

第 4 学年 体育科学習指導案

本時の主張

高跳びは、子どもたちにとって初めて経験する学習内容である。アンケート調査から「高く跳ぶことは楽しい」「跳べると嬉しい」「記録に挑戦するのが好き」と感じていることが分かる。そこで、子どもたちには、意欲的に取り組みながら、多くの跳ぶ経験、できた喜び、記録の伸び、記録への挑戦といった楽しさを味わわせたいと考えた。

本単元では、高跳びの修行というストーリー設定の中で、課題意識をもって取り組むことができるように、前時までに自分の踏み切り足、助走の方向について学習した。

本時では、助走の歩数を 3 歩から 5 歩に伸ばしても、調子よく踏み切ることができるようにするための授業である。助走スピードを上げ、そのスピードをいかし、調子よく踏み切ることによって垂直方向へ上げる力を増し、より高く跳べるようにする。本時は、調子よく踏み切するために、いろいろなリズムで 5 歩助走を試す場を用意する。その活動を通して、5 歩のうち踏み切り前の助走リズムを速くすることが分かると、調子よく踏み切ることができるようになると思う。なお、本授業での「調子よく踏み切る」とは、勢いをいかして踏み切るということである。

1 単元名

「忍たまたちの高跳び修行～高跳び～」(C 走・跳の運動【エ】)

2 本時のねらい(本時 3 / 4)

調子よく踏み切するために、いろいろなリズムで 5 歩助走をためす活動を通して、5 歩のうち踏み切る前の助走リズムを速くするとよいことが分かる。

3 本時の構想

本授業では、以下のことを「分かる」と「できる」とした。

「できる」…5 歩の助走で調子よく踏み切ることができる。《前時までの自己記録を基準として評価》

「分かる」…調子よく踏み切するためには踏み切り前の助走リズムを速くするとよいことが分かる。

《ワークシートの記述から評価》

これらを具現化するために以下の手だてを講ずる。

① 不自由さを感じさせ、よりよい方法を考える課題提示

3 歩以上の助走をしたい子どもの意識から、本時は 5 歩の助走で跳ばせる。忍者たちの修行という設定で、自分の 5 歩の助走リズムを見付けるという目的意識でのぞむ。1 つのパターン(トン、トン、トーン、トーン、ジャンプ)の飛び石の跳び方を跳ばせ、不自由さを感じさせる。そこから、さらに跳びやすいリズムを見付けるという課題意識をもたせる。

② 調子よく踏み切るための助走リズムを見付けるための課題設定の工夫

5つの飛び石のうち2つが小石【トン】、もう2つが大石【トーン】、最後の踏み切りはジャンプ石として、小石と大石の並べ方のパターンを組み合わせて試すことで、調子よく踏み切りやすい助走の仕方を考えさせる。子どもには、2種類の4つの飛び石を並べ変えながら、リズムを試したり、他のグループのリズムと比べたりして、調子よく踏み切る姿が期待できる。

③ かかわり合いの極意の提示

- 1 リズムを4人グループで考えて繰り返し試すべし。
…同じ方向から跳ぶ4人グループで、小石と大石の並べ方パターンを考えて何度も試す。
- 2 石に合う掛け声をかけるべし。
…「トン、トン、トーン、トーン、ジャンプ」などと声のお手伝いをする。友達の跳んでいるときに掛け声をかけることで、リズムを意識する。
- 3 踏み切りがあっているかを見るべし。
…踏み切りのジャンプ石に足が届いているかを、支柱を持っている人が見るようにして、ずれていたら、スタート位置を調整するようにする。

4 本時の展開と評価

学習内容・活動	主な教師の働き掛け・児童の反応	指導上の留意点
○高跳びの感覚を高める運動(7分)	<p>★集合・整列・挨拶の後、準備運動をする。</p> <p>○高跳びの動きを高める運動（お決まり修行）</p> <p>・両足ジャンプ ・開閉ジャンプ ・小走り(ラダー1個とばし)</p> <p>・大走り(ラダー2個とばし) ・ケンパージャンプ ・お札タッチ</p>	<p>○回数を決めたり時間を区切ったりして、競争の要素や、ペアで息を合わせるなど、楽しく行う。</p> <p>○よい動きをしている姿を称賛する。</p>
○「5歩の助走のリズムを見付けること」の課題意識をもたせる。(8分)	<p>★黒板前に集合させる。</p> <p>T (絵を提示して) 5つの飛び石の先に塀がある。ここを5歩の助走で跳び越えなければいけません。</p> <p>T 5つの飛び石のうち、2つは小石、もう2つは大石、最後の石はジャンプ石。小石は、「トン」と言って跳ぶ。大石は「トーン」と言って跳ぶ。ジャンプ石は、ジャンプと言って跳びます。</p> <p>T 飛び石の置き方(小、小、大、大、ジャンプ)を1つ再現してみました。</p> <p>C 跳びたい。やってみよう。(広がって跳んでみる)</p> <p>T 跳んでみてどうでしたか。</p> <p>C 変な感じがする。</p> <p>C なんか、リズムがおかしい。</p> <p>T 跳びやすい飛び石の並べ方を考えよう。</p>	<p>○過去の修行内容(巻物)は掲示しておき、全員が踏み切り足と助走方向を確認できるようにする。スタート位置の足と踏み切りの足を確認する。</p> <p>○子どものワークシートを拡大して、提示する。</p> <p>○助走してもできるようにその場で、「トン、トン、トーン、トーン、ジャンプ」と言葉で復唱する。</p> <p>○練習するときに友達に声をかけられるように、教師の手本のときに声をかけさせる。</p> <p>○グループの協力の仕方、場の周り方、記録の仕方などを説明する。</p> <p>○テープの切れ目から始めることにする。</p>

<p>○自分の5歩助走のリズムを見付ける練習をする。(15分)</p>	<p>★グループで広がって練習をする。 C「大石を先にした方がいいかな」 C「トーン、トン、トン、トーン、ジャンプ」 ★集合させて、 T 飛びやすい飛び石の並べ方を発表してください。 C「大大小小（トーン、トーン、トン、トン）ジャンプ」 C「大小大小（トーン、トン、トーン、トン）ジャンプ」 C「小大大小（トン、トーン、トーン、トン）ジャンプ」 T 踏み切りの前には小石がいいという人が多いですね。</p>	<p>○まわりながら、活動に取り組んでいるかを確認したり、よい動きや、グループで協力する姿を称賛したりする。 ○ワークシートを壁に貼り、置き石の並べ方を記入させ、グループで共通して試させるようにする。 ○上手くいった人のリズムや、掛け声を紹介し、板書する。</p>
<p>○記録をとる。(10分)</p>	<p>T 今の修行をいかして、より高い塀に挑戦しましょう。 C「いい感じのリズム！高く跳べた！」 C「記録が伸びたぞ」</p>	<p>○記録表をつける。 ○自己記録を2回跳びこせた人は、帽子を赤にする。 評価 A：自己新記録を跳べる。 B：自己記録を2回連続で跳べる。</p>
<p>○学習のまとめ(5分)</p>	<p>★集合させて、 T「新記録が出た人。」 C「新記録が出ました。」 T「忍者修行の記録を書きましょう。」 C（ワークシートに記入） T 今日飛び石修行でまた巻物の言葉が増えそうですね。これだけ見つけたなら、忍者試験も合格が近いです。次回は、ついに試験があります。がんばってみんな合格しよう。</p>	<p style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <評価> 「ジャンプ石の前には小石がよいと分かる。(思考)」 (ワークシートの記述) B：言葉か図で書いている。 A：言葉や図で書いている。</p>

資料

1 単元の目標

- ・ 3～5歩の助走で調子よく踏み切って高く跳び、着地することができるようにする。**技能**
- ・ 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動したり、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。**態度**
- ・ 動き方や動きのポイントを知り、自分に合った課題をもち、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。**思考・判断**

2 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
単元の評価規	・ 運動に進んで取り組み、用具の使い方や運動の決まりを守り、友達と協力して運動しようとしている。	・ 動き方や動きのポイントが分かり、自分に合った課題をもち、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を選んでいる。	・ 3～5歩の助走で、自分の踏み切り足を決めて、調子よく踏み切って跳び、着地している。
学習活動に即した評価規準	① 用具の使い方や、グループでの試技順のまわり方を覚え、スムーズに活動している。 ② 友達のよい動きやがんばりに拍手をしたり、助走や踏み切りの掛け声をしたりしている。	① 高飛びのポイントを知るとともに、自分に合った踏み切り足と助走の方向を見付けている。 ② 高飛びのポイントを知るとともに、5歩のうち踏み切り前のリズムを速くする跳び方を見付けている。	① 踏み切り足を決めて、踏み切ることができる。 ② 5歩で調子よく踏み切って跳ぶことができる。

3 指導の構想(単元)

本単元は、子どもたちにとって初めて授業で経験する高跳びである。子どもたちには、意欲的に取り組んで、跳ぶ感覚、できた喜び、記録の伸び、記録への挑戦といった楽しさを多く味わわせたい。そのために、以下の手だてを行う。

○ 子どもが意欲的に取り組むストーリー設定

子どもがより必要感をもって運動に取り組むために、忍者の見習いが修行をするという設定で授業を進める。高跳び修行をして、様々な修行の場と、課題を克服していく中で、高跳びにかかわる動きを高めていく。また、単元を通して高跳びで見付けたコツを巻物に記して、修行の記録を残していく。

○ 単元を通した高跳びの基礎となる動きや感覚を養う運動の設定

毎授業の始めに、「手と足の連動」「足の振り上げ」「助走のリズム」といった跳ぶための運動感覚を高める運動を取り入れウォーミングアップを設定する。また、修行の一環として、跳ぶ感覚につながる様々な場を用意していく。それらが、多くの成功体験や記録の向上につながるようにしていく。

- 〈運動例〉 ・両足ジャンプ ・開閉ジャンプ ・足上げ ・ケンケンパー ジグザグジャンプ
- 〈場例〉 ・箱を跳び越える ・ステージに跳び乗る ・バスケットゴールにタッチする

○ 子どもの必要性，困難さを感じる意識から組み立てた学習課題

子どもの「挑戦したい」という意識を高め，子どもが意欲的に取り組める学習課題が設定できるように工夫する。高跳びのポイントは，「踏み切り足を決めること」「スタートの方向」「5歩のリズム」である。これらのポイントを獲得するために，子どもが意欲的に取り組むことができる学習課題になるように，子どもに困り感や不自由さを感じさせる場を提示する。子どもは，「どのように動くといいのだろう」という課題意識をもち，解決に向けて意欲的に学習を進めていく姿をねらう。

○ 友達とかかわるポイントの提示

グループで活動を行うようにして，声を掛け合うようにしたり，一緒に考えるようにしたりと，連帯感をもたせながら，毎時間かかわるポイントを示す。それにより，友達とともに上達する態度と，友達を見ることによる自らの技能向上をねらう。

運動する場面では，見る視点をもたせながら，友達から自分の動きを見てもらったり，友達の動きを見たりして，動きの向上をねらっていく。

〈かかわりの視点例〉

- ・踏み切り足に目印をつけてその足で跳んでいたかどうか。
- ・5歩の助走で「トーン，トーン，トン，トン，ジャンプ」などと声を掛け，リズムよく跳んでいたかどうか。 など

○ 多くの回数を練習できる場やルールの設定

4人グループでスムーズに練習できるように，体育館の床にシールを張ってゴムバーを持つ人の場所などを示したり，ローテーションする順番を決めておいたりする。

また，高さを調節する際に，支柱の色で調節できるようにして，跳ぶ人が高さを指定してもすぐに持つ人が調節できるようにする。

4 単元計画

		1 時間目	2 時間目	3 時間目(本時)	4 時間目
ねらい		学習の進め方, 踏み切り足, 自己の記録を知る。	自分に合った助走方向を見付ける。	踏み切る前の助走リズムは, スタート時よりも速くなるといいことが分かる。	競争の仕方を選び, 記録に挑戦する。
学習課題		高跳び修行に励み, 大切なポイントを見付けよう。	ポイントを意識して跳んで, さらなるポイントを見付けよう。	5歩助走で跳びやすいリズムを探そう。	今までのことを生かして, 忍者の試験に合格しよう。
教えること		<ul style="list-style-type: none"> 準備の進め方 場の使い方 着地は足の裏 助走の距離は3歩 	<ul style="list-style-type: none"> 場の使い方 3歩助走でスタートに置く足はどちらの足か。 	<ul style="list-style-type: none"> 5歩助走でスタートに置く足はどちらの足か。 場の使い方 線の切れ目がスタート位置や前後の調節 	<ul style="list-style-type: none"> ゲームの仕方や合格の仕方
学習内容		<ul style="list-style-type: none"> ○学習内容の確認 ○用具の使い方と安全面の確認 ○基礎感覚を高める運動 ○様々な場で跳ぶ。 ○自分の踏み切り足を見付ける。 ○記録を測る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○基礎感覚を高める運動 ○極端な場で跳ぶ。 ○自分に合った助走の方向を見付ける。 ○記録を測る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○基礎感覚を高める運動 ○5歩助走のリズムを見付ける。 ○記録を測る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○基礎感覚を高める運動 ○今までのことを復習する。 ○合格試験への挑戦, 対戦ゲームをする。
		●学習のまとめ	●学習のまとめ	●学習のまとめ	●学習のまとめ
評価 規 準	態	①	②		
	思		①	②	
	技	①		②	②

※評価規準の○囲み数字は, 2単元の評価規準と対応

5 児童の実態（計 37 名）

本学級の児童は、高跳びについて未経験の子どもたちである。遊びで、一度バーにゴム紐を付けた場で、跳ばせてみた。その後、アンケートを実施した。

実際に跳んだ様子から（36名実施）

- ・60cmは全員跳べた。高い子で90cm。それ以上は測らなかった。
- ・跳び方は正面跳び、ハードル跳びが多かった。2名はさみ跳びができていた
- ・助走は、長い助走をとる傾向があった。
- ・片足踏み切り、足の裏での着地は全員ができていた。
- ・楽しんでいた。高く跳べない子は少し嫌な気持ちになっている様子があった。

アンケートから 36名回答

質問項目	◎	○	△	×
1. 体育は好きか。	26	9	1	0
2. 高跳びは好きか。 無答 1	27	7	1	0
3. どうすればうまくできるか考えているか。	22	12	2	0
4. コツやポイントが分かるために、友達とかかわっているか。	23	12	1	0

～質問1「体育は好きですか。」の回答理由～

○肯定的な理由

走ったりゲームをしたりが楽しい。得意ではなくても楽しいから。体を動かすのが楽しい。わくわくするから。健康になれるから。 みんなで楽しくやっていたいから。 成功すると気持ちがいいから。難しいことができた時。

▲否定的な理由

走るのが嫌な時がある。疲れるから。苦手だから。うまくできない時。失敗する時が多く、成功する時が少ないから。成功する時が好き。

～質問2「高跳びは好きですか。」の回答理由～

○肯定的な理由

ジャンプをするのが楽しい。 ジャンプしている間が好き。 できたときの嬉しさがすさまじい。 跳べたとき気持ちがいい。 高くした目標に向かうことが好きだから。

ピョンと跳ぶときに足が片足だけ上がる場所。得意だから。跳べないと思っても跳べた時。高さを調節できるから。低いところを跳べてスッキリしたから。ジャンプは人間に必要なから。

▲否定的な理由

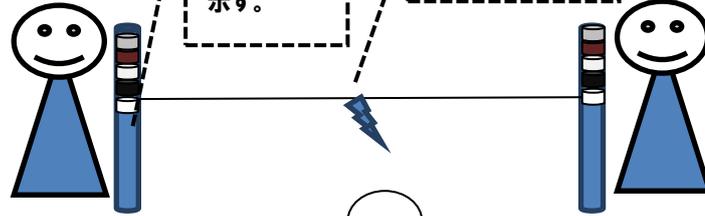
高くしたらこわそう。 棒に当たったら痛そう。 転んだらいやだから。高く跳べない。

～自由回答「運動でどんなことが今より上手になりたいですか。」～

- ・高く跳ぶこと。どれだけ高く跳べるかわからないから。
- ・高跳びできれいに跳べるようになりたい。

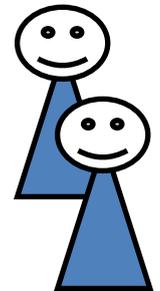
6 本時の場

グループのワークシートを壁に張る。
試した石のパターン
跳んだ感じ
跳べたかどうか



ジャンプ石
ケンステップ
を固定

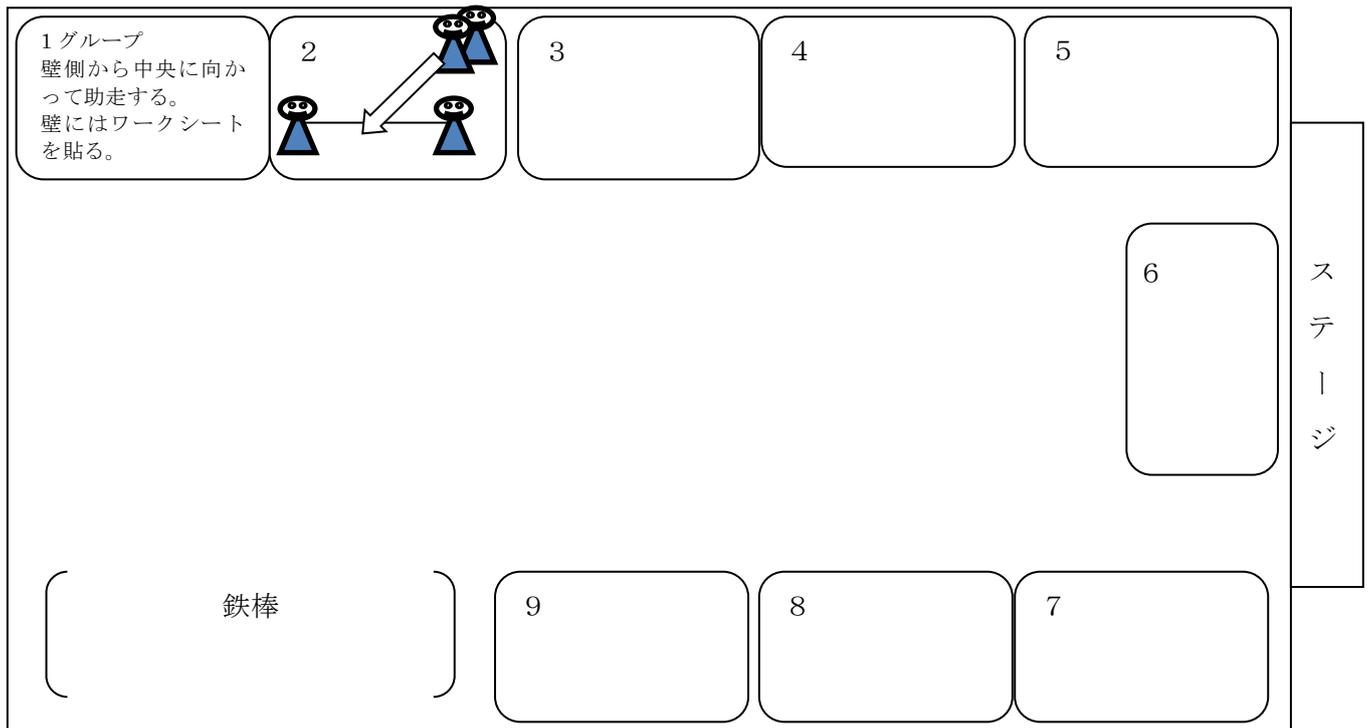
6 m 5 0 c m
人それぞれで
スタート位置を調節する



- 2回ずつ跳んだら役割をローテーションする。
- この場を、体育館に9か所作る。
- 同じ踏み切り足の人でグループをまとめる。

高さ(白 40~50, 黄 50~50, ピンク 60~70, 緑 70~80, 青 80~90, 銀 90~100)

会場図



忍者修行の記録

班 名前

ふみきり足は 足

今までの最高記録は 色

○高さにちょうせんしよう。

高さ	1回目	2回目	3回目
銀(高い)			
青			
緑			
ピンク			
黄			
白(低い)			

※今までの最高記録から始めよう。

※2回跳んだら上の高さに上がろう。

※跳べたら○跳べなかったら×をつけよう。

※2回×がついたら、今日のチャレンジは終わり。

○高いへいをとびこえるためのひみつは何じゃ