

体育科 学習指導案

〇〇市立〇〇小学校

指導者 □□ □□

1 日 時 平成〇〇年〇〇月〇〇日（〇）第〇時限 〇〇時〇〇分～〇〇時〇〇分

2 学年・組 第4学年〇組

3 場 所 〇〇市立〇〇小学校 運動場（雨天時は体育館）

4 〇〇市教育研究会小学校体育班の研究テーマ

「伸びた！」を実感できる陸上運動
～高め合いの中で はぐくむ自信～

5 本校の研究テーマ

学び合い、支え合い、思いやる心を育む児童を育てる道徳教育

6 単元名 目指せ TOKY02020 「いつ跳ぶの？」（走・跳の運動）

7 単元について

① 児童について

本学級の児童は、活発で何事も楽しんで取り組もうとする姿勢が見られる。個々の関係はとてもよいが、集団行動の面でまだ協力することができない児童がいる。また、与えられた課題や、一度教えたことは理解して、自分たちで考えて動くことができるが、新しいことを自分たちで作りに出していくことが難しい。

体育の授業では、得意な児童はもちろん、苦手な児童も積極的に取り組んでいる。

体育の授業に関するアンケートでは、「好きで得意」が12人、「好きだが得意ではない」が13人、「きらいだが得意」が1人、「きらいで得意ではない」が1人であった。好きな運動はドッジボール、サッカー、跳び箱、おにごっこ、リレー、大なわ、なわとび、水泳、ダンスが半数を超えた。高跳びは、11人が好きと答えた。

一学期の活動や運動会などの行事を通して互いに気遣ったり、助け合ったり、一生懸命応援をしたりする姿がみられた。それが、みんなの課題達成や記録ののびにつながることを経験し、仲間の励ましや声掛けの大切さを実感してきている。しかし、「がんばれ！」という言葉しか言えない児童が多く、具体的に運動のポイントを理解して、教え合うことが課題である。自分の体の動きを理解していないので、頭の中でできていると思っている動きができていないことが多く、問題にぶつかった時、悩む児童が多い。

走り高跳びについては、陸上競技大会の練習で経験している子がクラスに3分の1ほどいる。

② 教材について

高跳びは、どれだけ高く跳べるか、自分の記録に挑戦することが楽しい運動である。それまで跳べなかった高さを跳べたときに喜びを感じることができる。また、体を引き上げて宙に浮き、バーを跳び越せた爽快感を味わうことができる運動である。注目され、集中した雰囲気の中で跳躍が成功したときの喜びは大きい。他者や他グループとの競争をすることにも楽しさがあり、達成型であると同時に競争型の要素も併せもつ運動であるといえる。

また、高跳びは、リズムカルな助走から踏み切って、より高く跳ぶことを目指す運動である。リズムカルな助走・上体を引き上げるような力強い踏み切り・振り上げ足と抜き足を素早く大きく操作する空中動作・足から下りる安全な着地などが重要な技能となる。特に、助走は一連の動きの流れの中で行うことで、最も重要な技能となる。

さらに、高跳びは、一連の様々な体の動きをコントロールすることで、瞬発力や調整力が高まる運動である。また、友だちと励まし合ったり、競ったり、アドバイスし合ったりすることを通して、協力することの大切さに気付いたり、信頼し合う心情を育んだりすることも期待できる。

③ 指導について

初めての高跳びに挑戦するので、イメージに捉われず、より高く跳ぶことの面白さを知ってほしい。そのために、高い踏み台などの場を用意することで、体が浮く感覚を体験させたい。そこから色々な跳び方に挑戦していくことで高く跳ぶための方法を考えさせていく。はさみ跳びを指導する前に高く跳ぶために必要な事を考えることで、はさみ跳びの利点などに気づいて高跳びに挑戦してほしい。

そして、いろいろな跳び方を互いに見合っていくことで、自由な意見や考えを引き出させたい。そのために、毎時間チームや全体での話し合いの活動を設け、高く跳ぶための工夫を考えさせる。1時間ごとのめあてを明確にすることで、子ども同士の声かけをより具体的にし、意味のあるものにしていきたい。

話し合いの活動を設けると共に、子どもたちの運動量も確保するために、場の設定を工夫した。高さの設定や台数の少なさがあることで、準備や待ちに時間を取ってしまうことが予想されるので、簡易的な場を作った。その中でも安全の配慮を一番に子どもたちと共に徹底していきたい。

8 単元の系統性

○陸上運動系領域

校種	小学校			中学校	高等学校
学年	1・2年	3・4年	5・6年	1～3年	入学～終了年次
領域	走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動	陸上競技	
内容	走の運動遊び	かけっこ・リレー 小型ハードル走	短距離走・リレー ハードル走	短距離走・リレー 長距離走 ハードル走	
	跳の運動遊び	幅跳び 高跳び	走り幅跳び 走り高跳び	走り幅跳び 走り高跳び	

9 単元の目標

○ 技能

- ・助走から片足で調子よく踏み切り、足から着地することができる。

○ 態度

- ・きまりを守って、安全に運動することができる。
- ・友達と協力して練習することができる。

○ 思考・判断

- ・高く跳ぶための方法を工夫することができる。

10 評価基準

評価の観点	十分満足できる	おおむね満足できる	努力を要する児童への手立て
運動への 関心・意欲・態度	・友達と励まし合 って練習して いる。 ・進んで運動して いる。	・きまりを守って、 安全に運動してい る。 ・友達と協力して練 習している。	・道具やけがの危険性について話し、安 全について理解させる。 ・チームで声をかけ合うように促した り、今やることを伝えたりする。 ・個人に合った目標を設定させること で、自分の記録を考えることができ る。
運動に対する 思考・判断	・高く跳ぶための 工夫を基に練 習方法を考え ている。	・高く跳ぶための跳 び方を工夫してい る。	・チームで話しあえるように助言する。 ・カードで見本やポイントを提示するこ とで、考えやすくする。 ・色々な練習方法を試すように助言す る。
運動の技能	・助走のリズムを 生かし、力強く 踏み切って跳 ぶことができ る。	・助走から片足で調 子よく踏み切り、 足から着地するこ とができる。	・助走のリズムを教え、少ない歩数から 跳ばせる。(タタターン) ・歩数を合わせるための声かけをする。 (左右左) ・低い高さから練習できるような場を作 り、フォームを意識させる。

11 指導計画

時	目標	児童が学習する内容	主な評価規準
1	オリエンテ ーション 自分の高さ を知ろう	・本学習の確認をする。 「3年生では前に跳んだ、今回は上に跳ぶよ」 「世界で一番高く跳べる人ってどのくらい跳べる？」 ・実際に動画で走り高跳びを見る。(背面跳び) ・準備運動、補助運動 ・めあての確認 高く跳んでみよう ・高い場から跳んで体が宙に浮く感覚を体験する。	・きまりを守って、 安全に運動してい る。【関心】

		「色々な跳び方 OK！でも着地は足から安全に。」 ・本学習で使う用具の使い方を知る。 ・自分がどのくらい跳べるのか試してみる。 ・振り返り、学習カード 「楽しい→もっと跳んでみたい」	
2	色々な跳び方で跳んでみよう	・準備運動、補助運動 ・前時の振り返り、練習 「前時の跳び方覚えてる？」 ・「なんでその跳び方？もっと高く跳べる跳び方はない？」 ・めあての確認 色々な跳び方で跳んでみよう ・跳び方を考えながら跳んでみる。 ・いくつかの跳び方を子どもから紹介 ・みんなの跳び方を試してみる。 ・高さは前回かの自分の記録を参考にする。 ・今日の中から跳び方を選んで記録をとる。 ・振り返り 「何を変えてみた？(足、助走の向き長さ等)」 「いろいろな工夫があるね。自分で跳びやすいなって思った跳び方はあった？次回は高く跳べる跳び方を考えてみよう。」	・友達と協力して練習している。 【関心】 ・高く跳ぶための跳び方を工夫している。【思考】
3	より高く跳べる方法を見つけよう(本時)	・準備運動、補助運動 ・前時の確認 「色々な跳び方をポイントごとに分けてみたよ。」 ・めあての確認 より高く跳べる方法を見つけよう ・チームごとに話し合って、決めていく。 ・助走、踏切足、振り上げ足など試していく。 ・変えてみた跳び方を紹介。 ・うまくいった跳び方のポイントを考える。 「なんでその方法がいいのかな？」 「他のポイントも試してみよう」 ・高く跳ぶための工夫を取り入れた跳び方で記録をとる。 ・振り返り 「うまくいった所、うまくいかなかった所は？」	・友達と協力して練習している。 【関心】 ・高く跳ぶための跳び方を工夫している。【思考】
4	自分に合った跳び方を見つけよう	・準備運動、補助運動 ・前時の確認 「色々な跳び方、こんなのがあったね」 ・めあての確認 自分に合った跳び方を見つけよう ・前時の続きに取り組む。 ・色々なポイントから自分が跳びやすい跳び方を探す。 「周りの人から見て跳びやすそう？」	・友達と協力して練習している。 【関心】 ・高く跳ぶための跳び方を工夫している。【思考】

		・自分で決めた一つの飛び方で記録をとる。 ・振り返り 「みんなが見つけたポイントを押さえた飛び方がある。 はさみ跳びに挑戦してみよう。」	
5	はさみ跳びに挑戦しよう	・準備運動、補助運動 ・めあての確認 はさみ跳びに挑戦しよう ・はさみ跳びの利点、方法を知る。 ・はさみ跳びに向けたサーキットを行う。 ・一步助走からはさみ跳びについて確認していく。 ・3歩、5歩助走に挑戦する。「1 2 3」「1、2、1 2 3」 ・はさみ跳びでの記録をとる。 ・振り返り 「今までのポイントを使ってはさみ跳びに挑戦しよう」	・高く跳ぶための飛び方を工夫している。【思考】 ・助走から片足で調子よく踏み切り、足から着地することができる。 【技能】
6	より高く、よりリズムカルにはさみ跳びに挑戦しよう	・準備運動、補助運動 ・めあて より高く、よりリズムカルにはさみ跳びに挑戦しよう ・より高く跳ぶためにチームで今まで考えたことを生かしてはさみ跳びに挑戦する。 「場の工夫、飛び方の工夫」 ・自分たちの引っかかっているところから改善点を考える。 「どこが引っかかっているかな？」 ・チームで、より高く跳ぶためにどんなことに気をつければよいかを考え、試してみる。 「みんなで見るポイントを決めて声を掛け合おう」 ・はさみ跳びでの記録をとる。 ・振り返り 「跳びやすい飛び方見つけた？ どんなところに気を付けた？」 「自分に合った飛び方で高みを目指そう」	・高く跳ぶための飛び方を工夫している。【思考】 ・助走から片足で調子よく踏み切り、足から着地することができる。 【技能】
7	～目指せTOKYO2020～クラスの目標に挑戦しよう	・準備運動、補助運動 ・めあての確認 クラスの目標に挑戦しよう ・練習 ・クラスの記録に挑戦する。	・助走から片足で調子よく踏み切り、足から着地することができる。 【技能】

12 本時の学習【 3時間目 / 7時間 】

(1) 本時の目標

- ・チームで話し合いを重ね、高く跳ぶために必要なポイントを考えながら跳ぶことができる。

(2) 本時の展開

	学習活動	指導上の留意点◎・支援が必要な児童への手立て◆	評価規準・方法
はじめ	・準備運動をする。(体育係) ・補助運動をする。(教師) ・あいさつ、前時の確認 ・めあてを確認する。	◎ひざ、足首を中心に行う。「跳の運動」 「色々な跳び方があったね。ポイントごとに分けてみたよ。」	
なか	・練習場所の準備 ・ボードを見ながらチームで同じ工夫を試してみる。 ・試してみてもうまくいったポイントを記録する。その方法の利点を考え、話し合う。 ・チャレンジタイム	◎安全(マットのずれがないか、場作りの位置、足から着地)に気を付けることを確認させる。 ◎助走(距離、角度、足幅、リズム) 踏切足(左右、距離、ひざ、跳ぶ方向) 振り上げ足(上げ方、方向、曲げ方) ◆それぞれのポイントをボードにまとめ、確認できるようにしておく。 ◎高さは高く跳ぶことを意識させるため高めに設定する。 ◆苦手な子にとって無理のない高さにする。 ◎どうしてその方法がよかったのか考えさせる。 「なんで今のだと調子よく跳べたのかな？」 「長い助走にしたら何がよかったの？」 ◎一度集めて、変えてみた跳び方を紹介する。 「他のポイントも試してみよう」 ◆他の人の跳び方に注目させて、ポイントを意識させる。 ◎今日の練習で分かったことを意識させる。	・高く跳ぶための方法を考えている。【思考】 「グループボード」 ・友達と話し合いながら協力して練習している。【関心】
おわり	・片付け ・振り返り ・整理体操 ・あいさつ	「変えてよかった所、うまくいかなかった所は？」 ◎班ごとにいくつか発表させて、クラスでまとめることで次時につなげるようにする。	「学習カード」

(3) 準備物 … マット、ゴムフープ、1mものさし、ゴムひも