

第6学年 体育科学習指導案

1組 計32人(男子19人, 女子13人)

指導者 吉田 泰斗

1 単元 高く、さらに高く、みんなで工夫して楽しもう！走り高跳び（陸上運動）

2 単元の目標

- ・ 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、友達と助け合って練習や競争をしたりして、運動に進んで取り組むことができる。【態度】
- ・ 仲間との競争や自己の記録への挑戦の仕方を知り、自分の課題に応じた練習の場や段階を選ぶことができる。【思考・判断】
- ・ リズミカルな助走から上体を起こして踏み切り、はさみ跳びで足から着地することができる。【技能】

3 単元の評価規準

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
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、友達と助け合って練習や競争をしたりして、運動に進んで取り組もうとしている。	仲間との競争や自己の記録への挑戦の仕方を知るとともに、自分の課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。	リズミカルな助走から踏み切って跳ぶことができる。

4 単元の位置とねらい

これまでに子供たちは、高跳びの学習を通して、短い助走から調子よく踏み切って高く跳ぶためのポイントを見付けている。また、ハードル走の学習を通して、個人やチームでの対抗戦を行う中で、自分に合った競走のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶ楽しさを味わってきている。そして、「助走距離を伸ばしてもっと高く跳びたい。」「課題に合った場で練習したい。」という欲求をもっている。

そこで本単元では、リズミカルな助走から上体を起こして踏み切って高く跳び、一人一人が走り高跳びを楽しみながら自己の記録を伸ばすことができるように学習を進めていく。そのために、高く跳ぶポイントを見付けたり自分の課題を把握したりすることができるようにする。また、自分の課題に応じた練習の場で友達と助け合いながら練習に取り組むことで技能を高めていく。

この学習は、健康・安全に気を配りながらリズミカルな助走から力強く踏み切り、大きな動作で跳ぶことができるように課題に応じた運動の取り組み方を工夫する「中学校第1学年及び第2学年：走り高跳び」の学習へとつながっていく。

(1) 学習内容の系統及び重点化

学年	領域等	学習内容の系統	
		技能	思考・判断
第1学年	跳の運動遊び	助走を付けて片足で踏み切り、上方に跳んだり、片足や両足で連続して跳んだりすることができる。	跳の運動遊びの行い方を知り、楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選ぶこと。
第2学年	(ゴム跳び遊び)	・助走を付けて片足で踏み切って上方へ跳ぶ。 ・片足や両足で連続して上方へ跳ぶ。	跳ぶ動き方を知り、友達のよい動きを見付けること。
第4学年	高跳び	短い助走から調子よく踏み切って高く跳ぶことができる。 ・3～5歩の短い助走から踏み切り足を決めて上方に踏み切り、高く跳ぶ。 ・膝を柔らかく曲げて、足から着地したりする。	基本的な技の動き方やポイントを知り、自分の力に合った課題を選ぶこと。
第6学年	走り高跳び	ルールを定めて競争したり記録の伸びを目指したりしながら、リズミカルな助走から踏み切って跳ぶことができる。 ・5～7歩程度のリズミカルな助走をする。 ・上体を起こして踏み切る。 ・はさみ跳びで足から着地する。	自分の課題に応じた練習の場や段階を選ぶこと。 仲間との競争や自己の記録への挑戦の仕方を知ること。
中学校第1・2学年	走り高跳び	リズミカルな助走から力強く踏み切り、大きな動作で跳ぶことができる。 ・リズミカルな助走から力強い踏み切りに移る。 ・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。 ・足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。	積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、健康・安全に気を配ることができるようにすること。

(2) 子どもの実態 (調査日 平成 29 年 7 月 18 日 調査人数 32 人)

項 目	回 答 (数字は人数)			
1 興味・関心	・好き(12)・どちらかといえば好き(15)・どちらかといえば嫌い(5)・嫌い(0)			
理由 (複数回答)	・跳べると楽しい(11) ・得意(跳べる)(6) ・達成感や充実感がある(4) ・記録が伸びていく(2) ・様々な方法でできる(1) ・目標がある(1) ・跳べない(10) ・怖い(3) ・跳び方が分からない(1)			
2 楽しむための工夫 (複数回答)	記録を伸ばす	・ライバルを決める(10) ・チーム戦(4) ・高さを上げていく(3) ・アドバイスし合う(2) ・同じレベルで競う(3) ・上手い人に教えてもらう(2) ・タブレットPCで動きを見合う(1)		
	人 数	・チーム(17) ・個人(15)		
	ルール	・チームの合計・平均点・伸び率(7) ・人に合った高さで跳ぶ(3) ・高さではなく美しさで競う(1) ・助走距離が短いほど高得点(1)		
	場の設定	・高さの異なる場や課題に合った場の複数設定(5)		
3 高く跳ぶためのポイント (複数回答)	助 走	・助走のリズム(8) ・助走距離を伸ばす(5) ・斜めから走る(1) ・スピードを上げ過ぎない(1) ・決めた足で踏み切る(1)		
	踏み切り	・力強く踏み切る(5) ・バーの近い所で踏み切る(4)		
	空中姿勢	・膝を伸ばす(6) ・足を高く振り上げる(6) ・正しい姿勢(4)		
	着 地	・足から着地(1) ・バランスを崩さない(1)		
4 技能	助 走	5～7歩程度でリズムカルに助走できている人数	○16	△16
	踏み切り	上体を起こして踏み切っている人数	○30	△ 2
	着 地	はさみ跳びで足から安全に着地している人数	○22	△10

(3) 教材「走り高跳び」について

走り高跳びは、体を巧みに操作しながら高く跳ぶ動きを身に付けるとともに、仲間と高さを競ったり、自己の記録の伸びを実感したりすることの楽しさや喜びを味わうことができる運動である。本単元では、みんなが運動を楽しみながら技能を高めることができるように以下の工夫をする。

- ・ 柔らかいゴムひもを使用することで、バーへの恐怖心を軽減する。
- ・ 個人とチームで学習する時間を確保することで、個人で課題解決することやチームでの「学び合い」ができるようにする。
- ・ 1チーム4人という少人数でチームを構成することで、跳ぶ回数を確保したり、一人一人が仲間意識をもってアドバイスしたりすることができるようにする。

5 指導に当たって

(1) 対話を重視した「学び合い」【研究内容1】

ア 学年や学習内容に応じた対話を重視した「学び合い」の設定

「分かる」から「できる」へつなげる「学び合い」の際、タブレットPCを活用し、動きを繰り返し見直したり、前の動きと比較したりしながらアドバイスし合うことで、技能を高めることができるようにする。

イ 子供同士で考えを広げたり深めたりするための手立て

体育ノートや板書の中に動きのポイントを書き込むという思考の可視化を行い、それを基に「学び合い」を行うことで、相手の考えを理解したり、自分の考えを広げたり深めたりすることができるようにする。

(2) 学びの自覚を促し、次につなぐ学習指導の工夫【研究内容2】

ア 学びの自覚を促す手立て

学習する際、教師が子供の学びに対して常に価値付けを行うことで、子供が自分の動きに自信をもつことができるようにする。また、学習の「振り返り」を行う際、「分かったこと」、「できるようになったこと」、「どうしてできるようになったのか」などを体育ノートに記入する自己評価活動を行い、教師が価値付けることで、自己の学びを自覚できるようにする。

イ 次につなぐ手立て

子供が、学習の「振り返り」を行う際、「次はこんなことを解決したい」ということを体育ノートに記入することで、次時の課題や新たな目標をもつことができるようにする。

7 本 時 (7 / 9)

(1) 目 標

自分の課題に応じた場を選び、工夫して練習することができる。【思考・判断】

(2) 展 開 教師の言葉掛け 子供の反応 重点評価項目 ☆ ICT活用上の留意点

過程 (分)	主な学習内容と予想される子どもの反応	教 師 の 指 導
<p>つかむ (8)</p> <p>挑 戦</p> <p>す</p> <p>る (22)</p> <p>確 実</p> <p>か め</p> <p>る (15)</p>	<p>1 準備運動・のびのびタイム</p> <p>2 学習課題の設定</p> <p>前の時間は、どんなことを学習しましたか。</p> <p>自分の課題に合った練習の場を見つけた。だから今日は、その場を工夫して楽しみたい。</p> <p>さらに高く跳ぶには、自分の課題に合った練習の場をどのように工夫するとよいだろうか。</p> <p>3 言葉と動きで表現し合う「学び合い」(課題別)</p> <p>ぼくの課題は助走だから、助走途中にある踏み切り板の位置を変えて跳んでみるね。</p> <p>その踏み切り板をもう少し先に置くと、最後の3歩に勢いがついて高く跳べると思うよ。</p> <p>踏み切り板を置く位置など場を工夫すると、さらに高く跳べるようになるのですね。</p> <p>4 「分かる」から「できる」へつなげる「学び合い」(チーム)</p> <p>振り上げ足が上がってきたから、ゴムの角度を変えてもっと足が上がるようにしてみよう。</p> <p>5 ゲーム(チーム)【相互評価活動】</p> <p>チームの記録=個人の記録(現在の記録-始めの記録)の平均</p> <p>課題は踏み切りです。踏み切りの位置が合っているか見ていてね。</p> <p>踏み切りの位置が合っていたよ。ちょうどゴムの中央で跳んでいたよ。次は、もう少し強く踏み切ってみると、もっと高く跳べるかもね。</p> <p>6 整理運動</p> <p>7 本時のまとめ</p> <p>さらに高く跳ぶためには、選んだ場のゴムの角度を自分の力に合わせて変えるなどの工夫をするとよい。</p> <p>8 振り返り【自己評価活動】</p> <p>踏み切りの位置をゴムの中央に動かすと、スムーズに跳べるようになって楽しかった。</p> <p>優勝に向けてさらに高く跳ぶために、次の時間は、どうしたいですか。</p> <p>今日、工夫したクロスの場を使って、次の時間も記録を伸ばしたい。</p> <p>チームの友達とアドバイスし合って練習したい。</p>	<p>○ のびのびタイムにBGMを流しながらハードルのまたぎ越しなどを行うことで、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>○ 前時までで使用した掲示物を使って、学習を想起することで、本時の学習課題を立てたり、自分の課題に応じた練習の場を確認したりすることができるようにする。</p> <p>☆ 前時に選んだ場で跳んだ映像をグループごとにタブレットPCで振り返ることで、自覚した学びを想起することができるようにする。</p> <p>○ 言葉と動きで表現し合う「学び合い」の際、体育ノートの絵に自分の考えを書き込むことで、どの子供も自分の考えをもち、課題別の仲間に伝えることができるようにする。</p> <p>○ ゴム2本の場や斜めゴムの場など、課題を解決するための練習の場を設定し、練習のポイントを掲示することで、どの子供も課題に合った場で課題解決に取り組むことができるようにする。</p> <p>☆ 「分かる」から「できる」へつなげる「学び合い」の際、タブレットPCを活用することで、自分の動きを前回と見比べたり言葉だけでなく映像などの視覚的情報を加えてアドバイスしたりできるようにする。</p> <p>◆ 自分の課題に応じた場を選び、工夫して練習することができる。【思考・判断】</p> <p>○ ゲームを行う際、課題が解決できたか互い見合い、動きの成果や課題を伝え合う相互評価活動を行うことで、客観的に自己の学びを捉えることができるようにする。</p> <p>○ 記録が伸びた子供やチームにその理由を発表してもらうことで、アドバイスし合うことや課題に合った場を工夫することのよさを実感できるようにする。</p> <p>○ 次につなぐ問い掛けを行うことで、次時の学習の課題を捉えたり次時への意欲を高めたりすることができるようにする。</p>

6 指導計画

単元		6年 陸上運動 「高く、さらに高く、みんなで工夫して楽しもう！走り高跳び」(全9時間)							
目標		【技能】 ○助走が5～7歩程度の走り高跳び ① <u>リズムカルな助走をすることができる。</u> ② <u>上体を起こして踏み切ることができる。</u> ③ <u>はさみ跳びで、足から着地することができる。</u>		【態度】 ① 進んで取り組むことができる。 ② 約束を守り、友達と助け合って練習や競争をすることができる。 ③ 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すことができる。 ④ 場の危険物を取り除いたり場を整備したりするとともに、用具の安全に気を配ることができる。		【思考・判断】 ① 課題の解決の仕方を知る。 ② 自分の課題に応じた練習の場や段階を選ぶことができる。 ③ 仲間との競争や自己の記録への挑戦の仕方を知る。 ④ 自分に合った競争のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶことができる。			
時間		1	2	3・4	5	6	7(本時)	8	9
指導内容	技能			①・②・③	①・②・③				
	態度	④	②・③	②・③		②			①
	思・判		③			①・②	①・②	③	
過程		つかむ	挑戦するⅠ			挑戦するⅡ		確かめる	
【単元を貫く学習問題】		みんなで話し合いながらポイントを見付けたり課題に合った場で練習をしたりして、高く、さらに高く跳んで楽しもう。							
学習問題		走り高跳びに挑戦して、単元のめあてを立てよう。	みんなが楽しむことができるゲームのルールは何だろうか。	高く跳ぶためのポイントは何だろうか。(助走・踏み切り・着地)	高く跳ぶための自分の課題は何だろうか。	高く跳ぶための自分の課題に合った練習の場はどこだろうか。	さらに高く跳ぶには場をどのように工夫するとよいだろうか。	大会に向けてチームで練習に取り組もう。	6の1走り高跳び大会を開いて優勝を目指そう。
主な学習活動	1 学習課題の設定	1 準備運動・のびのびタイム	1 準備運動・のびのびタイム	1 準備運動・のびのびタイム	1 準備運動・のびのびタイム	1 準備運動・のびのびタイム	1 準備運動・のびのびタイム	1 準備運動・のびのびタイム	1 準備運動・のびのびタイム
	2 学習の約束の確認	2 学習課題の設定	2 学習課題の設定	2 学習課題の設定	2 学習課題の設定	2 学習課題の設定	2 学習課題の設定	2 学習課題の設定	2 学習課題の設定
	3 準備運動・のびのびタイム	【のびのびタイム：学習指導要領に例示された技能に関連した易しい運動遊びを経験する時間】 ○ラダー(駆け足・両足ジャンプ・片足ジャンプ) ○一人振り上げ足 ○2人組振り上げ足 ○バスケットボードタッチ ○実際の場で跳ぶ など							
	4 チャレンジタイム	3 発見タイム[選択]	3 発見タイム[ポイント]	3 言葉と動きで表現し合う「学び合い」(チーム)	3 言葉と動きで表現し合う「学び合い」(チーム)	3 言葉と動きで表現し合う「学び合い」(課題別)	3 言葉と動きで表現し合う「学び合い」(チーム)	3 言葉と動きで表現し合う「学び合い」(チーム)	3 言葉と動きで表現し合う「学び合い」(チーム)
5 ゲーム(記録を取る)	4 話し合い(全体)	4 言葉と動きで表現し合う「学び合い」(チーム)	4 「分かる」から「できる」へつなげる「学び合い」(チーム)	4 「分かる」から「できる」へつなげる「学び合い」(課題別)	4 「分かる」から「できる」へつなげる「学び合い」(チーム)	4 「分かる」から「できる」へつなげる「学び合い」(チーム)	4 「分かる」から「できる」へつなげる「学び合い」(チーム)	4 大会(チーム戦)	
6 整理運動	5 発見タイム[選択]	5 話し合い(全体)	5 ゲーム	5 ゲーム	5 ゲーム	5 ゲーム	5 ゲーム	5 整理運動	
7 本時のまとめ	6 話し合い(全体)	6 「分かる」から「できる」へつなげる「学び合い」(チーム)	6 整理運動	6 整理運動	6 整理運動	6 整理運動	6 整理運動	6 本時のまとめ	
8 単元のめあて	7 「分かる」から「できる」へつなげる「学び合い」(チーム)	7 ゲーム	7 本時のまとめ	7 本時のまとめ	7 本時のまとめ	7 本時のまとめ	7 本時のまとめ	7 単元のまとめ	
9 振り返り	8 整理運動	8 整理運動	8 振り返り	8 振り返り	8 振り返り	8 振り返り	8 振り返り	8 振り返り	
	9 本時のまとめ	9 本時のまとめ							
	10 振り返り	10 振り返り							
		【ゲームの競争の仕方】 1チーム4人(8チーム)一人2回・個人の跳んだ高さの合計得点で競う。・兄弟チームを作る。・個人の記録(現在の記録-最初の記録)の平均で競う。		【課題とそれを克服する場】 助走：リズムが合わない・・・フープや踏み切り板の場 踏み切り：位置が合わない・弱い・・・踏み切り板のある場 空中姿勢：振り上げや踏み切り足が上がらない・上体が起こせない・・・斜めゴムやゴム2本の場 着地：高い所からの着地が怖い・・・跳び箱からの着地の場					
学習内容		○目指す動きを知ること。○単元のめあてを立て、見通しをもつこと。○用具の準備や片付けなど分担された役割を果たすこと。○用具の安全に気を配ること。	○仲間との競争や自己の記録への挑戦の仕方を知る。○約束を守り、友達と助け合いながら練習や競争をすること。	○助走：リズムカル 1・2・1・2—1 2 3 ○踏み切り：上体を起こす ○空中姿勢：膝を伸ばし胸に引き付ける。 ○着地：膝を柔らかく曲げて足の裏から	○自分の課題を知ること。・助走(リズム)・踏み切り(上体・位置・強さなど)・空中姿勢(振り上げ足・抜き足)・着地(位置・柔らかさ)	○課題の解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習の場や段階を選び練習すること。	○課題の解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習の場や段階を選び、工夫して練習すること。	○仲間との競争や自己の記録への挑戦の仕方を知る。	○リズムカルな助走から上体を起こして強く踏み切り、はさみ跳びで足から着地すること。○大会に進んで取り組むこと。
評価計画	技				①・②・③				①・②・③
	態	④	②・③	②・③		②			①
	思・判		③			①・②	①・②	③	

第6学年「高く、さらに高く、みんなで工夫して楽しもう！走り高跳び」本時（7/9）における「学び合い」想定シート

「学び合い」の目的

さらに高く跳べるように自分の課題に合った練習の場を工夫することができるようになるため

「学び合い」の方法

形態	課題別 → チーム	思考を可視化する手立て	体育ノート， 拡大図（走り高跳びの動き）
-----------	-----------	--------------------	-------------------------











「学び合い」で期待される子供の姿

強 固	課題別の友達と走り高跳びの自分の課題に合った練習の場を工夫していたとき、高く跳ぶことができる場の工夫に気付くことができた。その後、子供同士で考えをつなげながら「学び合い」を行う中で、場を工夫することのよさを実感し、自分の気付いた工夫がより確かなものへと強まった。
付 加	課題別の友達と走り高跳びの自分の課題に合った練習の場を工夫していたとき、高く跳ぶことができる場の工夫に気付くことができた。その後、子供同士で考えをつなげながら「学び合い」を行う中で、自分が気付かなかった新たな場の工夫が分かり、自分の考えが広がった。
修 正	課題別の友達と走り高跳びの自分の課題に合った練習の場を工夫していたとき、高く跳ぶことができる場の工夫をしたが、それが自分の課題に合った工夫ではなかったり、安全な場ではなかったりした。その後、子供同士で考えをつなげながら「学び合い」を行う中で、工夫した場を修正することができた。

「学び合い」の手順

課題別	<ol style="list-style-type: none"> ① 掲示物を見ながら場の工夫を考える。 ② 自分で考えた場の工夫のポイントを課題別の友達に伝える。 ③ 課題別の友達と意見を交流し合う。
------------	--

教師の言葉掛けや課題解決へ向かう子供の姿

言葉と動きで表現し合う「学び合い」 【課題別グループ】	<p style="text-align: center;">課題：[助走]</p> <p> 私の課題は助走だ。リズムよく助走することができなくて、思うように跳ぶことができない。</p> <p style="text-align: center;">自分の課題を解決するには、場をどのように工夫したらよいだろうか。</p> <p> 最後の3歩がゆっくりだから、リズムに乗れていないよ。</p> <p> それなら、助走のリズムを変えるための踏み切り板を、もう少しゴムの近くに置いて、最後の3歩のリズムを速くするといーと思うよ。</p> <p style="text-align: center;">———— 再度跳んでみる ————</p> <p> 最後の3歩が速くなっていて勢いがあったよ。</p> <p> 気持ちよく跳べたよ。助走のリズムを変えるための踏み切り板のこの位置が私に合っているんだね。もっと跳んでみるね。</p> <p style="text-align: center;">自分の課題を解決するには、自分の課題に合わせて場を選び、その場でゴムの角度を変えるなど自分の力に合った工夫をすることが大切なのですね。</p>	<p style="text-align: center;">課題：[振り上げ足]</p> <p> ぼくの課題は振り上げ足だ。振り上げ足が上に上がらないから跳び越えることができない。</p> <p> お尻くらいまでは上がっているよ。</p> <p> もっと振り上げ足を上げるために、クロスになっているゴムの角度を、大きくしたらいいと思うよ。</p> <p> 前より上がっていたよ。お尻より少し高く上がっていたよ。いい感じだよ。振り上げ足を上げたからだろうね。よし、もう少し角度を大きくしてみよう。</p> <p> 前より上がっていたよ。お尻より少し高く上がっていたよ。いい感じだよ。振り上げ足を上げたからだろうね。よし、もう少し角度を大きくしてみよう。</p>
------------------------------------	--	--