

指導資料

保健体育 第42号

 鹿児島県総合教育センター
平成29年10月発行

対象
校種

小学校 中学校 義務教育学校
特別支援学校

運動に親しむ児童生徒を育成する学習指導 —走り高跳びの楽しさや喜びを味わわせる指導を通して—

体育科・保健体育科における運動に親しむ児童生徒を育成するために、一人一人が自己の能力に応じた記録に挑戦し、記録の向上及び競争の楽しさ・喜びを味わわせる走り高跳びの学習の基本的な考え方と具体的な指導について紹介する。

1 走り高跳びにおける学習指導の基本的な考え方

走り高跳びは「助走」→「踏切」→「空中動作」→「着地」の一連の動作を通して、自己の記録の伸びや目標記録の到達を目指す運動である。また、リズムカルな助走から力強く踏み切り、より高いバーを越えたり、跳躍の高さを競い合ったりして楽しむ運動である。

一方で、バーの高さや接触に対する恐怖心を抱いたり、体格や体力の要素が記録に影響しやすいことから、目標記録に限界を感じ、挑戦意欲が低下したりすることもある。

そこで、自己記録を向上させる喜びや他者と共に記録を競い合う楽しさを味わうといった走り高跳びの機能的特性を重視し、「自己記録の向上意欲を高め、目標記録を達成する」という「達成」の視点と、「試技の回数やバーの高さの決め方、得点などのルールを定めて競争する」という「競争」の視点を基に走り高跳びの楽しさ・喜びに触れさせる指導を行うことが大切である。

「達成」の視点による指導を行う際には、「個に応じた適正な目標（記録や技能的課題）をもたせる」、「一連の動作の課題に応

じた学習の場を工夫する」、「自己の一連の動作を理解させる」などの指導の工夫が必要である。

また、「競争」の視点による指導を行う際は、「記録と跳躍表現による競争の行い方を工夫する」、「グループ間及びグループ内競争の行い方を工夫する」などの指導の工夫が必要である。

2 個に応じた適正な目標設定について

※1)

池田・蒲池は、走り高跳びの記録は身長と50m走タイムによってほぼ規定されていることを明らかにした上で、「走り高跳びの重回帰式」による目標の記録設定について提案している。この「走り高跳び重回帰式」を用いた目標記録を活用することで、個に応じた目標をもつことができ、学習前後の成果を数値的に実感することができる。目標記録は以下の数式で算出することができる。

【目標記録の算出方法】

$$\text{目標記録} = \text{身長 (cm)} \times 0.5 - 50\text{mの記録} \times 10 + \text{定数 (110)}$$

ただし、目標記録が児童生徒にとって、容易に達成できる場合は、定数を115～120、困難な場合は100～105に変えて算出すると学習の成果を実感しやすい目標記録となる。

3 楽しさ・喜びを味わわせる場の工夫について

走り高跳びの一連の動作において、児童生徒は「高く飛び上がることができない」、「タイミングの良い踏み切りができない」、「はさみ跳びの高い抜き足ができない」などの技能面に関するつまずきや「踏み切った時やバーを超える時にバーに当たりそうで怖い」等の精神的つまずきがよく見られる。

このようなつまずきを解決し、挑戦意欲を高めるためには、学習の場を工夫することが大切である。その際、踏み切りから着地までの一連の動きが瞬間的であるため、各局面における自己の身体の動きが「どのようになっているか」、「どのように変容してきたか」等に気付きにくい側面もあるため、学習の場の工夫として、タブレットPCを用いて、児童生徒自身が各局面ごとの動きの様子を確認しながら学習を進めると効果的である。

場の工夫例を以下に示す。

(1) 技能向上を図る場の工夫

【円踏み高跳び】

(ねらい)

リズムカルな助走からタイミングのよい踏切につなぐ

(行い方)

- 助走のスタート地点から踏切地点までに歩数分の円を描き、円の中心を助走する。
- 初期段階は、5歩のリズム（1・2・1・2・3）若しくは6歩のリズムで行う。

(ポイント)

- ◇ 重心が下がった効果的な踏切動作を行うために、踏切前の最後の1歩

を踏切前2歩の歩幅よりも1足長分長くなるように円を描くとよい。

【アクセント高跳び】

(ねらい)

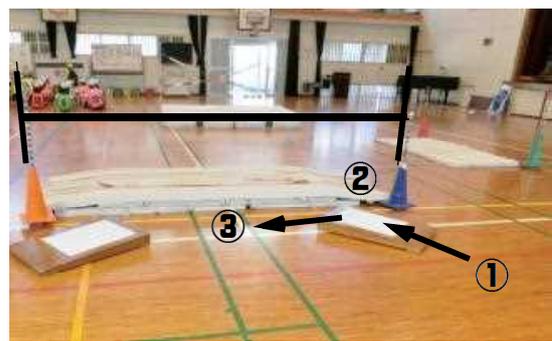
タイミングのよい踏切を効果的に身に付ける

(行い方)

- 3歩助走の場合、スタート①して2歩目（踏切の1歩前）にロイター板を置き、一度高く弾んだ後②、低く素早く走り込んで踏み切る③。

(ポイント)

- ◇ アクセント高跳びとロイター板を使用しない場合の記録を比較する場面を設定するとよい。



(2) 精神的つまずきの解消を図る場の工夫

【ゴム高跳び】

(ねらい)

はさみ跳びの基礎的技術を身に付け、不安感を解消する

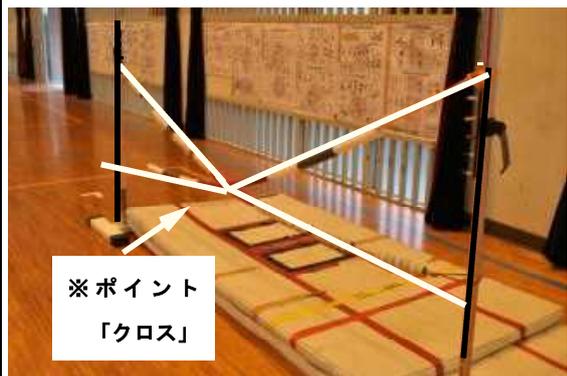
(行い方)

- クロスバーの代用として4～5mの長さの帯ゴムを使用する。

(ポイント)

- ◇ 帯ゴムをクロスに2本使用することにより、はさみ跳びの高い抜き足（クリアランス）の習得にも有効である。
- ◇ 帯ゴムを高く設定する場合には、セーフティーマット等を使用し、着地への不安を軽減することが大切で

ある。



【段ボール高跳び】

(ねらい)

それぞれの助走距離により、跳ぶ高さを体感する

(行い方)

- 器械運動用マットの上に段階的に段ボールを積み上げる。
- 踏切地点にロイター板を置いて3歩・5歩・7歩助走の順で踏み切る。

(ポイント)

- ◇ 段ボールを段階的に積み上げていくことで、振り上げ足と腕の力強い引き上げの習得に有効である。
- ◇ 各助走歩数ごとに段ボールの数を確かめ合わせ、ロイター板無しで行わせてもよい。



(3) 「競争」の場を取り入れる工夫

【グループ対抗】

(ねらい)

自己の目標記録に挑戦し、グループでの競争を楽しむ

前項2で紹介した算出方法を用いた各自の目標記録を、得点早見表(表1)の

ように得点化することで、グループ間の競争が可能になる。

(行い方)

- 自己記録を基に、3人～5人のグループ編成を行う。
- ルールの確認を行う。

[ルール例]

- ◇ 跳躍回数
 - ・ 一つの高さの跳躍回数を2～3回にする。
- ◇ バーの上げ方
 - ・ 2～3cmごとに上げていく。

- 得点早見表を基に得点化する。

得点	目標記録との差
20	20以上
18	15 ～ 19
16	10 ～ 14
14	5 ～ 9
12	0 ～ 4
10	-5 ～ -1
8	-10 ～ -6
6	-15 ～ -11
4	-19 ～ -16
2	-20以下

表1 得点早見表(例)

(ポイント)

- ◇ 効率よく跳躍(競争)を進めたり、児童生徒一人一人の目標記録に応じた跳躍ができるように、複数の跳躍場所の設定を行うとよい。
- ◇ リーグ戦やトーナメント戦などの対抗戦方式で行うとよい。
- ◇ 得点早見表は児童生徒の実態に応じて得点の幅や目標記録との差を変更してもよい。
- ◇ グループ間が等質になるよう編成するとよい。

4 場の工夫を取り入れた指導事例

(1) 単元 陸上(運動)競技〔走り高跳び〕			
(2) 本時の目標			
ア 自己の能力に合った課題の解決の仕方を理解し、記録への挑戦の仕方を選ぶことができる。【思考・判断】			
イ リズミカルな助走から踏み切って跳ぶことができる。【技能】			
過程	学習内容	学習活動	指導上の留意点
導入 (12分)	準備運動 補助運動 試行	1 準備運動を行う。 2 補助運動を行う。 3 各局面の自己課題に応じて試技を行う。 4 学習課題を確認する。	○ 補助運動において「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身に付けさせる。 ○ 一つの動作の課題が解決したら次の課題に移ってもよいことを事前に確認し、見直しをもって練習に取り組むことができるようにする。
	学習課題の確認	記録を高めるために、自分の課題に対してどのような場で練習を行うとよいだろうか。	
展開 (25分)	相互練習	5 相互練習を行う。 【目標記録の再確認】 目標記録＝身長(cm)×0.5-50mの記録×10+定数(110)	○ ゴム2本の場や円踏み高跳び場など、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、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。 ○ ゲームを行う際、跳んだ高さや目標記録との差を基に得点化することで、自分や友達、チームの伸びを実感できるようにする。
	成果の確認	《各局面に応じた練習の場の確認》 ・ロイター板走り高跳び ・円踏み高跳び ・アクセント高跳び ・段ボール高跳び 等 6 成果の確認を行う。 ・個人記録への挑戦 ・チーム対抗戦	
終末 (8分)	本時のまとめ 振り返り 次時の課題把握 整理運動	7 本時の学習内容についてまとめ、発表する。 8 自己の課題を基に学習状況や記録の推移について振り返り、体育ノートにまとめる。 9 跳躍の一連の動作で新たに気付いた改善点などを確認する。 10 手足を中心にストレッチを行う。 11 挨拶、後片付けを行う。	○ 記録が伸びた児童生徒やチームにその理由を発表してもらうことで、課題に合った場で練習することのよさを実感できるようにする。 ○ 本時の振り返りをカードに記入することで、自分の成果と課題を自覚し、次時の学習につなぐことができるようにする。

(鹿児島市立山下小学校の実践例を基に作成)

5 まとめ

各種目の技能のこつが理解できていても、体格や体力の要素及び運動経験等には個人差があり、全ての児童生徒がイメージどおりの動きを行うことは難しい。そのため、教師が児童生徒一人一人の技能に関するつまずきや精神的な不安等を把握し、一つでも解消していくための工夫を行うことが、運動の楽しさや喜びを味わわせる指導を行う上で重要である。

走り高跳びのような陸上競技領域だけでなく、全ての運動領域において、各種目の特性に応じた学習の場や教材・教具の工夫・改善

を行い、児童生徒にとって、体育の時間が待ち遠しく、魅力ある授業づくりとなるように努めてほしい。

－引用・参考文献－

- ※1) 池田延行・蒲池直志著「体育学習における標準設定の方法に関する研究」1987, 体育経営学研究
 - 藤田育郎・池田延行「体育授業における目標設定の手法に関する研究」2008, 体育経学研究
 - 細江文利・鈴木直樹・成家篤史・田中勝行・寺坂民明・濱田敦志著「動きの『感じ』と『気づき』を大切に陸上競技の授業づくり」2017, 教育出版
 - 公益財団法人日本陸上競技連盟「楽しいキッズの陸上競技」2014, 大修館書店
- (教職研修課 永里 護)

