切り板やロイター板の場</p> <p>○空中姿勢：バー (ゴム) 2本の場</p> <p>○着地：跳び箱から着地の場</p>	<p>高跳びゲーム大会を開こう。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>大会の進め方</li> <li>ルール・場の選択</li> <li>高跳びゲーム大会</li> <li>単元全体の振り返り ・自分の伸び ・チームの伸び</li> </ol>
	重点評価項目	<p>○ 試しの走り高跳びに進んで取り組み、「自分の記録を伸ばして高跳びゲームに勝ちたい」という願いをもつことができたか。(態)</p>	<p>4 チャレンジ II (コツを生かして高く跳び越すための練習) 高跳びゲーム</p> <p>【高跳びゲームの基本的なルール】</p> <p>○めやすの記録との差を得点化し、チーム全員の合計得点を競う。 めやすの記録の求め方 <math>110 + (\text{身長} \div 2) - (50\text{m走のタイム} \times 10)</math></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>整理運動</li> <li>振り返り</li> </ol> <p>4 チャレンジ II (チームで教え合いながら練習) 高跳びゲーム</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>整理運動</li> <li>振り返り</li> </ol> <p>○ 自分や友達の動き、掲示資料などから、高く跳び越えるためのコツを発見し、それを生かして練習に取り組むことができたか。(思・判)</p>	<p>○ 学習したことを生かして、高跳びゲーム大会に進んで取り組みむことができたか。(態)</p> <p>○ワークシートの振り返り ○記録</p>
評価方法	○ワークシートの振り返り ○観察	○ワークシートの振り返り ○観察 ○記録	○ワークシートの振り返り ○観察 ○記録	○ワークシートの振り返り ○記録

6 本 時 (4/7)

(1) 目 標 ○ 足を高く上げ、膝を伸ばしてバーやゴムを跳び越すことができる。【技】

○ 「みんなで発見したコツを生かして高く跳ぶことができるようになることができる。【態】

○ 友達の動きや掲示資料などからコツを発見したり、発見したコツを生かして練習に取り組むことができる。【思・判】

(2) 展 開 ○ は教師の言葉かけ ○ は子どもの反応 ◆ は重点評価項目と個に応じた指導 ☆ はICT機器活用上の留意点

過程	主な学習活動と予想される子どもの反応・教師の言葉かけ	教師の指導
つかむ (8)	<p>今日はどんな学習をしますか。</p> <p>のびのびタイムで心も体もほぐそう。</p> <p>もっと高く跳び越えるコツを発見しよう。</p>	<p>○ のびのびタイムでは、ボールクックやバスケットボードタッチなどを行うことで、走り高跳びに必要な感覚を楽しみながら身に付けることができるようにする。</p> <p>○ 子どもたちがこれまで発見したコツを掲示しておくことで、自分の動きに生かして挑戦することができるようにする。</p> <p>足を高く上げて膝を伸ばして跳び越すコツを発見することができたか。【思・判】</p> <p>◆ コツを発見することができていない子ども → 見本となる子どもがどこからどのように踏み切っているかなど、見る視点を明確にした積極的な言葉かけを行うようにする。</p>
挑 戦 する (30)	<p>準備運動、のびのびタイムをする。</p> <p>チャレンジⅠ 自分に合った場で挑戦し、コツを発見する。</p> <p>発見したコツについて話し合う。</p> <p>チャレンジⅡ 発見したコツを生かして、チームで練習する。</p> <p>高跳びゲームに挑戦する。</p> <p>整理運動をする。</p> <p>本時の学習を振り返り、ワークシートに記入する。</p> <p>本時の学習を振り返り、次時の学習に見通しや意欲をもつ。</p>	<p>○ 見本となる友達の様子を見るときに、「膝はどうなっているかな」といった視点を明確にした発問を行うことで、「膝を伸ばして跳び越す」というコツの発見ができるようにする。</p> <p>☆ 発見したコツを確かめる際には、ICT機器を活用することで、みんなのコツとしてまとめることができるようにする。</p> <p>○ チャレンジⅡはチームで挑戦することで、発見したコツを生かすための積極的なアドバイスをし合い、友達と教え合い励まし合いながら動きを高めることができるようになる。</p> <p>○ 振り上げ足の膝の伸びや、踏み切り足の引きつけを意識できる場や教具の工夫を行うことで、コツを生かして動きを高めることができるようになる。</p> <p>○ グループ対抗高跳びゲームを行うことで、自分や友達、チームの伸びを楽しみながら実感することができるようにする。</p> <p>○ 記録の伸びた子どもやチームを紹介することでチーム内での教え合いのよさを実感したり、コツを生かして練習するよさを確かめたりすることができるようになる。</p> <p>○ 「発見したコツを生かして記録を達成することができたか」と視点を明確にした振り返りを行うことで、自分やチームの課題を次時に生かすことができるようになる。</p>
たしかめる (7)	<p>本時の学習について話し合う。</p> <p>高跳びゲームに挑戦する。</p> <p>整理運動をする。</p> <p>本時の学習を振り返り、ワークシートに記入する。</p> <p>本時の学習を振り返り、次時の学習に見通しや意欲をもつ。</p>	<p>○ 「膝を伸ばす」というみんなで見つけたコツを生かして、高く跳び越すぞ。</p> <p>○ もっと膝をピンと伸ばしたら、高く跳び越すことができそうだよ。</p> <p>○ 今日の学習を生かして新記録に挑戦だ。他のチームにも勝つぞ。</p> <p>○ コツを生かすとこれまでより高く跳び越えることができるようになった。</p> <p>○ 発見したコツを生かして友達と教え合ったからです。</p> <p>○ 次の時間は自分の課題に合った場で練習して新記録に挑戦したいです。</p>

運動学習

認知学習

学習指導