

## 単元名 走り高跳び

### 1 運動の特性

〔一般的特性〕

リズムカルな助走や、踏切りの仕方を工夫して目指す記録に挑戦したり、競争の仕方を工夫して競い合ったりして楽しむ運動である。

〔児童から見た特性〕

自分の目標とする記録が設定しやすく、記録が伸びることや、競争したりすることが楽しい運動である。

### 2 単元の目標

**学びに向かう力、人間性等**

自分の目標記録に挑戦したり、グループでの競争を楽しんだりすることができるようにする。

**知識及び技能**

走り高跳びの行い方を理解するとともに、リズムカルな助走（5～7歩）から力強く踏み切って跳ぶことができるようにする。

**思考力、判断力、表現力等**

自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。

### 3 評価規準

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
学習活動における 具体的評価規準	① 5～7歩程度のリズムカルな助走から、はさみ跳びで、脚から着地することについて理解しているとともに、行うことができる。 ② 上体を起こして力強く踏み切ることに理解しているとともに、行うことができる。	① 高く跳ぶためのポイントを見つけるとともに、それらを他者に伝えている。 ② 動き変化や伸びを見付け、それらを他者に伝えている。	① 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そうとしている。 ② 課題を見付けたり、その解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めようとしている。 ③ 用具や場の安全に留めて活動している。

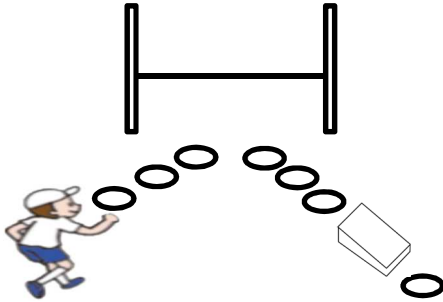
### 4 指導と評価の計画の例

		1	2	3	4	5
		学習の準備・準備運動				
10	オリエンテーション ・学習の見通しをもつ。 ・めやすの記録を知る。 ・役割分担	ねらい① リズムカルな助走から高く跳び出す動きを身に付ける。	ねらい② 自己の課題を見付け、記録に挑戦する。			
20						
30						
40				学習のまとめ・整理運動・片付け		
評価	知	①	①	②	①	②
	思			①	②	
	主	①				②

## 5 指導の工夫

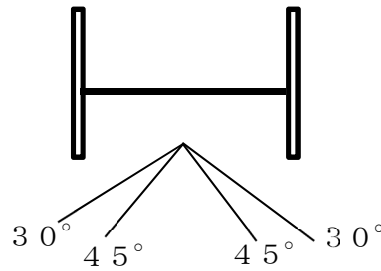
【場の工夫】児童が必要を感じたとき、以下の場を用意すると良い。

### ①助走のリズム



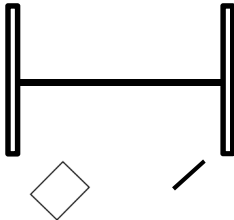
歩数のめやすとなる物(ケンステップなど)を置く。5歩助走では、2歩目に踏切り板を置くことによってリズムがとりやすくなる。

### ②助走の角度



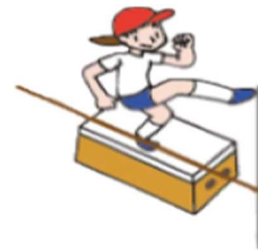
めやすとなるライン(30°と45°)を引いて、自分に合った角度で跳ぶ。

### ③踏み切り



踏み切り位置がつかめない場合は、ラインを引いたり、ベースを置いたりして印をつけると良い。踏み切り位置のめやすは60～80cm程度。

### ④浮遊感



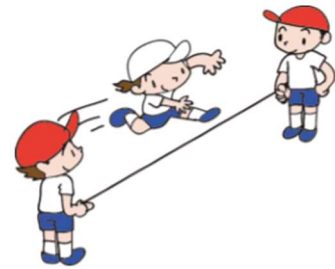
跳び箱などの台から踏み切ること、力強く踏み切って体が浮く感覚を高めることができる。

### 【用具の工夫】

- ・ゴムを使用する。
- ・園芸用の支柱や塩化ビニール管などに目盛りをつけて支柱とする。

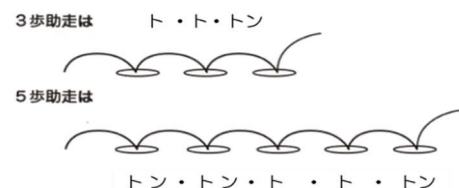
## 6 技能のポイント

- リズムカルな助走からの走り高跳び
  - ・5～7歩程度のリズムカルな助走をすること。
  - ・上体を起こして力強く踏み切ること。
  - ・はさみ跳びで、脚から着地すること。



### 〔運動の苦手な児童・配慮の必要な児童への手立て〕

リズムカルな助走から踏み切ることが苦手な児童には、「トン・トン・ト・ト・トン」など、一定のリズムを声に出しながら踏み切るとよい。



**高 学 年**  
**陸 上 運 動**

単 元 名 : 走り高跳び

目 標 : 自分の踏切り足を見つけ、脚から着地することができるようにする。

道 す じ	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
-------	----------	----------	----------	----------	----------

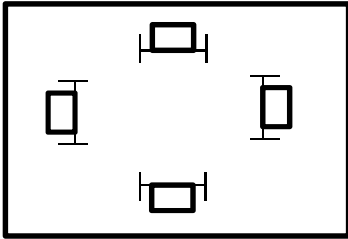
時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料																																	
0	1 準備運動 ・フェイント足じゃんけん【体力向上 (すばやく動きだすために) のページ】	○児童の様子から、健康観察を行う。	掲示資料																																	
5	2 オリエンテーション 学習の進め方を知る。 ・学習の道すじを知る。 ・用具や場の準備の仕方を覚える。 ・安全に学習するための約束を理解する。 ・記録の仕方やルールを確認する。	○児童が学習の流れや場の設定がわかるように必要に応じて資料を用意する。 ○グループは異質グループで、あらかじめ編成しておく。																																		
10	3 めやすとなる記録を知る。 ・体力テスト等で測った50m走の記録から、めやすの記録計算のもと、自分の記録を計算する。	○学習カードを用意し、すぐに計算できるようにし、自分のめやすの記録を意識させる。																																		
<p>【めやすの記録計算式】</p> $0.5 \times \text{身長} - \frac{10 \times 50 \text{m走タイム} + 120}{10}$ <p>↓ ↓ 小数点以下は四捨五入 1 / 10秒まで計測</p> <p>【得点表】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>得点</th> <th>10</th> <th>9</th> <th>8</th> <th>7</th> <th>6</th> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> <th>1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>めやすの記録との差 (cm)</td> <td>20</td> <td>15~</td> <td>10~</td> <td>5~</td> <td>0~4</td> <td>-5~-1</td> <td>-10~</td> <td>-15~</td> <td>-15~</td> <td>-20</td> </tr> <tr> <td></td> <td>以上</td> <td>19</td> <td>14</td> <td>9</td> <td></td> <td></td> <td>-6</td> <td>-11</td> <td>-19</td> <td>以下</td> </tr> </tbody> </table>				得点	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	めやすの記録との差 (cm)	20	15~	10~	5~	0~4	-5~-1	-10~	-15~	-15~	-20		以上	19	14	9			-6	-11	-19	以下
得点	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1																										
めやすの記録との差 (cm)	20	15~	10~	5~	0~4	-5~-1	-10~	-15~	-15~	-20																										
	以上	19	14	9			-6	-11	-19	以下																										
25	4 8の字跳びを行う。 ①ゴムの横に立ち、振り上げ足を上げ、またぐようにゴムを越える。 ②3歩のリズムで、跳び上がり、跳んだ勢いで振り上げ足、抜き足の順にゴムを越える。	○「イチ・ニ・サン」と声を掛け合いながら行う。 ☆自分の踏切り足を見つけ、脚から着地することができる。 <b>【知識・技能】</b>																																		
40	5 整理運動、学習のまとめをする。 ・授業の感想や反省を記録し発表する。	☆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そうとしている。 <b>【主体的に学習に取り組む態度】</b>	学習カード																																	

**高 学 年**  
**陸 上 運 動**

単 元 名 : 走り高跳び

目 標 : リズミカルな助走について理解し、身に付けることができるようにする。

道 す じ	1	2	3	4	5
-------	---	---	---	---	---

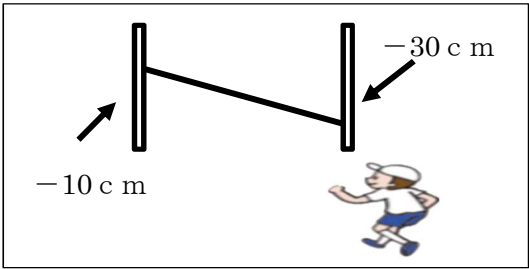
時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	1 場の準備・準備運動	○友達と協力しながら場の準備を行う。	ゴム 支柱 マット
5	2 感覚づくりの運動を行う。 ・フェイント足じゃんけん【体力向上 (すばやく動きだすために) のページ】		
10	3 学習のねらいを確認する。		
リズミカルな助走を身に付けよう。			
15	4 グループごとに5歩の助走で跳ぶ。 ・70cm程度の低い高さで繰り返し行う。	○踏み切り位置が遠すぎたり、近すぎたりしないかグループで見合うようにする。(棒を持っている子どもが観察する)	
			
25	5 記録の測定をする。	○記録会の進め方について確認する。 ○励まし合ったり、アドバイスし合ったりしているグループを称賛する。 ○グループの記録を合計して、グループ得点で競争する。 ☆リズミカルな助走について理解しているとともに、行うことができる。  <b>【知識・技能】</b>	
	<p>記録測定の行い方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・5歩程度の助走</li> <li>・1人3回跳ぶことができる。</li> </ul> <p>(例) 90 95 100 90 90 90</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・得点表をもとに計算。</li> <li>・足から着地。着地をおしりから着いたら0点とする。</li> </ul>		
40	6 整理運動・学習のまとめをする。 ・グループで自分の頑張ったことや友達の良かったところを話し合う。 ・全体で本時の学習を振り返る。 ・学習カードへ記入する。 ・後片付けをする。	○友達のがんばりを発表し合い、皆でそのがんばりを認め合うようにする。	学習カード

**高 学 年**  
**陸 上 運 動**

単 元 名 : 走り高跳び

目 標 : 上体を起こした力強い踏み切りについて理解し、身に付けることができるようにする。

道 す じ	1	2	3	4	5
-------	---	---	---	---	---

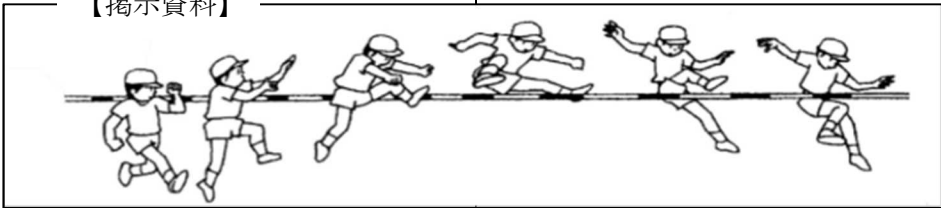
時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	1 場の準備・準備運動	○友達と協力しながら場の準備を行う。	ゴム 支柱 マット
5	2 感覚づくりの運動を行う。 ・ゴムとび【体力向上 (すばやく動きだすために) のページ】		
10	3 学習のねらいを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">「フワッ」と高く跳び出そう。</div> ・高く跳び出すためのポイントについて話し合う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">高く跳び出すためのポイント ・足裏全体での力強く踏み切る。 ・上体を起こして跳び出す。 ・振り上げ足や肩を高く引き上げる。</div>		
15	4 グループごとに練習する。 ・ゴムの一方を自分の記録-10cm, もう一方を-30cm に設定し, おしりよりも足を高く上げて跳ぶことを意識させる。 	○掲示資料等で高く跳び出す動きとは, 「腰が高く上がっている」ことを確認する。 ○腰が高く上がっているか, 互に見合いアドバイスをしあう。 ○励まし合ったり, アドバイスをしたりしているグループを称賛する。 ☆上体を起こした力強い踏み切りについて理解し, 行うことができる。 【知識・技能】 ☆高く跳ぶためのポイントを見つけるとともに, それらを他者に伝えている。 【思考・判断・表現】	掲示資料
25	5 記録の測定をする。 ・記録測定の仕方を確認する。	○グループの記録を合計して, グループ得点で競争する。	
40	6 整理運動・学習のまとめをする。 ・全体で本時の学習を振り返る。 ・学習カードへ記入する。 ・後片付けをする。	○運動のポイントを学習カードに記入させる。	学習カード

**高 学 年**  
**陸 上 運 動**

単 元 名 : 走り高跳び

目 標 : 動きの変化や伸びを見付け、友達に伝えることができるようにする。

道 す じ	1	2	3	4	5
-------	---	---	---	---	---

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	1 場の準備・準備運動	○友達と協力しながら場の準備を行う。	ゴム 支柱 マット  掲示資料
5	2 感覚づくりの運動を行う。 ・ゴムとび【体力向上 (すばやく動きだすために) のページ】		
10	3 学習のねらいを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">課題を見付け、記録に挑戦しよう。</div> ・これまでの学習を振り返りながら、より高く跳ぶためのポイントを確認する。  【掲示資料】 		
15	4 グループ活動をする。 ・高く跳ぶためのポイントをグループで見合い、アドバイスする。 ・それぞれのめあてに合った場所の確認をする。	○各グループを回りながら、声かけを行う。 ○助走が上手くいかないと感じている場合は、ケンステップや踏み切り板を用意するなど、場の工夫をすると良い。 ☆動きの変化や伸びを見付け、友達に伝えている。  【思考・判断・表現】	ケンステップ等 踏み切り板
25	5 記録に挑戦する。 ・グループで役割を決めて行う。	○学習の成果が発揮できるように、集中して取り組めるよう意識を持たせる。	学習カード
40	6 整理運動・学習のまとめをする。 ・グループで自分の頑張ったことや友達の良かったところを話し合う。 ・全体で本時の学習を振り返る。 ・学習カードへ記入し、後片付けをする。	○仲間のがんばりや伸びなどを発表し合い記録できるようにする。 ☆仲間の考えや取組を認めようとする。  【主体的に学習に取り組む態度】	