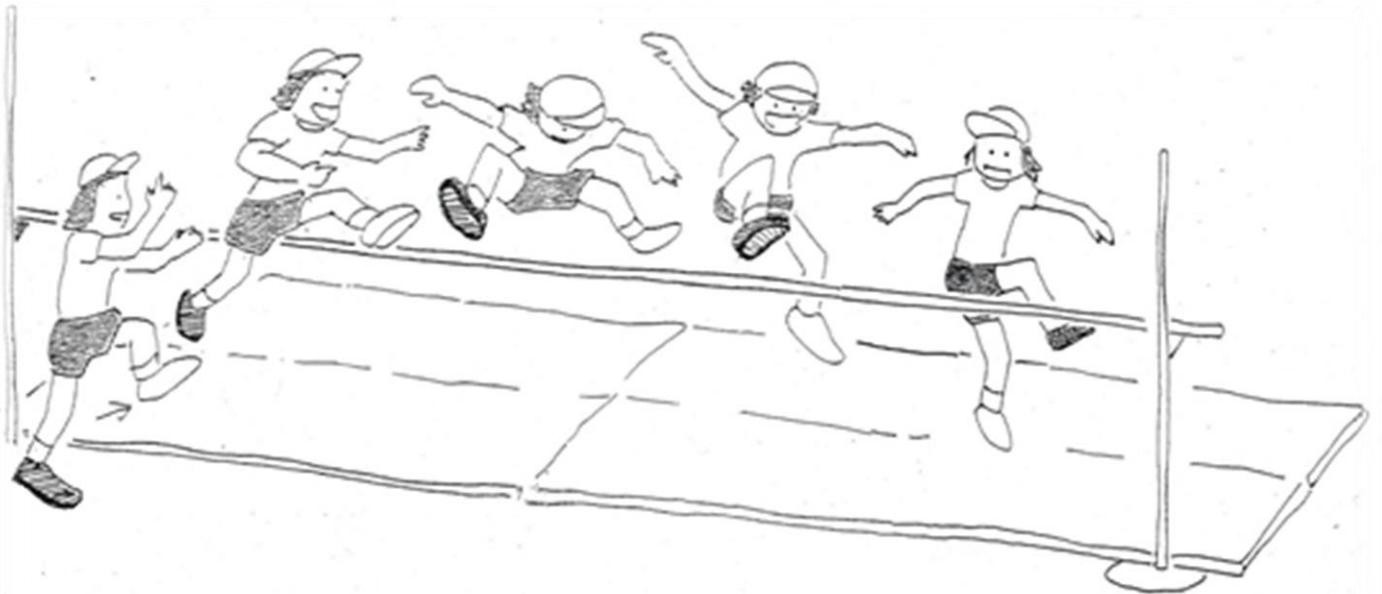


平成27年度 東京都小学校体育研究会

陸上運動系領域部会

走り高跳び ハンドブック



平成28年 2月15日 版

はじめに

東京都小学校体育研究会 陸上運動系領域部会は、平成26年度より跳の運動系について研究を進めており、今年度は高学年「走り高跳び」を取り上げました。

都内約120人の児童の走り高跳びの映像を分析し、局面ごとの技能の習熟と記録の向上との関連について実態把握に努めました。

その結果をもとに、陸上運動における「課題解決的な学習」はどのように進めていくのか、検討を重ねてきました。単元計画を作成するとともに、児童が「課題解決的な学習」に取り組みながら運動の楽しさや喜びを味わえるよう、技能ポイントの精選や練習の場の設定を行ってきました。

このハンドブックは、11月に行った実証授業をはじめ、検証授業、多摩地区発表会で明らかになった課題にも対応した、研究の集大成です。

ぜひ、ご活用・ご実践していただき、ご批評いただければ幸いです。

陸上運動系領域部会 走り高跳びハンドブック もくじ

1	研究の構想	
	(1) 研究主題	1
	(2) 主題設定の理由	1
	(3) 研究内容(概要)	1
	(4) 研究仮説	2
	(5) 授業づくりの基本的な考え方	3
2	「思考・判断」の指導内容に関する指導資料	
	(1) 思考・判断の目標	7
	(2) 「運動(健康・安全)についての思考・判断」の評価規準	7
	(3) 「運動(健康・安全)についての思考・判断」の学習活動に即した評価規準	7
	(4) 「思考・判断」の学習を促す手だて	7
	(5) 具体的な学習活動の例	8
3	研究内容	
	(1) 課題解決的な単元計画	
	① 単元の全体計画	9
	② 各活動の内容	10
	③ 課題解決的な単元計画	10
	④ 走り高跳びにおける課題解決的な学習の流れ	13
	(2) 課題を解決していく楽しさを実感させる教材の開発	
	① 走り高跳びの技能分析・技能ポイント	27
	(ア) 教師用資料 (イ) 児童用学習資料 (ウ) 走り高跳びの処方箋	
	② ジャンプウォーミングアップ	33
	③ 場の設定	36
	(ア) 場の安全について (イ) 用具の工夫 (ウ) 場の作り方	
	④ 課題を解決する時間の活動	39
	(ア) 運動の場 (イ) 学習カードと記入例 (ウ) 計測の仕方	
	☆ コラム「陸上競技における走り高跳びについて」	51
	(エ) 児童の体格や能力に応じて目標記録を立てる「段階表」の活用	52
	(3) 各時間の学習活動に即した評価規準と指導事項	54
	① 各時間の評価規準と指導事項 ② 意欲を高める走り高跳び格言集	
	(4) 小中のつながり	60
	(5) 仮説の検証と今後の課題	64
4	部員一覧	66

1 研究の構想

(1) 研究主題

小体研 研究主題

「一人一人が学ぶことの楽しさを味わい、進んで運動に取り組む力を身に付ける体育学習」

陸上運動系領域部会 研究主題

「一人一人がめざす記録を達成する楽しさや喜びを味わえる 走り高跳びの学習」

(2) 主題設定の理由

学習指導要領では、変化の激しいこれからの社会を生きるために、確かな学力、豊かな心、健やかな体の知・徳・体をバランスよく育てることが大切であるとしている。児童に基礎的な知識・技能をしっかりと身に付けさせるとともに、それを活用し、自ら考え、判断し、表現する力を育む。また、そのためには学習に取り組む意欲を養うことも大切である。

東京都小学校体育研究会では、学習指導要領の趣旨に沿って、一人一人の児童が体育における「学ぶことの楽しさ」を味わうことにより、進んで運動に取り組むという意欲を高め、思考力・判断力を働かせ、課題解決的な学習に取り組めるようにするとし、本年度の研究主題を設定した。

これを受けて陸上運動系領域部会では、陸上運動系領域の指導に課せられた使命を果たすため、「競争型」や「達成型」の特性を重視しながら、研究に取り組んでいくこととする。

平成25年度の全国学校体育研究大会東京大会において、陸上運動系領域部会では児童の発達段階を考慮し、陸上運動系の運動の特性と全体計画について、以下のように提案した。

- 低学年・・・基礎感覚を養う「運動遊び」としての学習モデル
- 中学年・・・個人やチームでの集団競争も含む「競争（走）型」の学習モデル
- 高学年・・・記録に挑戦する「達成型」の学習モデル

中学年で競競（走）型を重視した理由は、集団を形成する力が培われていく時期であること。高学年で達成型を重視した理由は、自分の動きを客観的に捉え、高めていくことに喜びを感じられる時期であることである。

今年度は、跳運動の研究成果が教育現場に提示されていない現状も鑑み、高学年の「走り高跳び」について研究を行う。児童が仲間と協力して練習や計測に取り組む中で、自己の能力に適した課題をもち、運動の行い方を知りながら、記録を高められる「達成型の学習モデル」を提示しようと考え、本研究主題を設定した。

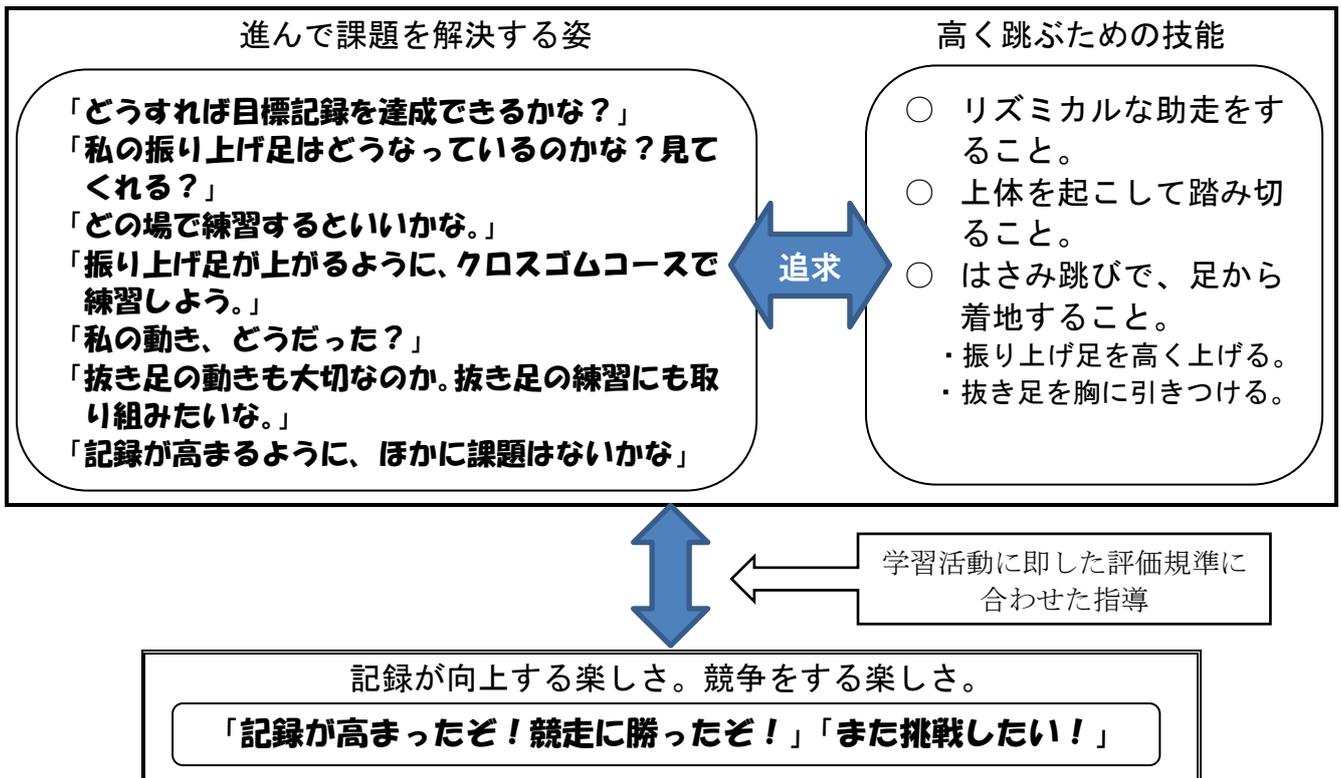
(3) 研究内容（概要）

- ① 課題解決的な単元計画
 - (ア) 単元の全体計画
 - (イ) 課題解決的な単元計画
 - (ウ) 走り高跳びにおける課題解決的な学習の流れ
- ② 課題を解決していく楽しさを実感させる教材の開発
 - (ア) 走り幅跳びの技能分析・技能ポイント
 - 児童用学習資料
 - 教師用資料
 - 走り高跳びの処方箋
 - (イ) ジャンプウォーミングアップ
 - (ウ) 場の設定
 - 場の安全について
 - 用具の工夫

- 場の作り方
- (エ) 課題を解決する時間の活動
 - 運動の場
 - 学習カードと記入例
 - 計測の仕方
 - 児童の体格や能力に応じて目標記録を立てる「段階表」の活用
- ③ 各時間の学習活動に即した評価規準と指導事項
 - (ア) 各時間の評価規準と指導事項
 - (イ) 意欲を高める走り高跳び格言集
- ④ 小中のつながり
 - (ア) 中学年で指導する技能ポイントの提示
 - (イ) 小学校から高等学校の思考・判断の系統性の整理
- ⑤ 仮説の検証と今後の課題

(4) 研究仮説

一人一人の児童が進んで課題を解決しながら、高く跳ぶための技能を身に付けることができる単元計画を設定し、一人一人の児童の変容に応じた適切な指導を展開していけば、進んで運動に取り組む力が身に付くであろう。



(5) 授業づくりの基本的な考え方

① 運動の特性

- 仲間と速さや高さ・距離を競い合ったり、自己の目指す記録を達成したりすることの楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。
- 走る・跳ぶなどの運動で体を巧みに操作しながら、合理的で心地よい動きを身に付けることができる。

解説書 P16より 

- 中学校では、小学校での学習を受けて、陸上競技に求められる基本的な動きや効率のよい動きを発展させて、各種目特有の技能を身に付けることができるようにすることが求められる。

中学校学習指導要領解説 保健体育編 P58より 

「合理的で心地よい動き」とは「自分に合った無理のない動き」「無駄の少ない動き」ととらえます。中学校の「陸上競技」になって、無駄のない動き、種目特有の動きが求められるようになると言えます。



(ア) 陸上運動の特性

- 「走る」「跳ぶ」は日常的な動きである。合理性を要求しない範囲であれば、誰もが走ったり跳んだりすることができる。多少、技能の習得が欠けていても試技は成立する。
- 他者と競走（争）したり、記録を高めたりすることが楽しい。
- 走運動は単調な速い動きの連続であり、跳運動は一連の動きが短時間で終わる。従って、動きをみとりづらい。
- 体格が記録に与える影響が大きい。偶然性が少なく、勝負の予想が容易である。



陸上運動の特性から、先生方は陸上運動の指導の難しさについて、次のように感じているようです。

- 細かい技能ポイントが多そう。
- 動きが一瞬で一人一人に応じた課題を見つけられない。児童相互に見合っ
てアドバイスを送ることが難しい。
- 児童の記録を高めてあげられる自信がない。
- 「ファール」が存在する。器械運動、水泳に比べてルールが厳しい。
- 意欲（気分）が記録に与える影響が大きい。

（都内小学校教員35名への聞き取り結果より）

(イ) 走り高跳びの特性

試技の回数やバーの高さの決め方などのルールを定めて競争したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したりしながら、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができるようにする。

【例示】

○助走距離が5～7m程度の走り高跳び

- ・リズムカルな助走をすること。
- ・上体を起こして踏み切ること。
- ・はさみ跳びで、足から着地すること。

解説書 P70より



「リズムカルな助走」とは、「ある程度一連の動きが滑らかで、無駄が少ない動き（合理的な動き）」のことです。

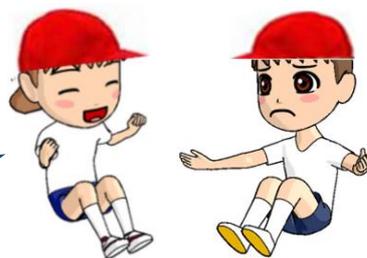


<機能的特性>

- リズムカルな助走をして踏み切り、どれだけ高く跳べるかをめざす運動である。
- 助走のリズムを感じながら、力強く踏み切って上体を引き上げ、バーを跳び越えられたときに快感を味わえる運動である。
- ダイナミックかつ正確なフォームで、より高い位置にあるバーを跳び越すことができるかどうかがおもしろい運動である。
- バーが高くなるほど跳び越えるイメージをもてず、恐怖感を抱きやすい運動である。
- 跳び越えたあと、高い位置から着地することに無意識の恐怖感を抱く運動である。

<児童から見た特性>

バーを落とさないように跳ぶってわくわくするね。



バーに近づくとなぜかスピードが落ちちゃうんだ。

たくさん練習してどんどん記録を上げたいな。

背が低いから、良い記録は出せないんじゃないかな。

都内小学校6年生90人の意識調査の結果と、走り高跳びの記録とのクロス集計から、児童は次のように感じていることが分かりました。

- 記録が伸びたり、友達と競争したりすると、楽しさを感じられる。
- 記録が伸びることで、さらなる意欲につながる。
- 思いきった跳躍からの着地に、恐怖を感じる児童がいる。
- 思いきりのよさが、記録に大きな影響を与える。
- 身長が記録に影響を与えていると感じている児童がいる。



② 授業づくりの視点

陸上運動の学習指導では、合理的な運動の行い方を大切にしながら競走（争）や記録の達成を目指す学習活動が中心となるが、競走（争）では勝敗が伴うことから、できるだけ多くの児童に勝つ機会が与えられるように 指導を工夫することが大切である。

一方、記録を達成する学習活動では、自己の能力に適した課題をもち、適切な運動の行い方を知って、記録を高めることができるようにすることが大切である。

解説書 P16より



(ア)課題の解決に向けて自分の課題を明確にもてるよう、資料や発問等を工夫する。

- 「自分の課題」を解決するには、まず、共通して取り組むべき課題を明確にする。
- 資料などを活用して運動に取り組む。
- 合理的な動きが身に付くよう、みんなが感じた動きのポイントを共有する。
- 友達に自分の動きを見てもらい、自分の動きをつかみながら運動に取り組む。



陸上部会では、児童に「合理的で心地よい動き」が身に付くよう、小学校高学年の児童にとって理解しやすい技能ポイントを明確にする必要があると考えました。そこで、都内120人の児童の走り高跳び（5歩助走）の試技を映像に収め、協議を重ねました。

部会で考えた技能ポイントを児童用学習資料、教師用資料としてまとめました。さらに、児童が自分の課題を見つけて解決していける場、合理的で心地よい動きを身に付けられる場、ルールや場の工夫をしながら楽しんで練習できる場を考えました。



ただ、陸上運動は一つ一つの動きが俊敏で動きが見とりづらいので、児童が互いの動きを見ることはとても難しいです。部会では「どの局面の時に」「体のどこが」「どんな動きになっている」とよい動きなのか、見る視点を明確にして提示しています。

他にも、

- よい動きをしている児童の姿や、よい動きの参考映像を見せること
 - 友達の動きを見て得た感じや、自分が動いて得た感じを言語化させること
 - よくない動きを体験させてみること
- などの手立ても考えています。



(イ) 競走（争）の仕方や記録を達成するため、学習の仕方を工夫する。

- 練習の仕方や場を工夫しながら、自分の記録に挑戦すると楽しさや喜びが増す。
- ルールを工夫しながら、力の違った友達とも競走できるようなると楽しさや喜びが増す。



体格差や走力が記録や競走（争）の結果に与える影響が大きいことも考えながら、児童一人一人が記録に挑戦したり競走（争）をしたりすることの楽しさや喜びを味わえるようにすることが大切です。

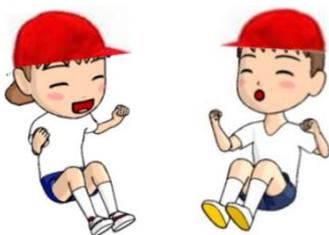
部会では、児童の体格や能力に応じて目標記録を立てる「段階表」を活用すること、記録測定時には1 cm～2 cm刻みで測定をすることなどの手立てを講じることで、児童一人一人が記録に挑戦したり競走（争）をしたりすることの楽しさや喜びを味わえるようにしました。



(ウ) 課題解決的な学習の「支え」

- 成功体験が豊富であること。連続して手ごたえを感じられること。

さっきよりも
いい感じ♪



練習の場で
うまくいったよ♪

- 体育を学ぶことに（発達段階に応じて）必要性を感じていること。

どうして練習方法を
選ぶのかな



どうして動きを
よくしていくのかな

どうしてめあてを
立てるのかな

どうして友達に動きを
見てもらうのかな

2 「思考・判断」の指導内容に関する指導資料

	【第1学年及び第2学年】	【第3学年及び第4学年】	【第5学年及び第6学年】
(1) 思考・判断の目標	走ったり跳んだりする簡単な遊び方を工夫することができる。	自己の能力に適した課題をもち、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫することができる。	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ことができる。
(2) 「運動(健康・安全)についての思考・判断」の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> 跳の運動遊びの行い方を知るとともに、運動をする場や使用する用具などを変えながら、いろいろな運動の仕方を見付けたり、競争の仕方を選んだりしている。 いろいろな跳ぶ動き方を知るとともに、友達のよい動きを見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> 跳の運動の動き方や動きのポイントを知るとともに、自分の力に合った課題を選んでいる。 跳の運動の動きを身に付けるための練習の仕方を知るとともに、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでいる。 仲間との競争の仕方を知るとともに、競争の規則を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> 課題の解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。 仲間との競争や自分の記録への挑戦の仕方を知るとともに、自分の力に合った競争のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。
(3) 「運動(健康・安全)についての思考・判断」の学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> 楽しく遊ぶことができるコースや用具の置き方、走り方、競争のきまりなど、遊び方を見付けている。 見付けた遊び方から選んで運動に取り組んでいる。 走ったり跳んだりする中でいろいろな動きに気付いたり、よい動きに気付いたりしている。 楽しそうな走り方や跳び方をしている友達を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> 用具を使ったり、規則を変えたりしながら運動する中で、調子よく走ったり跳んだりするための動きについて考えている。 自分の動きを友達に見てもらったり、自分で動いてみた感じや友達の動きを見た感じを言語化したりするなどして、今の自分の動き方をつかんでいる。 みんなで共通理解した課題の中から今の自分に必要な課題を選んでいる。 動きのポイントを意識して運動に取り組んでいる。 仲間との競争をもっと楽しくするために、いろんな規則を考えている。 みんなで楽しく競争する方法を選んで運動に取り組んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> 運動に取り組む中で、合理的で心地よい動きについて考えている。 自分の動きを友達に見てもらったり、自分で動いてみた感じや友達の動きを見た感じを言語化したりするなどして、自分の課題を見付けている。 目標を達成するために、自分の課題を明確にした上で、それが解決できるような練習の方法や練習の場を選んでいる。 場の意図に応じて、動きのポイントを意識して運動に取り組んでいる。 運動がより一層楽しくなるように、仲間との競争の仕方や自分の記録への挑戦の仕方を工夫している。 練習の仕方や記録への挑戦の仕方をゲーム化したり、規則を工夫したりしながら取り組んでいる。
(4) 「思考・判断」の学習を促す手だて	<ul style="list-style-type: none"> コースや用具の置き方、走り方や競争のきまりが工夫できる運動の場を用意する。 いろいろな動きを経験させたり動きを高めたりしていくために、ねらいに合った動きをしている児童の動きを紹介しながら、具体的な言葉掛けをする。 より運動が楽しくなるように工夫している児童の考えを紹介し、様々な工夫が生まれるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 競争をもっと楽しくするための工夫ができる運動の場を用意する。 調子のよい動きになるための工夫ができるよう、自分の動きを友達に見てもらったり、自分で動いてみた感じや友達の動きを見た感じを言語化したりすることができる機会を設定する。 自分の課題がもてるよう、児童が気付いた動きを「ポイント」として共通の言葉にして示す。 	<ul style="list-style-type: none"> 運動の楽しさや喜びに触れることができるように、競争の仕方や記録を達成するために工夫することができるルールや場を用意する。 合理的で心地よい動きを目指して、自分の動きを友達に見てもらったり、自分で動いてみた感じや友達の動きを見た感じを言語化したりすることができる機会を設定する。 自分の課題がもてるよう、児童が気付いた動きを「ポイント」として共通の言葉にして示す。 課題を解決することができる練習の場を設定する。

(5) 「思考・判断」の指導内容に関する具体的な学習活動の例 (第6学年 走り高跳び)

【助走の仕方を身に付ける時間】

リズムカルな助走を身に付けるために、実感を伴った理解を目指す。どんなリズムがよいのか、何歩で走るとよいのか、友達のよい動きを見たり、よくない動きを試してみたりしながら身に付けていく。

【課題の解決の仕方を知る時間】

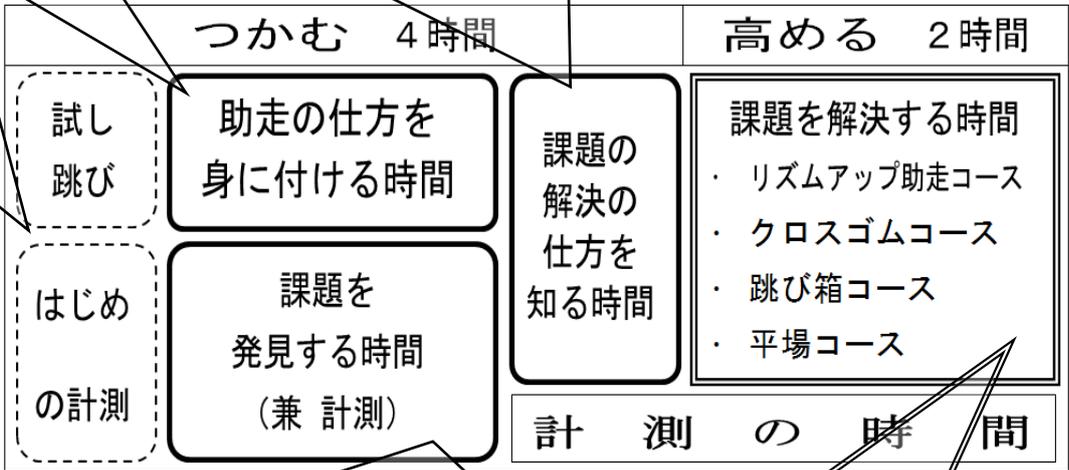
第5時以降、自分の課題に応じた練習の場や段階を選ぶことができるように、以下の指導を行い、課題の解決の仕方を理解させる。

- 用意された場の意図を知ること。 ○学習資料の使い方を知ること。
- 第5時以降の「思考・判断のサイクル」を知ること。
- 自分の課題に合わせて、場を工夫すること。
- 「よい動きの見分け方」を知ること。

【試し跳び】

【はじめの計測】

走り高跳びの学習の行い方、計測や競争のルールについて理解する。第2時以降、自分の力に合った記録への挑戦の仕方を選べるように、自分の記録への挑戦の仕



【課題を発見する時間】

踏み切り後の局面について課題を発見する時間を設定する。記録に挑戦しながら、友達のよい動きを見たり、よくない動きを試してみたりしながら「どうすれば高く跳ぶことができるか」について考える。

【課題を解決する時間】

それぞれの場の意図を理解しながら自分の課題を解決するために運動に取り組んでいく。一人一人の児童が自分の動きをつかむことができるように、見る児童・支える児童が「よい動きの見分け方」を意識して友達の動きを見られるよう支援する。計測の時間終了後には学習を振り返るとともに、新たな課題を設定する。

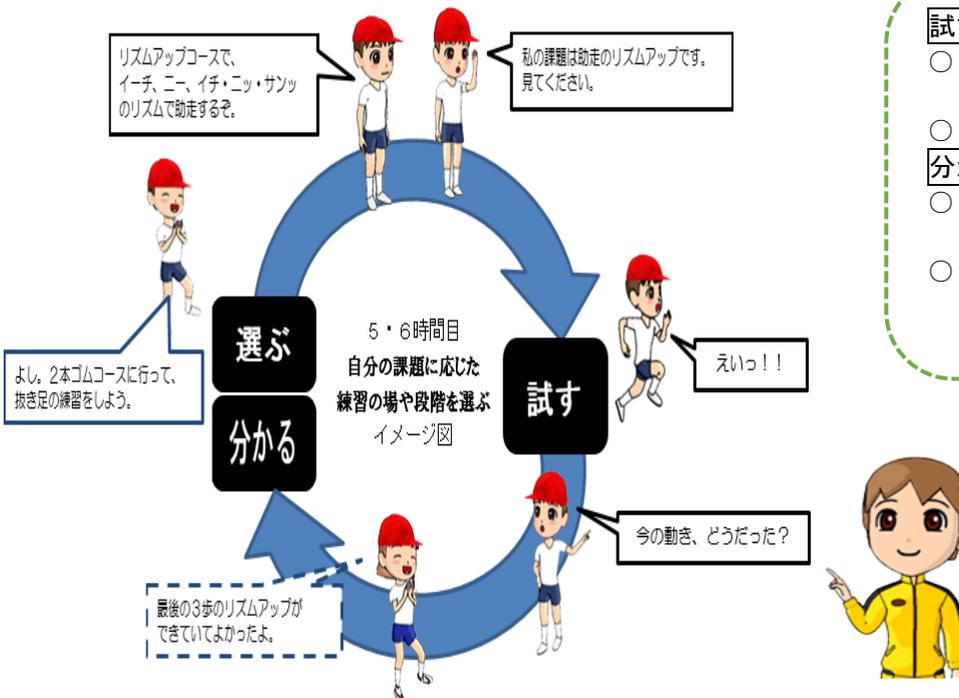
【試す】

- 友達に自分の課題を伝える。
- 試技を行う。

【分かる・選ぶ】

- 自分の動きがどうだったか友達から聞く。
- どの場で運動をするか、どんなことに気を付けて試技をするかを

「思考・判断サイクル表」を使って、課題を解決するために考えることとその流れを、児童に理解させます。



※詳細はP. 23～P. 25をご覧ください。

3 研究内容

(1) 課題解決的な単元計画

①単元の全体計画

陸上運動は、「速く、遠く、高く」の競争を純粋に楽しむことができる。また、数値としての記録が残るので、個人の記録やチームでの記録の伸び、ベスト記録への挑戦など、自分の目標を達成する楽しみを味わうこともできる。つまり「競争型」でも「達成型」でも取り組むことができるという特性がある。そこで、それぞれの学年において発達段階を考慮した。低学年では「運動遊び」を通して基礎感覚が養うことができるようにした。中学年では個人やチームでの集団競争も含む「競争（走）型」の学習モデルを、高学年では記録に挑戦する「達成型」の学習モデルを中心として陸上運動のねらいを達成できるようにした。

(ア) 低学年

- 「走る」という動きは、様々な運動の基になる。そのため、低学年では、早い時期に基礎的な走の運動感覚を身に付けさせることが望ましい。よって、走の運動遊びを「基礎感覚を養う」ことを中心とした前半（5時間）と、「友達と協力し工夫しながら楽しむ」ことを中心とした後半（5時間）に分けて設定した。また、児童の意欲や集中力を考慮し、前半と後半の実施時期をあけるなど工夫することも必要である。
- 跳の運動遊びにおいて、児童が力いっぱい楽しく運動し、多様な運動経験を獲得するためには、走の運動遊び前半で培う基礎感覚は欠かすことができない。そのため、跳の運動遊びは走の運動遊びを学習した後に行うように設定した。

1年生		2年生	
【前半】 1～5 【後半】 6～10 (10)	11～15 (5)	【前半】 16～20 【後半】 21～25 (10)	26～30 (5)
走の運動遊び	跳の運動遊び	走の運動遊び	跳の運動遊び

(イ) 中学年

- 集団で競争（走）することを好む中学年の段階では、走の運動も跳の運動もバランスよく取り組むことで、意欲を保ちながら、様々な運動経験を積み重ねられるようにした。また、すべての運動を2学年間通して行い、児童の実態に応じ弾力的な計画を立てることができるようにした。
- 3年生では、友達とともに楽しく運動する中で基礎技能を高め、4年生では、自分自身の動きに着目させながら、高学年の陸上運動につながるよう、技能を高めるようにしていきたい。

	3年生		4年生	
運 走 動 の	1～5 (5)	6～10 (5)	11～16 (6)	17～21 (5)
	かけっこ・リレー	小型ハードル (様々なリズムで)	かけっこ・リレー	小型ハードル (一定のリズムで)
運 跳 動 の	1～5 (5)	6～10 (5)	11～14 (4)	15～18 (4)
	幅跳び	高跳び	幅跳び	高跳び

(ウ) 高学年

- 短距離走・リレーでは、5年生で「リレー」、6年生で「短距離走」を中心に単元を配列した。まず、5年生では、仲間とバトンをつなぎ、楽しみながら走力の向上をめざす。態度や思考・判断面が伸びてくる6年生では、自分の走りに目を向け、仲間との教え合いを通して走力の向上を目指していく。
- ハードル走は、5年生で踏み切りやリズムカルな走りの感覚をつかみ、6年生で自分の能力に適した課題を解決していく。2年間の積み重ねの中で記録向上をめざすようにした。
- 跳の運動では、既習の運動経験を生かしやすい「走り幅跳び」を5年生で行い、日常的に取り組むことが稀な「走り高跳び」を、様々な運動経験を積み重ねた6年生で行うようにした。

	5年生		6年生	
運走の	1～6 (6)	7～11 (5)	12～17 (6)	18～22 (5)
	短距離走・リレー	ハードル走	短距離走・リレー	ハードル走
運跳の	1～6 (6)		7～12 (6)	
	走り幅跳び		走り高跳び	

② 各活動の内容

全6時間で、走り高跳びの楽しさや喜びに触れ、課題を解決するために、練習の仕方を工夫し、技能や記録が向上するように計画を立てている。

活動名	その活動の意図
ジャンプウォーミングアップ	心と体のスイッチを“温(オン)”にする。 中学年で身に付けておきたい動きに取り組むことで、体の可動域を広げるとともに、主運動につながるような運動感覚を養う。
助走の仕方を身に付ける時間	「非日常の動き方に触れる」 助走のリズムと適切な助走位置を知り、身に付ける時間。最低限の技能を獲得し、単元で取り組ませたい課題に気付きやすくする。
課題を発見する時間	「走り高跳びの行い方は分かった」→どこまで跳べるか確かめよう 安全な着地とリズムカルな助走を身に付けた段階で取り組む時間。自分が跳べる最大の高さを知る。 「何が原因でバーに引っかかっているか」を考える。 自己の記録を更新するために何を改善すればよいか、高く跳ぶための課題を見付ける時間。
課題を解決する時間	自分の課題に取り組む。 自己の課題を見付けながら、練習の場を選んで取り組む時間。
計測の時間	自分の課題の到達状況を確認する。 みんなで協力しながら記録を測定するとともに、学習したことを確かめる時間。

③ 課題解決的な単元計画

跳ぶ運動の楽しさや喜びに触れ、課題を解決するために練習の仕方を工夫し、技能や記録の向上をめざす。

つかむ段階 友達と協力しながら学習を進める方法を知るとともに、走り高跳びの行い方を理解して取り組んだり、自分の限界をつかんだりする時間。何が原因でバーに引っかかっているかを友達と見合い、走り高跳びに必要な技能ポイントに気付かせる。さらに、どのように自分の課題をつかみどのようにして場を選ぶのか、課題を解決するための方法もつかませる。

高める段階 実態に応じて、グループで共通の課題に取り組んだり、ペアやトリオ、チームを結成したりして、自己の課題を見付けながら、練習の場を選んで取り組む

単元計画

		つかむ段階							
時		1		2		3			
本時の 主なねらい と 今日の一文字	知	<ul style="list-style-type: none"> 場の設置の仕方や役割分担、計測の方法について知る。 記録への挑戦の仕方について知る。 安全な着地の仕方について知る。 		探	<ul style="list-style-type: none"> リズムミカルな助走を身に付ける。 より高く跳ぶための課題を探す。 		探	<ul style="list-style-type: none"> 踏み切り以降の局面について、より高く跳ぶための課題を探す。 	
		1 単元の流れを確認する。 2 準備運動を行う。	1 学習の流れを確認する。 2 準備運動・ジャンプウォーミングアップを行う。 3 用具や場の準備をする。		4 「助走の仕方を身に付ける時間」に取り組む。	4 「助走についての課題を解決する時間」に取り組む。			
学習活動	3 走り高跳びにつながる運動（ジャンプウォーミングアップ）の仕方を知る。 4 場の準備の仕方、安全な運動の仕方を知る。 5 ためし跳びを行う。 ・安全な運動の仕方、安全な跳び方を確認しながら跳んでみる。 6 はじめの記録を計測する。 (5 c m刻み) ・段階表の使い方を知る。 ・1回失敗したら計測終了。 (詳細は P. 50 参照)	<p>走り出しの位置を決めて、リズムミカルな助走をするための練習に取り組みましょう。</p> <p><A>リズムアップ助走コース リズムミカルな助走から踏み切るための練習に取り組む。</p>		<p>リズムミカルな助走から踏み切り位置を合わせるための練習に取り組みましょう。</p> <p><A>リズムアップ助走コース リズムミカルな助走から踏み切るための練習に取り組む。</p>					
		5 「課題発見の時間」に取り組む。 第2時 (5 c m刻み) 第3時 (2～3 c m刻み)		<p>ひっかかる原因を考えよう。 バーが体のどこに当たったかな？</p> <ul style="list-style-type: none"> バーを落としても何度も挑戦する。 友達と動きを見合い、何が原因でひっかかるのかを考える。 跳べた記録を、学習カードに記入する。 自分の次時の課題を決める。 チーム間の競争の仕方を知る。(第3時) <p>(詳細は P. 50 参照)</p>					
		7 整理運動を行う。 8 振り返りをする。		6 整理運動を行う。 7 振り返りをする。		6 整理運動を行う。 7 振り返りをする。			
		<p>今日は、ジャンプウォーミングアップや計測の仕方、段階表の使い方が分かりましたね。 はじめの記録を計測し、次に目指したい記録が分かりました。次回が楽しみになりますね。</p> 		<p>課題発見の時間では、見合いを通して、高く跳ぶための課題を見付けられましたか？ 次回は、助走についての課題を解決するための練習に取り組んでいきましょう。</p> 		<p>リズムミカルな助走から、踏み切り位置を合わせる事ができた人が多いですね。 課題発見の時間に見付けた助走以外の課題について、解決する練習を次回学習しましょう。</p> 			
評価の重点	関心・意欲・態度	○							
	思考・判断			○		○			
	技能	○		○		○			
指導の重点 ※詳細は P. 54～を参照		<ul style="list-style-type: none"> 安全に配慮して運動を行うために、注意事項を指導する。 ジャンプウォーミングアップの行い方や、ねらいを指導する。 自分の目標を定めるための段階表の使い方を紹介する。 ひざを柔らかく曲げ、足の裏から安全に着地するよう指導する。 		<ul style="list-style-type: none"> 口伴奏や、手伴奏に合わせて最後の3歩を意識しながらリズムミカルな助走ができるよう指導する。 跳躍を通して踏み切りやすい進入角度を決めたり、走り出しの位置を決めたりするように指導する。 自分の動きを友達に見てもらったり、自分で動いてみた感じや友達の動きを見た感じを言語化したりするなどして、課題をつかむように指導する。 		<ul style="list-style-type: none"> グループごとに踏み切りの位置を見合いながら、助走の走り出しの位置を調整するよう指導する。 友達の動きを観察する位置や視点、友達の運動の支え方などについて指導する。 2～3 c m刻みの計測の仕方を指導する。 グループごとに記録を得点化し、競争することを通して意欲の向上を図る。 			

		つかむ段階		高める段階			
時		4		5			
本時の 主なねらい と 今日の一文字		意		観			
		<ul style="list-style-type: none"> 技能ポイントについて知り、記録を高めるための練習の場の意図や、練習の仕方について理解する。 		<ul style="list-style-type: none"> 自分の課題に合わせて選んだ練習の場で練習に取り組む。 			
		<ul style="list-style-type: none"> 今までに学習してきたことを想起して練習に取り組む。 チーム間の競争を楽しむ。 					
学習活動	1 学習の流れを確認する。 2 準備運動・ジャンプウォーミングアップを行う。 3 用具や場の準備をする。						
	4 めあての確認をする。 記録を高めるための練習の場の意図や、練習の仕方について知ろう。 ・学習資料の活用方法について知る。		4 めあての確認をする。 自分の課題に合った場を選んで、運動に取り組もう。 ・前時に見付けた走り高跳びの課題を共有し、動き方や動きのポイントを知る。				
	5 課題の解決方法を知る。 課題を解決するための練習の仕方を知ろう。 跳び箱コース(着地) <C>クロスゴムコース(振り上げ・蹴り) ・踏み切り以降の局面の練習の場の意図・方法を知る。 ・自分の課題をつかむために友達と動きを見合う視点を知る。		これまでの振り返りの時間で確認してきましたが、高く跳ぶために大切なことは何でしたか。試技をする前には必ず「自分が課題としていること」を友達に伝え、「体のどの部分がどのように動いているか」を見てもらいましょう。友達の課題も見付けてあげられるとよいですね。				
	5 「課題解決の時間」に取り組む。 ・自分の課題に合わせて練習の場を選び、同じ課題をもつ友達同士で動きを見合いながら、自分の課題の解決に向けて運動に取り組む。		<A>リズムアップ助走コース 跳び箱コース <C>クロスゴムコース <D>平場コース				
	6 計測をする。(2～3cm刻み) ・2回連続失敗したら計測終了。 ・計測グループに分かれ、友達と動きを見ながら計測を行う。 ・チーム間の競争を楽しむ。 ・自分の次時の課題を決める。				(詳細はP.50参照)		
7 整理運動を行う。 8 振り返りをする。 9 片付けをする。		課題を解決するためには、友達に課題を伝え、動きを見てもらって、自分の課題をつかみながら練習することがとても重要です。自分やグループの友達の記録を伸ばし、他チームと競争しながら技能を高めましょう。		試す・分かる・選ぶ「思考・判断のサイクル」を通して運動の質を高められましたね。このサイクルは、他の学習でも応用できます。これを生かして、他の学習でも記録を伸ばしていきましょう。			
評価の重点	関心・意欲・態度	○		○			
	思考・判断	○		○			
	技能	○		○			
指導の重点		<ul style="list-style-type: none"> それぞれの練習の場の意図や、運動のポイントを意識して練習に取り組むよう指導する。 友達の動きを観察する視点や、友達の運動の支え方などについて指導する。 友達と動きを見合ったり支え合ったりしながら運動する方法について指導する。 		<ul style="list-style-type: none"> 友達と動きを見合うことが重要であることを伝え、自分の課題を伝えて友達に動きを見てもらい、助言を得ている児童を称賛する。 目標を達成するために、課題を解決しやすい練習の仕方を助言し、運動のポイントを理解できるよう指導する。 		<ul style="list-style-type: none"> 走り高跳びの運動を楽しみ、意欲を高めながら運動に取り組めるよう指導する。 自分の課題を解決し、全員が目標記録を達成できるよう、友達同士で助言し合うよう指導する。 抜き足を胸に引きつけて、バーを越せるように指導する。 	

④ 走り高跳びにおける課題解決的な学習の流れ



走り高跳びの学習の過程で、児童がどのように課題を発見し、解決していくのかをまとめました。

段階	つかむ 4時間	高める 2時間			
学習内容	準備運動				
	ジャンプウォーミングアップ				
	試し跳び 助走の仕方を身に付ける時間	課題の解決の仕方を知る時間 課題を解決する時間 ・リズムアップ助走コース ・クロスゴムコース ・跳び箱コース ・平場コース			
	はじめの計測 課題を発見する時間(兼計測)	計測の時間			
	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時以降

つかむ段階

【第1時】「試し跳びの時間」・「はじめの計測」

第1時では、場の準備の仕方や安全面での指導を行った後で、「試し跳び」と「はじめの計測」を行います。試し跳びの際には、繰り返して試し跳びをする中で体験的に学ぶことができるようにします。



《指導事項》

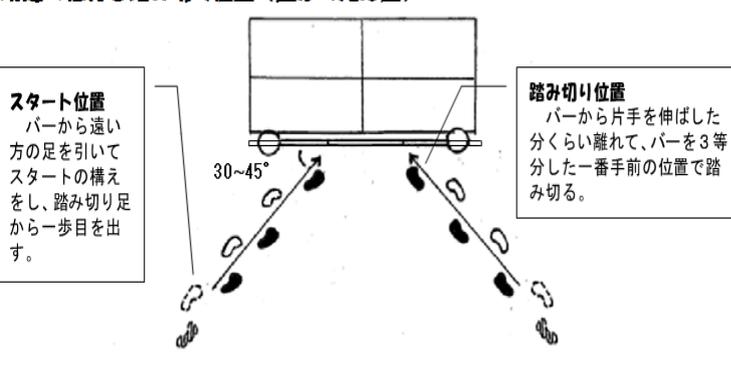
- ・ 走路（右から跳ぶか、左から跳ぶか）
- ・ 踏み切り足
- ・ 5歩助走
- ・ 踏み切りの位置
- ・ 着地（マットの上に足裏から）
- ・ 安全な着地

踏み切り足、5歩助走、踏み切りの位置



＜踏み切り足＞
バーに近い足を前、遠い足を後ろにします。バーから遠い足が踏み切り足です。ジャンプウォーミングアップで経験したことを思い出して、5歩で踏み切って跳んでみましょう。左右どちらの足が跳びやすいか、試し跳びをする中で見つけていきましょう。

助走の仕方と踏み切り位置（上から見た図）



＜踏み切り位置＞

- バーから片手を伸ばした分くらい離れたところから跳びましょう。
- バーを3等分した一番手前の位置で踏み切りましょう。
バーの中央を跳ぶことができるので、安全にマットの上で着地することができます。

次の図のように、助走の角度（30度から45度）、踏み切り位置にテープなどで印を付けた場を用意しておくことをおすすめします。この場で児童が繰り返し試し跳びを行っていく中で、助走の角度や踏み切り位置を学ぶことができます。



バーの真ん中で踏み切るんじゃないだね。
バーの真ん中を跳ぶようにするんだ！



バーから片手・・・。
バーの手前3分の1・・・。
踏み切り位置はここだ！



どちらの足が跳びやすいかわからないから、両方試してみよう。

ぼくは、左足で踏み切るから、右側の足から走り始めるね！



思い切りスピードを出して走ればいいのかな。

安全な着地

着地の際にマットから落ちないように、バーの中央を目がけて跳びましょう。お尻や手を着いての着地も危険ですね。必ず足から着地し、足の裏全体をしっかりと着くことを心掛けましょう。ひざを曲げて柔らかく着地できるといいですね。



フワッと跳んで、
足から着地！

着地ではひざを曲げることが大切なんだ。



お尻から着地したら痛そう。

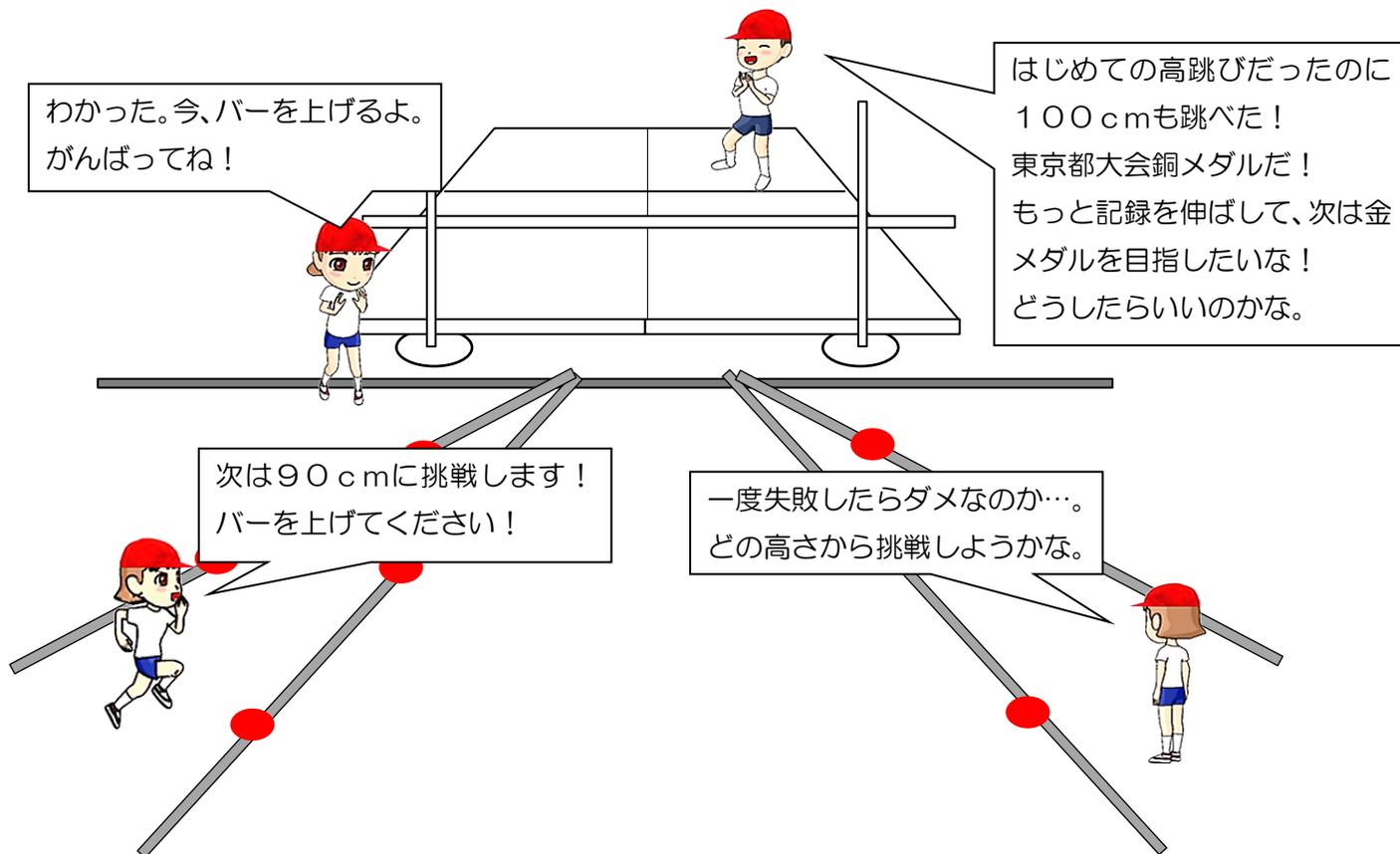
必ず前の人がマットからいなくなってから跳ばないと危ないね。



はじめの計測

《はじめの計測のルール》

- ・バーの上げ方は5 cm刻み。
- ・一度失敗したら、計測終了。



【第2時・前半】「助走の仕方（主に助走のリズム）を身に付ける時間」

走り高跳びの動きは、非日常的な動きです。そのため、児童に何の指導もなく跳躍を行わせても、合理的で心地よい動きが身に付いたり、記録を向上させるための課題に気付いたりすることができません。

そこで、「助走」の局面における必要最低限の知識や技能を指導することで、本来気付かせたい課題に気づきやすくします。

また、第2時では、指導者は「直接的な指導」を心がけ、正しく助走をするうえで必要なことを、学級全体に共通理解させます。



【参考】「直接的な指導」「間接的な指導」とは。

直接的な指導 ⇒ 児童に身に付けさせたいことを具体的に示し、指導します。

間接的な指導 ⇒ 児童に身に付けさせたいことを、児童が自ら気付くことができるよう、「どうしたら高く跳べるのかな？」「どんな練習が必要かな？」「次に意識すべきことは何かな？」というように、思考を促す指導をします。

1時間目に跳んだときの助走の様子を振り返る

ひざを高く上げることが大切だと思いました、

〇〇さんの跳び方は、助走のスピードはゆったりなのに、フワッと跳んでいました。

助走の速さはどのくらいがいいのか、分かりませんでした。

前の時間に跳んでみて、**高く跳ぶために必要なことや疑問に思ったこと**はありますか。

あと、歩幅もどのくらいにすればいいか、分かりませんでした。

思い切り踏み切ったら、体が浮いた感じがして、高く跳べました。

曲がって助走したら、うまく跳べませんでした。

今日は助走について学習していきましょう。

助走のリズム

同じ5歩助走でも、いろいろな走り方があるようですね。高くフワッと跳ぶための5歩助走をするには、リズムが大切です。

- ・最初の2歩は大きく弾むように少し大股でリズムカルに走る。
- ・最後の3歩は少しリズムを速くする。(リズムアップ)

ことが大切です。「イッチ、ニー、イチ・ニツ・サンツ」というリズムになります。友達が助走をするときは、みんなで一緒に声に出してみましょう。

わたし、口伴奏をするね。「イッチ、ニー、イチ・ニツ・サンツ」

最初の2歩と最後の3歩では、歩幅が違うな。

最後の3歩はリズムを上げて…

えーと、助走を始める位置はどこだったけ…?

最後の1歩が力強いと、フワッと跳んでいる感じがするね!

【第2時・後半】「課題発見の時間」

第2時の前半で学んだ助走のポイントを意識しながら、何度も繰り返し跳躍します。その中で、跳ぶことの心地よさを味わうとともに、今の自分の力（最高値）を知ります。



はじめての記録よりは伸びたけど、まだまだ跳べそうな気がするな。

やった！105cmが跳べたぞ！
跳べると気持ちがいいな！

さっきは95cmを失敗したから、今度こそ！

90cmに挑戦します！
バーを下げてください！

ぼくは100cmが今の最高だな。

今の自分がクリアできない高さに挑戦することで「なぜ、ここで引っかかってしまうのか。」を考え、自分の課題として気付くきっかけにします。また、児童が自分の力で課題を発見できるように、指導者は「間接的な指導」を心がけます。



何が原因でバーに引っかかってしまうのだろうか。

私はいつも抜き足がひっかかっちゃうんだ。

今は、おしりがバーに当たっていたよ。

振り上げ足がバーに当たらないように高く上げよう！

同じ高さなのに、跳ぶるときと跳べないときがあるんだ。友達に踏み切りの位置が違ってたけど、関係があるのかな。

終了後



バーの高さが上がったとき、体のどの部分がバーに引っかかりましたか。

振り上げ足がバーに引っかかってしまいました。振り上げ足を高く上げないといけないのかなと思いました。

いつも抜き足が当たってしまいます。抜き足が、振り上げ足より上がりにくい感じがしました。

何度跳んでも、跳べる人と、跳べたり跳べなかったりする人がいたね。どうしてかな？。

おしりが当たっているから、踏み切りをもっと強くするにはどうしたらいいのかな。

みなさんが気付いたことは、ここに貼ってまとめておきましょう。



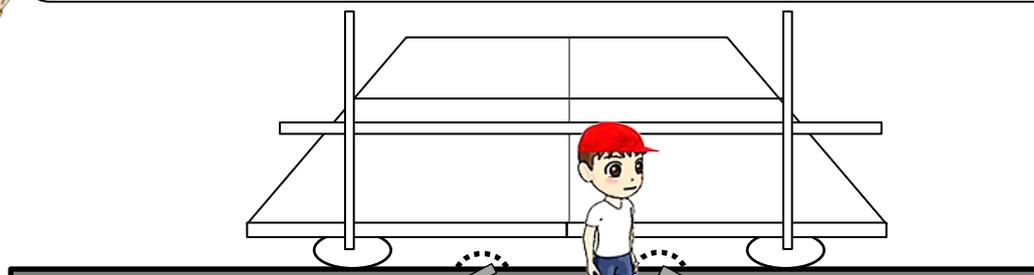
走り高跳び

【第3時 ・前半】「助走の仕方（適切な踏み切り位置）を身に付ける時間」

助走の走り出しの位置



2人組で1人が踏み切りの位置に踏み切り足を合わせて、助走路を反対方向に助走します。もう1人の人が助走の歩数を数えて、最後の1歩がついた位置にマークを置きます。このマークの位置が、走り出しの位置になります。
1回だけではスタート位置を特定することは難しいです。何回か試みましょう。



1・2・3・4・5!

ぼくの踏み切り位置はここだから・・・走るから、数えながら、5歩目の位置をみていてね!

私のスタート位置はここだね!

いいよ。
このあたりかな。



走り出しの位置がきちんと決まると、踏み切りの位置も決まりますね。

【第3時・後半】「課題発見の時間」

計測を通して、自分の課題に応じて取り組んできた学習の成果を試したり、記録をさらに向上させるための課題に気付いたりします。

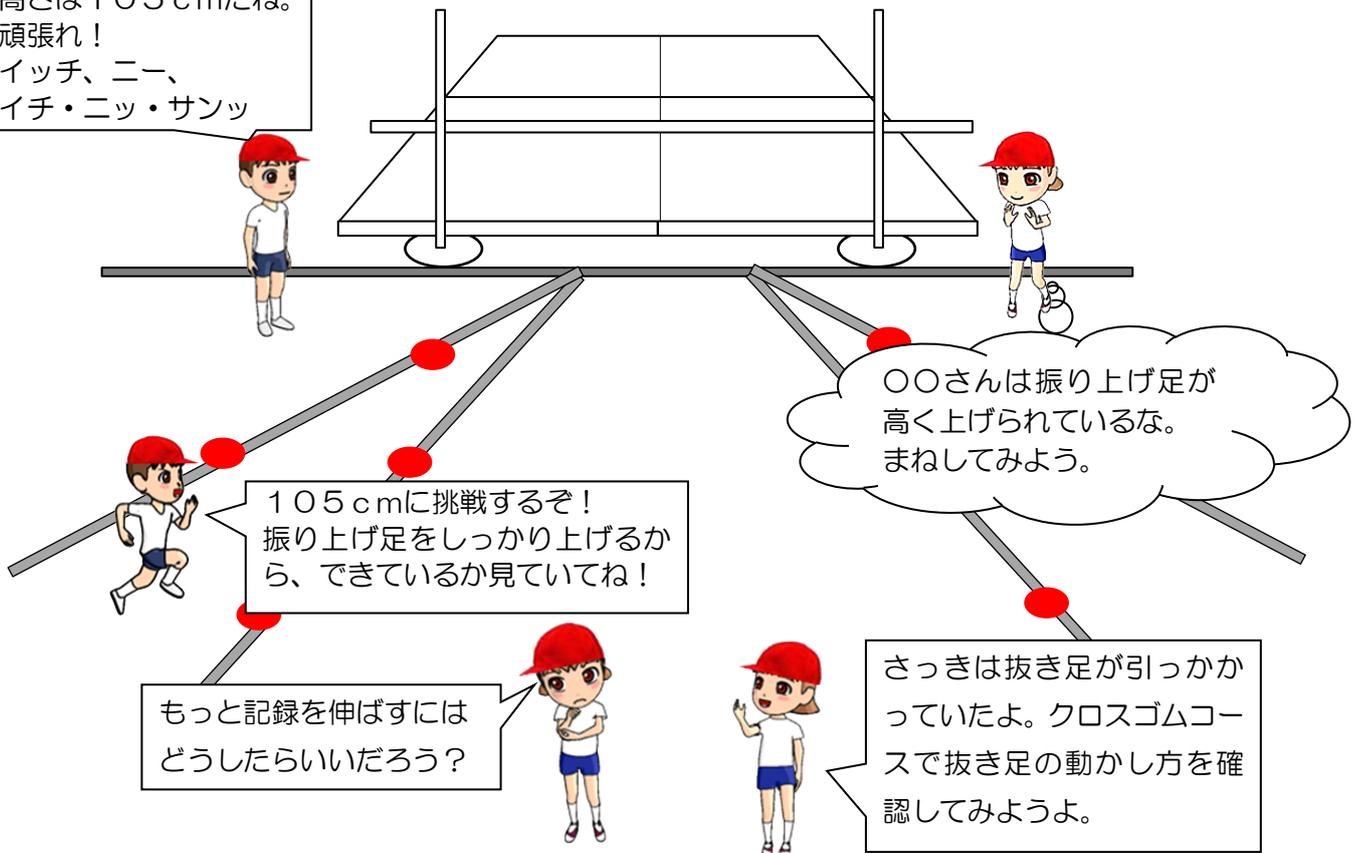
また、児童が成果を感じやすいよう、バーは2～3cm刻みで上げていきます。場を5つ用意することができれば、1cmずつ上げることができ、より正確に技能向上を見取ることができるので、児童の意欲向上につながります。(P.50「計測の仕方」参照)



《計測のルール》

- ・バーの上げ方は2～3cm刻み
- ・同じ高さに2回まで挑戦できるが、2回連続で失敗したらそこで終了。
- ・一度失敗した高さを跳ばずに、他の高さに挑戦することはできない。

高さは105cmだね。
頑張れ！
イチ、ニー、
イチ・ニツ・サンツ



記録がよいときとよくないときで、どんな違いがあるか考えてみましょう。

4～6時間目も、この計測ルールで行います。



計測中も友達と動きを見合いましょう。たくさんの気づきがあるはずですよ。

(授業後に)
学習資料を使って、運動のポイントを確認しながら練習していきましょう。

【第4時】「課題の解決方法を知る」

第5時以降、自分の課題に応じた練習の場や段階を選ぶことができるように、以下の指導を行い、課題の解決の仕方を理解させます。

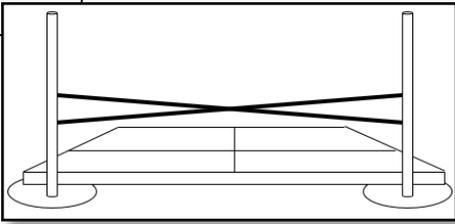
- ① 用意された場の意図を知る ② 学習資料の使い方を知る
 - ③ 思考判断のサイクルを知る ④ 場の工夫の仕方を知る ⑤ よい動きの見かけ方を知る
- ※それぞれの場における指導内容については、P. 39からの「課題を解決する時間の活動」を参照。
- また、この時間は児童に「課題解決の仕方を指導する」ことが主なねらいなので、指導者は「直接的な指導」を心がけます。



① 用意された場の意図を知る



クロスゴムコースでは、抜き足動作に意識をして練習ができます。
抜き足がバーにかからないように、ひざを曲げ、胸に近付けるようにしましょう。



なるほど。
クロスゴムコースは抜き足の練習をするところか！



② 学習資料の使い方を知る



学習資料には、動きのポイントが詳しく載っています。練習の場に合わせて、気を付けるポイントを考える参考にしましょう。

走り高跳び学習資料

リズムアップ!

体はまっすぐ! イチ ニ ヨ

前と胸で引き上げる! 抜き足を胸の高さまで上げる!

振り上げ足を高く上げる!

足裏全体で!

振り上げ足からやわらかく!

助走	踏み切り	空中動作	着地
----	------	------	----

3歩のリズム 「イチ・ニツ・サンツ！」

5歩のリズム 「イチツ」「ニ」「イチ・ニツ・サンツ！」

助走の仕方と踏み切り位置（上から見た図）

スタート位置
バーから近い方の足を引いてスタートの線をまじ、踏み切り足から一歩目を踏出す。

踏み切り位置
バーから足を伸ばした分、引いた足は、踏み切り線の位置で踏み切る。

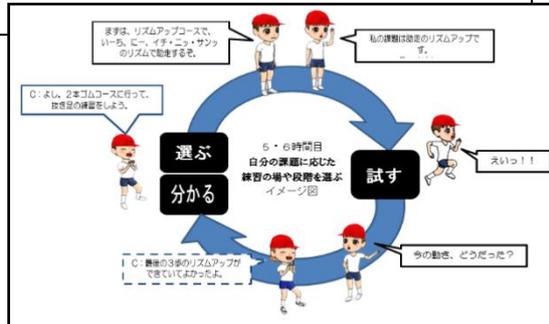
なるほど。抜き足は胸の高さまで上げるといいのか！



③ 思考判断のサイクルを知る



5・6時間目は、自分の課題に応じて練習の場を選んでいきます。この図のように考えながら運動に取り組みます。課題は一人一人違うので、自分の課題に合った練習の場を選びましょう。



なるほど。
今のわたしは、助走のリズムがうまくいかないから、「リズムアップコース」から始めよう!



④ 場の工夫の仕方を知る



同じ練習の場でも、自分の力に合わせて高さを変えたり、自分の課題に応じて、意識する運動のポイントを変えたりすることができます。

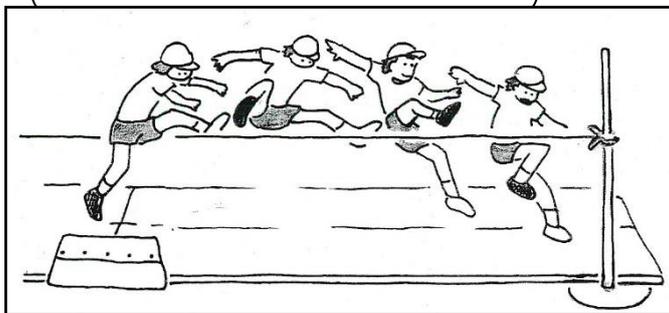
なるほど。
今の私は、もう少し低い高さで練習した方がよさそうだな。
同じ場にいる友達に手伝ってもらおう!



⑤ よい動きの見分け方を知る



跳び箱コースでは、振り上げ足の角度やひざの位置などを見合うようにしましょう。
「どんな角度」「どんな位置」がいいのかな?



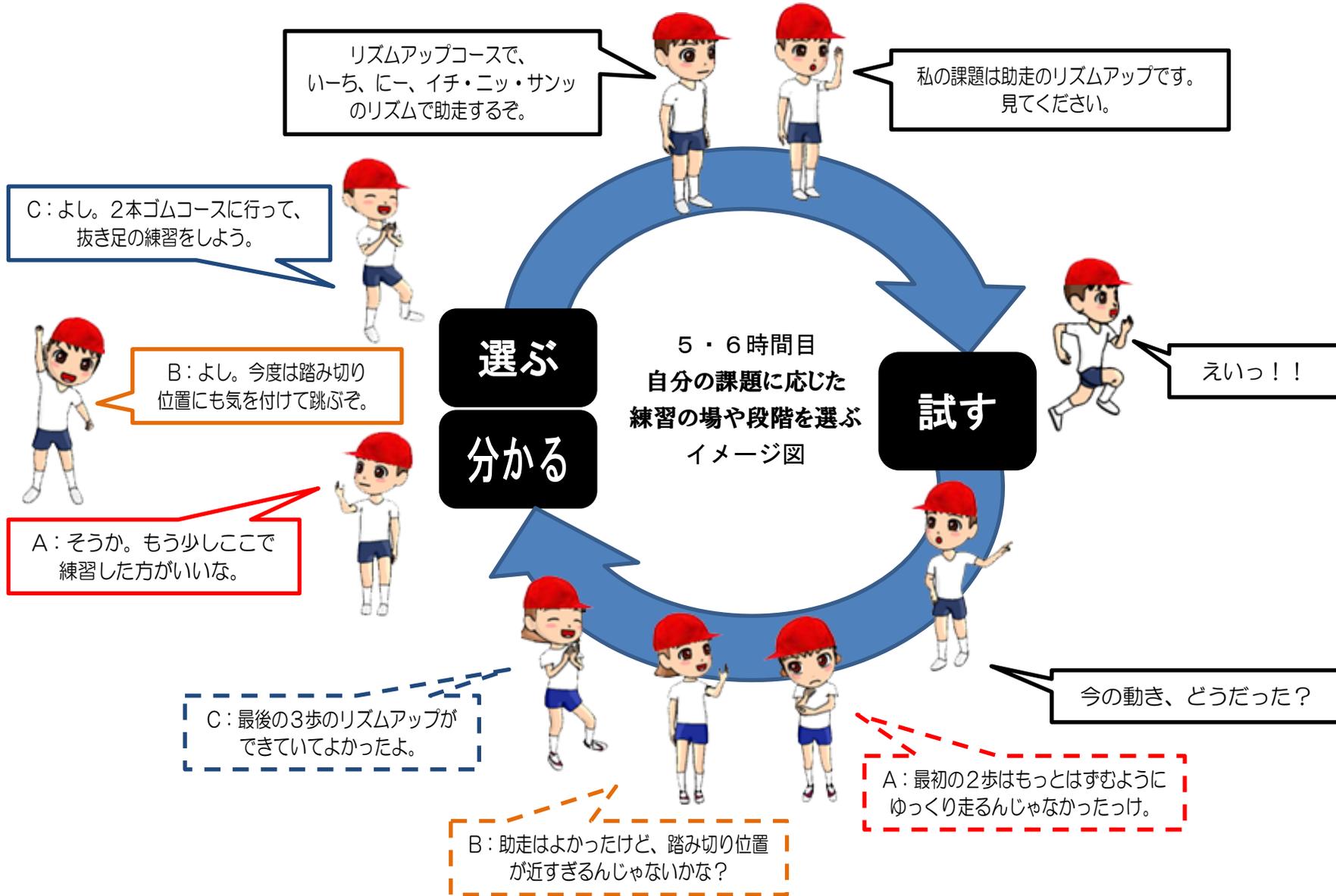
なるほど。
みんなの振り上げ足のひざをよく見ておこう!



なるほど。
振り上げ足が胸にくっつくくらい上げるんだね!



5・6時間目の思考・判断のイメージ



高める段階

【第5時・第6時】「課題解決の時間」

児童の思考の流れ

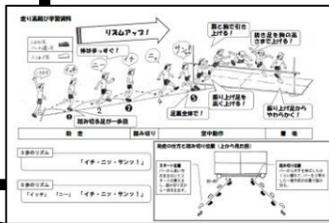
選ぶ どの場で運動するか、どんなことに気を付けて試技をするかを選ぶ。



ぼくは抜き足が引っかかるから、抜き足の動かし方を確認したいな。クロスゴムコースで練習しよう。



学習資料を参考にするといいですね。



児童一人一人が、いろいろなコース（場）の意図を理解し、自分の課題と照らし合わせながら、課題の解決に取り組んでいきます。前時に学んだ、動きを見合う視点を活用し、同じ場にいる児童同士で学び合います。

技能ポイントの詳細が示されている「教師用資料」を使って指導することもできます。

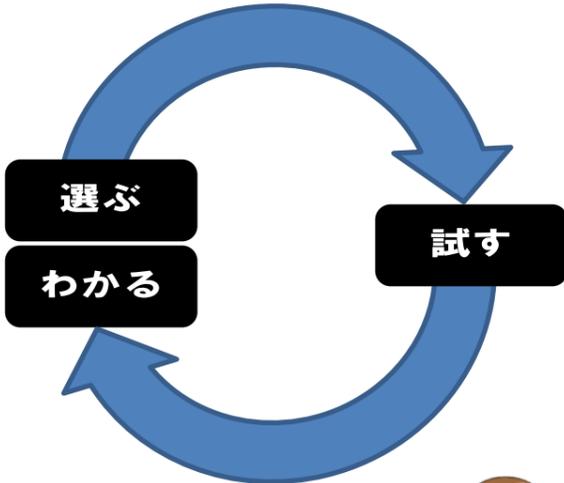
このように、課題を解決したり、新たな課題を見付けたりしながら、記録の向上を目指していきます。



【補足】
 友達の動きを見ている児童への指導 ～「見る」から「観る」へ～
 友達の動きを「見る」だけでは、よい動きに気付くことはできません。「見る」から、友達の動きを注意深く観察する「観る」に変えていくことで、学び合いも活発になり、課題に気付いたり、解決したりすることができるようになっていきます。

「見る」から、「観る」に変えていくためには、次のような手だてが有効です。

- ◇上手な児童に目を向けさせる。
- ◇よい動きの映像を見せる。
- ◇「よい動きだと思う人」を選ばせる。
- ◇感じたことを言語化させる。
- ◇「よくない動き」も経験してみる。



試す 友達に自分の課題を伝える。試技を行う。

わかった。

抜き足のひざが胸の高さまで上がっているか見ていてね。

いくぞっ!

わかる 自分の動きがどうだったか友達から聞く。
 ⇒ **選ぶ** どの場で運動をするか、どんなことに気を付けて試技をするかを選ぶ。

自分たちの課題や力に合わせて、場を変化させていくのもいいですね。

「選ぶ⇒試す⇒わかる⇒選ぶ」というサイクルを繰り返していくことで、課題の解決を目指していきます。課題の解決ができれば、また次の課題解決に向かいます。

<例1> 同じ場で繰り返す

どうだった？

抜き足はおへそぐらいの高さだったよ。

そうかぁ、もっと上げないとな。もう少しここで練習してみよう。

<例2> 自分の力に合わせて場を変える

抜き足は胸の高さまで上がっていたけど、ゴムに当たっていたよ。

ぼくには高すぎるみたい。少しゴムの高さを下げられるかな。

<例3> 同じ場で動きのポイント変える

抜き足はしっかり胸の高さまで上がっていてよかったよ。

よし、次に跳ぶときは、最後にバーの方を向いて着地してみるよ。

<例4> 新たな課題に取り組む

抜き足はしっかり胸の高さまで上がっていてよかったよ。

よし、抜き足の動かし方はわかったぞ！次は助走のリズムをもっとよくしていきたいな。リズムアップ助走コースへ行って、練習しよう。

(2) 課題を解決していく楽しさを実感させる教材の開発

①走り幅跳びの技能分析・技能ポイント

○本部会では都内6年生の約90名と4年生約30名の高跳び(5歩助走)と映像をもとに「高く跳べる理由」と「跳べない理由」について協議を深めた。

- ・児童用学習資料 ⇒ 児童が授業中に使用するものとして作成。小学校高学年の発達の段階に合った技能ポイントを精選した。
- ・教師用資料 ⇒ 教師が個に応じた指導のために使用するものとして作成。技能ポイントをより詳しく記述し、児童の課題に対応しやすくなると思った。

○児童用資料作成の際、技能ポイントを精選するために、以下のことを考慮した。

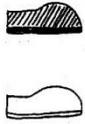
- ・小学校学習指導要領解説書体育編と中学校学習指導要領解説書保健体育編の記載事項を比較、分析した。(下の表)

	小学校3・4年	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
助走	3～5歩程度の短い助走から、踏み切り足を決めて跳ぶ。	5～7歩程度の助走 リズムカルな助走から 踏み切る。	リズムカルな助走 ・スピードよりもリズムを重視した 踏み切りに移りやすい助走	はさみ跳びの場合 リズムカルな助走 ・第1・2学年と同様。
				背面跳びの場合 ・踏み切り前の3～5歩で弧を描くように走る。
踏み切り	調子よく踏み切る。 踏み切り足を決めて上方に踏み切る。	上体を起こして踏み切る。	力強く踏み切る ・足裏全体で強く地面を押しようにキックする。 跳躍の頂点とバーの位置が合うように、自己に合った踏み切り位置で踏み切る。 足と腕のタイミングを合わせて踏み切る。	はさみ跳びの場合 力強く踏み切る。 ・第1・2学年と同様。 真上に伸び上がるように踏み切る。
				背面跳びの場合 ・体を内側に倒す姿勢を取るようにして踏み切りに移る。
姿勢 空中		はさみ跳び	はさみ跳び ・バーを越える際に両足の大きなはさみ動作で跳ぶ。	はさみ跳びや背面跳びなど
着地	ひざを柔らかく曲げる 足から着地する。	足から着地する。		

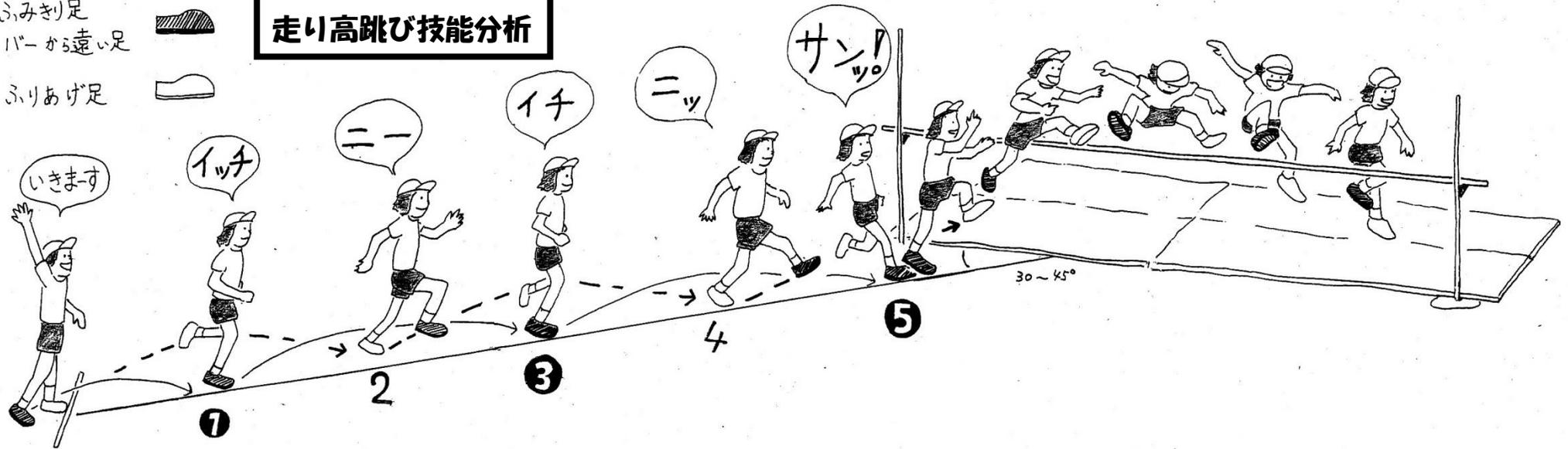
※6年生約90名と4年生30名の高跳び映像を分析した結果、中学校の解説書に記載されている技能ポイントであっても、記録に大きく影響する技能ポイントであると判断したものは児童用資料に記載した。

(ア) 教師用資料

ふみきり足
バーから遠い足
ふりあげ足

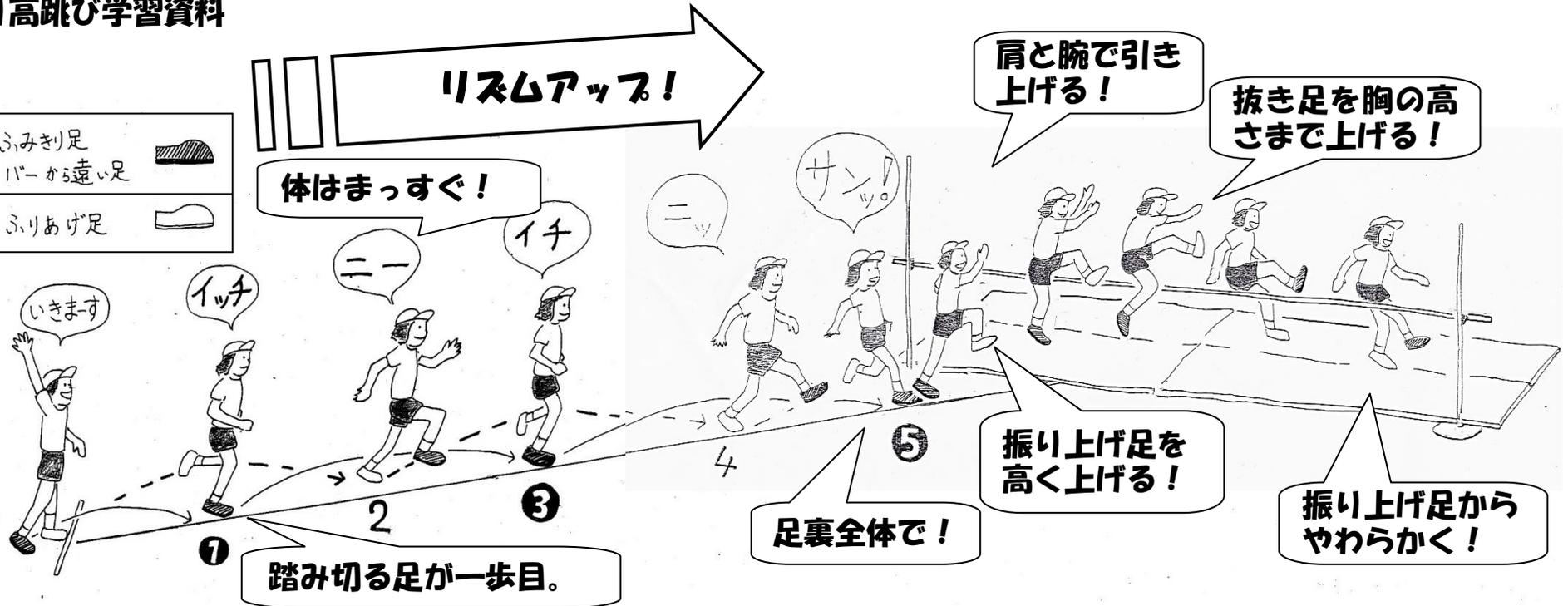
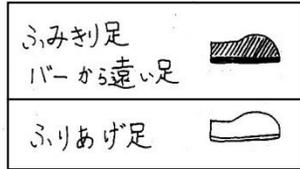


走り高跳び技能分析



スタート位置・助走	踏み切り準備動作～踏み切り～空中動作前半	空中動作後半～着地
<p>○助走の角度は？ ・バーに対して30～45°くらいにする。</p> <p>○助走の歩数は？ ・3歩もしくは5歩。(奇数歩にすると口伴奏がしやすい) 3歩助走で、リズムの感覚をつかませ、5歩助走で記録を高めさせるとよい。</p> <p>○口伴奏の仕方は？ ・3歩助走の場合 イチ・ニッ・サンッ ・5歩助走の場合 イッチ・ニー・イチ・ニッ・サンッ</p> <p>○助走の仕方は？ ・バーに対して斜めから直線的に走るのが望ましい。 ・最初の2歩は大きく弾むように少し大股でリズムカルに走る。</p> <p>*スタート位置の決め方については、走り高跳び処方箋を参照。</p>	<p>○踏み切り直前の3歩の走り方は？ ・最後の3歩は少しテンポ(リズムアップ)を上げる。 ・4歩目は歩幅を広げ、踏み切り近くになったら上体を起こす。(助走の最初は前傾しても構わないが、前傾したまま最後まで助走すると、踏み切りでも前傾してしまい、垂直方向への力を得られない。)</p> <p>○踏み切り足の着き方は？ ・足裏全体で力強く踏み切る。</p> <p>○踏み切り位置は？ ・バーから片手を伸ばした分くらい離れて、バーを3等分した一番手前の位置がよい。</p> <p>○踏み切りの仕方は？ ・視線はバーのやや上を見る。 ・踏み切る直前は、少し後傾する。膝を曲げずに体を一本の棒(軸)のようにして踏み切る。そうすることで、起こし回転(処方箋を参照)が生まれる。</p> <p>○踏み切った後の動きは？ ・振り上げ足(リード足)の膝を曲げた状態で、高く素早く引き上げる。 ・肩と腕で、体を引き上げる。</p>	<p>○抜き足は？ ・振り上げ足がバーを越えたら振り下ろし、その反動で抜き足を引き上げる。(上下の足を入れかえるはさみ動作) ・抜き足がバーにかからないように膝を折り曲げ、胸に引きつけるようにして抜く。 ・慣れてきたら、大きな動作で素早く抜く。 ・抜き足は完全にバーを越えるまで上げたままにする。</p> <p>○どちらの足で下りるか？ ・膝を柔らかく使って、振り上げ足から安全に着地する。</p> <p>○着地後は？ ・足の裏で安全に着地し、走り抜けずに止まる。</p>

走り高跳び学習資料



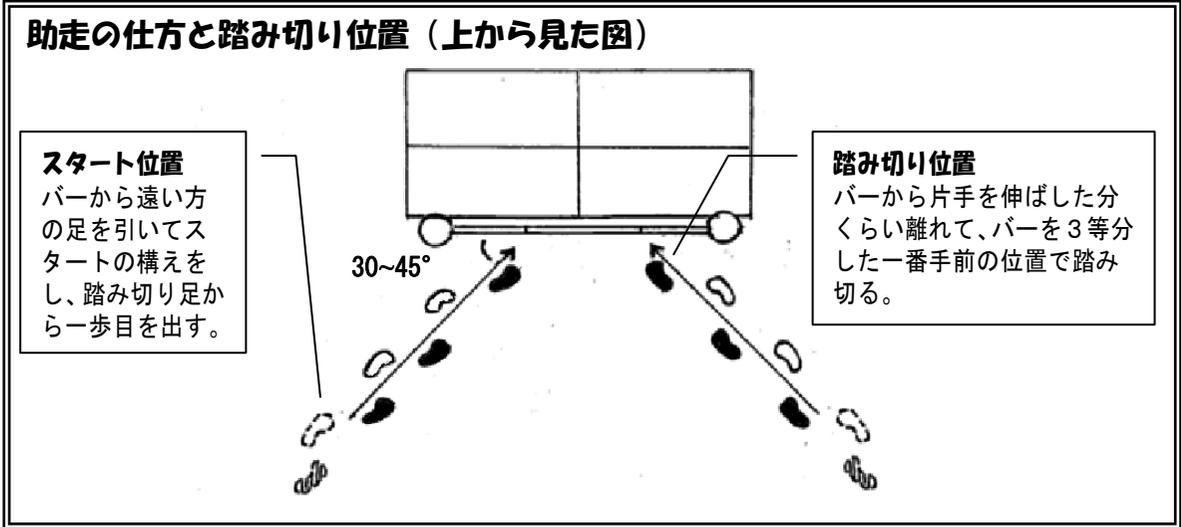
助 走	踏み切り	空中動作	着 地
-----	------	------	-----

3歩のリズム

「イチ・ニツ・サンツ！」

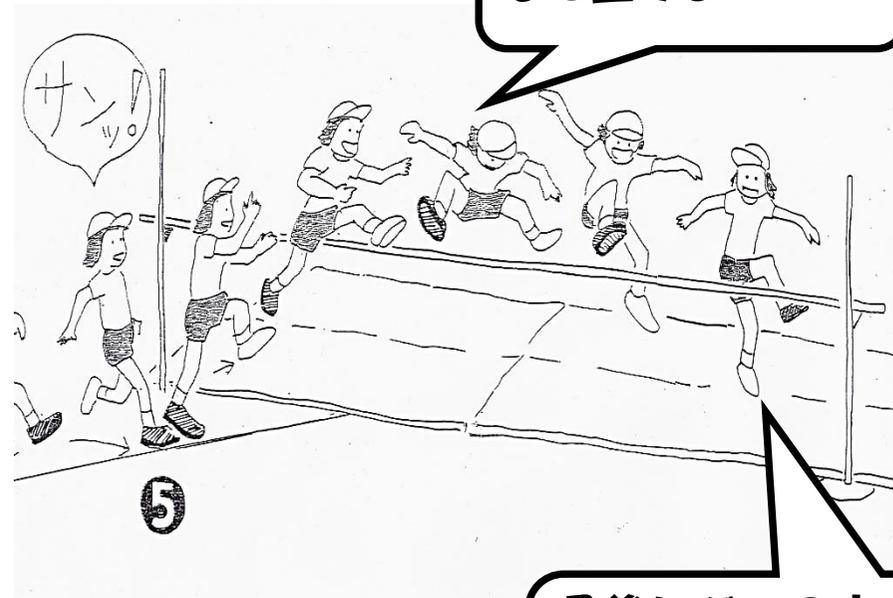
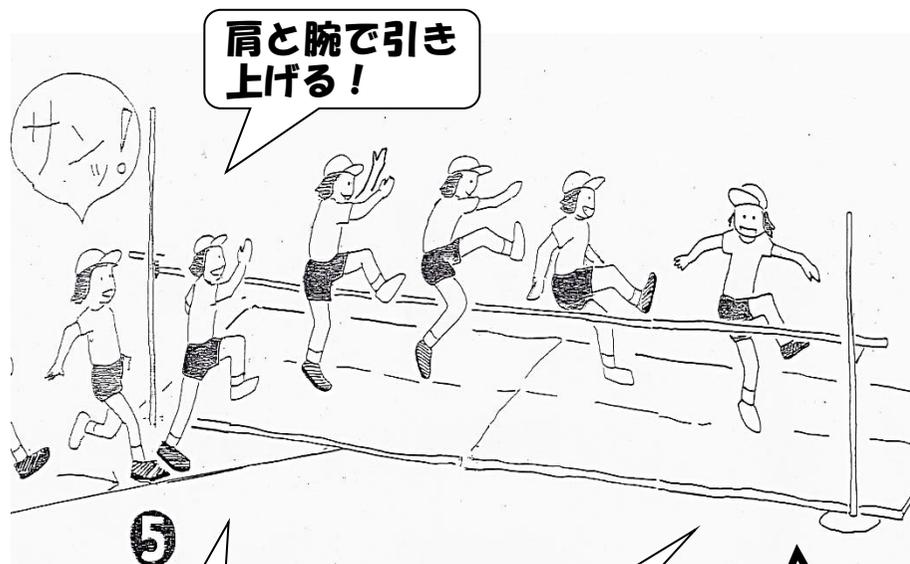
5歩のリズム

「イチ」 「ニ」 「イチ・ニツ・サンツ！」



走り高跳び学習資料 少し高く跳べたら...

かなり高く跳べたら...



振り上げ足を高く上げる!

振り上げ足からやわらかく!

最後にバーの方を向こう!

最後にバーの方を向こう!
踏み切り足が遠くに着くように!

(ウ) 走り高跳び処方箋



	悩み・・・	局面	処方箋！
①	スタート位置の決め方は・・・。	助走	<p>まずは、助走の歩数（5歩がおすすめ）と踏み切り足を決めましょう。そして、2人組で1人が踏み切りの位置に踏み切り足を合わせて、助走路を反対方向に助走します。もう1人の人が助走の歩数を数えて、最後の1歩がついた位置にマークを置きます。このマークの位置が助走のスタート地点になります。</p> <p>注意！1回だけではスタート位置を特定することは難しいです。3回くらい試すようにしましょう。</p>
②	助走のスピードはどのくらいなの・・・。	助走	<p>走り幅跳びに比べて、ゆっくりで構いません。大事なのはリズムです。最初の2歩はゆっくり大きな動作の助走で、最後の3歩はリズムアップします。</p>
③	どうして最後の3歩はリズムアップするの・・・。	助走	<p>走り高跳びは助走の水平方向へのスピードを垂直方向の跳躍への力に変えてバーを越える運動です。よって、助走のスピードを速くすることによって、垂直方向への力を大きくすることができます。しかし、100%に近いスピードで助走して踏み切りをすると踏み切りでつぶれてしまい、垂直方向に飛び出すことができなくなります。</p> <p>最初の2歩の大きな動作の後に最後の3歩をリズムアップする助走を行うことで、体の動きに自然な沈み込みが生まれ、つぶれずに力強く踏み切れる速さに調節することができ、踏み切りに備えることができるようになります。</p>
④	7歩助走の取り扱いは・・・。	助走	<p>走り高跳びの踏み切りはタイミングが非常に大切です。助走スピードに耐えられる脚筋力、スピードをタイミング良く垂直方向への力に変換できる技能を身に付けることが大切です。ただ助走距離を長くすれば記録が向上するものではありません。</p> <p>ただし、助走の歩数が多いと、その間にリラックスして踏み切り準備をできるという利点もあります。</p>
⑤	走り幅跳びと走り高跳びの踏み切り準備動作の違いは・・・。	踏み切り	<p>走り幅跳び</p> <p>助走の水平方向へのスピードを斜め前方へ跳躍する力に変えて遠くに跳ぶ運動です。全力疾走に近いスピードで助走し、最後の3歩はリズムアップして踏み切ります。その際、最後の1歩は上体を起こし、歩幅は少し短くします。</p> <p>走り高跳び</p> <p>助走は、最初の2歩はゆっくり大きな動作で助走し、最後の3歩はリズムアップして踏み切ります。その際、最後の1歩の歩幅を少し広げることで上体が後傾しやすくなり、水平方向へのスピードを垂直方向への力に変えやすくなります。</p>

⑥	踏み切り動作の「起こし回転」とは・・・。	踏み切り	<p>踏み切り時に膝の曲げ伸ばしをあまり使わず、脚を棒のように突っ張ることで、助走で得た水平方向へのスピードを垂直方向へのスピードへ変換して跳躍力を生み出すことができるようになります。この仕組みを「起こし回転」といいます。</p> 
⑦	抜き足のよりよい抜き方は・・・。	空中姿勢	<p>振り上げ足と抜き足の方向がそろっていると、高い跳躍するとき抜き足がバーに引っかかりやすくなります。跳躍時に抜き足を横に少し開くことで、抜き足を引き上げる際に上腿部と胸の間に余裕ができ抜き足を高く上げやすくなります。また、体の捻転（ひねり）動作が自然に生まれ、スムーズにバーを越せるようになります。</p> <p>※ この抜き足の動作については、技能が高い児童にアドバイスする際の参考にしてください。まずは、振り上げ足と抜き足の方向が同じまたぎ跳びの動作を身に付けることが大切です。</p>
⑧	上半身の使い方は・・・。	踏み切り 着地	<p>長座の状態で、両腕を勢いよく振り上げることでお尻が浮く感じを経験したことはありませんか？踏み切り時の腕の使い方は、その動きと同じです。また、腕を振り上げずに走り高跳びを跳んでみると、バーの方へ突っ込んでしまいうまく跳べません。踏み切り時に腕を振り上半身を使うことで、助走の水平方向の力を、上昇力に切り替えて体を浮かせる手助けをします。</p> <p>はさみ跳びでは、振り上げ足と抜き足を空中で大きく動かします。記録が上がってくると、バーを越えた後に安全に着地するためにも抜き足をより高く抜く技術が必要になります。抜き足をより高く抜くためには「くるぶしを胸に近づける動き」と「上半身をバーの方へ捻る動き」が必要になり、記録が上がってくると、着地時に上半身がバーの方を向くように捻る動きが必要になります。</p>
⑨	どうして着地時に足が交差することになるの・・・。	着地	<p>抜き足を横に開くように大きく動かすと上半身がバーの方を向くように捻る動きが生まれます。それらの動きが大きいほど、抜き足はバーから遠い位置まで運ばれます。滞空時間が長い上級者の場合には、足を揃えて着地するゆとりもありますが、小学生の場合にはそこまでの滞空時間はないので、遠い位置まで運ばれた抜き足が振り上げ足を追い越し、足が交差した着地になります。</p>

② ジャンプウォーミングアップ

ジャンプウォーミングアップ

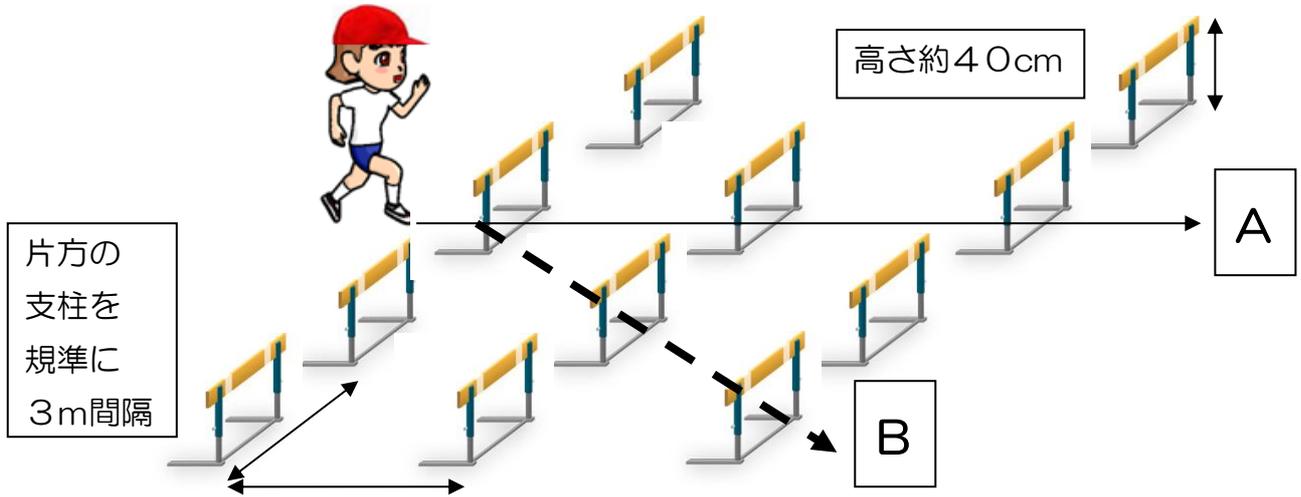
ねらい

○ 走り高跳びに必要な運動感覚を養う。

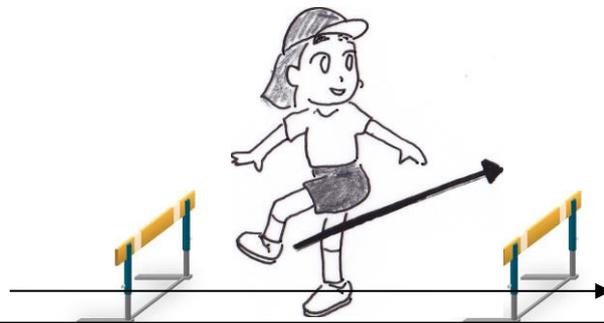
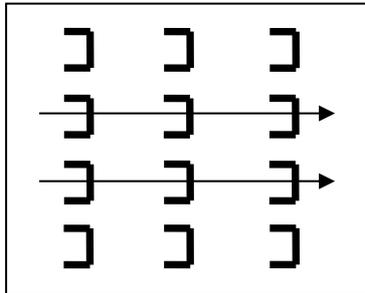
準備物

ハードル（できれば柔らかい素材のバーのもの）

A、Bの場の設定

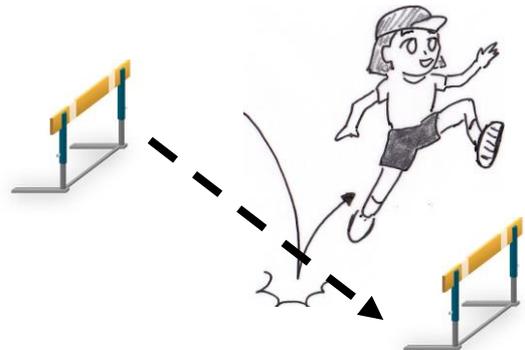
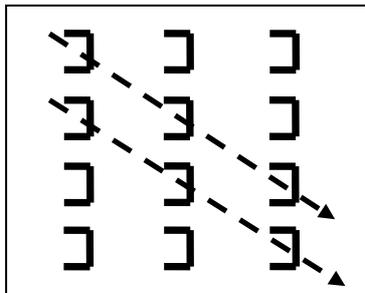


A 縦方向にハードルを跳ぶ。 → の動き。



ハードルに近いほうから、振り上げ足、踏み切り足と順番に動くように跳ぼう。

B ななめ方向にハードルを跳ぶ。1歩踏み込んで跳び越すようにする。 - - → の動き。



踏み切り足でしっかり跳び上がろう。ハードルの上で足をはさむ動きを試みよう。

C、Dの場の設定

3m間隔でビニルテープを貼る。

※ 校庭では、ラインを引く。スティックを置いてもよい。

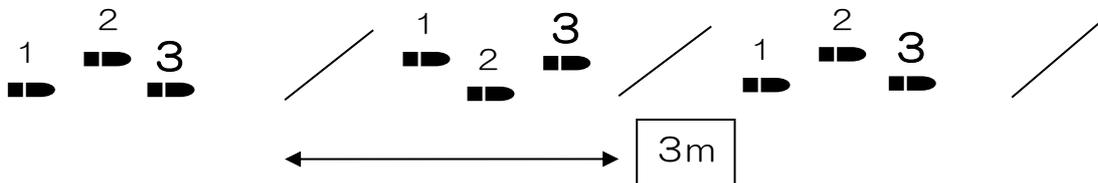
準備物

ミニハードル、マーカーコーン、
ビニルテープ

※ 校庭での設定…目印の棒

(プラスチックのスティック、
新聞紙の棒など)、マーカーペグ

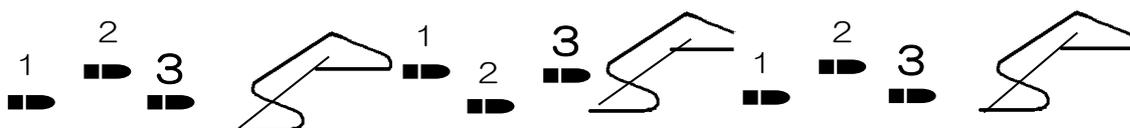
C 「1 2 **3**」のリズムで、連続で高く跳ぶ。



1、2、3（高めに）。みんなで声を出して、リズムカルに跳ぼう。
左右交互に高く跳ぼう。



D ミニハードルを使って、連続でより高く跳ぶ。



ミニハードルの高さで、Cと同じようにリズムカルに跳んでみよう。

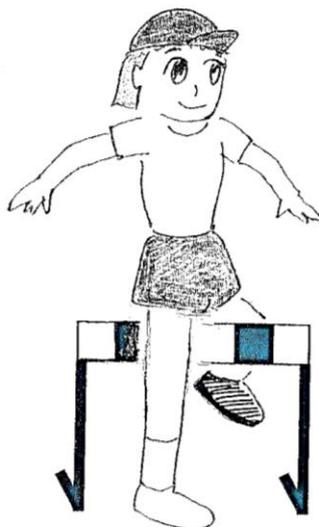
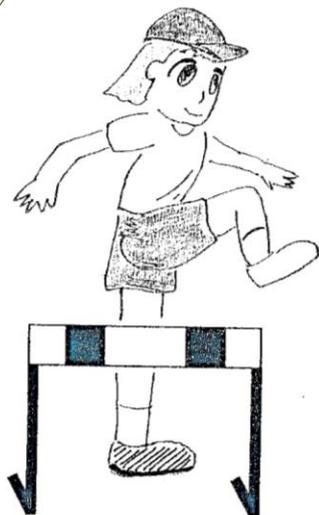


児童の課題に合わせた練習の仕方

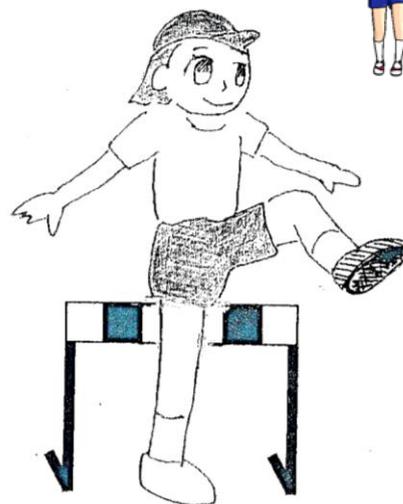
課題 抜き足が横向きにならず、バーに当たってしまう。

→ ハードルで足の動きを確かめる。

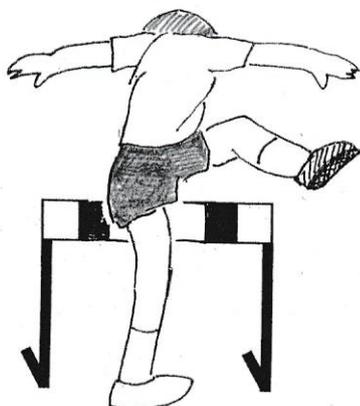
ハードルの方を向きながら抜き足をまたぎ越すようにしてみよう。



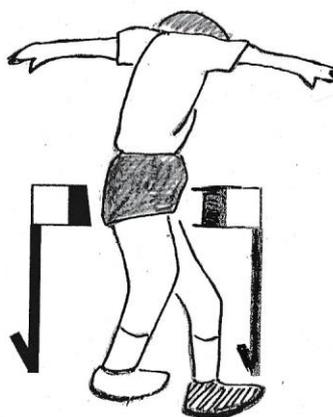
抜き足が横に開いていたよ。



ハードルを越えたら、抜き足を振り上げ足より遠くに着くように意識してみよう。

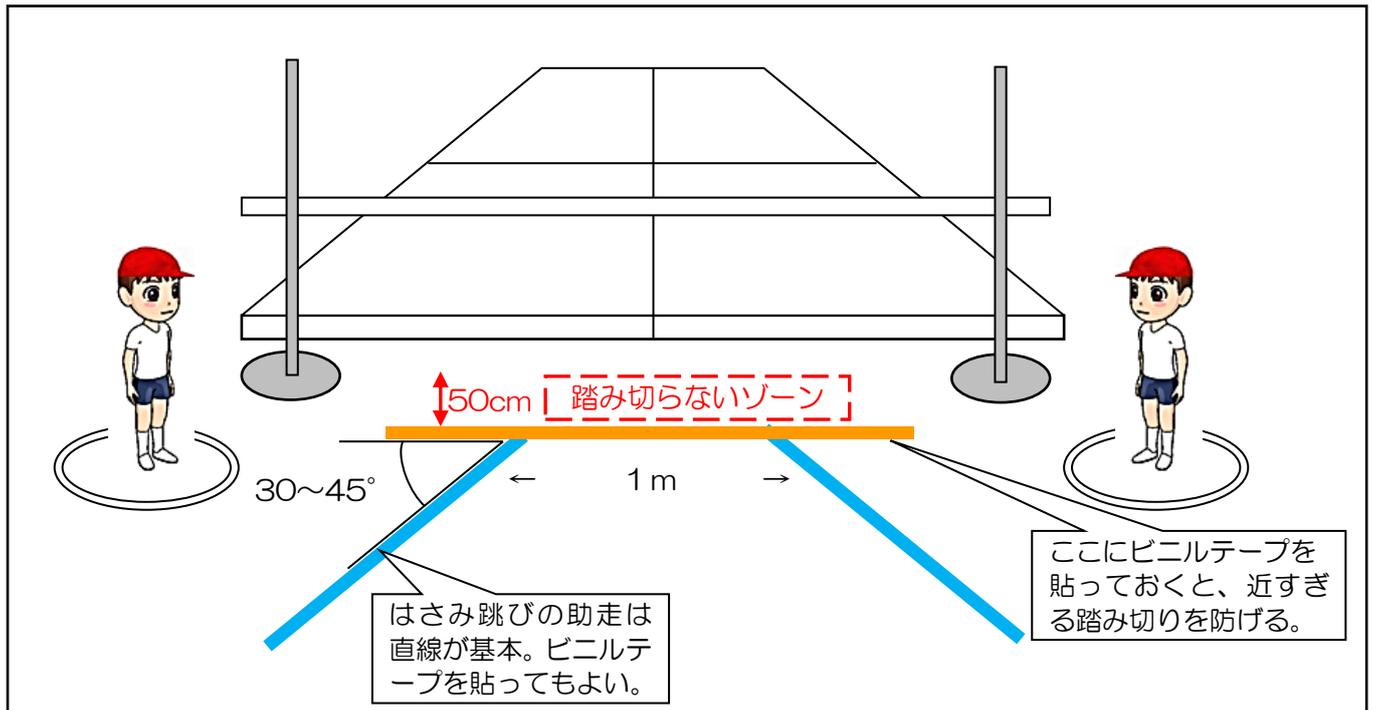


上体は、ハードルの方を向いているよ。



③ 場の設定

(ア) 場の安全について



①基本的な場の設定について

■ 着地用マット

可能な限り広く、厚く用意し、マット外への着地を防ぐようにする。
薄いセーフティマットを使用する際は、その上に1枚普通のマットを敷く。

■ 高跳び用スタンド

安全面を考慮し、試技者がスタンドの台にぶつかっても大丈夫なように、台にマットを重ねる。
計測時には、マットへの着地の衝撃をスタンドが直接受けることのないよう、スタンドの台とマットが重ならないように設置することが望ましい。

■ バー

「バー受け」がしっかり固定されていることを確認する。児童の実態に応じ、無理なく跳び越せる高さに設定する。
恐怖心のある児童や場に応じて、ゴムひもを使用する。

■ 踏み切らないゾーン

バーから50cmほどのところに、バーと並行してビニルテープを貼っておくと、近すぎる踏み切りを防げる。
踏み切り位置の目安として「バーから片腕を伸ばした距離くらいだよ」と助言するとよい。

■ 観察者の立ち位置

友達の動きを観察する児童は、倒れたスタンドや飛んでくるバーに当たらない位置に立つようにする。
バーより助走路側にフープを置いて、その中で観察する約束をしてもよい。

■ 助走路

助走はバーに対して、斜め直線で走るように指導する。ビニルテープを貼ってもよい。カーブしながら助走すると、遠い方のスタンドにぶつかったり、マット上に着地できなくなったりする。

■ 助走開始位置

人によって違うので、500mlのペットボトルやカラーガムテープなどのマークを用意するとよい。

②安全にかかわる指導について

■ 着地 ⇒ 振り上げ足から、ひざを柔らかく使って足裏から着地する。お尻や背中から着地しないようにする。

■ 試技直後 ⇒ マットから出て、マットのずれなど場の安全を確かめてから、次の児童に合図をする。

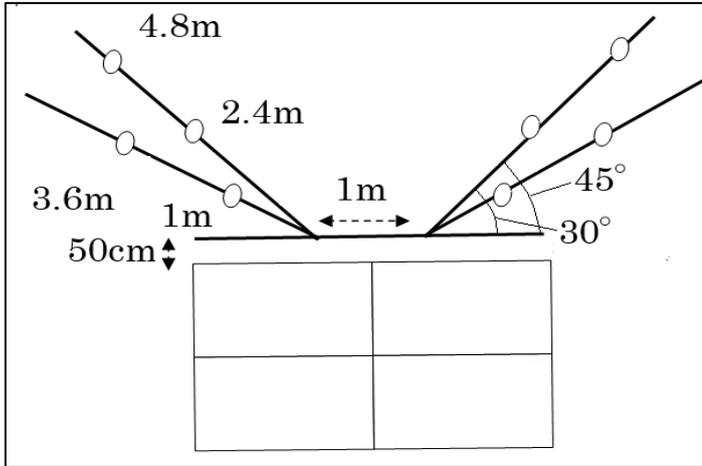
■ 試技直前 ⇒ 直前に跳んだ児童からの合図を確認後、「行きます」などの合図をしてから助走を始めるようにする。

場の作り方

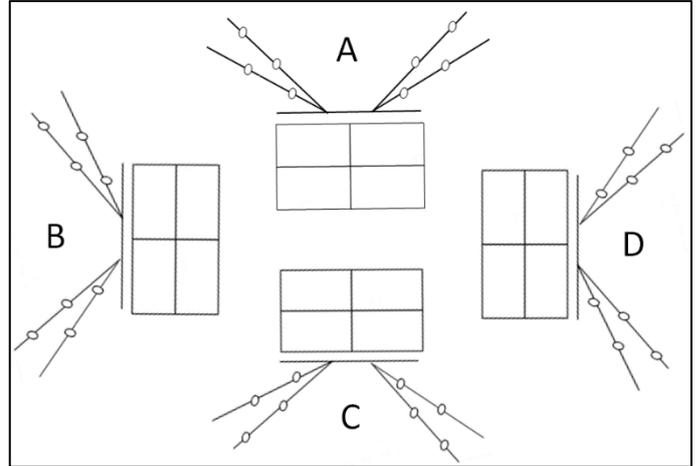
準備物

- ・走り高跳び用スタッド
- ・バー
- ・マット4枚ずつ

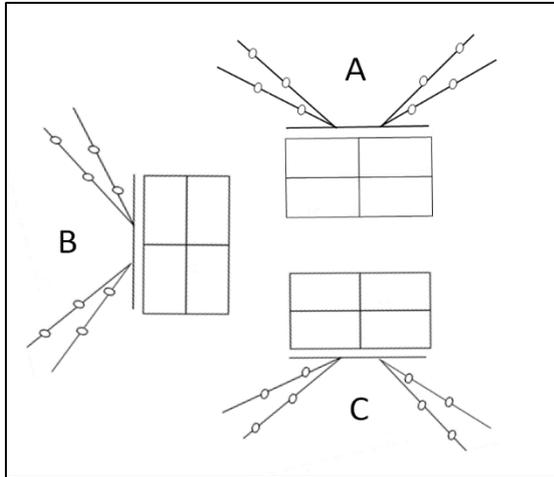
場の作り方



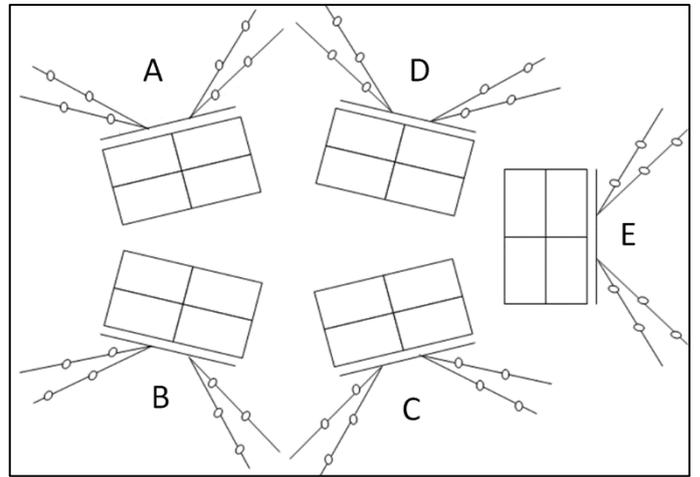
4つの場で行う場合



3つの場で行う場合



5つの場で行う場合



それぞれの場の使い方の例 (4つの場の場合。3つの場の場合はABCのみで行う。)

時 場	1時		2・3時		4時		5・6時	
	時間 ためし跳びの	時間 とる時間	はじめの記録を とる時間	計測の時間	課題解決の 方法を知る時間	計測の時間	課題解決の時間	計測の時間
A	平場	平場	リズムアップ 助走コース	平場	クロスゴムコース	平場	平場	平場
B	平場	平場	リズムアップ 助走コース	平場	跳び箱コース	平場	クロスゴムコース	平場
C	平場	平場	リズムアップ 助走コース	平場	クロスゴムコース	平場	跳び箱コース	平場
D	平場	平場	リズムアップ 助走コース	平場	跳び箱コース	平場	リズムアップ 助走コース	平場

※ 5つの場で行うときのEの場はAと同じにしたり、児童の実態に応じて必要な場を増やしたりする。

※ 児童の実態に応じて練習の場の種類や数を変えるとよい。

※ 計測の時間でも、助走の2歩目に踏み切り板を入れてもよい。

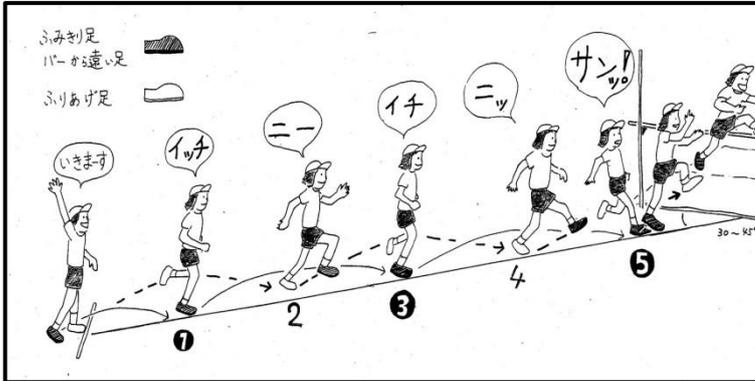
④課題を解決する時間の活動

(ア) 運動の場

レベルアップタイム

リズムアップ助走コース

助走の2歩目に踏切板を置くことで、最初の2歩は大きく弾むように、最後の3歩はリズムアップすることが体感できるコース。



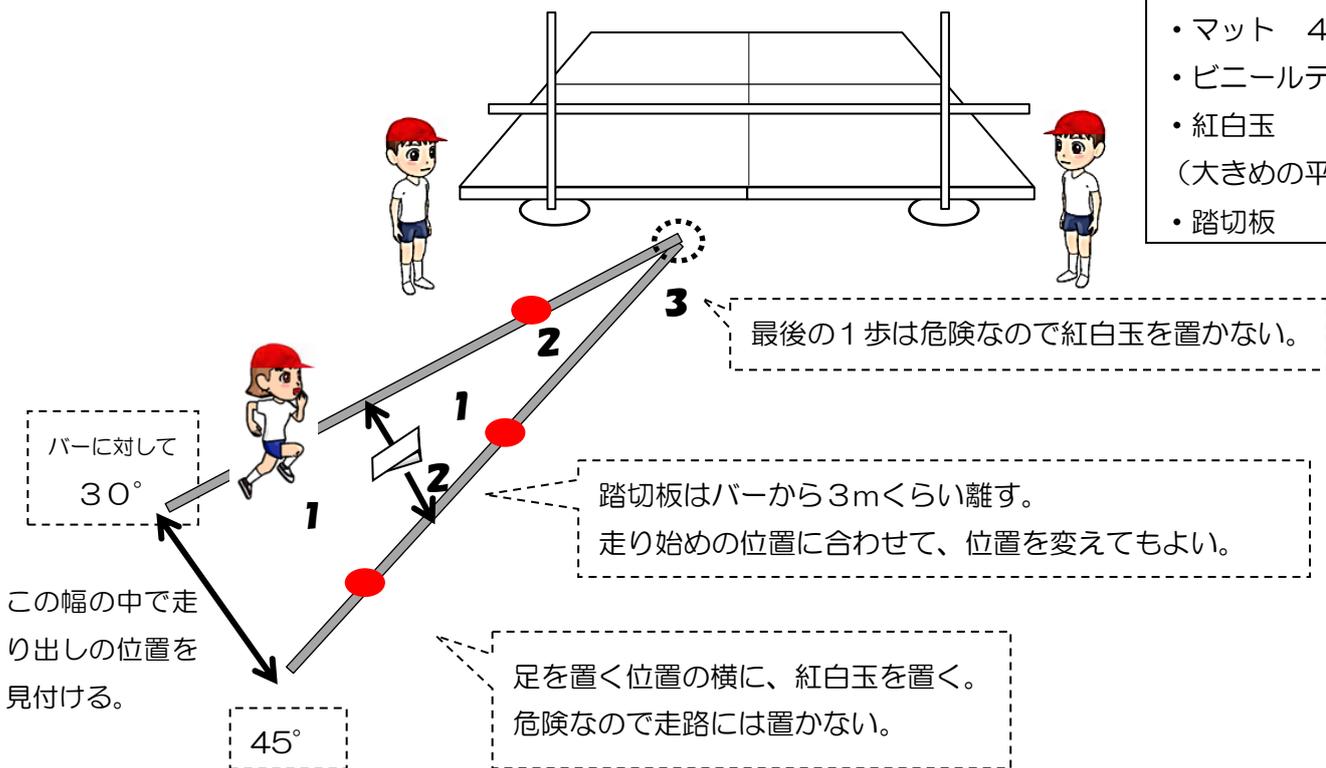
身に付けさせたい技能

- 最初の2歩は大きく弾むように、少し大股でリズムカルに走る。
- 最後の3歩はリズムアップする。

練習の場

準備物

- ・高跳び用スタンド
- ・バー (ゴムひも)
- ・マット 4枚
- ・ビニールテープ
- ・紅白玉 (大きめの平たい輪)
- ・踏切板



行い方

- ① バーから遠い方の足 (踏み切り足) を引いて、1歩目を踏み出す。
(助走の1歩目は踏み切り足からスタートする。)
- ② 5歩助走でバーを跳び越す。
- ③ 見ている児童は、「イチ・ニー・イチ・ニッ・サンッ」と口伴奏や手拍子をする。
- ④ リズムが安定してきたら、徐々に紅白玉を抜いていく。

児童の課題に合わせた練習の仕方

課題 リズムアップできない。

自分では、今のリズムどうだった？

最後の3歩が速くなっているか見ていてね。

最後の3歩は速くできているかな？

最後の3歩は速くできているか見ていてね。

〇〇くんとあなたの助走の違いは、どこかな？

【自分の力で課題を解決することが難しい児童への支援】

- 〇まずは助走せずに、手拍子と口伴奏でリズムをつかもう。
- 〇口伴奏に合わせて助走してみよう。
- 〇最後の「イチ・ニッ・サンッ！」を速くしてみよう。

課題 助走にアクセントがつかない。

5歩の中で走り方が変わったところは、どこかな？

1歩目が大きく踏み出せているか見ていてね。

5歩の中で走り方が変わったところは、どこかな？

「気を付け」の姿勢ではなく、後ろに体重をかけ、足を一步引いた状態から助走を始める。

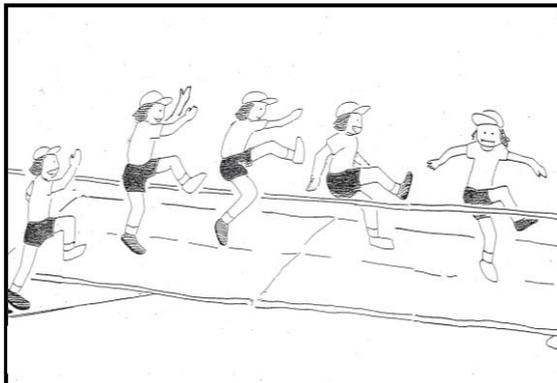
【自分の力で課題を解決することが難しい児童への支援】

- 〇足を一步引いてスタートしよう。
- 〇はじめの2歩は大きく弾むように助走してみよう。

跳び箱コース

レベルアップタイム

跳び箱の上から踏み切ること高い跳躍を経験させ、高い跳躍からでもひざを柔らかく使って足から安全に着地できるようにする場。



身に付けさせたい技能

○ひざを柔らかく使って、振り上げ足から安全に着地する。

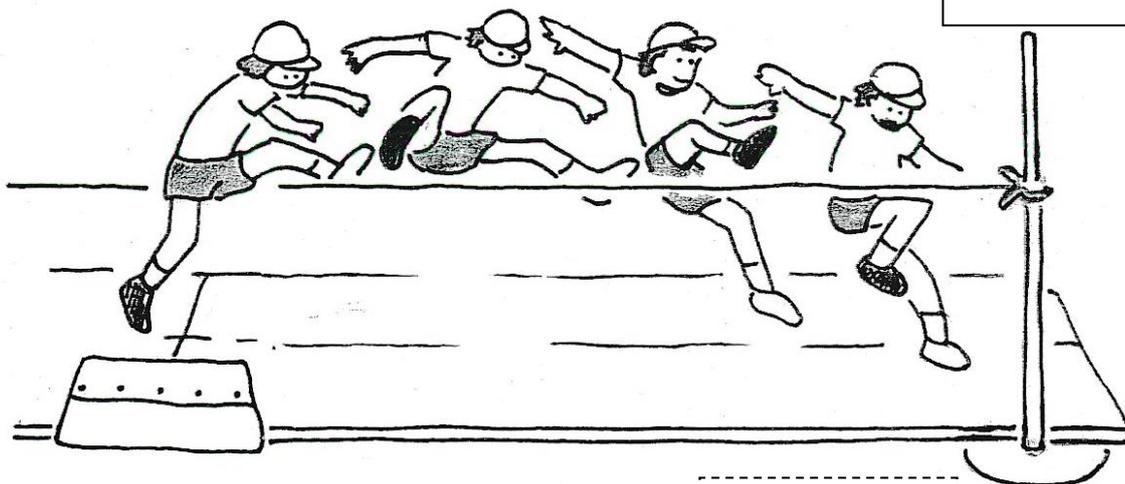
○足の裏で安全に着地し、しっかり止まる。

練習の場

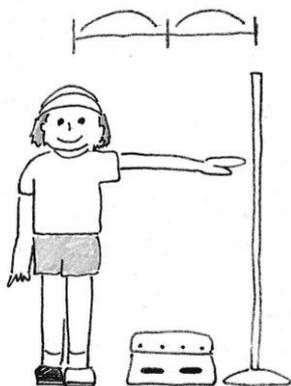
助走はせず、跳び箱の上から踏み切る。

準備物

- ・バー（ゴムひも）
- ・高跳び用スタンド
- ・マット（4枚）
- ・跳び箱（1段目）



振り上げ足から安全に着地する。

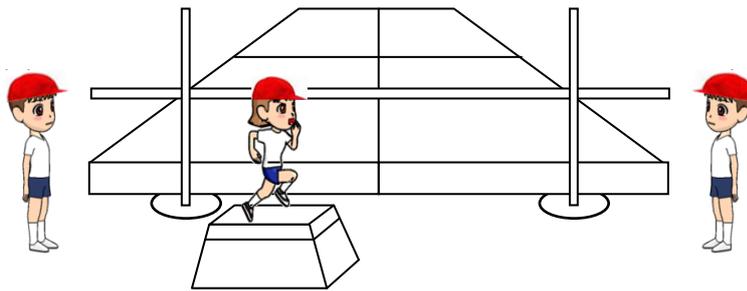


行い方

- ① 児童の実態に応じ、バーは80cm～100cm程度の高さにする。
- ② 跳び箱（1段目）の上に横向きに立ち、バーを跳び越える。
- ③ 振り上げ足から安全に着地する。

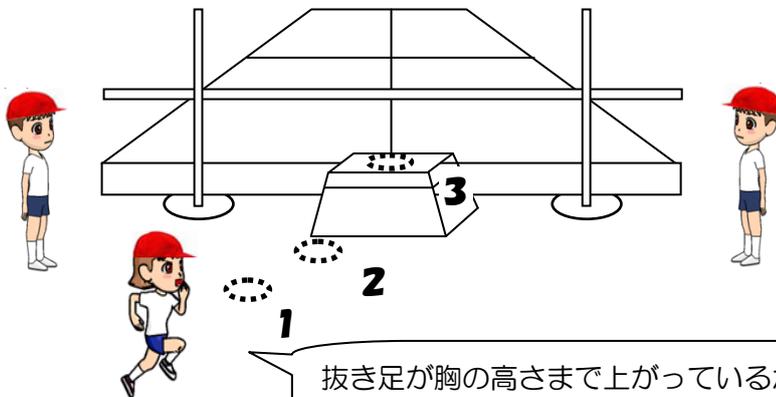
児童の課題に合わせた練習の仕方

課題 高い跳躍になると足から着地できない、抜き足動作の習熟が十分でない。



安全に着地できるように、繰り返し練習しよう。

振り上げ足を高く上げることだけ意識すると体が後ろに倒れてしまうね。
どうしたら体のバランスがとれるかな？



バーの上での抜き足の動かし方を確かめてもいいね。

3歩助走で勢いよく踏み切る。

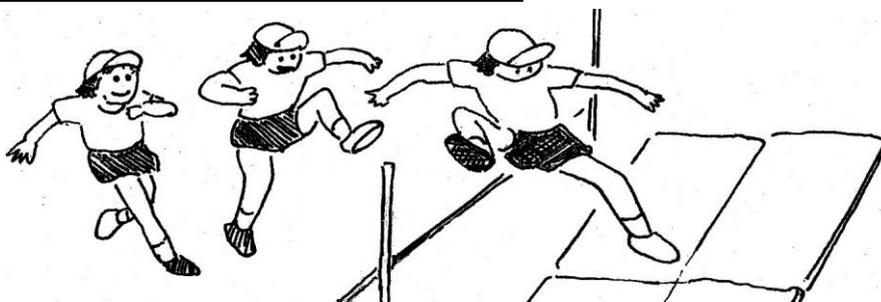
抜き足が胸の高さまで上がっているか見ていてね。

【自分の力で課題を解決することが難しい児童への支援】

○ひざをやわらかく使って、ふわっと着地しよう。

○体がバーの真上にきたら、振り上げ足を下ろす動きと抜き足を引き上げる動きをパッ！と素早くやろう。

高いレベルで記録が伸び悩んでいる児童向けの指導



○抜き足は、あぐらをかくように横に開いてみよう。

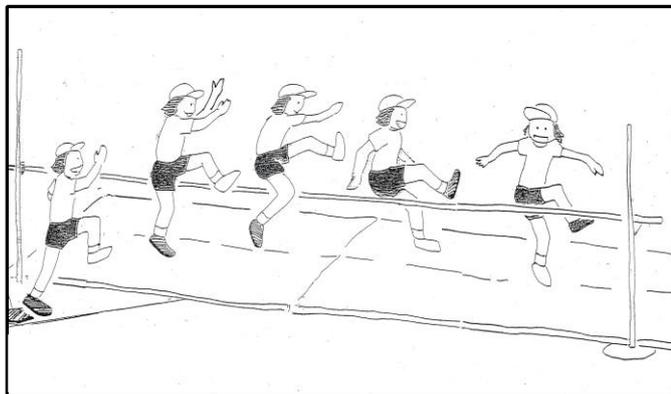
○ジャンプウォーミングアップを思い出して、振り上げ足が着地した位置よりも抜き足を遠くに着くようにしよう。

○跳び越したら、抜き足がクリアするか見ながら着地しよう。

クロスゴムコース

レベルアップタイム

ゴムバー2本をクロスさせて使うことで、抜き足動作をさらに意識した練習ができる場。



身に付けさせたい技能

- 振り上げ足の振り下ろしの反動で、抜き足を引き上げる。
- 抜き足がゴムにかからないように、膝を折り曲げ、胸に近づける。
- 着地の時に上体をバーに向ける。

練習の場

抜き足のクリアが目的なので、最初、ゴムの交点は自分の記録よりも低い高さでよい。

準備物

- ・ゴムひも（平ゴム1cm幅）2本
- ・洗濯バサミ（洗濯竿用）4つ
- ・マット 4枚
- ・走り高跳び用スタンド（または簡易スタンド）

上下の差が10cmになるようにして始め、だんだん広げていく。



さっき跳べたから、今度は上のゴムの位置を両側とも5cm上げてくれるかな。



最初は、上のゴムの留め位置を自分の最高記録に合わせる。

（例）最高記録が90cm

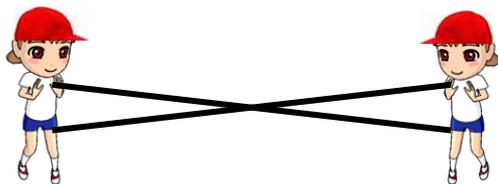
上の留め位置：90cm

下の留め位置：80cm

行い方

- ① 5歩助走から、クロスしている真ん中を跳び越す。
真ん中が目標の高さより低めになるように設定する。
- ② 抜き足がゴムに引っかからないように意識する。
- ③ 児童による補助の場合、引っかかったらすぐにゴムを手放すよう指導する。

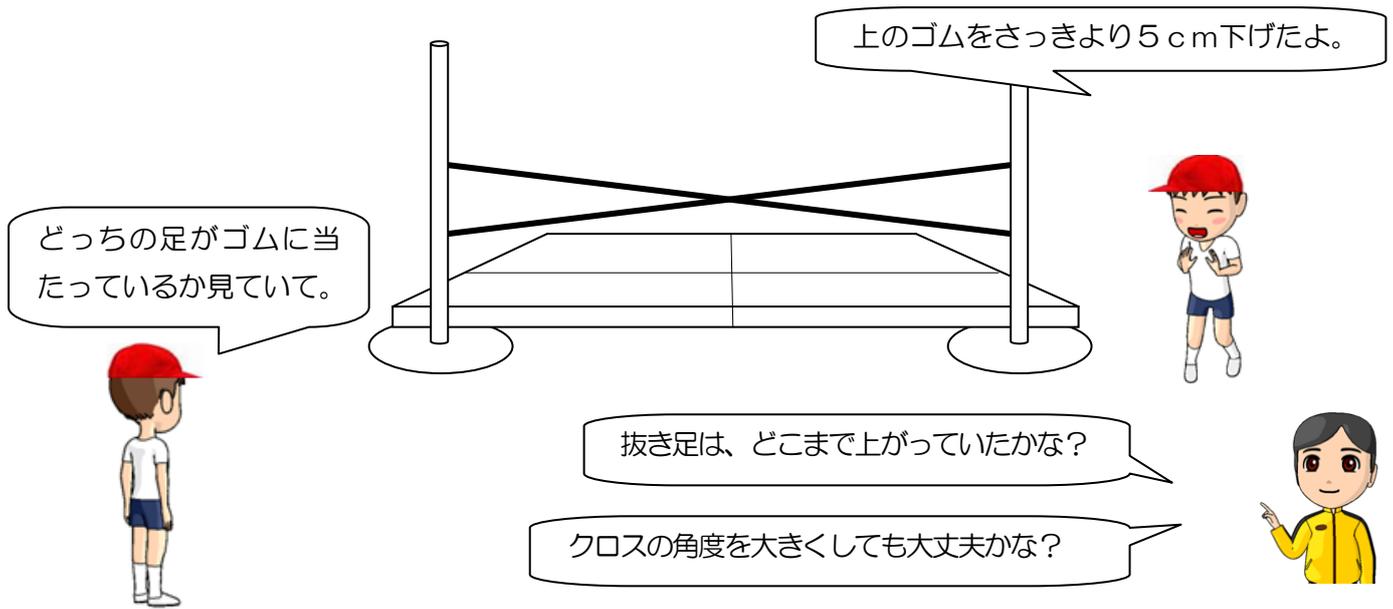
カラーコーン等の土台となるものがない場合は、児童が直接ゴムひもを持って行うことができる。



- ・すぐに練習に取り組み、高さやクロス幅の微調整ができる。
- ・正確な目標の高さで行いたい場合は、スタンドを用いる。

児童の課題に合わせた練習の仕方

課題 バーの真ん中をおしりは跳び越せているが、抜き足がバーに当たってしまう。



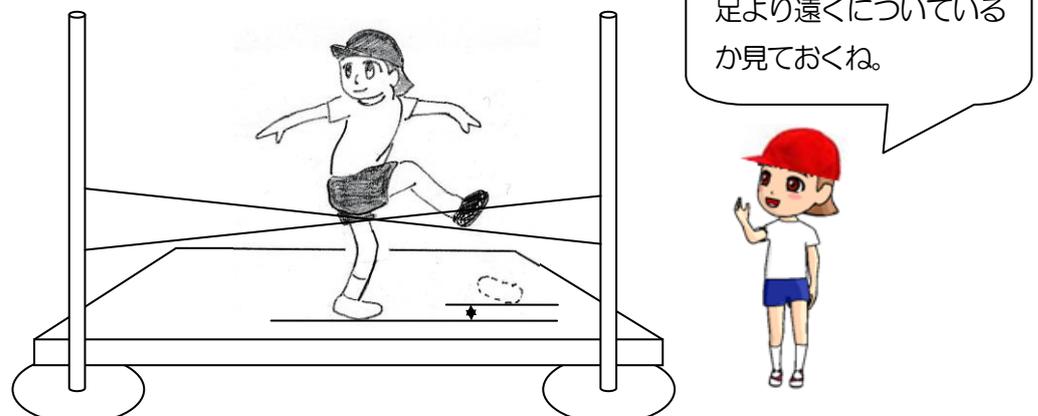
【自分の力で課題を解決することが難しい児童への支援】

- 最後の1歩は、頭から足まで体が一直線になるように胸を張って、力強く踏み切ろう。
- 振り上げ足を高く上げているのにバーに当たる場合は、踏み切り位置を手前にしてもよう。
- 抜き足を胸に引き付けてみよう。
- 振り上げ足を素早く振り下ろすと、もっと抜き足が上がりやすくなるよ。

高いレベルで記録が伸び悩んでいる児童向けの指導

課題 足はバーを越えているが、お尻がバーに当たってしまう。

- お尻の位置を引き上げるために、抜き足のくるぶしを胸に引き付けるようにさせ、抜き足をより高く上げることができるようになる。
- 着地時の抜き足を、踏み切り足より遠くにつくようにさせる。



- 抜き足は、あぐらをかきように横に開いてみよう。
- ジャンプウォーミングアップを思い出して、振り上げ足が着地した位置よりも抜き足を遠くに着くようにしよう。
- 跳び越したら、抜き足がクリアするか見ながら着地しよう。

平場コース

レベルアップタイム

- 自己の課題が解決できているか確かめる場。
- 一連の動き（助走・踏み切り・足の振り上げ・足の抜き・着地など）ができるようになってきているか確かめる場。
- 新たな課題を見つける場。

練習の場

準備物

- ・走り高跳び用スタンド（または簡易スタンド）
- ・バー（またはゴムひも）
- ・マット 4枚

高さは105cmだね。
がんばれ！
イチ・ニー
イチ・ニッ・サンッ！

〇〇さんは振り上げ足が
高く上げられているな。
まねしてみよう。



リズムアップコースで、助走を練習してきたよ。
僕の課題は「助走と踏み切り」！
最後の3歩がリズムアップできているかを見ていてね。
また、体のどの部分がバーに引っかかっているかについても教えてほしいな。

さっきは抜き足が引っかかっていたよ。クロスゴムコースで抜き足の動かし方を確認してみようよ。

もっと記録を伸ばすには
どうしたらいいだろう？



自分の課題が解決できているかを
確かめるとともに、友達の課題について
も考えてみよう。



計測中も友達の動きを見よう。
たくさんの気付きがあるはずですよ。

※教師は、それぞれの場での練習中、盲点となりやすい点について指導することも心がけます。

(イ) 学習カードと記入例

陸上運動「走り幅跳び」学習カード			
右・左 コース 年 組 ()			
日時	/ (1)	/ (2)	/ (3)
始めて	学習の進め方を知ろう！ はじめの記録を計測しよう！	助走のリズムを身に付けよう！ 助走の進入角度を見付けよう！	() 助走のリズムを身に付けよう！ () 助走の進入角度を見付けよう！ 自分の課題を見付けよう！
基準値	垂直跳び cm	めやすの記録 cm	練習の工夫
記録	cm	cm	cm
段階	板橋区大会・東京都大会・関東大会 日本選手権・オリンピック ()	板橋区大会・東京都大会・関東大会 日本選手権・オリンピック ()	板橋区大会・東京都大会・関東大会 日本選手権・オリンピック ()
記録の 進め方	新記録		

記録の 進め方	新記録		

陸上運動「走り幅跳び」学習カード			
右・左 コース 年 組 ()			
日時	/ (4)	/ (5)	/ (6)
始めて	練習の仕方や見合いの仕方を学ぼう！	練習の場を選んで、課題を解決しよう！ 自分の課題は ()	練習の場を選んで、課題を解決しよう！ 自分の課題は ()
練習の工夫			
記録	cm	cm	cm
段階	板橋区大会・東京都大会・関東大会 日本選手権・オリンピック ()	板橋区大会・東京都大会・関東大会 日本選手権・オリンピック ()	板橋区大会・東京都大会・関東大会 日本選手権・オリンピック ()
記録の 進め方	新記録		

記録の 進め方	新記録		

学習カードの記入例

自分の記録を段階表と照らし合わせることができるように、めやすの記録を書くようにする。

その時間の記録をもとに段階表の段階を書くようにする。

めあてに応じて、振り返りができるようにする。
振り返りをもとに、次時のめあてをたてると、児童は見通しをもつことができる。また、教師は児童の課題を把握しやすくなる。

練習の場を書くだけでなく、練習の仕方の工夫がある場合は書くようにする。
(例)「リズムアップ助走コース」で、声を出しながら取り組む。

自分がバーに対して右・左のどちらから助走を始めるのかを明確にする。

陸上運動「走り高跳び」学習カード

右・左 コース 年 組 ()

日時	10 / 6 (1)	10 / 9 (2)	10 / 14 (3)
めあて	学習の進め方を知ろう！ はじめの記録を計測しよう！	助走のリズムを身に付けよう！ 助走の進入角度を見付けよう！	() 助走のリズムを身に付けよう！ (○) 助走の進入角度を見付けよう！ 自分の課題を見付けよう！
基準値	99	99 cm	99 cm
垂直跳び	37 cm		
めやすの記録	99 cm		
練習の工夫		↓ そのために ↓ リズムアップ助走コース	↓ そのために ↓ リズムアップ助走コース
記録	85 cm	95 cm	95 cm
段階	坂橋区大会・東京都大会・関東大会 [金] 日本選手権・オリンピック	坂橋区大会・東京都大会・関東大会 [3] 日本選手権・オリンピック	坂橋区大会・東京都大会・関東大会 [3] 日本選手権・オリンピック
振り返りの めあて	グループで協力して、記録を測ることができた。次はもっとスムーズにできるように。たくさんとべるようにしたい。	記録が伸びた。リズムよく助走できたからだと思う。ふみ切り板を使って、友達に声をかけてもらいながら練習したおかげ。	どこがバーにぶつかっているかグループで見ることができた。 角度が45度に近い方がやりやすいと思った。
	5歩の助走でとぶことができたけど、ぎこちなかった。自分に合ったスタートの位置を見付けていきたい。	助走の進入角度はまだよく分からない。次の時間で、角度を変えてとんでみたい。最初の2歩をもっと大きくはすむように意識したい。	記録が伸びなかった。抜き足がバーにぶつかって落ちたので、抜き足をもっと高く上げるようにしたら、記録が伸びるかも。

課題を解決するために！！

赤	黄	
緑	水	
オレンジ	青	

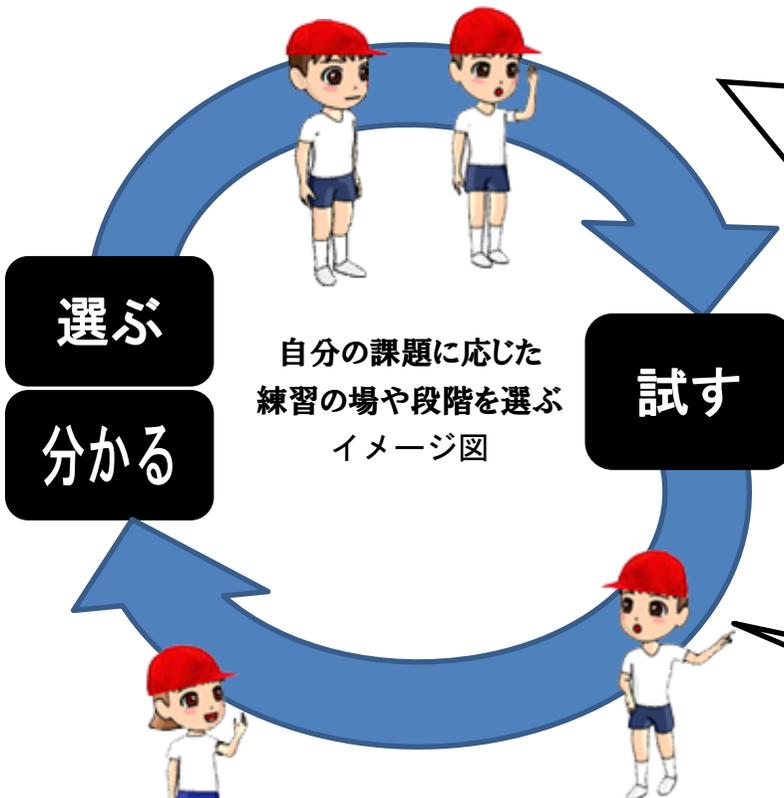
課題について

だから [リズムアップ 跳び箱
クロスゴム 平場] コースで練習しよう！

名前 ()

自分の課題 (見てほしいポイント)

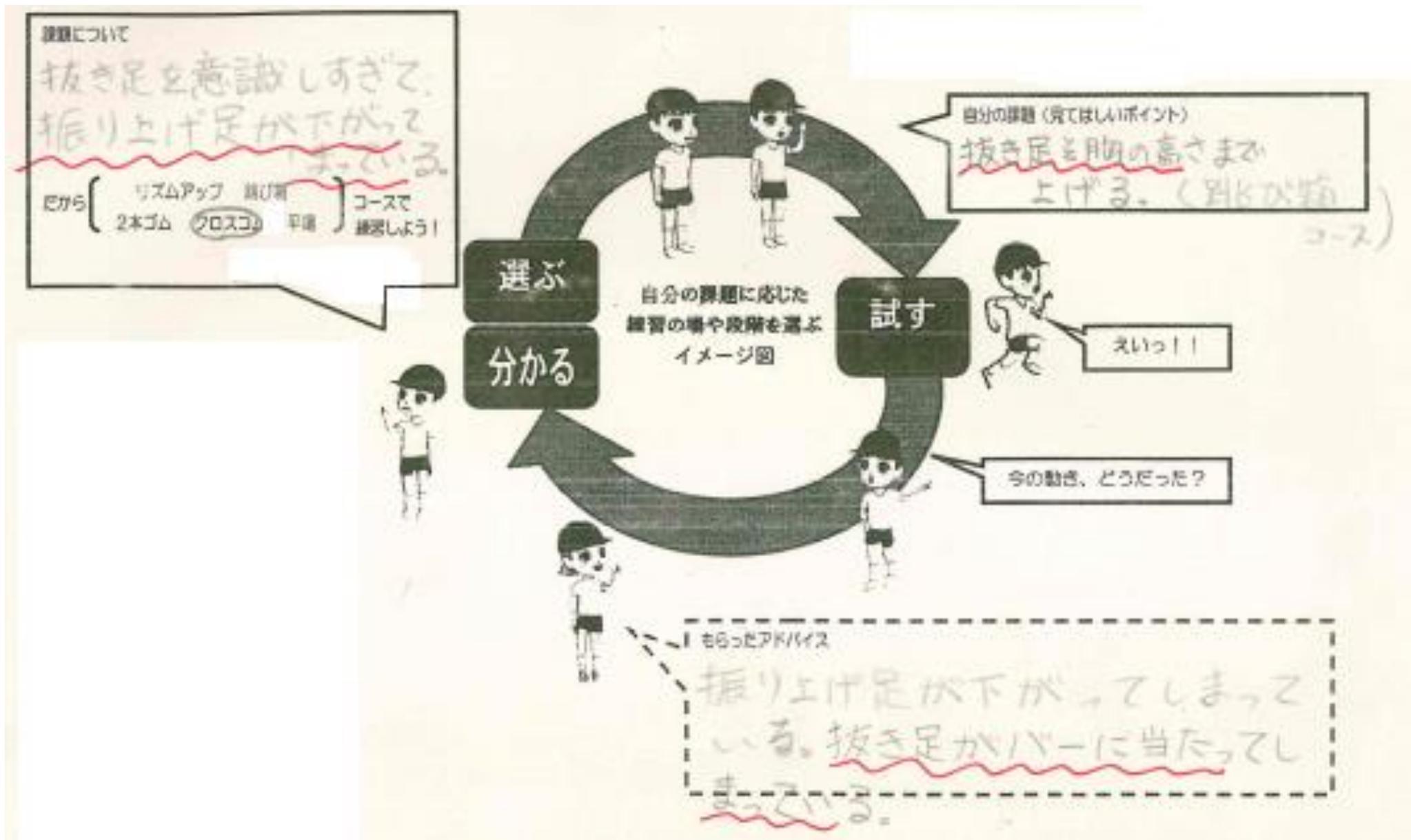
だから [リズムアップ 跳び箱
クロスゴム 平場] コースで練習しよう！



えいっ！！

今の動き、どうだった？

もらったアドバイス

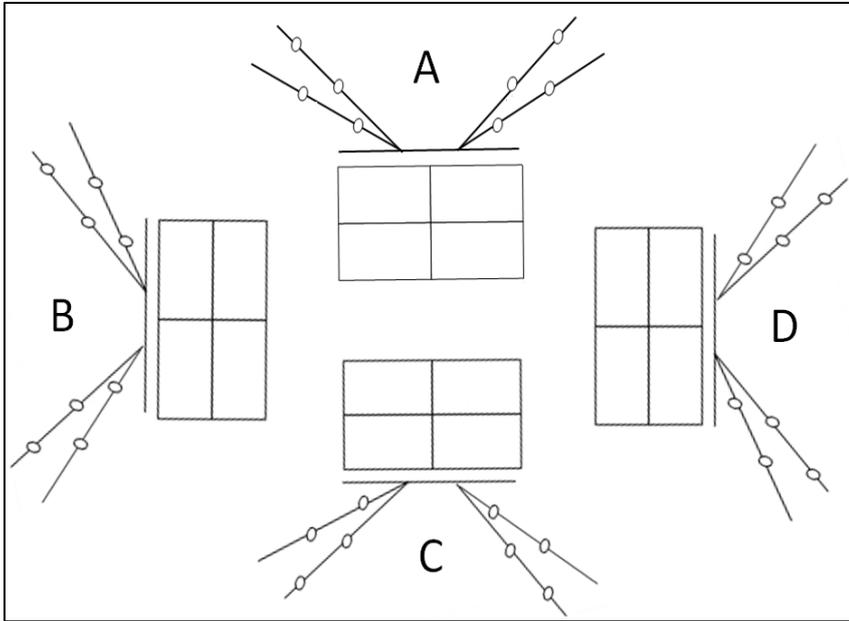


<h1>計測の仕方</h1>	<h2>計測タイム</h2>
	計測を通して、自分の課題に応じて取り組んできた学習の成果を試したり、記録をさらに向上させるための課題に気付いたりする。

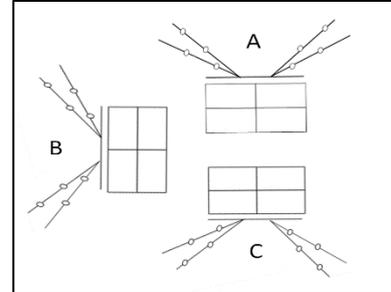
計測の場

準備物 ・走り高跳び用スタート ・バー ・マット4枚ずつ

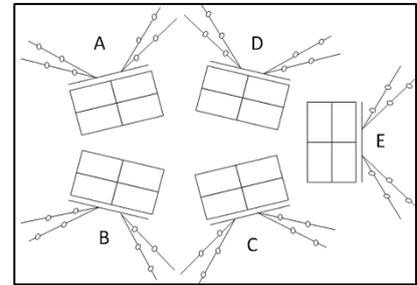
4つの場で行う場合



3つの場で行う場合



5つの場で行う場合



計測のルール

	第1時	第2時	第3時	第4・5・6時
上げ方	5cm刻み。			2・3cm刻み。
ルール	・1回失敗したら終了。	・失敗しても何回でも挑戦できる。 ・一度失敗した高さを跳ばずに、他の高さに挑戦することはできない。		・同じ高さに2回まで挑戦できる。 ・2回続けて失敗したら終了。 ・一度失敗した高さを跳ばずに、他の高さに挑戦することはできない。

※ 第1時では1回失敗で終了、5cm刻みとすることで記録をとる時間を短縮することができ、第3～6時では2・3cm刻みとすることで、最高記録を出しやすくすることができる。

準備（場の数は、学校の用具の数に合わせて準備する。）

- ① 助走路が重ならないように場を用意する。
- ② それぞれの場には、マットを4枚敷く。
- ③ バー受けが5cmずつ5つあるものを使い、高さの設定をする。

〈2・3cm刻みの高さの設定の例〉

AとCの場のバー受けの一番低いところを80cm、BとDを82cmとする。

3つの場の場合はAとCを80cm、Bを82cmとする。

※ 場が5つ用意できる場合は各場の高さを1cmずつ変えることで、1cm刻みで場を用意することもできる。

※ 80cmはゴム紐を使用するなどの工夫をすることもできる。

行い方

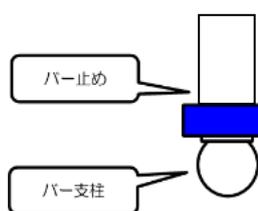
- ① 跳ぶ児童は、どの場も中央へ向かって助走をする。ぶつからないように「行きます。」などの声をかけてからスタートする。
- ② マットに対して遠い方の足（右側からなら左足、左側からなら右足）を一步引いて、その足から助走を開始する。

コラム 「陸上競技における走り高跳び」

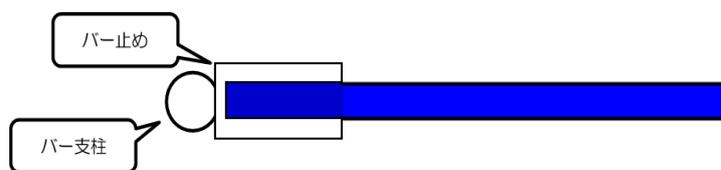
【バーの置き方】

体育の学習時のバーの置き方については、バーが安定して置けるように①のようなセットがよいと考えます。競技会では確実にバーをクリアしたことが分かるように②のようにセットします。学習のまとめとして記録会を設定する場合、児童の実態に応じて、競技会のような②の設定も考えられます。

①体育学習時

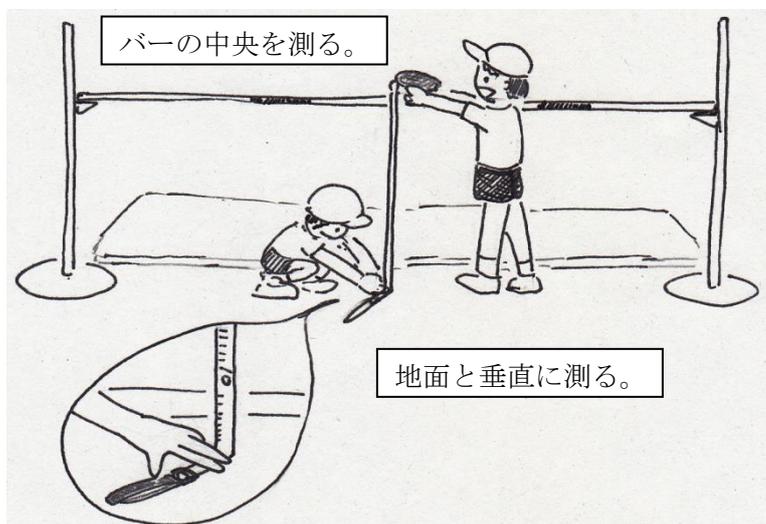


②競技会（記録会）



【バーの高さの測り方について】

高跳び用スタンドには高さが表記されていますが、バーはしなるため、端の高さのままだと、実際には中央は少し下がっています。競技会ではバー中央がその高さになっているかを確認して試技を行います。また、バー高さを測るときには、地面からバー中央の上部の高さを垂直に測ります。



【小学生の背面跳びとセーフティマットについて】

小学生には背面跳びやベリーロールの指導を行いません。成長期にある小学生の段階では、足から着地する安全でやさしい跳び方に制限する中で、力一杯跳び上がる運動をするのが適しているからです。全国小学生陸上競技交流大会及び各都道府県の予選会でも、走り高跳びについて、「走り高跳び（はさみ跳び）はマットへの着地は足裏からとし、背・腰等からの着地（背面跳び、ベリーロール）は無効試技とする。」と規定されています。

体育時に厚く柔らかいセーフティマットを使用しないのは、足からの着地を指導するため、柔らかいセーフティマットを使用すると足首をひねってしまう危険性があるからです。また、興味本位で腰や背中からの着地を行い、頸椎や脊椎をけがする危険性も考えられます。

(エ) 児童の体格や能力に応じて目標記録を立てる「段階表」の活用

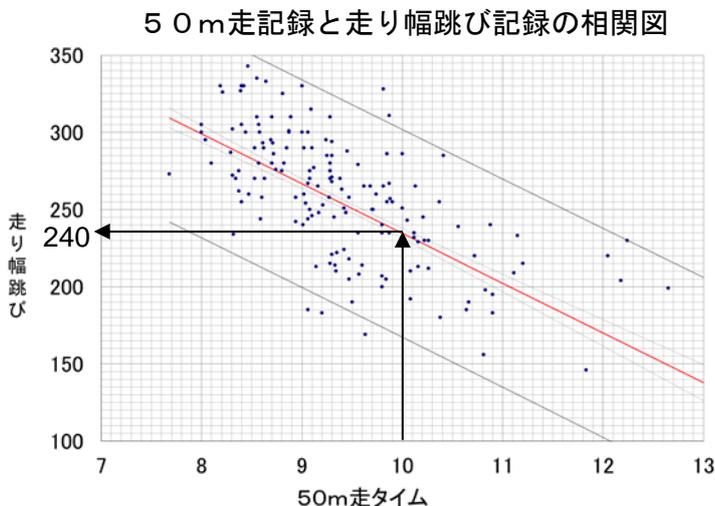
高学年になると運動の経験や発育・発達の違いが大きくなる。陸上運動では特に体格や身体能力の個人差が顕著になり、記録の低い児童の意欲が低下する。そこで、走り高跳びと身長・体重及び垂直跳びの記録との相関関係を、統計的手法を用いて個に応じた目標記録を設定した段階表を活用する。

段階表は平成25年度、町田市立南第四小学校と町田市公立小学校教育研究会体育部が共同で作成したものを使用する。走り高跳びの段階表には、5年男子、5年女子、6年男子、6年女子のものがある。

走り高跳びの段階表では、体格や跳躍力に応じた目標記録が設定されているので、一人一人に競争の楽しさ、目標記録を達成する喜びを味わわせることができる。

【段階表の作成方法 ※走り幅跳びの例】

- ① 走り幅跳びと50m走の相関を求める。



- データ数 565名
町田市小学校第5・6学年男女
(平成25年5月測定)
- 相関係数 0.68
(50m走と走り幅跳び)
- 回帰式
 $Y = -32.5X + 560$
Y: 走り幅跳びの記録
X: 50m走の記録

- ② 回帰式を段階設定の中央段階に設定、上下一段階ごとに2次曲線係数(1段階±0.22前後)で記録を振り分けて、全部で25の段階を設定する。段階は子供たちにとってイメージしやすくするために、5段階毎にスポーツ大会のレベルを示し、その中に5つの順位を設定する。

【走り高跳び段階表の使用方法】

- ① 「東京都小学校体育研究会 陸上運動領域部会ホームページ」から、段階表をダウンロードする。
② 「段階表作成の手順」シートを開いて、以下の設定をする。

段階表作成の手順	
1. 段階表の名前を付けましょう。(「走り高跳び段階表」「走り高跳びがんばり表」等)	
段階表の名称	走り高跳びがんばり表
2. 段階表の「ランク」の名前を付けましょう。	
大ランク	大ランク1 大ランク2 大ランク3 大ランク4 大ランク5
	町田市大会 東京都大会 関東大会 日本選手権 オリンピック
小ランク	5 4 3 2 1 5 4 3 2 1 5 4 3 2 1 5 4 3 2 1 5 4 3 2 1
	5 4 3 銀 金 5 4 3 銀 金 5 4 3 銀 金 5 4 3 銀 金 5 4 3 銀 金
3. 「1小ランクあたりの記録(cm)」を設定しましょう。 ※めやす記録は大ランク「2」小ランク「1」に設定しています。	
「1小ランクあたり」の記録	
町田市大会	3 cmきざみ
東京都大会	3 cmきざみ
関東大会	2 cmきざみ
日本選手権	2 cmきざみ
オリンピック	1 cmきざみ

1 段階表の名前を付ける。

2 段階表の「ランク」の名前を付ける。

3 1小ランクあたりの記録を設定する。
※今年度の実証授業では、どの子にも記録達成の喜びを感じさせることができるように、地区大会・東京大会・関東大会を2cm刻みで設定し、めやす記録が大ランク3小ランク1の「関東大会・金メダル」になるようにしました。「日本選手権」「オリンピック」は、跳べる高さの最高値に近付くと予想し、1cm刻みとしました。

③学校の養護教諭から、学級児童の身長・体重のデータをもらう。

④垂直跳びを実施する。

※学校に垂直跳びの測定板がない場合

- 体育館の2階から巻き尺を4本程度垂らし、ガムテープで壁に留める。
- チョークを指先につけて、壁に対して90°に立つ。
- まっすぐ上に手を伸ばしたところが、はじめの数字。
- しゃがみこみながら、腕を下から振り上げ、真上にジャンプ。
- 一番高いところで横の壁にタッチ。
- 記録は、タッチした数字から、はじめの数字を引いて算出。

⑤児童は、次の3つのステップで、簡単に使うことができる。

(教師が、特定の児童の体格と記録をもとに実際に一度やってみせるとよい。)

[1] 基準値表 (★身長と体重のデータが必要)

身長と体重から、基準値を求める。

(例：身長135cm、体重28kgの児童)

		体重						
		25	26	27	28	29	30	31
身長	130	88	87	87	87	86	85	85
	131	89	88	88	87	87	86	86
	132	89	89	88	88	87	87	86
	133	90	89	89	88	88	87	87
	134	91	90	90	89	89	88	88
	135	91	91	91	90	89	89	88
	136	92	91	91	90	90	89	89
	137	93	92	92	91	91	90	90
	138	93	93	92	92	91	91	90
	139	94	93	93	92	92	91	91
	140	95	94	94	93	93	92	92
	141	95	95	94	94	93	93	92
	142	96	95	95	94	94	93	93

[2] めやす表 (★垂直跳びの記録が必要)

[1]で求めた準値と垂直跳びの記録から、めやす記録を求める。(例：「基準値」が90で、垂直跳び30cmの児童)

		垂直跳び										
		26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
基準値	87	79	79	80	80	80	81	81	81	81	82	
	88	80	80	81	81	81	82	82	82	82	83	
	89	81	81	82	82	82	83	83	83	84	84	
	90	82	82	83	83	83	84	84	84	85	85	
	91	83	84	84	84	84	85	85	85	86	86	
	92	84	85	85	85	85	86	86	86	87	87	
	93	85	86	86	86	86	87	87	88	88	89	
	94	86	87	87	88	88	88	89	89	89	90	
	95	88	88	88	89	89	89	90	90	90	91	
	96	89	89	89	90	90	90	91	91	91	92	

[3] 段階表 (★授業中の記録から到達を判定)

(例：[2]で求めた「めやす記録」が84cm、その日の記録が74cmの児童)

めやすの記録	学校大会				町田市大会				東京都大会				日本選手権				
	5	4	銅	銀	5	4	銅	銀	5	4	銅	銀	5	4	銅	銀	
78	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82
79	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83
80	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84
81	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85
82	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86
83	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87
84	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88

町田市大会「金メダル」！次は、東京都大会だ！！

※備考

「めやす記録」とは、単元終了までに到達が期待される記録です。これは、通常「東京都大会」金メダルに設定されています。単元初めに児童に伝えておくと、1つの目標になります。また、仮にオリンピック金メダルまで到達した児童が出てきた場合、新たに「宇宙大会 太陽系予選」などを設定することで、学習意欲の維持を図ることができます。

教師は、児童の前時の記録との伸びを比較し(形成的評価)、伸びが見られない、伸びが少ない児童に対して、めあての確認やつまずきの分析をして、指導を考えます。

[子供たちへの趣旨説明]

大会名の書いてある「段階表」を示しながら説明すると分かりやすいです。

柔道やボクシングが、体重に応じて“階級”が分けられているのを知っていますか？もしも、体格や体重の大きく異なる人が競ったら、一方が不利になってしまいますね。走り高跳びも、体格やジャンプ力の違いによって、一人一人ががんばって跳べるようになる高さに違いが出てきます。この段階表は、体格やジャンプ力の違いに関係なく、同じように競争したり、記録の達成を楽しんだりするために作られています。たとえ、同じ高さを跳んでも、体格的に不利だったり運動の苦手だったりする人の方がよい記録であると評価されることになるのです。同じグループの友達の記録が伸び悩んでいたら、進んでアドバイスをし、みんなでよりよい記録を目指しましょう。



※段階表に次の目標記録が数値として明確に示されるため、子供たちは記録向上を目指し、進んで取り組みます。

(2) 各時間の学習活動に即した評価規準と指導事項

①各時間の評価規準と評価事項

身に付けさせたい力を獲得させるために必要な指導事項を挙げた。時間ごとの児童の実態に応じて、以下から重点とする評価規準、指導事項を選んで指導する。

第1時は、学習の目標とルールや心得について学習します。また、はじめの記録を計測します。常に正しい計測を行われなければ、記録から学ぶことはできないので、児童が正しい計測の仕方と役割を理解できるようにします。今後の用具の準備を効率よく行っていくために、準備の役割は単元を通して固定します。



第1時 「知」

評価の観点 評価の重点◎	◎ 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
評価規準	○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。 ○運動する場を整備したり、用具の安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。	○走り高跳びの学習の行い方、計測や競争のルールについて理解している。 ○自分の記録への挑戦の仕方を知るとともに、自分の力に合った記録への挑戦の仕方を選んでいる。	○5歩の助走から踏み切り足を決めて、踏み切ることができる。 ○ひざを柔らかく曲げてマットの中央に、足から安全に着地することができる。
評価の方法	行動観察・学習カード	行動観察・学習カード	行動観察・学習カード
指導事項	<p>【はじめの計測について】</p> <ul style="list-style-type: none"> 一人一人が責任をもって自分の役割を果たすこと。 (詳細はP. 50参照) <p>【安全かつ円滑な学習を進めるために】</p> <ul style="list-style-type: none"> 走路に人がいないか、障害物がないか、確かめて運動をすること。 <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> マットの下に滑り止めシートを敷き、マットを隙間なく並べる。 目盛りは外側から見られるように支柱の向きを設置する。 支柱の土台を、マットの下に置く。 (詳細はP. 36参照) </div> <ul style="list-style-type: none"> 自分の役割に応じて準備や片付けの仕方を理解すること。 素早い準備によって運動する時間が確保されること。 	<p>【走り高跳びの学習の進め方について】</p> <ul style="list-style-type: none"> 段階表に基づき自分の記録を確かめながら目標をもって取り組むこと。 段階表は身長や筋瞬発力に関係なく、自分の体格や体力に合わせて評価されるということ。 計測のときに同じ高さで1回失敗したら、その前に成功している記録が自分の記録になるということ。 計測のとき足から着地しなければ、記録が認められないこと。 	<p>【ジャンプウォーミングアップについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> 走り高跳びに必要な運動感覚を養うこと。 <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; border-top: 1px solid black; border-bottom: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> 振り上げ足を上げる感覚 振り上げ足を下げる反動で、抜き足を上げる感覚 足の裏全体で強く踏み切る感覚 リズムよく跳ぶ感覚 ひざを柔らかく足の裏で着地する感覚 </div> <p>【安全に走り高跳びを行う技能について】</p> <ul style="list-style-type: none"> 踏み切り足を1歩後ろに引いた状態から走り始め、5歩の助走で踏み切ること。 けがをしないように、マットの中央にひざを柔らかく曲げて足から着地すること。

第2時 「探」

第2時は、「助走」の局面に焦点をあてリズムカルな助走を身に付けます。「リズムアップ助走コース」に取り組み、友達の口伴奏や手伴奏に合わせてリズムカルな助走について練習します。

課題発見の時間では、何度も跳躍を繰り返しながら、跳ぶことの心地よさを味わったり、現時点での自分の力をつかんだりします。自分の力に合った高さでの跳躍をする中で、体のどの部分にバーが当たったかを友達に見てもらいながら、課題を発見していきます。



評価の観点 評価の重点◎	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
評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ○場の用具の安全に気を配りながら、運動しようとしている。 ○目標記録に挑戦する楽しさや、喜びに触れることができるように、走り高跳びに進んで取り組もうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○リズムカルな助走の仕方について理解している。 ○自分の動きを友達に見てもらったり、自分で動いてみた感じや友達の動きを見た感じを言語化したりするなどして、課題を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○リズムカルな5歩の助走から、踏み切って跳ぶことができる。
評価の方法	行動観察・学習カード	行動観察・学習カード	行動観察・学習カード
指導事項	<p>【記録への挑戦の仕方について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・陸上運動は記録が下がったりなかなか上がらなかつたりすることもあるが、友達と協力して自分に合った課題を見付けながら、粘り強く取り組むこと。 <p>【安全な学習を進めるために】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・走路に人がいないか、障害物がないか確かめて運動をすること。 <p>【自己の力に合った高さについて知るために】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・段階表の目標記録を参考にしながら、今の自分の力に合った高さを見付け、跳び方を考えながら何度も取り組むこと。 	<p>【リズムカルな助走についての課題解決の仕方について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムカルな助走の仕方を見付けるためには、友達に見てもらい、自分の動きがどうなっていたかを教えてもらう必要があること。 ・リズムカルな助走について振り返り、自分の学習状況を学習カードに記録しておくこと。 <p>【課題の発見の仕方について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はじめの記録から計測を行うこと。 ・何度も跳躍を繰り返しながら、高く跳ぶための体の動かし方を考えること。 ・体のどの部分がバーに当たったかを見合い、伝え合うことが、課題発見につながる。 ・自分が難しいと感じた感覚や、友達のよい動きを見て課題を発見すること。 ・上手に跳べたときの感覚や、上手いかなかったときに感じたことを言葉にして表すこと。 	<p>【リズムカルな助走の探し方について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・最初の2歩は大きく弾むように、少し大股でリズムカルに走り、最後の3歩はリズムアップすること。 ・「<u>イチ</u>、<u>ニー</u>、<u>イチ・ニッ・サンッ</u>」の口伴奏や手伴奏に合わせて最後の3歩を意識しながらリズムカルな助走をすること。

第3時 「探」



第3時は、第2時に引き続き、「助走」について学習していきます。踏み切りの位置から逆走し、5歩助走での走り出しの位置を決めることで、リズムカルな助走から踏み切りの位置を合わせて跳べるようにします。

課題発見の時間では、踏み切り以降の局面の課題を発見していきます。振り返りの時間では、児童が感じたり、見たりして得た「うまくできた感じ」や「難しさ」そして「友達のよい動き」などについて共通理解を図ります。

評価の観点 評価の重点◎	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
評価規準	○約束を守り、友達と助け合って練習したり、計測したりしている。	○自分の動きを友達に見てもらったり、自分で動いてみた感じや友達の動きを見た感じを言語化したりするなどして、踏み切り以降の局面の課題を見付けている。	○リズムカルな5歩の助走から、踏み切って跳ぶことができる。 ○リズムカルな助走から踏み切って跳ぶために、走り出しの位置や適切な走路の角度、踏み切り位置などについて決めている。
評価の方法	行動観察・学習カード	行動観察・学習カード	行動観察・学習カード
指導事項	<p>【友達と協力することの効果について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体の動きは心の状態によって、よくも悪くもなるので、友達同士励まし合うことで意欲が高まり、もっている力を発揮することができること。 ・役割を分担して効率的に学習を進めたり、決められた役割を果たしたりすること。 ・段階表を用いてグループで競争すること。 ・自分の記録を伸ばすことと同様にグループの友達の記録を伸ばすことが重要であること。 	<p>【課題の発見の仕方について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の力に合った跳躍を繰り返しながら、高く跳ぶための体の動かし方を考えること。 ・自分が難しいと感じた感覚や、友達のよい動きを見て課題を発見すること。 ・上手に跳べたときの感覚や、上手くいかなかったときに感じたことを言葉にして表すこと。 ・体のどの部分がバーに当たったかを見合い、伝え合うことが、課題の発見につながること。 ・技能のポイントには「助走」「踏み切り～空中動作前半」「空中動作後半～着地」の局面があること。 	<p>【走り出しの位置の探し方について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・踏み切り位置から逆走して、およその助走距離を把握すること。 ・跳びやすい進入角度について跳躍を通して経験し、走り出しの位置を決めること。

第4時 「意」



第4時では、これまでの学習で共通理解したことや、この時間から児童に提示する「児童用学習資料」を基にして、「踏み切り～空中動作前半」「空中動作後半～着地」の局面の課題を解決する運動の仕方を知るとともに、友達の動きの見方を知ります。具体的には「跳び箱コース」「クロスゴムコース」の練習の場の意図を知り、全員で取り組みます。

評価の観点 評価の重点◎	◎運動の関心・意欲・態度	◎運動についての思考・判断	運動の技能
評価規準	○グループの友達の課題に応じて、児童用資料や掲示資料を使って言葉かけをしている。	○課題の解決の仕方を知るとともに、練習の場の意図を理解している。 ○場の意図に応じて、動きのポイントを意識して運動に取り組んでいる。	○上体を起こして、振り上げ足を高く上げることができる。
評価の方法	行動観察・学習カード	行動観察・学習カード	行動観察・学習カード
指導事項	<p>【効果的な学習の手だてについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> 各練習の場での、友達の運動を観察する視点や、補助の仕方、友達と動きを見合いながら運動することが重要であること。 体の動きは心の状態によって、よくも悪くもなるので、友達同士励まし合うことで意欲が高まり、もっている力を発揮することができること。 	<p>【課題の解決方法について】</p> <ul style="list-style-type: none"> 用意された場の意図を知る (詳細はP.41～参照) 跳び箱コース ひざを柔らかく使って振り上げ足から安全に着地できるようにする場であること。抜き足の動きも意識できる場であること。 クロスゴムコース 振り上げ足も抜き足も高く上げることを意識でき場であること。 学習資料の使い方を知る (詳細はP.28～参照) 学習資料を見ながら、練習の場に合わせて、気を付けるポイントを考える参考にする。 思考・判断のサイクルを知る (詳細はP.23～参照) サイクル表の使い方を知り、自己の課題や習熟の状況によって練習の場を選んで取り組むこと。 場の工夫の仕方を知る (詳細はP.39～参照) 同じ練習の場でも、自分の課題に合わせて高さや意識する運動のポイントを変えてもよいこと。 よい動きの見分け方を知る (詳細はP.39～参照) 練習の場に応じて運動のポイントや、見合いの視点について理解することが重要だということ。 	<p>【跳び箱コースの技能ポイントについて】</p> <p>基本</p> <ul style="list-style-type: none"> ひざを使って足から着地できること。 足の裏で安全に着地し、しっかり止まっていること。 <p>発展</p> <ul style="list-style-type: none"> 抜き足のくるぶしが胸に引き付けられていること。 <p>【クロスゴムコースの技能ポイントについて】</p> <p>基本</p> <ul style="list-style-type: none"> 振り上げ足をひざから引き上げ、胸に引きつけて跳ぶこと。 抜き足がバーにかからないように、ひざを折り曲げ胸に近づけること。 <p>発展</p> <ul style="list-style-type: none"> 抜き足のくるぶしが胸に引き付けられていること。 抜き足のもの裏側が見えること。 着地の時に上体をバーに向けること。

第5時 「観」～ 第6時 「質」



第5時～第6時では、自分の課題に合わせて運動の場を選びながら、場の意図に応じて課題の解決に取り組んでいきます。また、「踏み切り～空中動作前半」や「空中動作後半～着地」の練習を中心に行い、課題の解決が見られたら、平場コースで成果を試してみたり、新たな課題を見付け練習に取り組んだりします。

このように、課題を解決したり、新たな課題を見付けたりしながら、記録の向上を目指していきます。

評価の観点 評価の重点◎	⑥ 運動への関心・意欲・態度	⑤⑥ 運動についての思考・判断	⑤ 運動の技能
評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ○同じ課題をもつ友達同士で課題に応じて、児童用資料や掲示資料を使って言葉かけをしている。 ○目標の記録に挑戦する楽しさや、喜びに触れることができるように、走り高跳びに進んで取り組もうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○目標を達成するために、自分の課題を明確にした上で、それが解決できるような練習の方法や練習の場を選んでいる。 ○場の意図に応じて、動きのポイントを意識して運動に取り組んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○上体を起こして振り上げ足を高く上げることができる。 ○はさみ跳びから、抜き足を胸に引きつけ、膝を柔らかく曲げて、足から着地することができる。
評価の方法	行動観察・学習カード	行動観察・学習カード	行動観察・学習カード
指導事項	<p>【効果的な学習の手だてについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各練習の場での、友達の運動を観察する視点や、補助の仕方、友達と動きを見合いながら運動することが重要であること。 ・段階表を用いたグループでの競争では、自分の記録を伸ばすことと同じようにグループの友達の記録を伸ばすことが重要であること。 	<p>【自己の課題に即した解決について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習資料の記載内容や友達の助言、自分が得た感覚によって自分の課題をつかみ、見てほしいポイントを友達に伝えることで、課題の解決できること。 ・友達の助言をもとに、自分の課題をつかんだ後 <ol style="list-style-type: none"> ①同じポイントを意識して繰り返す。 ②力に合わせて場の設定を変える。 ③意識するポイントを変える。 ④新たな課題に取り組む。 という選択の仕方があるということ。 ・自分の課題をつかみ、どの場を選び、自分の動きがどうだったのかを「思考・判断のサイクル表」に記入することで、課題の解決の仕方が理解できること。 	<p>【跳び箱コースの技能ポイントについて】</p> <p>基本</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひざを使って足から着地できること。 ・足の裏で安全に着地し、しっかり止まっていること。 <p>発展</p> <ul style="list-style-type: none"> ・抜き足のくるぶしが胸に引き付けられていること。 <p>【クロスゴムコースの技能ポイントについて】</p> <p>基本</p> <ul style="list-style-type: none"> ・振り上げ足を膝から引き上げ、胸に引きつけて跳ぶこと。 ・抜き足がバーにかからないように、ひざを折り曲げ胸に近付けること。 <p>発展</p> <ul style="list-style-type: none"> ・抜き足のくるぶしが胸に引き付けられていること。 ・着地の時に上体をバーに向けること。

② 意欲を引き出す 走り高跳び格言集

児童アンケートや先行実践から、あふれ出すやる気や前向きな気持ちが記録の向上につながっていることが分かった。そこで、児童のやる気を引き出すための教師の言葉かけを「格言集」としてまとめた。学習の導入、めあての確認、課題の共有、活動の振り返りの場面で活用していく。

①自分の課題を知るために、見てもらう 教えてもらう

めあてを明確にして取り組むには、自分の課題を的確に知ることが必要である。しかし、動きながら自分の動きを見ることは不可能である。そこで同じグループの友達に見てもらうことが有効である。

「見ていて」だけではなく、どこが引っかかっているのかを見てもらおう。伝えることは動きへの意識も高める。見てもらうことは、はずかしいことではない。

※機材があればタブレット型PCやデジタルカメラの活用も有効である。

②よくない動きから学べ

生活の中でも失敗から学ぶことはとても多い。失敗や違和感を体験すると、この先は繰り返さないよう行動を見直すようになる。これは、運動場面に置き換えても言えることだ。走り高跳びの学習でも、「前のめりで踏み切る」「膝をあまり上げずに跳ぶ」などよくない動きと比べてみよう。そこから、よい動きにつなげよう。

③かけ声は、自分にも

リズムよく助走し、踏み切ることができるように、力の入れ方や目線、体の使い方、リズム（「イチ・ニー・イチ・ニツ・サンツ」など）を自分自身にも言い聞かせて取り組むようにしよう。もちろん、みんなでうまくなるためにチームの友達と口伴奏などの声をかけ合うことも効果的である。そのような「声」は友達からかけてもらうだけでなく、自分自身にもかけることが上達への近道である。

④助走で大切なのは、スピードではなくリズム

走り高跳びは助走の水平方向へのスピードを垂直方向の跳躍に変えなければならない。助走にスピードがあるからといって、必ずしも良い記録が出るとは限らないのだ。はじめの2歩は大きく弾むように、最後の3歩はリズムをあげてみよう。

⑤自分の体がゴムボールになったように助走しよう

助走から踏み切りまでは、地面の反発を感じて、足をしっかり伸ばし切ろう。最後の1歩は、ボールを強く地面に叩きつけたときのようなイメージで踏み切るとよい。足の先から頭のとっぺんまで力が伝わる感じをつかめるとよい。

⑥励ましは「万の力」

体の動きは心の状態によってよくも悪くもなる。「マイナスな言葉」を連発して仲間のやる気を奪うことは、チームの勝利や動きの上達を奪うことになる。逆に友達同士で、励まし合えばみんなが前向きな気持ちになり、もっている力を発揮することができる。まさに字の通り、「励」は「万の力」を引き出すことなのである。

(4) 小中のつながり

発達の段階における思考・判断の学習内容

学年	小学校			中学校		高等学校	
	第1、2学年	第3、4学年	第5、6学年	第1、2学年	第3学年	入学年次	その次の年次以降
身動させたい動き	○ 調子よく走ったり跳んだりする心地よさを味わう ○ 体を巧みに操作しながら走る、跳ぶなどのいろいろな動きを身に付ける		体を巧みに操作しながら、合理的で心地よい動きを身に付ける	陸上競技に求められる基本的な動きや効率のよい動きを身に付ける	各種目特有の技能を身に付ける (中学校第3学年から高等学校入学年次と、その次の年次以降では例示が異なる)		
思考・判断の学習指導要領の内容				陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、	技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、	技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、	
	走ったり跳んだりする簡単な遊び方を工夫できるようにする。	自己の能力に適した課題をもち、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。	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できるようにする。	課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。	自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。	自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	
動きのつかみ方	走ったり跳んだりする動き方を知り、友達のよい動きを見付けること。	動き方や動きのポイントを知り、自分の力に合った課題を選ぶこと。	課題の解決の仕方を知ること。	・各種目それぞれの技術で動きのポイントがあることを理解できるようにすること。 ・技術を身に付けるため運動の行い方のポイントを見付けること。	・留意すべき特有の動きのポイントがあることを理解すること。 ・自己の課題に応じた運動の行い方の改善すべきポイントを見付けること。	これまでの学習を踏まえて、自己や仲間の挑戦する課題を設定すること。	
	動きをまねて広げる段階	自分の力に応じた課題をもって運動に取り組む段階	課題の解決方法を理解して運動に取り組む段階	基礎的な知識や技能を理解し、身に付けようとする段階	自己の課題に応じた解決を目指すために、学習してきた知識や技能を活用する段階	自分や仲間の課題に応じて練習計画を立てる段階	
動きの高め方	走の運動遊びや跳の運動遊びの行い方を知り、楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選ぶこと。	動きを身に付けるための練習の仕方を知り、自分の力に応じた練習方法や練習の場を選ぶこと。	・自分の課題に応じた練習の場や段階を選ぶこと。 ・自分に合った競走(争)のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶこと。	課題に応じた練習方法を選ぶこと。	自己の課題に応じて、適切な練習方法を選ぶこと。	課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題を見直すこと。	
	楽しく遊びながら動きが広がる段階	楽しく運動しながら動きが身に付く段階	自分に合った運動の仕方を選んで動きを身に付ける段階	基礎的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫する段階	これまで学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた解決を図る段階	卒業後に豊かなスポーツライフを継続できるように、仲間と共に互いの課題の解決を図る段階	
仲間との協力		仲間との競走(争)の仕方を知り、競走(争)の規則を選ぶこと。	仲間との競走(争)や自己の記録への挑戦の仕方を知ること。	仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けること。	仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択に関して指摘すること。	グループで活動する場面で、状況に応じた自己や仲間の役割を見付けること。	
		仲間と競走(争)を楽しむ段階	仲間と競走(争)を楽しんだり、記録が高まるように仲間の力を借りたりする段階	仲間と協力をしながら学習課題の解決をめざす段階	仲間の課題にも目を向けることで、課題の解決の仕方をより高める段階	卒業後に豊かなスポーツライフを継続できるように、仲間と共に互いの課題の解決を図る段階	
安全面				学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめること。	健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。	練習や競技の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を選ぶこと。	
				安全面についての基礎的な知識や技能を活用して活動する段階	安全面についてのこれまで既習事項を活用して活動する段階	卒業後に豊かなスポーツライフを継続できるように、仲間と共に安全に運動に取り組む段階	
運動へのかかわり方					陸上競技を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。	陸上競技を生涯にわたって楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。	
					自分に合った運動の楽しみ方を見付ける段階	卒業後に豊かなスポーツライフを継続できるように、自分に合った運動の楽しみ方を見付ける段階	

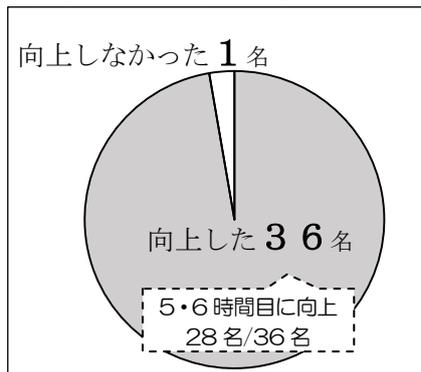
以上のことから、小学校高学年の思考・判断の学習では「課題の解決の仕方を理解させること」「自分の課題に応じた練習の場や段階を選ぶこと」についての指導が重点となる。自分の課題に応じて運動を行い方の改善を図ることを求めるのは、中学校第3学年での指導事項である。ただし、自分の課題に応じた練習の場を選ぶことができていないと技能が伸びづらくなるので、教師による支援は必要であるとする。

(5) 仮説の検証と今後の課題

① 記録の変容から

実証授業を行った学級の児童37名を対象に記録の変容についてまとめた。

【図1】はじめの記録から向上したか



単元を通して平均記録を11.04cm伸ばすことができ、最終的に最高記録の平均は102.8cmとなった。記録を向上することができた児童は37名中36名だった(図1)。その中でも、5時間目もしくは、6時間目に記録の更新をできた児童が28名いることから、課題に合わせた場での練習が有効だったと考えられる。

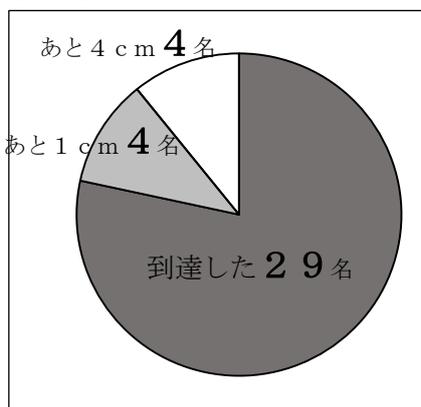
身長・体重・垂直跳びの数値から算出した「目安の記録」を達成した児童は29名だった(図2)。このことから、各児童の最高記録は、自分の体格に合った目標を到達していることを示しており、個人の身体能力だけに頼った記録の向上ではなく、技能的な高まりが見られたと考えられる。

さらに、単元の事前・事後に行った意識調査では「記録を伸ばすために必要なことは何か」という質問に対して、次のような変化が見られた。

- ・ポイントを意識すること (6人→12人)
- ・友達のアドバイスを生かすこと (0人→10人)
- ・「課題に合った場を選ぶこと (0人→8人)

このことから、走り高跳びの学習に必要な思考力・判断力を身に付けて運動に取り組むことが、記録の向上へとつながったとも考えられる。それだけでなく、「走り高跳びが好き」と回答する児童が17人から31人と増えていることから、意欲面が記録向上に大きく影響していることもうかがえる。

【図2】目安の記録に到達したか

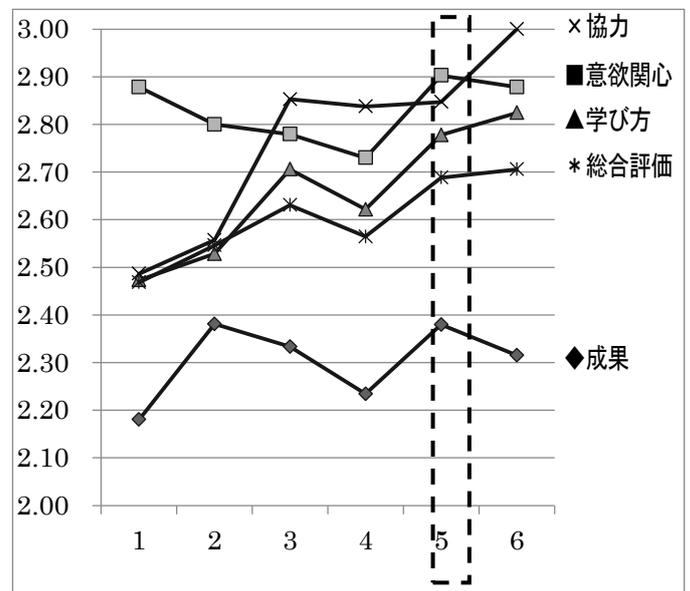


② 形成的授業評価から

(ア) 「高める段階」での充実した学び

第5時には、どの項目も数値の高まりが見られた。第1時から4時は「つかむ段階」として、児童は課題を見付け、解決方法を学んできた。そのため、第4時までは、運動に取り組むだけでなく、考えたり戸惑ったりする場面も多い。したがって各項目の数値は上下に変位し、安定が見られなかった。しかし、それらが第5時終了時には、上昇した。これは、第5・6時の「高める段階」になって、児童が自信をもって運動を選び、取り組むことができていると考えられる。5・6時の主活動である「課題を解決する時間」では、課題が共通する児童同士でのグループ学習とした。「協力(教え合い)」や「学び方(工夫)」の項目が単元後半でも伸ばせたことから児童同士がグループ内で友達の課題を把握し、助言し合った学習が充実していたと言える。

【図3】診断基準に照らし合わせた形成的授業評価の推移



参考資料：『体育授業を観察評価する』著：高橋 健夫

(イ) 今後の課題について

第4時で全体的に数値が下降している。第4時は「課題の解決方法を知る時間」として場の意図を把握するための時間が多かったため、個々の活動が充実できなかった。「場を精選し数を調整する」「場の説明をする時間を分散する」ことなどが必要である。

③ 運動有能感アンケートの変容から

本単元が「運動有能感」に及ぼす影響を検討するため、単元の前後に測定した「運動有能感」の分析を行った。

		事前			→	事後		
		□あてはまる □どちらともいえない ■あてはまらない						
身体的有能さの認知	①運動能力がすぐれていると思います。	13	13	11	19	10	8	
	②たいていの運動は上手にできます。	19	15	8	18	8	11	
	③運動の上手な見本として、よく選ばれます。	2	17	18	4	11	22	
	⑩運動について自信をもっているほうです。	14	8	15	19	8	10	
統制感	③練習すれば、必ず技術や記録は伸びると思います。	28	8	1	32	4	1	
	④努力さえすれば、たいていの運動は上手にできると...	22	10	5	29	6	2	
	⑪少し難しい運動でも、努力すればできると思います。	26	9	2	29	7	1	
	⑫できない運動でも、あきらめなくて練習すればでき...	27	7	3	31	4	2	
受容感	⑤運動をしている時、先生がはげましたり応援したり...	18	7	3	24	12	1	
	⑥運動をしている時、友達がはげましたり応援したり...	27	11	3	31	5	1	
	⑦一緒に運動をしようと誘ってくれる友達がいます。	28	5	4	29	7	1	
	⑨一緒に運動する友達がいます。	28	4	5	31	4	2	

参考資料 『体育授業を観察評価する』著：高橋 健夫

(ア) 「身体的有能さの認知」について

①⑩について数値の向上が見られた。この結果から、本単元が児童の運動への自信の向上に影響したと言える。その一方で、⑧は下降傾向だった。指導の中で、よく出来ている児童を取り上げる場面を増やすことで、さらなる向上が期待できると分かった。

(イ) 「統制感」について

③④⑫の向上から、児童一人一人が走り高跳びの技能ポイントをよく理解し、記録を伸ばそうと意欲的に運動に取り組んでいたことがわかる。この結果から、本単元で、自己の努力や練習によって運動をコントロールできると認知した児童を増加できたとと言える。

(ウ) 「受容感」について

⑤の変容から、授業者が学習活動に即した明確な評価規準や具体的な指導事項を設定したことによって、適切な指導や評価が行われていたと言える。それには、教師用資料や、走り高跳び処方箋も有効であったと考えられる。また、⑥⑨の変容から、児童は友達と積極的に関わり協力して学習を進める中で、課題解決の方法を知ったり、練習の質を高めたりしたことがわかる。個々の児童の課題を解決する上で、「思考・判断サイクル表」の活用も有効であったと言える。

研究に携わっている部員

赤司 祐介	伊賀上 直基	五十嵐直人	伊東 徹也	葛城 貴代	金井麻衣子
金子 雅志	川谷内友樹	菊地 誠	木村 収吾	小林 幸子	小檜山 陽香
小山 竜一	齋藤 晃	櫻庭 壮平	佐藤 哲也	佐山 薫	品川 泰崇
篠山 祐輔	白根 武尚	鈴木 隼人	高木 敬一	高橋 達	田中 健次
中畝 毅	長澤 仁志	中山 保代	長谷川 功	福多 信仁	藤田 健
堀米 和志	横山 賢作	吉本 舞			

本資料、授業研究、研究部会についてのお問い合わせはこちらへどうぞ。

東京都小学校体育研究会 陸上運動系領域部会

ホームページ：<http://www3.schoolweb.ne.jp/swas/index.php?id=1350006&frame=frm5497601cd33f9>

部 長	福多 信仁	北区立王子小学校	TEL : 03-5902-3358	FAX : 03-3911-1905
副部長	長谷川 功	八王子市立第四小学校	TEL : 042-642-0934	FAX : 042-646-6460
副部長	田中 健次	品川区立小中一貫校伊藤学園	TEL : 03-3771-3374	FAX : 03-3771-3758
副部長	菊地 誠	板橋区立成増ヶ丘小学校	TEL : 03-3930-2070	FAX : 03-5998-4092
副部長	品川 泰崇	町田市立町田第五小学校	TEL : 042-725-8178	FAX : 042-721-4678
副部長	伊東 徹也	江東区立枝川小学校	TEL : 03-3644-4941	FAX : 03-5690-4017

東京都小学校体育研究会 陸上運動系領域部会の 研究資料をご活用ください。



ホームページが新しくなりました！

([http://www3.schoolweb.ne.jp/swas/index.php?id=1350006
&frame=frm5497601cd33f9](http://www3.schoolweb.ne.jp/swas/index.php?id=1350006&frame=frm5497601cd33f9))

これまでの研究資料など公開していきます。

【走り高跳びハンドブック】

区部発表後、本冊子「走り高跳びハンドブック」がそっくりそのままダウンロードできるようになります。

また、「これさえみれば授業ができる 走り高跳びスタートアップガイド」も作成予定です。

【走り幅跳びハンドブック】

平成26年作成した「走り幅跳びハンドブック」がそっくりそのままダウンロードできるようになっています。



【走の運動例ファイル】

平成20～25年度まで取り組んだ「走の運動系」研究成果

「中学年 走の運動
運動例ファイル」
「低学年 走の運動遊び
運動例ファイル」

をそっくりそのままダウンロードできる、特設サイトを開設しております。



その他の研究資料も豊富に取り揃えております。ご活用いただければ幸いです。