

第3学年3組 体育科学習指導案

1 単元名 ジャンプ！アップ！高とびにんじゃ！

2 運動の特性

高跳びは、短い助走から強く踏み切って高く跳ぶことや、記録に挑戦することが楽しい運動である。

3 児童の実態

(1) 知識・技能の状況について

本学級の多くの児童は、休み時間には外に出て思いきり体を動かすことを好んでいるが、その遊びは鬼ごっこやドッジボールがほとんどで、日常の中で跳ぶ動きに親しむ経験は少ない。第2学年では「跳の運動遊び」を経験しており、段ボールやゴム紐などの障害物を跳び越すことや、ケンステップを使ってリズムよく跳ぶことの楽しさや気持ちよさを味わっている。

実態調査では、ゴム紐の高さ、助走の方向や距離、跳び方を児童に自由に選択させ、複数回取り組ませた。ほとんどの児童が足からの着地に成功しており、中にははさみ跳びに近い跳び方ができている児童もいた。一方で、跳ぶことに抵抗がある児童や、着地を失敗したことで恐怖心をもってしまう児童がいた。アンケートからも、けがの心配によって高跳びに不安を抱く児童がいることがわかる。また、両足で踏み切って跳ぶ児童や、必要以上に長い助走を取ったためにゴム紐手前で失速する児童が多くいた。「走ってきて、跳ぶ」ことの経験不足により、どのような動きが高く跳ぶことにつながるかを意識している児童は少ないと考える。

(2) 思考・判断・表現の状況について

前年度までの積み重ねもあり、多くの児童が自分に合ったためあてをもって学習に臨めると答えている。一方で、「友達のよい動きを見付けることができますか」という問いに「いつもできる」と回答したのは3割弱であり、「友達の動きを見て気付いたことを、友達に伝えることができますか」という問いには、約半数の児童が「できない」と回答している。これまでの体育学習では、運動遊びに夢中になっていたり、必要感が生まれなかったりしたことから、友達の動きに目が向く機会が少なかったのではないかといえる。また、どのような所を見たらよいか、その視点が定まっていなかったため、考えたことを友達に伝えることについて、自信がないと感じているのではないかと考える。

(3) 主体的に学習に取り組む態度の状況について

本学級のほとんどの児童は、体を動かすことや、跳ぶ動きを楽しみにしている。またアンケートから、跳ぶ運動の中でも特に「高く跳ぶこと」に楽しみを感じている児童が多いことがわかった。「高跳びの学習は楽しみですか」という問いにも9割の児童が「楽しみ」と回答しており、多くの児童が高跳びの学習に意欲的で、「より高く跳びたい」「記録を伸ばしたい」という強い願いをもつ

ている。一方で、高く跳べないことを心配する児童もいる。実態調査では、友達と自分の記録を比べて落ち込んでいる児童もいた。友達との比較によって自信が無くなり、それが意欲の低下につながっているのではないかと考える。

4 研究の視点と学習の手立て

(1) 市教研体育部の研究主題

生涯にわたって健康を保持増進し、運動に親しむ子どもを育てる体育学習

(2) 研究の視点と手立て

視点1 課題を見付け解決できる学習過程の工夫と指導内容の明確化

<手立て>

○学習過程の工夫

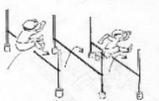
本学級の児童は、「高く跳びたい」「記録を伸ばしたい」という願いを強くもっている。一方で、跳ぶ動きの経験が不足していることから、より高く跳ぶためにはどのように体を動かせばよいかを理解していない状況にある。これらを踏まえて、児童が意欲を持続させながら、高く跳ぶための動きのこつを見付け、技能を高めていけるような学習過程にしたいと考えた。そこで、「見習いの忍者が高跳びの修行をし、一流の忍者を目指す」というストーリーを設定し、単元を進めていく。

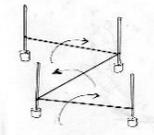
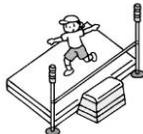
オリエンテーションでは、本単元のストーリー設定や、単元の終わりには自分の記録の伸びがわかるような「高跳び忍者認定証」を与えることを児童に伝える。学習の見通しをもたせることで、児童が高跳びのこつを学習の中で見付けることに、より意欲的に取り組めると考えた。

2、3時間目は「修行その①～高跳びのこつ発見の巻～」と名付け、児童が様々な場で跳ぶことを楽しみながら、高跳びのこつを見付けていく時間として設定する。まずは跳ぶことに十分に慣れ親しませることで抵抗感を和らげ、踏み切って高く跳ぶことの楽しさや気持ちよさを十分に味わわせた。その上で、高跳びのこつを学級全体で考えていく。より高く跳ぶための動きについて、気付いたことや考えたことを全体で共有し、皆で高めていく雰囲気を大切にしたい。

4～6時間目は「修行その②～目指せ一流忍者の巻～」と名付け、児童が自身の課題に応じた場で課題解決に向けて活動する「レベルアップタイム」と、記録の測定を行う「チャレンジタイム」に分けて学習を進める。レベルアップタイムでは、「助走」「踏切り」「着地」といった高跳びのポイントを押さえた場を練習の場として設定し、児童がそれぞれの課題を克服するために取り組めるようにする。チャレンジタイムでは、児童が見付けた高跳びのこつを意識しながらその日の記録を測定し、記録に挑戦できるようにしていきたい。

【2、3時間目「高跳びのこつ発見の巻」での場の例】

修行の場	行い方	各場で予想される児童の気付きの例
①連続跳びの場 	並べられたゴム紐を、連続で跳び越す。	<ul style="list-style-type: none"> ・足は高く上げるといいね。 ・片足ずつ着地をされるといいね。

<p>②ジグザグ跳びの場</p> 	<p>ジグザグに並べられたゴム紐を跳び越す。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・足は高く上げるといいね。 ・膝を曲げると、足が高く上がるよ。
<p>③紐タッチ跳びの場</p> 	<p>ぶら下がった紐に、高く跳び上がってタッチする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・片足で踏み切るといいね。 ・自分が得意な方の足で踏み切るといいね。
<p>④ケンステップ跳びの場</p> 	<p>並べられたケンステップを、ケンケンでリズムよく跳ぶ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ぼくは5歩の助走がぴったりだな。 ・「ト・ト・トーン」と、勢いをつけて跳ぶといいね。
<p>⑤ロイター板(踏切り板)跳びの場</p> 	<p>ロイター板で強く踏み切って、ゴム紐を跳び越す。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・跳ぶ直前に勢いがあるといいね。 ・片足で「バーン」で踏み切るといいね。 ・助走が長すぎると、踏み切りにくいね。
<p>⑥跳び箱跳びの場</p> 	<p>跳び箱の上から強く踏み切って、ゴム紐を跳び越す。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・足の裏で、「ふわっ」と着地すると安全だね。 ・片足ずつ、「ト・トン」と着地するといいね。 ・踏み切った足がひっかからないように、高く上げるといいね。

※それぞれの場ははじめ教師が設定するが、児童が運動の中で改良や調節をしたり、組み合わせたりしてもよいことを伝える。

※④～⑥の場は、レベルアップタイムでも取り組む。

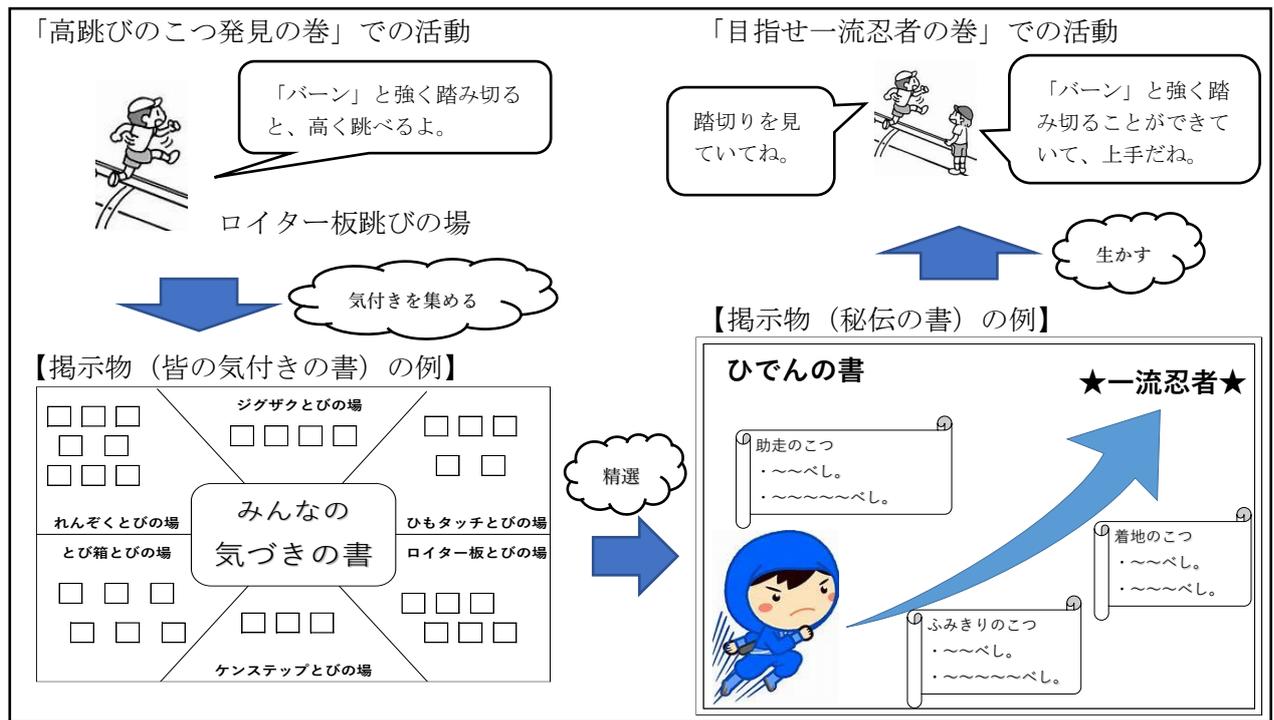
○掲示物の工夫

2、3時間目の「高跳びのこつ発見の巻」では、児童が様々な場で跳ぶ運動に慣れ親しむ中で、気付いた高跳びの動きのポイントを集め、それらを基に高跳びのこつを学級全体で考えていく。そこで、児童の気付きを集める「皆の気付きの書」と、その中から高跳びのこつとなる言葉を精選して書き表す「秘伝の書」の2つを、掲示物として用意する。

「皆の気付きの書」には、「高跳びのこつ発見の巻」での運動の中で、「片足で強く踏み切ると高く跳べるね」「助走に勢いをつけるといいね」といった児童の気付きをたくさん集めていく。そして、集めた児童の気付きの中から、高跳びのこつとして「秘伝の書」に載せる言葉を学級全体で一緒に考えていく。複数の気付きの中から共通点を探したり、擬音語に注目したりして、高跳びのこつを見いだしていきたい。また、それらを観点別(助走・踏切り・着地)に整理して「秘伝の書」に表していくことで、児童が高跳びに必要な動きを観点別に捉え、自身のめあてに生かせるようにする。

「秘伝の書」に書かれた内容が、高跳びのこつとなり、児童が動きを高めるときの視点となる。児童らが自分たちで高跳びのこつに気付き、「秘伝の書」を作り上げたという実感を大切にしたい。

【掲示物の活用のイメージ図】



視点2 運動の楽しさや喜びを膨らませる関わり合いの工夫

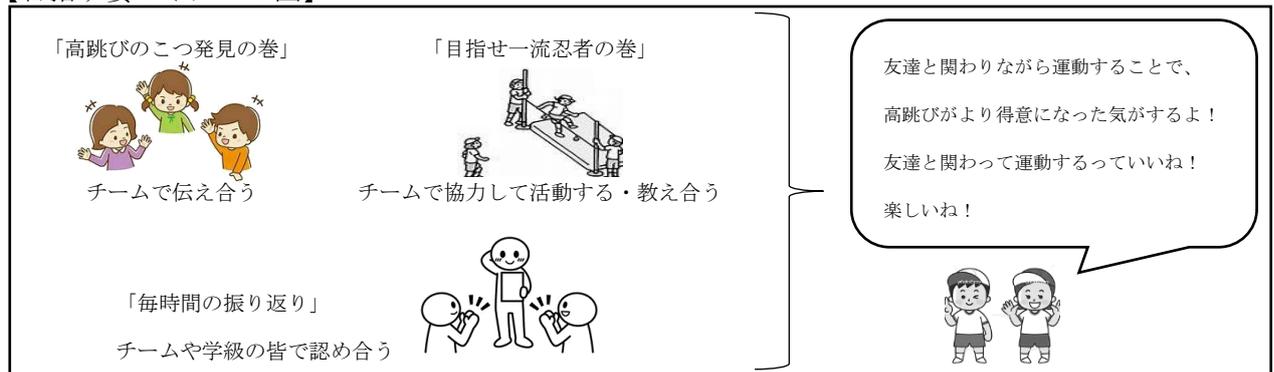
<手立て>

○忍者チームの設定

単元を通して4人組の忍者チームを設定する。2、3時間目の「高跳びのこつ発見の巻」では、個人で場を選んで運動した後、見付けたこつをチームで伝え合う時間を設ける。4時間目以降の「目指せ一流忍者の巻」では、チームごとに記録の測定をする。また、毎時間の振り返り際には、記録の伸びやその日の頑張りに応じてチームの中から「今日のベスト忍者」を選ばせ、学級全体で称賛する場を設ける。

毎時間チームで関わる時間を設けることで、互いの動きの高まりに気付いたり、関わり合うよさを感じたりすることができるようにしたい。単元を通して同じチームで活動することで、動きの変化に気付いてアドバイスしたり、よい変化のあった友達の動きを真似したりすることもしやすいと考えた。また、チームの友達との仲間意識を高め、互いの成長や記録の伸びを認め合う姿も引き出していきたい。

【目指す姿のイメージ図】



5 単元の目標

- (1) 高跳びの行い方を知るとともに、短い助走から踏切り足を決めて高く跳び、膝を曲げて足から着地することができるようにする。(知識及び技能)
- (2) 自己の能力に適した課題を見付け、動きを身に付けるために練習の場を選ぶとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。(思考力、判断力、表現力等)
- (3) 高跳びの運動に進んで取り組み、使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしたり、友達の考えを認めたり、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。(学びに向かう力、人間性等)

6 評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①高跳びの行い方について、言ったり、書いたりしている。 ②短い助走から、踏切り足を決めて強く踏み切り、上方に高く跳ぶことができる。 ③膝を柔らかく曲げ、足から着地することができる。	①自己の課題を見付け、その課題に適した練習の場を選んでいる。 ②友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えている。	①高跳びに進んで取り組もうとしている。 ②用具の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。 ③友達の考えや取組を認めようとしている。 ④場や用具の安全に気を配っている。

7 指導と評価の計画

	1	2	3	4	5 (本時)	6	
学習のねらい	ねらいを知り、学習過程への見通しをもつ	高跳びのこつを見付け、こつを意識しながら記録に挑戦して高跳びを楽しもう					
0 ↓ 45	オリエンテーション ・学習過程や約束の確認 ・準備や片付けの仕方の確認 ・安全面についての確認 ・様々な場で跳ぶ運動を行う ・記録の測定 ・振り返り	<u>修行その①</u> ～高跳びのこつ発見の巻～ 様々な場で、高く跳ぶこつを見付けながら高跳びを楽しもう。	<u>修行その②</u> ～目指せ一流忍者の巻～ こつを意識しながら、記録に挑戦して高跳びを楽しもう。 ・レベルアップタイム (課題解決) ・チャレンジタイム (記録の測定)				まとめ
知・技		① (観察・カード)	③ (観察)			② (観察)	
思・判・表				② (観察・カード)	① (観察・カード)		
態度	① (観察)	④ (観察)	② (観察)		③ (観察)	① (観察)	

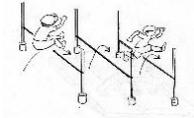
8 指導計画

	学習内容と活動	教師の指導・支援○ 評価◇
はじめ (1時間目)	<p>【オリエンテーション】</p> <p>1 学習のねらいや運動の行い方を知り、今後の学習の見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習のねらい ・学習の約束 ・安全面の確認 ・場の準備・片付けの仕方 	<p>○「見習いの忍者が高跳びの修行をし、一流の忍者を目指す」というストーリー設定を伝え、児童の意欲を引き出す。</p> <p>○単元を通して安全に活動するために、運動するときの約束事や場や用具の安全に気を付けることを指導する。</p>
	2 準備運動を行う。	○高跳びに関わる動きを取り入れ、十分に体をほぐすように声をかける。
	3 様々な場で、跳ぶ運動を行う。	○跳ぶことに抵抗感をもつ児童には、ゴム紐を低く設定した場を用意し、徐々に慣れていけるようにする。 ◇高跳びに進んで取り組もうとしている。 【態度①】
	4 チームごとに測定を行う。	○跳ぶ人以外の役割やローテーションの仕方を確認し、円滑に記録の測定が行えるようにする。
	5 学習の振り返りを行う	○「今日のベスト忍者」は記録だけでなく、準備や協力の様子なども加味して選ぶように助言する。
	6 協力して場や用具の片付けを行う。	○チームの友達と協力して、安全に片付けることを確認する。
なか① (2～3時間目)	1 協力して場や用具の準備を行う。	○場や用具、人との間隔等に気を配り、十分に安全を確認する。
	2 全体で準備運動を行う。	○高跳びに関わる動きを取り入れ、十分に体をほぐすように声をかける。
	3 学習のねらいを確認する。	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>修行その① ～「高跳びのこつ発見の巻」～</p> <p>様々な場で、高く跳ぶこつを見付けながら高跳びを楽しもう。</p> </div>	

4 様々な場で、跳ぶ運動を行う。

跳ぶ運動の場

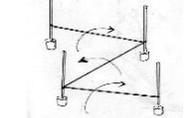
連続跳びの場



ケンステップ跳びの場



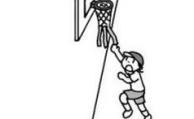
ジグザグ跳びの場



ロイター板跳びの場



紐タッチ跳びの場



跳び箱跳びの場



5 チームごとに、高く跳ぶためのコツについて気付いたことを伝え合い、「皆の気付きの書」に記す。

予想される児童の気付きの例

- ・片足で「バーン」で踏み切るといいね。
- ・自分が得意な方の足で踏み切るといいね。
- ・「ト・ト・トーン」と、勢いをつけて跳ぶといいね。
- ・助走が長すぎると、踏み切りにくいね。
- ・片足ずつ着地をされるといいね。

6 「皆の気付きの書」の中から、高跳びのこつとして「秘伝の書」に載せる言葉を、全体で考える。

7 学習の振り返りを行う

- ・「今日のベスト忍者」を決める。
- ・次時の見通しをもつ。

8 場や用具の片付けをする。

○様々な場で運動するように声をかけ、児童が踏み切って高く跳ぶことの楽しさを十分に感じられるようにする。

○跳ぶことに抵抗感をもつ児童には、ゴム紐を低く設定した場を用意し、徐々に慣れていけるようにする。

○「ケンステップ跳びの場には、助走のこつが隠されているよ」というように、各運動の場での着眼点を伝えておくことで、その場からどのような高跳びのこつに気付けばよいかを児童が考えやすいようにする。

◇膝を柔らかく曲げ、足から着地することができる。【知・技③】

◇場や用具の安全に気を配っている。【態度④】

○「皆の気付きの書」の掲示物は、各場ごとの気付きを記入できるようにし、それぞれの場でのどのような動きを高めることができるかを考えられるようにする。

○押さえたい高跳びのポイントが児童の気付きの中に無いときは、よい跳び方をしている児童の跳び方を皆で見て、助走や踏み切りなどのポイントに着目できるようにしていく。

◇高跳びの行い方について、言ったり、書いたりしている。【知・技①】

○複数の気付きの中から、共通点や擬音語などに着目させ、高跳びのこつを見いだしていけるようにする。

○振り返りは、見付けた高跳びのこつについて書いたり、次時の活動の場を選んだりするように声をかける。

○「今日のベスト忍者」は記録だけでなく、伝え合いの場面での様子なども加味し、様々な児童が選ばれるように助言する。

○チームの友達と協力して、安全に片付けることを確認する。

◇用具の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。【態度②】

1 協力して場や用具の準備を行う。

○場や用具、人との間隔等に気を配り、十分に安全を確認する。

2 全体で準備運動を行う。

○高跳びに関わる動きを取り入れ、十分に体をほぐすように声をかける。

3 学習のねらいを確認する。

修行その② ～目指せ一流忍者の巻～

こつを意識しながら、記録に挑戦して高跳びを楽しもう。

4 レベルアップタイムを行う。

レベルアップタイムでの場

○ケンステップ跳びの場



特に高められる動きのポイント

【助走・踏切り】

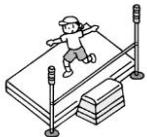
○ロイター板跳びの場



特に高められる動きのポイント

【助走・踏切り】

○跳び箱跳びの場



特に高められる動きのポイント

【踏切り・着地】

○自分の課題をもちにくい児童には、「秘伝の書」を見て、どの高跳びのこつを修行したいかを考えるように助言する。

○課題に応じた場を選んで運動する中で、新たに気付いた高跳びのこつがあれば「秘伝の書」に書き加え、全体に伝えていく。

◇自己の課題を見付け、その課題に適した練習の場を選んでいる。 【思・判・表①】

5 チームごとに、チャレンジタイムに取り組む。

○跳ぶ人以外の役割やローテーションの仕方を確認し、円滑に記録の測定が行えるようにする。

○「秘伝の書」を参考に、高跳びのこつを意識しながら挑戦するように声をかける。

○見ている児童も、「秘伝の書」を参考に跳び方を見て、褒めたりアドバイスしたりするように声をかける。

◇短い助走から、踏切り足を決めて強く踏み切り、上方に高く跳ぶことができる。【知・技②】

◇友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたことを友達に伝えている。 【思・判・表②】

◇高跳びに進んで取り組もうとしている。

【態度①】

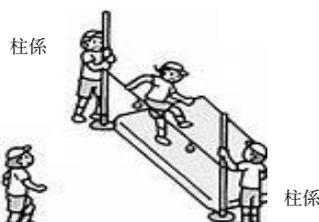
記録の測定の仕方

①跳ぶ児童が、挑戦したい高さを柱係の児童に伝え、柱係が高さを調節する。

②跳ぶ児童は、見てほしいポイントを伝えた上で、合図を出してから挑戦する。

③跳んだ後、柱係の児童は助言をしたり、成功を褒めたりする。

④跳んだ児童が柱係となり、柱係の児童は次に跳ぶ児童の後ろに並ぶ。(ローテーションをする。)

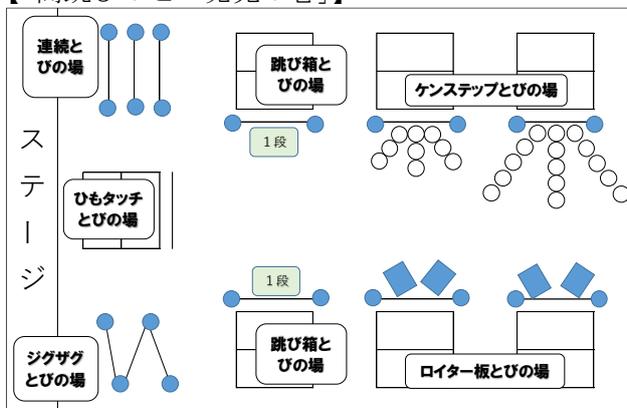


なか② (4〜6時間目)

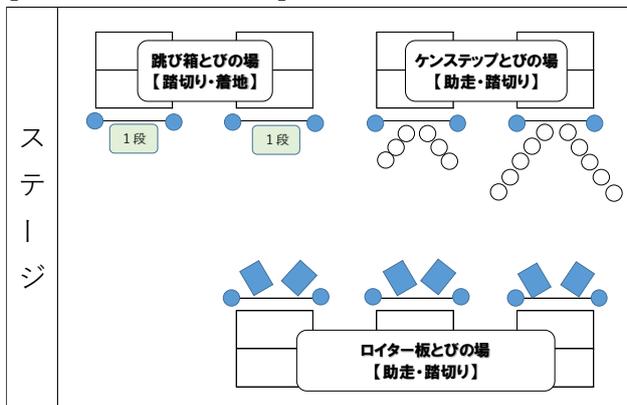
	<p>6 学習の振り返りを行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「今日のベスト忍者」を決める。 ・次時の見通しをもつ。 <p>7 場や用具の後片付けを行う。</p>	<p>○記録だけでなく、記録の伸びや関わり合う姿を加味して選ぶように声をかけ、誰もが選ばれるようにする。</p> <p>○次時の課題を見付けるのが難しい児童には、友達からアドバイスをもらったり、「秘伝の書」を参考にしたりするよう声をかける。</p> <p>◇友達の考えや取組を認めようとしている。</p> <p style="text-align: right;">【態度③】</p> <p>○チームの友達と協力して、安全に片付けることを確認する。</p>
ま と め	<p>【学習のまとめ】</p> <p>○高跳びの行い方を知るとともに、短い助走から踏切り足を決めて高く跳び、膝を曲げて足から着地することができたか。</p> <p>○自己の能力に適した課題を見付け、動きを身に付けるために練習の場を選ぶとともに、考えたことを友達に伝えることができたか。</p> <p>○高跳びの運動に進んで取り組み、使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができたか。</p>	

10 場図

【「高跳びのこつ発見の巻」】



【レベルアップタイム】



【チャレンジタイム】

