

単元名 高跳び

1 運動の特性

〔一般的特性〕

短い助走から調子よく片足で踏み切り、より高く跳ぶことに挑戦しながら、個人やグループで競い合うことを楽しむ運動である。

〔児童から見た特性〕

自分に適しためあてを設定し、競走の仕方やルールを工夫して競い合ったり、自分のめあてに挑戦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

学習の約束を守り、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたりしながら、競争を楽しむことができるようにする。

知識及び技能

高跳びでは、その行い方を知るとともに、短い助走から強く踏み切って高くとぶことができるようにする。

思考力、判断力、表現力等

課題を見付け、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。

3 評価規準

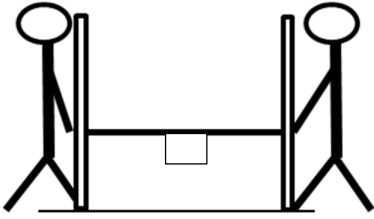
観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
学習活動における 具体的評価規準	①片足で踏み切り、足から着地することについて理解しているとともに、その動きができる。 ②助走のリズムについて理解しているとともに、その動きができる。 ③踏み切り位置から強く踏み切ることに理解しているとともに、その動きができる。	①動きのポイントや友達の良さを見付け、それらを友達に伝えている。 ②動きのポイントと照らし合わせて課題を見付けるとともに、それらを友達に伝えている。	①高跳びに進んで取り組もうとしている。 ②用具の準備や後片付けを友達と一緒にしようとしている。 ③動きの良さを伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。

4 指導と評価の計画の例

		1	2	3	4	5
		集合 あいさつ 準備運動				
10	オリエンテーション ・学習のねらい ・試しの跳躍	ねらい① 高く跳ぶ動き（助走、踏切り、着地）を理解し、その動きを身に付ける。	ねらい② グループで競争を楽しむ。			
20						
30						
40						
		整理運動・学習の振り返り				
評価 主	知	①	②	③		
	思		①	①	②	②
	主	①			②	③

5 指導の工夫

【用具の工夫】



- ・ 2人でゴムを持つ。
- ・ 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。
- ・ 高さは、跳ぶ人に合わせて変える。
- ・ スタート位置に足の形の目印を置くと踏み切り足がわかりやすくなる。
- ・ ゴムの中心に紙を置き、成功・失敗の判断をしても良い。(紙が落ちたら失敗)

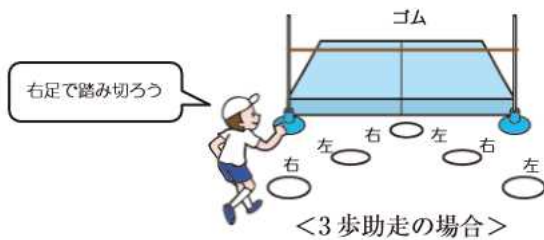


6 技能のポイント

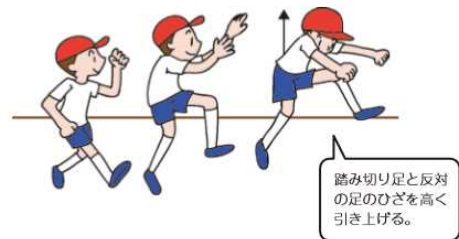
○ 短い助走からの高跳び

- ・ 3～5歩程度の短い助走から踏み切り足を決めて上方に強く踏み切り、高く跳ぶこと。

踏み切り足を決めて



上方に踏み切り高く跳ぶ



- ・ 膝を柔らかく曲げて、足から着地すること。

膝を柔らかく曲げて、足から着地



【助走の角度と踏み切り位置】

- ・ 助走の角度は45度くらい。
- ・ 踏み切り位置は、「腕の長さ」をめやすにすると良い。

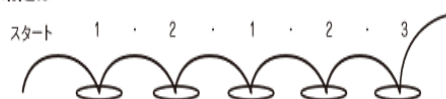
〔運動の苦手な児童・配慮の必要な児童への手立て〕

踏み切り足が定まらず、強く上方へ跳ぶことが苦手な児童には、3歩など、短い助走による高跳びをしたり、「トン・トン・ト・ト・トン」など、一定のリズムの助走からの高跳びを行ったりする場を設定するとよい。

3歩助走は



5歩助走は



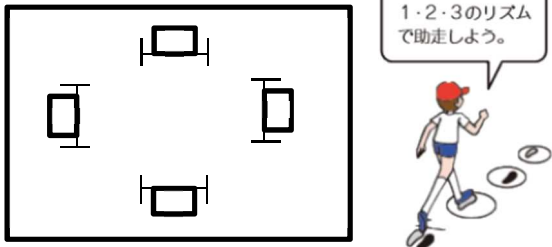
道すじ	1	2	3	4	5
-----	---	---	---	---	---

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料												
0	1 準備運動	○素早い集団行動，集団規律ができるようにする。	ゴムひも マット 掲示資料												
5	2 オリエンテーションを行う。 学習のねらいや進め方を知る。 ・学習のねらいや学習の道すじを知る。 ・用具や場の準備の仕方を知る。 ・安全に学習するための約束を理解する。	○グループ全員が「へその高さ」を跳ぶことを目標にすることを伝える。 ○身長が同じくらいの4人程度でグループをつくる。													
10	3 全体で本時のねらいを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">跳びやすい方向（踏切り足）を見つけよう。</div>														
15	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超える。 ②その場から跳び上がり，跳んだ勢いで振り上げ足，抜き足の順にゴムを越える。	○ゴムの高さは膝の高さにし，8の字を描くようにして跳ぶ。 ○またぎ跳びのイメージで跳ばせ，繰り返すうちに，左右のどちらか跳びやすいか気付かせる。 ☆片足で踏み切り，足から着地することについて理解しているとともに，その動きを行うことができる。 【知識・技能】													
30	5 試しの跳躍・記録測定を行う。 記録測定の方法 ○ひざ・もも・足のつけ根・へそ・へそと胸の真ん中・むねの高さで，どこまで跳べるかを競う。 ○着地のときに，転んだり手をついたりすると得点にならない。	【得点表】 <table border="1" style="width: 100%;"><tr><td>ひざ</td><td>10点</td></tr><tr><td>もも</td><td>20点</td></tr><tr><td>足のつけ根</td><td>30点</td></tr><tr><td>へそ</td><td>40点</td></tr><tr><td>へそと胸の真ん中</td><td>50点</td></tr><tr><td>胸</td><td>60点</td></tr></table>		ひざ	10点	もも	20点	足のつけ根	30点	へそ	40点	へそと胸の真ん中	50点	胸	60点
ひざ	10点														
もも	20点														
足のつけ根	30点														
へそ	40点														
へそと胸の真ん中	50点														
胸	60点														
40	6 整理運動・学習の振り返りを行う。 ・グループをペアに分かれて話し合う ・全体で本時の学習を振り返る。 ・学習カードの記入，後片付け	○ペアで自分のがんばったところや友達の良かったところを話し合う。	学習カード												

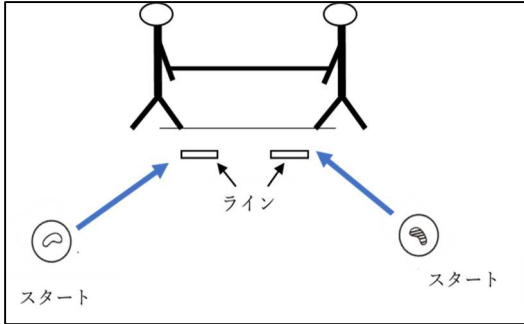
単 元 名 : 高跳び

目 標 : 高く跳ぶ動きを理解し、その動きを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 準備運動	○素早い集団行動, 集団規律ができるようにする。	ゴムひも マット
5	2 「高跳び」につながる感覚づくりを行う。 ・ 8 の字跳び ・ 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	○振り上げ足や抜き足を大きく上げるようにする。	
10	3 全体で本時のねらいを確認する。		
助走のリズムをつかもう。			
12	4 グループ活動。 ・ チームで互いに見合い, 3 歩の助走ができていないか, アドバイスし合う。 場の設定 	○輪を助走の目印として用いる。また, 「いち・に・きーん」等の口伴奏を跳んでいない友達が声を掛け合うようにして, 助走のリズムを身に付けることができるようにする。 ○よい動きをしている児童を見つけたら, その時に称賛の言葉や励ましの言葉をかけるとともに, まわりの児童にもそのよさを見付けさせ, クラス全体に広めるようにする。	輪 (各グループ3個)
25	5 記録測定を行う。 ・ 個人記録とグループの記録の向上を目指す。	○前時よりも記録が伸びている児童を称賛する。 ☆助走のリズムについて理解しているとともに, その動きを行うことができる。 【知識・技能】	
40	6 整理運動・学習の振り返りを行う。 ・ ペアで話し合う。 ・ 全体で本時の学習を振り返る。 ・ 学習カードの記入 ・ 後片付け	○ペアで友達の良かったところやアドバイスを送るようにする。 ☆動きのポイントや友達の良さを見付け, それらを友達に伝える。 【思考・判断・表現】	学習カード

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 準備運動	○跳躍や着地で使う部位を意識して体操が行えるように声を掛ける。	ゴムひも マット
5	2 「高跳び」につながる感覚づくりを行う。 ・ 8の字跳び ・ <u>グーパージャンプ【体力向上(すばやく動きだすめに)のページ</u>	○振り上げ足や抜き足を大きく上げるようにする。	
10	3 全体で本時のねらいを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">踏み切る位置はどこが良いのだろうか。</div>		
12	4 グループ活動を行う。 ・ チームで互いに見合い、踏み切り位置についてアドバイスし合う。 	○踏み切り位置にラインを引き目印とする。 ☆動きのポイントや友達の良さを見付け、それらを友達に伝えている。 【思考・判断・表現】 ☆踏み切り位置から強く踏み切ることについて理解しているとともに、その動きを行うことができる。 【知識・技能】	
25	5 記録測定を行う。 ・ 個人記録とグループの記録の向上を目指す。	○グループの目標を「へその高さの得点(4点)×グループの人数」とし、目標を達成しているか意識させる。 ○へその高さまで跳ぶことができたなら、もっと上の高さを目指すようにする。	
40	6 整理運動・学習の振り返りを行う。 ・ ペアで話し合う。 ・ 全体で本時の学習を振り返る。 ・ 学習カードの記入、後片付け	○本時で学習したことを振り返り、次時の活動のめあてをもたせる。	学習カード

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	○跳躍や着地で使う部位を意識して運動が行えるように声をかける。	ゴムひも マット
5	2 「高跳び」につながる感覚づくりを行う。 ・ 8の字跳び ・ ゴム跳び【体力向上（すばやく動きだすめに）のページ】	○振り上げ足や抜き足を大きく上げるようにする。	
10	3 全体で本時のねらいを確認する。		
グループで競争を楽しもう。			
12	4 グループ活動を行う。 ・ チームで互いに見合い、アドバイスし合う。	○友達どうし協力して励まし合ったり、教え合ったりしているところを見つけたら、クラス全体に紹介し、その良さを称賛するようにする。 ☆動きのポイントと照らし合わせて課題を見付けるとともに、それらを友達に伝えている。 【思考・判断・表現】	
25	5 グループで競争する。 <u>競争のルール</u> ・ グループの中で跳べる高さに応じて順位をつける。 ・ 同じ順位の者同士が、できる高さを競い合い、チームの得点を競う。 ・ 勝ち10点。引き分けは5点。新記録ができれば10点。	○応援の仕方などを工夫するなど、みんなが競争を楽しめるようにする。 ☆動きの良さを伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】	
40	6 整理運動・学習の振り返りを行う。 ・ グループで自分のがんば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。 ・ 学習カードの記入 ・ 後片付け	○友達の良かったところを発表し合い、皆でその良さを認め合うようにする。	学習カード