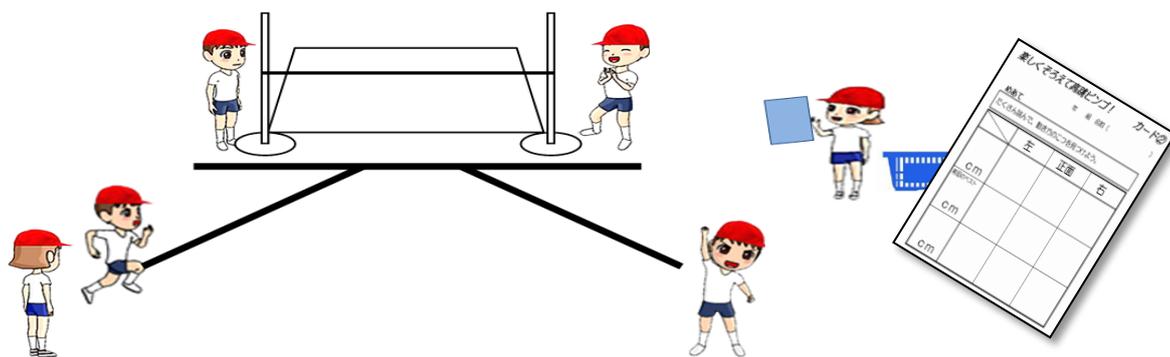


# 陸上運動系領域部会

## 研究報告・指導案

東京都小学校体育研究会 研究主題

三つの資質・能力の関係性を明確にし、  
運動や健康についての課題に主体的・協働的に取り組む児童の育成



### 【実証授業】

授業日 平成29年11月7日(火)  
授場所 港区立港南小学校  
授業者 走・跳の運動「高跳び」  
小林 幸子 主幹教諭  
講師 新宿区教育委員会 統括指導主事 小林 力 先生

# 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、今年度は中学年「高跳び」を取り上げました。

都内約127人の中学年の児童の「高跳び」の映像を分析し、児童の実態を把握しました。それを、新たに示された学習指導要領の内容と照らし合わせ、中学年の高跳びを通して育む「三つの資質・能力」とは何か、また、それを実現するための手立てはどんなものかについて検討を重ねてきました。

児童が、主体的・協働的に学んでいく中で、生きる力の礎になる資質・能力を身に付けることができる陸上運動系の学習を、多くの学校で実践していくための参考になれば幸いです。ぜひ、ご活用・ご実践していただき、ご批評ください。

## 陸上運動系領域部会 研究報告・指導案 もくじ

I	研究の構想		
1	研究主題	.....	1
2	主題設定の理由	.....	1
3	研究の視点	.....	1
4	研究の全体構想図	.....	2
5	研究内容（概要）	.....	3
II	研究内容		
1	三つの資質・能力の具体的な学習状況		
	(1) 中学年「高跳び」における具体的な児童の学習状況	.....	5
	(2) 学習活動で導き出したい児童の具体的な姿	.....	6
2	陸上運動系の学習における三つの資質・能力を育むための手立て		
	(1) 学習過程の工夫		
	① 全体計画	.....	14
	② 中学年「高跳び」の学習過程	.....	16
	③ 1単位時間の流れ	.....	17
	(2) 学習活動の開発		
	① 中学年「高跳び」の技能分析	.....	18
	② 活動の内容		
	(ア) リズムウォーミングアップ	.....	20
	(イ) 運動の場について	.....	22
	(ウ) 高跳ビンゴの行い方	.....	24
	(エ) 高跳ビンゴカード	.....	26
III	学習指導案		
1	単元名	.....	28
2	単元の目標	.....	28
3	単元の評価規準	.....	28
4	児童の実態	.....	28
5	単元の指導と評価計画	.....	29
6	一単位時間の流れ（本時案）	.....	31
7	各時間の学習活動に即した評価規準と指導事項	.....	32

ご指導いただいた先生方

# I 研究の構想

## 1 研究主題

三つの資質・能力の関係性を明確にし、  
運動や健康についての課題に主体的・協働的に取り組む児童の育成

## 2 主題設定の理由

本研究会では、これまでの研究の成果と課題及び次期学習指導要領の方向性を踏まえ、児童が体育の学習に取り組む目指すべき姿が「自ら課題解決に取り組む姿」であり、自ら課題解決に取り組めるようにするために重視する学習活動を「主体的・協働的な学習活動」と捉えた。

体育科での「主体的・協働的な学習活動」は、児童の学習が、運動領域である体育については「粘り強く意欲的に解決に取り組むとともに、自らの学習活動を振り返りつつ、仲間と共に課題を解決し、次の学びにつなげる」という過程を経ることによって、保健については「健康課題に関する課題解決的な学習」によって導かれるものであると考える。このような学習過程は、一つ一つの学習活動そのものが目的ではなく、常に、「三つの資質・能力」をバランスよく、確実に身に付けることを目的として構成され、工夫・充実されなければならない。また、体育の学習過程は、「三つの資質・能力」の関係性を明確にし、単元や学習指導の各場面において、効果的に指導することが求められる。

このような学習が、児童の発達各段階を通して繰り返して行われることにより、児童が生涯にわたって能動的に学び続けることができるようになる。つまり、運動やスポーツ、健康な生活の実践、体力向上を自らの生活の中に位置付け、これらに関する課題を自ら解決するために必要な力が育まれ、自らの生活の向上を図るための資質・能力を身に付けることができると考える。

このことが、体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現することにつながると考え、本研究主題を設定した。

## 3 研究の視点

次期学習指導要領の全面実施までの移行措置期間に当たる時期となるため本研究主題を3か年間継続し、以下の視点によって年次を追って研究を進めて行くこととする。

(1) 研究の視点1 = 1年次の中心となる視点

- 三つの資質・能力の体育科における具体的な学習状況（子供の学びの姿）

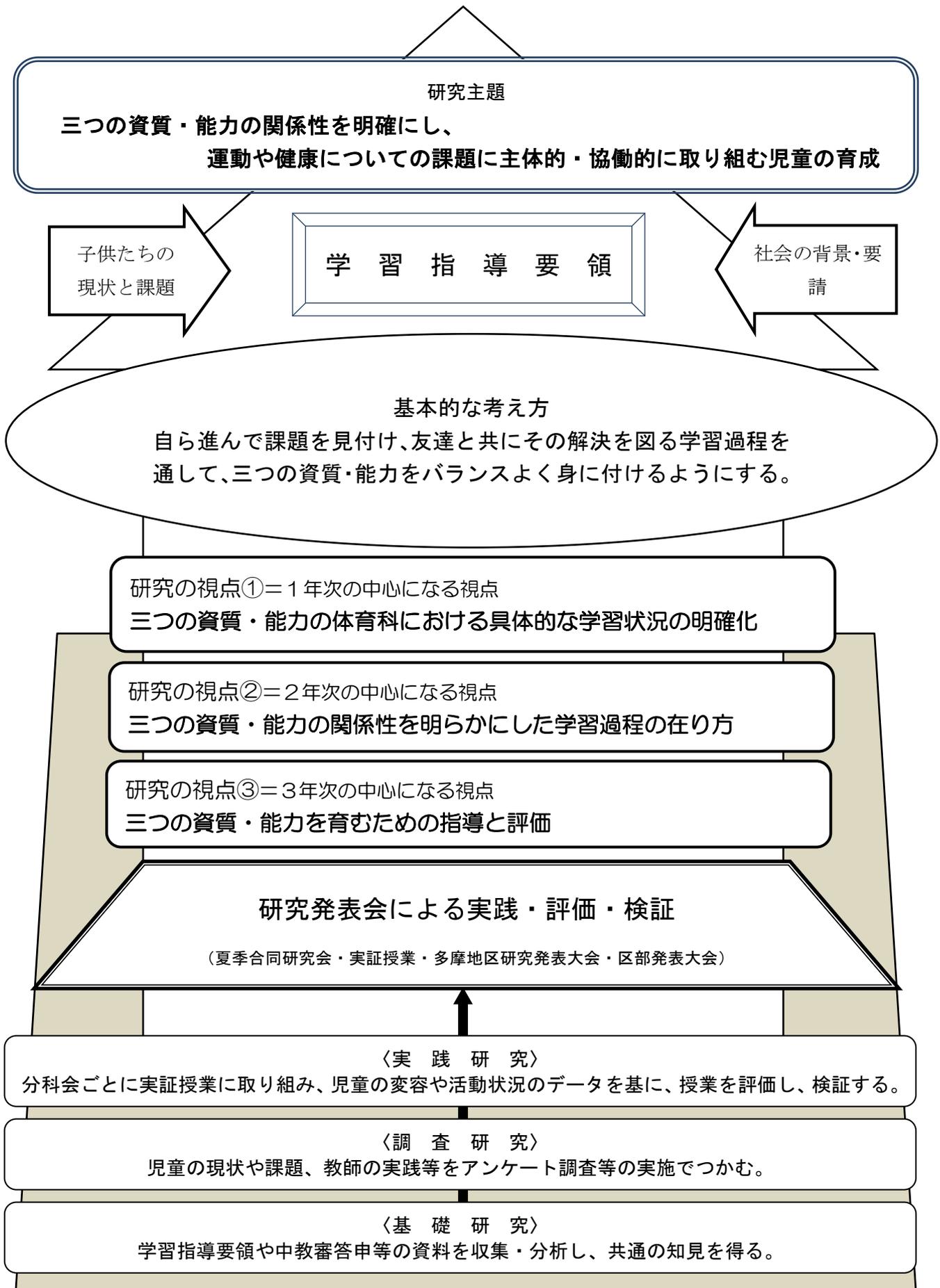
(2) 研究の視点2 = 2年次の中心となる視点

- 三つの資質・能力の関係性を明らかにした上で、その学習過程の在り方

(3) 研究の視点3 = 3年次の中心となる視点

- 三つの資質・能力を育むための指導と評価

4 研究の全体構想図



## 5 研究内容（概要）

### (1) 研究の視点1について

#### ○ 「三つの資質・能力の具体的な学習状況」についての考え方

##### 知識及び技能

陸上運動系の特性を味わうために必要な知識や技能であると考え。学習のはじめは、これまでの経験の中から得た力で運動を楽しむ。その後、学習を進めていく中で、体を巧みに操作しながら運動したり、合理的な運動の行い方を大切にしながら競走（争）したり、記録の達成を目指したりしながら新たな知識や技能を獲得し、運動を楽しんだり、運動する心地よさを味わったりする。また、技能においては、体全体を大きく、素早く、力強く動かすことが重要である。

##### 思考力、判断力、表現力等

「記録の向上」「競走（争）での勝利」「目標の達成」などの目的を果たすために、競走（争）の仕方や場・練習方法の選択をしたり、運動の仕方を工夫したり、自己の能力に適した課題を見つけたりする力である。陸上運動系の動き自体の面白さや心地よさを引き出させたり、仲間と競い合いながら自己の課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫させたりすることが重要である。また、考えたことを伝え合うことによって、個や集団の考えをさらに発展させる力でもあると考える。もともと個人種目である陸上運動系においては、学習の中で児童に、伝え合う必然性を感じさせることも重要である。

##### 学びに向かう力、人間性等

他者とよい関わりをもちながら、目標に向かって自分自身を高めたり、自分が所属するものを高めたりしようとする力であると考え。体力や技能の程度にかかわらず競走（争）に勝つことができ、できるだけ多くの児童に勝つ機会を与えられるようにしたり、勝敗の結果を受け入れたりすることができるようにすることが重要である。また、挑戦したり、やり遂げたりすることの意義を実感したり、他者への共感や思いやりを育むことにもつながっていく、生きる力の礎となる力でもある。

#### ○ 運動領域における三つの資質・能力の学習状況

	知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
運動領域	<p>各種の運動が有する特性や魅力に応じた知識や技能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>各種の運動の行い方に関する基礎的な知識</li> <li>各種の運動を行うための基本的な技能</li> </ul>	<p>自己の能力に適した課題をもち、活動を選んだり工夫したりする思考力・判断力・表現力等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自己の能力に適した課題に気付く力</li> <li>自己の課題を解決するための活動を選んだり、運動の行い方を工夫したりする力</li> <li>思考し判断したことを、言葉や動作等で他者に伝える力</li> </ul>	<p>運動の楽しさや喜びを味わい、明るく楽しい生活を営むための態度</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>進んで学習活動に取り組む</li> <li>約束を守り、公正に行動する</li> <li>友達と協力して活動する</li> <li>自分の役割を果たそうとする</li> <li>友達の考えや取組を認める</li> <li>安全に気を配る</li> </ul>
陸上運動系領域	<p>&lt;1・2年&gt;</p> <p>走・跳の運動遊びを楽しく行うための行い方を知るとともに、基本的な動きや各種の運動の基礎となる動きを身に付けることができる。</p>	<p>&lt;1・2年&gt;</p> <p>走ったり、跳んだりする運動遊びの行い方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えている。</p>	<p>&lt;1・2年&gt;</p> <p>走・跳の運動遊びに進んで取り組むとともに、順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動したり、勝敗を受け入れたり、運動をする場の安全に気を付けたりしようとしている。</p>
	<p>&lt;3・4年&gt;</p> <p>走・跳の運動を楽しく行うための行い方を知るとともに、基本的な動きや各種の運動の基礎となるよい動きを身に付けることができる。</p>	<p>&lt;3・4年&gt;</p> <p>自分の力に合った課題を見付け、動きを身に付けるための運動の行い方や競走（争）の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えている。</p>	<p>&lt;3・4年&gt;</p> <p>走・跳の運動に進んで取り組むとともに、きまりを守り誰とでも仲よく運動したり、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたり、運動する場や用具の安全を確かめたりしようとしている。</p>
	<p>&lt;5・6年&gt;</p> <p>短距離走・リレー、ハードル走、走り幅跳び、走り高跳びについて、競走（争）や記録を高めるための運動の行い方を理解するとともに、基本的な技能を身に付けることができる。</p>	<p>&lt;5・6年&gt;</p> <p>自分の力に合った課題の解決を目指して、練習や競走（争）の仕方、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ている。</p>	<p>&lt;5・6年&gt;</p> <p>陸上運動の楽しさや喜びに触れることができるよう、進んで取り組むとともに、約束を守り助け合って運動をしようしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、運動する場や用具の安全に気を配ろうとしたりしようとしている。</p>

## (2) 研究の視点2について

○ 「三つの資質・能力の関係性を明らかにした学習過程の在り方」についての考え方

陸上運動系の学習活動において、主体的・協働的で深い学びを実践していただくための配慮すべき事項を、三つの資質・能力に関連させて示し、学習過程を作成する。

### 主体的な学びを実現するために

- 「まずはやってみる」ために必要な「知識及び技能」を用いて運動を楽しむことができるようにする。その結果、もっと運動したいという「学びに向かう力、人間性等」が高まる。
- 「学びに向かう力、人間性等」が高まることで、もっと「技能」を高め、運動を楽しみたくなる。
- 運動を楽しもうと「思考力、判断力」を働かせることができるようになる。その結果、新たな「知識」を獲得したり「技能」を高めたりできる。

### 協働的な学びを実現するために

- より技能を高めたり、より楽しく運動したりするためには、友達と一緒に取り組むことが必要であることに気付くことができるようにする。その結果「表現力」を用いて、他者と関わりながら運動に取り組んでいく。
- 互いに支え合って運動に取り組むことができるようにすることでさらに「技能」が高まる。
- 他者とよい関わりをもつことをできるようにすることで、互いに尊重し合う「学びに向かう力、人間性等」が高まる。

### 深い学びを実現するために

- 他者と支え合いながら、より高い目標を目指していく中で、新たな課題を発見し、解決に向かいながら、さらに「三つの資質・能力」を高めるとともに、「体育の見方・考え方」を豊かなものにしていく。

## (3) 研究の視点3について

実証授業学年（第3学年）における、具体的な評価規準を三つの資質・能力の観点で踏まえ作成する。そして、そのような姿が現れるような運動の場や競争の仕方を開発するとともに、評価や指導の方法を示していく。

## (4) 研究主題に迫る手立てについて

① 「三つの資質・能力」を計画的に指導することができる学習過程を開発する。

- ・ 陸上運動系領域における三つの資質・能力の具体的な学習状況を明確にする。
- ・ 三つの資質・能力が主体的・協働的で深い学びの過程の中で、どのように現れるのかを明確にする。
- ・ 中学年の陸上運動系における主体的・協働的な学びが実践される学習過程を開発する。

② 児童が主体的・協働的な学習を行うことができる運動（競争）の仕方を開発する。

- ・ 中学年が身に付けるべき技能を明確にする。
- ・ 中学年に必要な技能を身に付けることができるステップと運動の場を明確にする。
- ・ 児童が主体的・協働的な学習を実践でき、一般化可能な運動（競争）の仕方を開発する。

## II 研究内容

### 1 三つの資質・能力の具体的な学習状況

#### (1) 中学年「高跳び」における具体的な児童の学習状況

本部会では、中学年「高跳び」の学習活動を通して、次のような児童の姿が見られれば、新しい学習指導要領に示されている「三つの資質・能力」を育むことができたと考えている。

「知識及び技能」と「思考力、判断力、表現力等」については、児童が段階を踏んで獲得するであろうことから、第3学年と第4学年で育みたい力を分類した。「学びに向かう力、人間性等」については、複数の力を2学年間にわたり並行して指導していく内容も多いことから中学年の2年間で育みたい力とした。

	知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
第3学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>場に応じた運動の行い方を知る。</li> <li>競争の行い方を知る。</li> <li>安全な着地の仕方を知る。</li> <li>動きのポイントを知る。</li> <li>短い助走からバーに近い足を上げて跳ぶことができる。</li> <li>足から着地することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の動きをもとに、自己の能力に適した課題を見付けている。</li> <li>競争の規則や記録への挑戦の仕方を選んでいる。</li> <li>友達の動きのよさを、運動中に声をかけたり、学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したりして伝えている。</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">2年間を通して</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>競争や記録への挑戦などに進んで取り組もうとしている。</li> <li>競争のきまりを守り、だれとでも仲よく励まし合おうとしている。</li> <li>用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。</li> <li>勝敗の結果を受け入れようとしている。</li> <li>用具の安全を確かめようとしている。</li> <li>最後まで努力して運動しようとしている。</li> <li>動きのよさや課題を伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。</li> <li>場の危険物を取り除こうとしている。</li> </ul>
第4学年	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">第3学年の内容に付け加えて</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>場に応じた練習の行い方を知る。</li> <li>動きのポイントを知る。</li> <li>3～5歩の短い助走から踏み切り足を決めて力強く踏み切り、上方に高く跳ぶことができる。</li> <li>膝を柔らかく曲げて足から着地することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の動きをもとに、動きのポイントと照らし合わせて自己の能力に適した課題を見付けている。</li> <li>動きのポイントについて見合ったり、教え合ったりしやすくなるような練習の場を選んでいる。</li> <li>運動のポイントや友達の動きのできばえを、練習中に声をかけたり、学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したりして伝えている。</li> </ul>	

(2) 学習活動で導き出したい児童の具体的な姿 (3年生「高跳び」)

※ ★はその活動で導き出したい三つの資質・能力

◆【行い方を知る段階】「第1時」

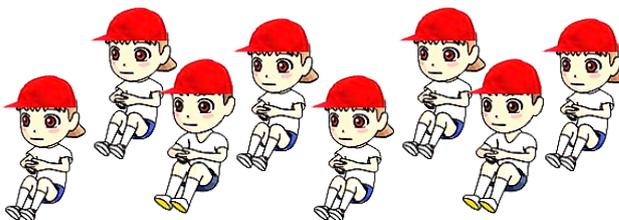
第1時は、「高跳ビンゴ」の行い方を知り、運動の楽しさを味わいます。その他にも、安全な場の準備や片付けの仕方、用具の安全の確かめ方について学習します。安全な着地の仕方については、学習始めに指導してから「高跳ビンゴ」に取り組みます。

高さを目指す縦のビンゴだけでなく、いろいろな方向から跳ぶ楽しさも味わえるように、横のビンゴにも目を向けさせるような言葉かけをしていきます。跳ぶグループとサポートするグループの役割を明確にし、第1時からたくさん運動し、楽しく「高跳ビンゴ」に取り組むことができるようにすることが大切です。



\*\*\*\*\* 活動前 \*\*\*\*\*

今日から「高跳ビンゴ」の学習を始めます。ビンゴを目指して、楽しくたくさん跳びましょう。着地のときに転んでしまった場合は、跳んでもシールは貼れません。転ばずに、安全に足の裏で着地できるようにしましょう。



★知・技：運動の行い方を知る。

2つのグループで交代しながら1つの場を使って跳びます。サポートするグループは、「鈴は鳴っていないか」「足の裏で着地できているか」を見ましょう。2つをクリアしていたら、ビンゴカードにシールを貼ってあげましょう。

\*\*\*\*\* 高跳ビンゴ \*\*\*\*\*

セーフ！鈴も鳴っていないよ。

足の裏で着地できていたよ！

あと1つでビンゴだ！もう一度跳んでみよう。

「60cmの右」のところにシールをはるよ。

よ～し！ぼくはこっちから跳んで横のビンゴに挑戦してみようかな！

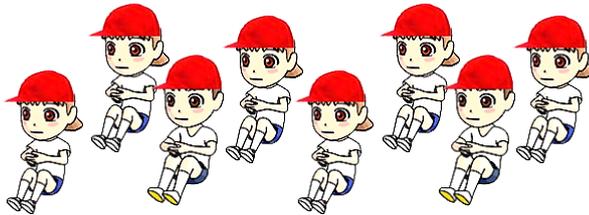
やったあ！転ばないで60cmが跳べた！

★知・技：運動の行い方を知る。

★知・技：足から着地することができる。

★学・人：記録への挑戦に進んで取り組もうとしている。

みなさん、足の裏で安全に着地できましたか。  
初めて「高跳ビンゴ」をして、楽しかったことや嬉しかったことは何ですか。  
これからやってみたいことは何ですか。



縦のビンゴが難しかったから、横の  
ビンゴに挑戦したらビンゴできまし  
た。左から跳ぶのは難しかったけど  
楽しかったです。

1列ビンゴがとれて嬉しかったです。

もう少しで70cmが跳べそうだっ  
たので、次は70cmを跳んでビンゴ  
をとってみたいです。

膝をぎゅっと曲げてみたら、転ばず  
に着地できました。

「高跳ビンゴ」は、縦のビンゴや横のビンゴなど、いろいろな楽しみ方がありますね。  
次回はビンゴがとれるように、ゴムを跳ぶときのこつを見つけていきましょう。

◆【知る・見付ける段階】「第2時」

第2時は、「高跳ビンゴ」を楽しみながら、上手くいったときやいかなかったときを振り返り、自分なりのよい動き（こつ）を見付けていきます。第2時の時点では自分の中での感覚を大切に、自分なりの気づきを自由に表現することを重視していきます。

振り返り①で「助走をつけて、片足で踏み切って跳ぶよさ」に気付かせていきます。児童から意見が出てこなかった場合は、できている児童や教師の手本を見せながら気付かせていきます。よい動きに気付くためには、ある程度の高さやつまづきが必要です。そのため第2時では、前時のベストの記録をもとに、挑戦する高さが決まります。

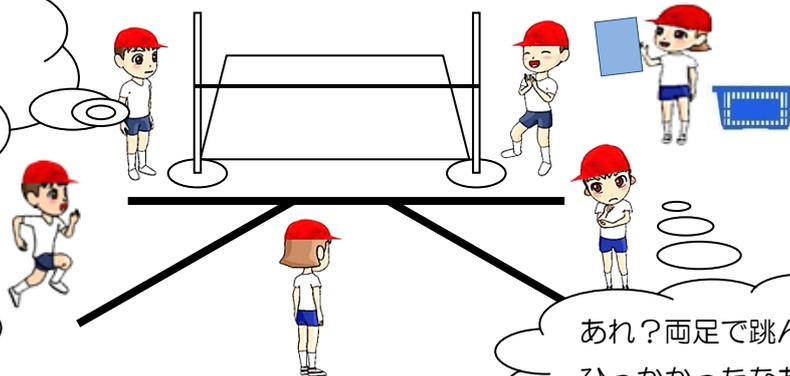


前はいろいろな楽しみ方で「高跳ビンゴ」ができましたね。  
今日はビンゴがとれるように、上手に跳ぶためのこつをみんなで見付けていきましょう。



\*\*\*\*\* 高跳ビンゴ① \*\*\*\*\*

すごいな～！どうして  
〇〇くんは70cmが跳  
べるのかな？



止まらずに助走して跳  
ぶとよさそうだな。

あれ？両足で跳んだら  
ひっかったなあ。

\*\*\*\*\* 振り返り① \*\*\*\*\*

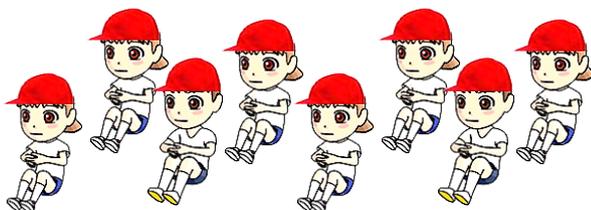
上手に跳ぶためのこつはありましたか。

止まらずに跳ぶと跳べました。

少しななめの方向から跳ぶといいです。

両足で踏み切って跳ぶとひっかか  
ってしまったから、トン・トンッと、  
順番に足を上げると跳べました。

始めは両足でも跳べたけど、高くな  
ったら片足で踏み切った方が跳びや  
すかったです。



（太字の発言を受けて）なるほど。止まらずに助走したり、片足で踏み切ったりして跳ぶとよさそうですね。ゴムを跳ぶためには、いろいろなこつがありますね。「高跳ビンゴ②」でも、自分なりのこつを見付けたり、みんなで見付けたこつを試したりしながら跳んでみましょう。

★思・判・表：自分なりの  
よい動きについて  
表現する。

やっぱり片足で踏み切ると跳べるみたいだ。

私はこっちから跳んでみたら跳べたよ！

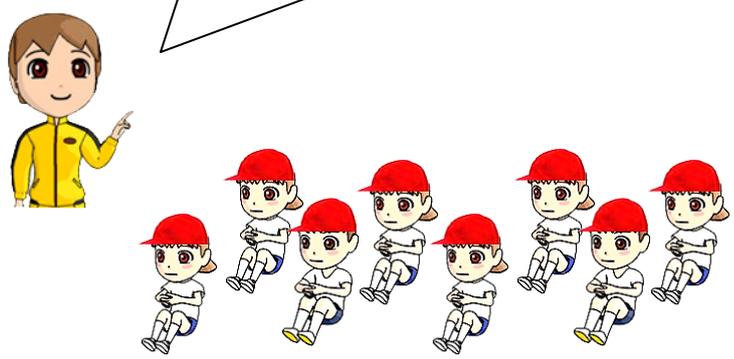
片足で踏み切ったけど跳べないな。どうしてだろう。

やったあ！片足で踏み切って跳んだら跳べたよ！

★思・判・表：自分なりのよい動きについて考える。

★知・技：助走をつけて、片足で跳ぶ。

上手に跳ぶためのコツやまだ上手くいかないことはありますか。



〇〇くんが言っていたように、片足で踏み切って跳んだら、初めて70cmが跳べました！

片足で踏み切ったけど、どちらの足を上げればいいのかよくわかりませんでしたし

ゴムを跳ぶためのコツをたくさん見付けられましたね。  
両足で踏み切るよりも、片足で踏み切った方が上手に跳べることも分かりましたね。分かっているけど行うことが難しい人は、1歩助走や短い助走から試してみましょう。  
次回も、みんなで見付けたよい動きを試しながら跳んでみましょう。

※ゴムに近い足を振り上げる動きは、できている児童や教師の手本を見せて、視覚的に全体で確認できるとよい。

◆【知る・見付ける段階】「第3時」

第3時は活動前に、「ゴムに近い足と、遠い足のどちらを上げて跳ぶと上手に跳べるか」について投げかけます。言葉だけでよい動きを共有することは難しいので、手本を見せると動きのイメージをつかむことができます。「こつ見付けタイム」で、上手に跳ぶためのこつを試行錯誤しながら行うことで、児童にとって実感のともなう「動きのポイント」としていきます。

振り返り①では、「ゴムに近い足を振り上げて跳ぶ」よさに気付かせていきます。「高跳ビンゴ」では、振り返り①で気付いたよい動きを意識してビンゴに取り組みます。



\*\*\*\*\* 活動前 \*\*\*\*\*

前はこんなにたくさん「上手に跳ぶためのこつ」を見付けられましたね。その中で、今日は特に「ゴムに近い足と遠い足のどちらを上げて跳ぶと上手に跳べるか」について、試しながらこつ見付けタイムに取り組んでみましょう。



※ゴムに近い足を振り上げる動きは、できている児童や教師の手本を見せて、視覚的に全体で確認できるとよい。

\*\*\*\*\* こつ見付けタイム \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\* 振り返り① \*\*\*\*\*

みんなで見付けたこつを使ってみて、上手かったことやいやなことはありますか。最初に振り上げるのは、ゴムに近い足と遠い足の、どちらを上げると上手に跳べますか。

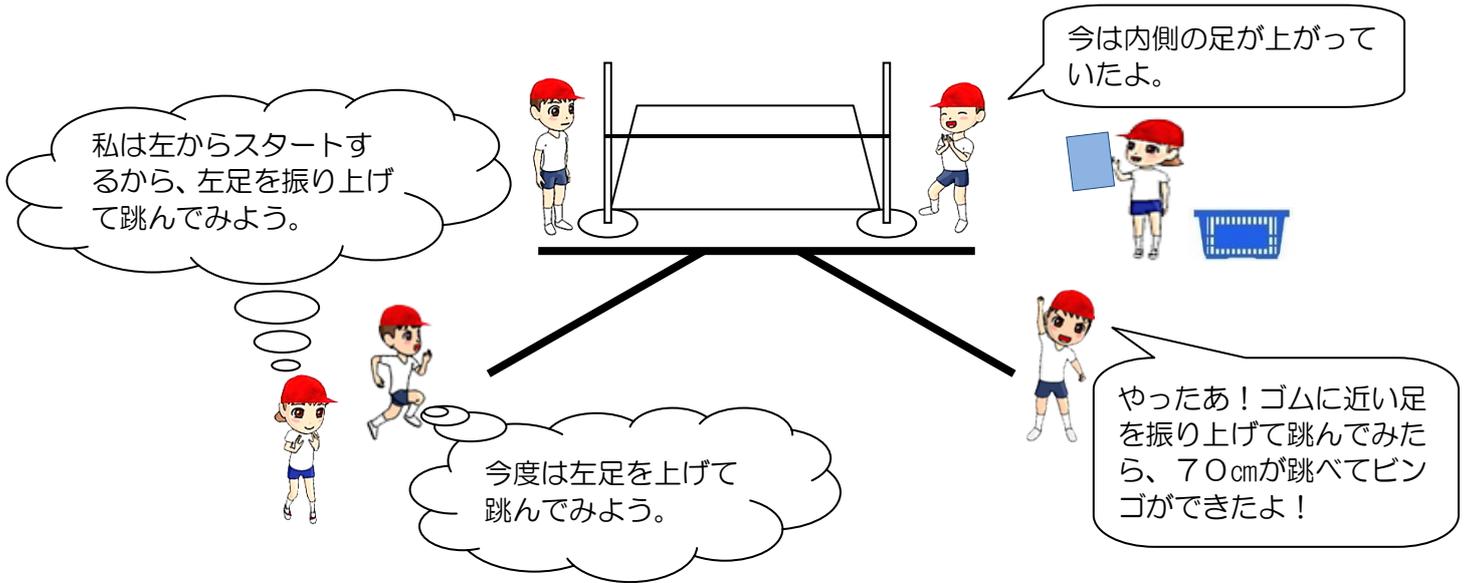


ゴムに遠い足を最初に振り上げたら、始めは跳べていたけど、高くなったら跳べなくなりました。

左の方向から跳ぶときは、左の足を上げて跳ぶと上手く跳べました。

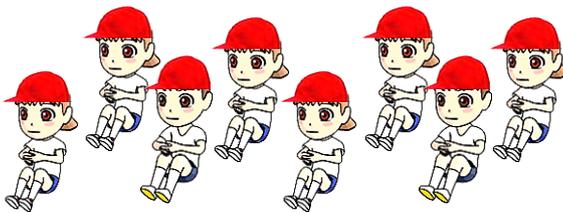
★知・技：動きのポイントを知る。

(太字の発言を受けて) 最初に振り上げる足は、ゴムに近い方の足を上げるとゴムにひっかからずに高く跳べそうですね。「高跳ビンゴ」でもこのこつを試して跳んでみましょう。



★知・技：ゴムに近い足を振り上げて跳ぶ。

みんなで見付けたコツを使って、上手くいったことやいかなかったことはありますか。



助走は速すぎない方がいいことがわかりました。

初めは正面が跳びやすかったけど、高くなってきたらななめからの方が跳びやすかったです。

ゴムに近い足を上げて跳んでみたら、初めて70cmが跳べました。グループの友達が、「右足が上がっていたよ」と、教えてくれたから気付きました。

みんなで見付けたコツは、実際に試してみると上手くいくものやいかないものがありましたね。自分で考えるだけでなく、グループの友達の動きを見ると気付くこともあるようです。次回は、友達のよい動きを見付けて伝えてあげましょう。

◆【見付ける段階】「第4時」



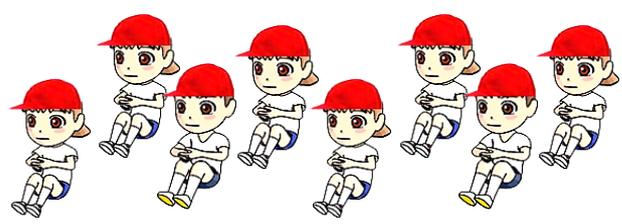
第4時では、これまで見付けてきた動きのポイントを「こつ見付けタイム」や「高跳ビンゴ」で友達ができているかどうかグループで伝え合います。グループでよい動きができているかどうかを見合うことで、協働的に学びながらよい動きを身に付けることができます。

3年生の段階では、アドバイスすることまでは求めず、友達の動きのよさを伝えることを重視します。自分が動いてよい動きに気付くことを大切にする段階ですが、少しずつ自分の動きだけでなく友達の動きにも目を向けられるようにしていきます。

\*\*\*\*\* 活動前 \*\*\*\*\*

これまで、「片足で踏み切って跳ぶ」や「ゴムに近い方の足を上げて跳ぶ」など、ゴムを跳ぶための動きのポイントをみんなで見付けてきました。

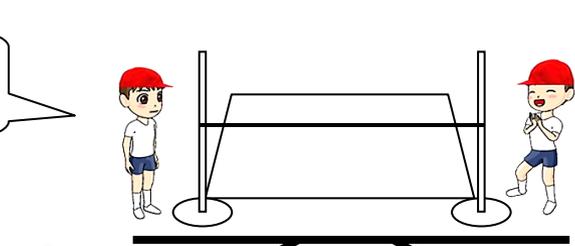
今日は、「みんなで見付けたこつ」を友達もできているか、グループで見てください。できたら、友達にぜひ伝えてあげましょう。



\*\*\*\*\* こつ見付けタイム \*\*\*\*\*

がんばって！あと少しで跳べそうだよ！

ゴムに近い足が上がっていたよ。



片足で踏み切って跳んでいたよ。

次はゴムに近い足を上げて跳んでみよう。

\*\*\*\*\* 振り返り① \*\*\*\*\*

友達のどのような動きがよかったですか。



〇〇さんが、ゴムに近い足を高く上げていてよかったです。

〇〇さんが、片足で踏み切って跳んでいたところがよかったです。

★思・判・表：友達のよい動きについて表現する。

友達のよい動きを見て、みなさんもまねしてみよう。

「高跳ビンゴ」でも、上手に跳べたらどんどん伝えてあげましょう。

※名前の挙がった児童や、よい動きをしている児童は実際に試技をさせ、全体でよい動きを確認するとよい。

片足でバンッ！と、踏み切っているところがいいね！自分でもやってみよ

すごいね！  
3つもビンゴだ！

友達が応援してくれるとがんばれるな！

今はつま先が当たっていたよ。

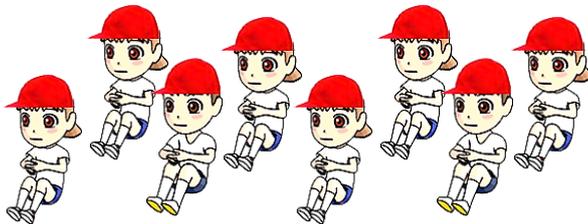
がんばれー！

やったあ！80cm跳べて、初めて3つ目のビンゴがとれた！

★思・判・表：友達のよい動きについて表現する。

★学・人：誰とでも仲良く励まし合おうとしている。

「高跳ビンゴ」を通して、楽しかったことや嬉しかったことはありますか。



いろいろな方向から跳んでビンゴをとるのは、少し難しかったけれど楽しかったです。

グループの友達が、ここがいいねって褒めてくれたことが嬉しかったです。

みんなでコツを考えて何回も試してみたら、最後は80cmが跳べるようになって、3つもビンゴがとれて嬉しかったです。

みんなで励まし合って練習したり、コツを考えて練習したりすると、いろいろな方向や高さが跳べるようになりましたね。  
4年生の高跳びでは、他のコツを見付けたり、練習をしたりしてもっと高く跳べるように楽しく高跳びの学習をしていきましょう。

## 2 陸上運動系の学習における三つの資質・能力を育むための手だて

### (1) 学習過程の工夫

#### ① 全体計画

陸上運動は、「速く、遠く、高く」の競争を純粹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。それぞれの学年において発達段階や種目の特性を考慮し、「競争型」で楽しむ活動や「達成型」で楽しむ活動をバランスよく取り入れ、全体計画を作成した。

#### (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（4時間）と、「友達と協力し工夫しながら運動遊びを楽しむ」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。
- 低学年の「運動遊び」においては、走・跳どちらの運動でも「競争型」「達成型」を取り上げることで、様々なパターンの協働的な運動遊びを経験できるようにする。

1年生		2年生	
【前半】 1～4 【後半】 5～9 (9)	10～15 (6)	【前半】 16～19 【後半】 20～24 (9)	25～30 (6)
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

- 集団で運動したり、競争（走）したり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資質・能力を育み、4年生では、自分自身の動きに着目させながら資質・能力を育む中で、記録の向上や競争の勝敗といった結果を楽しんでいく。
- 走の運動では、その運動の特性から仲間と競走を楽しむこと中心に、跳の運動では、その運動の特性から、仲間とともに目標を達成しながら競争することを楽しむことを中心に学習を進める。

	3年生		4年生	
運走の	1～6 (6)	7～12 (6)	13～18 (6)	19～23 (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)
運跳の	1～4 (4)	5～8 (4)	9～12 (4)	13～16 (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。思考力、判断力、表現力等や学びに向かう力、人間性等が伸びてくる6年生では、自分の走りに目を向け、仲間との関わり合いながら、自分の能力に適した、走力を向上させるための課題を解決することを目指していく。
- 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目指すようにした。
- 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中学年「高跳び」の学習過程

第3学年

時間	1	2	3	4
段階	知る		見付ける	
学習活動	ジャンプウォーミングアップ		8の字跳び	
	高跳ビンゴ 高跳ビンゴについて知る「楽しむ」時間	高跳ビンゴ① 自分なりのこつを見付ける時間	こつ見付けタイム 見付けたこつを試す時間	こつ見付けタイム 友達のよい動きを見付ける時間
		振り返り		①
		高跳ビンゴ② こつを意識しながら運動を楽しむ時間	高跳ビンゴ よい動きを意識しながら運動を楽しむ時間	高跳ビンゴ 友達のよい動き意識しながら運動を楽しむ時間
振り返り		②		



3年生は、「運動を楽しむ中で学ぶこと」をねらって、単元指導計画を作成しました。単元全体を【知る】【見付ける】の2段階に分けて、3つの資質・能力がバランスよく身に付くように配慮しています。

【知る段階】  
第1時： ジャンプウォーミングアップや、8の字跳び、高跳ビンゴの行い方を知り、安全な着地を身に付けます。たくさん跳ぶことで楽しみながら意欲を高めます。用具の準備や片付け、安全な使い方についても知ります。

【見付ける段階】  
第2時： 運動を通して、上手に跳ぶための「自分なりのよい動き（こつ）」について考えます。児童から出てきた意見の中から指導者がねらっているよい動きにつながる  
第3・4時： 第2時に出てきた共有したい「よい動き（こつ）」を試す時間です。「こつ見付けタイム」の中で動きを試し、それを生かして高跳ビンゴに取り組みます。第4時では、4年生に向けて、「友達のよい動き」についても目が向くようにしていきます。

第4学年

時間	1	2	3	4
段階	知る		高める	
学習活動	ジャンプウォーミングアップ		8の字跳び	
	高跳ビンゴ 高跳ビンゴを「楽しむ」時間	高跳ビンゴ① 動きのポイントを知る時間	課題解決タイム 自分の力にあった課題を解決する時間	課題解決タイム 自分の力にあった課題を解決する時間
		振り返り		①
		高跳ビンゴ② 自分の課題を知る時間	高跳ビンゴ 競争や記録への挑戦を楽しむ時間	高跳ビンゴ 競争や記録への挑戦を楽しむ時間
振り返り		②		



4年生は、「結果を楽しみながら学ぶ」ことをねらって、単元指導計画を作成しました。単元全体を【知る】【高める】の2段階に分けて、中学年の高跳びのゴールを目指していきます。

【知る時間】

第1時：3年生の学習を思い出し、4年生版の高跳ビンゴを知る時間です。

第2時：高跳ビンゴを通して、「動きのポイント」や「自分の課題を見付ける」時間です。

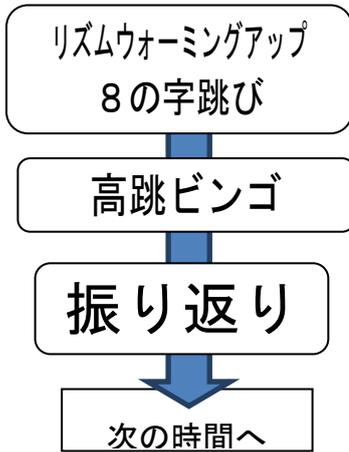
【高める時間】

第3・4時：第2時で見付けた「自分の課題」を解決するための時間です。

「課題解決タイム」の中で、動きのポイントを参考に自分の力に応じた練習に取り組みます。高跳ビンゴで競争を楽しみながら、自己の記録を伸ばすことに挑戦します。

③ 1 単位時間の流れ ※ 指導内容の詳細は、単元の指導と評価計画を参照。

(ア) 【知る段階】の1 単位時間の流れ (第1時)



児童は、知る段階では、「リズムウォーミングアップ・8の字跳び」⇒「高跳ビンゴ」⇒「振り返り」・・・という流れで学習します。

第1時では、安全な着地を身に付けるとともに、今もっている力で高跳ビンゴに取り組みます。

その他にも、運動の行い方だけでなく、安全な場の準備や片付けの仕方、用具の安全の確かめ方や、自分の力について知りながら運動を楽しみます。

振り返りでは、安全な着地について確認するとともに、高跳ビンゴの楽しみ方にふれ、高く跳びたいという意欲を喚起します。



(イ) 【見付ける段階】の1 単位時間の流れ (第2～4時)



児童は、第2～4時は「運動」⇒「振り返り」⇒「運動」⇒「振り返り」・・・という流れで学習します。

第2時では、自分なりのよい動きについて考えながら「高跳ビンゴ①」に取り組みます。振り返りでは、児童の見付けたコツを共有し、再度コツについて目を向けさせます。

「高跳ビンゴ②」では、共有したコツの中で特に「片足での踏み切り」について試しながら跳びます。

第3時では、前時までに見付けた自分なりのよい動き(コツ)について「こつ発見タイム」を通じて試したり、新たなコツを見付けたりします。振り返りでは、見付けたコツの有効性を共有し合い、動きのポイントを考えていきます。

「高跳ビンゴ」では、特に「ゴムに近い足を振り上げて跳ぶ」という運動のポイントを生かしながら、ビンゴに取り組み、技能を高めていきます。

第4時では、動きのポイントを意識して友達のよい動きにも目を向けます。自己の動きを確かめるとともに、友達の運動を称賛したり、共に成功を喜んだりすることで楽しく学習に取り組みます。

## (2) 学習活動の開発

### 高跳びの技能分析・技能ポイント

○本部会では都内4校の3・4年生127人の高跳び映像にもとに、中学年の高跳びにおける技能的な課題について協議を深めた。

- ・児童学習資料 → 児童が授業中に使用するものとして作成する。小学校中学年の発達の段階に合わせて、児童が「たくさん跳んでみたい」と思える学習カードを作成することにした。

○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。

- ・新小学校学習指導要領解説書体育編の記載事項を分析した。(下の表)

低学年 (跳の運動遊び)		中学年 (高跳び)	高学年 (走り高跳び)	中学校 (走り高跳び)
○幅跳び遊び ・助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って前方に跳ぶ。 ○ケンパー跳び遊び ・片足や両足で、いろいろな間隔に並べられた輪等を連続して前方に跳ぶ。 ○ゴム跳び遊び ・助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って上方に跳ぶ。 ・片足や両足で連続して上方に跳ぶ。	助走	○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跳ぶ。	○リズミカルな助走からの走り高跳び  5～7歩程度のリズミカルな助走から踏み切る。	○走り高跳び  リズミカルな助走から力強い踏み切りに移りやすい助走。
	踏み切り	上方に強く踏み切り、高く跳ぶ。	上体を起こして力強く踏み切る。	跳躍の頂点とバーの位置が合うように、自己に合った踏切位置で踏み切る。脚と腕のタイミングを合わせて踏み切る。
	空中姿勢	※記載なし	はさみ跳び	大きなはさみ動作で跳ぶ。
	着地	膝を柔らかく曲げて、足から着地する。	足から着地する。	※記載なし

### 高跳びの動画分析結果と考察

陸上領域運動部会では、都内4校の3・4年生127人の高跳びの試技を動画で撮影した。3mと6mの助走距離と以下の5つの視点から児童の試技を分析した。

撮影時期：2017年5月

対象：都内3・4年生127名（荒川区、品川区、杉並区、板橋区）

撮影条件：事前練習はしない。足の裏で着地することの安全面のみ指導しておく。

総試技数：381回（1人3回）

	3年生	4年生	全体	助走距離		助走のスタート位置		
				3m	6m	右	正面	左
ゴムに近い足を振り上げ跳ぶ。	37%	29%	32%	34%	24%	41%	24%	33%
ゴムと反対の足を振り上げ跳ぶ。	29%	20%	25%	30%	25%	31%	2%	39%
両足で踏み切って跳ぶ。	19%	4%	12%	4%	31%	11%	12%	11%
ハードルを越すように跳ぶ。	14%	41%	27%	30%	18%	13%	58%	14%
踏み切れない。	1%	6%	4%	2%	2%	4%	4%	3%

## 【分析結果】

- ・ 3、4年生という発達段階よりも学校による差が大きい。
- ・ ゴムに近い足を振り上げて跳んでいる児童は約3割しかいない。
- ・ 1割以上の児童が両足で踏み切って跳んでいる。
- ・ 助走が6mになると、両足で踏み切る児童が3m助走の約8倍になった。
- ・ 少数ではあるが、踏み切れない児童もいる。
- ・ 約4分の1の児童がゴムと反対の足を振り上げて跳んでいる。
- ・ 正面から跳ぶ約6割の児童が、ハードルを越すように跳んでいる。

## 【考 察】

- ゴムに近い足を振り上げるまたぎ動作に取り組む場が必要。
  - 約7割の児童がゴムに近い足を振り上げていないため、振り上げられるようにするための練習運動の場が必要である。
  - 正面からの助走で、特にハードルを越すように跳んでいる児童が圧倒的に多いことから、またぎ動作の運動の場が必要である。
- 助走は3m程度が望ましい。
  - 3m助走と6m助走を比べると、3m助走の方が片足で踏み切ることができる児童が多かったことや、6m助走になると両足踏切が増えたことから、助走距離は3m程度の方が望ましいと考えられる。
- 左右からだけでなく、正面から跳ぶ経験もさせる。
  - 中学校との接続（中学校学習指導要領では、正面からの助走を認めている）や中学年の発達段階で様々な運動経験をさせたいという点を踏まえると、正面からの跳躍にも学習効果が期待できると考える。

陸上部会では、以上の結果と考察と高学年とのつながりを考えて、中学年高跳びでは以下のことについて指導するとよいと考える。

### 3年生

- いろいろな方向から助走し、片足で踏み切ること。
- 止まらずに踏み切ること。
- ゴムに近い足を振り上げて跳ぶこと。（またぎ跳び）



### 4年生

- 3～5歩程度の助走から踏み切ること。
- より高く跳ぶために力強く踏み切ること。

(ア) リズムウォーミングアップ

音楽に合わせて準備運動と高跳びにつながる動きを行うことで、高跳びの学習へ向けて「心と体のスイッチをオン（温）」にする。

**準備運動（体操）豆知識 ～左右はどちらから？～**

全国ラジオ体操連盟のホームページには、ラジオ体操が**左から始まる**理由として、「行進は左足から出すのが習慣となっています。（中略）体操もこれにならったものと言えると思います。」とあります。他にも「心臓が左側だから」等、諸説あるようです。指導上や安全上、どちらから行うかを決めておいた方がよいので、その時は左からとするとよいかもしれません。なお、その場合は児童から見て鏡のようになるように、**教師は右から**行います。

♪ABC（ジャクソン5のカバー曲）

時間	パート	部位	動き（カウント）と留意点
0.00	前奏	主に 下半身	<p>手拍子（8×2）</p>  <p>大きく頭上で手拍子をします。教師が楽しそうにすることが大切です。</p>
0.08	Aメロ		<p>屈伸（8×2）</p>  <p>ひざを伸ばすときは、ひざを見るようにするとよく伸びます。</p> <p>伸脚は止めずに、リズムよく動かしします。</p> <p>伸脚浅く（8×2）</p>  <p>深く（8×4）</p> 
0.28	サビ		<p>7キレ腱左右（8×4）</p>  <p>腰をグッと前に出し、胸を張ります。少し内股になるとよく伸びます。</p> <p>足首回し左右（8×4）</p>  <p>左足首外回し、内回し、右足首外回し、内回しを4拍ずつ行います。しっかりゆっくり足首を回します。</p>
0.49	間奏		<p>手拍子（8×2）</p>
0.54	Aメロ		<p>脚前後振り左右（8×4）</p>  <p>脚を大きく前後に振ります。8×2で左右を入れ替えます。</p> <p>ひざ上げ左右（8×4）</p>  <p>手のひらを下向きして胸の前に置き、手のひら→ひじの順でひざを近づけます。前かがみにならないように注意します。</p>

1.14	サビ		<p>脚上げ (8×4)</p>  <p>まず左足を一步引き、引いた脚→反対の脚の順に上げて跳びます。反対も同様に行います。</p>	<p>またぎ動作 (8×4)</p> 	
1.34	サビ	主に上半身	<p>肩甲骨ほぐし上下 (8×2)</p>  <p>頭上で手の合わせ、手のひらを外側にして肩の横へ下げます。胸を張るようにします。</p>	<p>肩甲骨ほぐし前後 (8×2)</p>  <p>水をすくうように手のひらを上にし腕を前に伸ばし、手のひらを外側にして肩の横に引きます。</p>	
1.55	サビ	全身	<p>手拍子上下 (8×2)</p>  <p>リズムよく上と下で手を打ちます。ひじを伸ばして大きく行います。</p>	<p>手拍子前後 (8×2)</p>  <p>体の前と後ろで手を打ちます。ひじを伸ばして大きく行います。</p>	
2.05			<p>前後屈 (8×4)</p> 	<p>前屈は弾むように大きく。後屈はしっかり手を腰においてゆっく。</p> <p>※教師は写真のように後ろは見ずに、児童の様子を見ます。</p>	
2.29			<p>高くジャンプ (8×2)</p>  <p>イチ、ニー、サーンのサーンで大きく跳びます。腕を使い、上半身でリードすると高く跳べます。</p>		
2.05			<p>180° ジャンプ 左回り (8×2)</p>  <p>サーンで左回りに跳び、後ろ向きになります。もう一度左回りにとんで、正面向きになります。右回りも同様に行います。</p>	<p>180° ジャンプ 右回り (8×2)</p>	<p>360° ジャンプ 左右 (8×2)</p> <p>サーンで一回転します。腕を胸に近づけると回りがやすくなります。左右1回ずつ行います。</p>
2.29			<p>ポーズ</p>  <p>最後はしっかり決めポーズ！これで心も体もスイッチ オン(温)！になったはずです。</p>		

## (イ) 運動の場について

### 8の字跳び

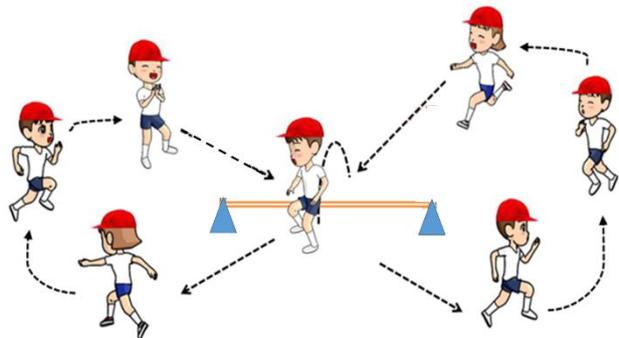
#### ○ねらい

- ・流れの中で繰り返し跳ぶことで、跳ぶことの楽しさを味わい、ゴムに近い方の足を上げる高跳びの合理的な動きに気付かせる。
- ・左右両側から跳び越す経験を多くすることで、調子よく跳ぶことの楽しさを味わわせる。

#### ○準備する用具

- ・ゴムひも(2～3m)…グループ分
- ・鈴…ゴム紐と同数
- ・洗濯バサミ…ゴム1本につき2つ
- ・高さ40cmのコーン…1グループにつき2個(児童同士でも可)

#### ○場の設定



#### ○行い方

- ・40cmの高さのコーンまたは子供のひざ辺りにゴムを2～3m伸ばしてはる。
- ・回数を数えながら調子よく8の字に跳び越す。その際、片足踏み切りが望ましい。

#### ○行い方の工夫

- ・1単位時間のねらいに即して「8の字跳び」の行い方を工夫することができる。運動の行い方を工夫することで、「高跳ビンゴ」の活動にも生かせる跳び方を多くの児童に意識的に経験させることができる。

ゴムの高さを上げていくことによってゴムに近い方の足を上げる動作のよさに気づきやすくなる

#### 〈行い方の工夫例〉

- 【第1時】連続してリズムよく跳び越す。
- 【第2時】片足で調子よく跳び越す。回数を数える。
- 【第3時】ゴムに近い足を振り上げることを意識して、ゆっくり跳び越す。一步助走。  
片足で調子よく跳び越す。回数を数える。
- 【第4時】ゴムに近い足を振り上げることを意識して、調子よく跳び越す。回数を数える。

## 高跳ビンゴ

第1時には、場の準備の仕方について指導が必要となる。ここでは、準備する用具や場の設定の仕方等を紹介する。

### ○準備する用具（1グループ分）

- ・ゴムひも（2～3m）
- ・鈴…1つ
- ・洗濯バサミ…2つ
- ・体育用マット…2枚
- ・走り高跳びスタンド…2本

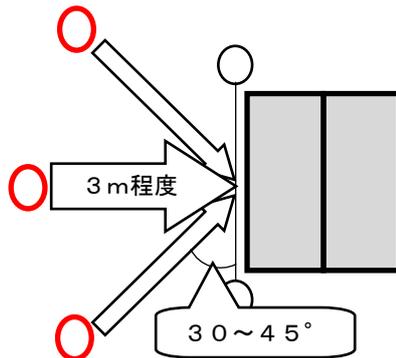


安全に楽しく学習に取り組めるよう、中学年では、高跳びのバーをゴムひもにすることを推奨する。ゴムひもの中心に鈴を付けることで、跳べたかどうか児童同士でも判断しやすくなる。また、洗濯バサミで固定することで、児童同士の接触やスタンドの転倒が起きにくくなる。

マットは、正面から跳ぶ児童の安全も考え、1つの場につき2枚用意することが望ましい。なお、厚いセーフティマット（エバーマット）である必要はなく、セーフティマットを用いると、かえってねんごの原因となることがある。

### ○場の設定

- スタート位置…3m程度
- ・向かって正面…90°
- ・向かって右…30°～45°
- ・向かって左…30°～45°

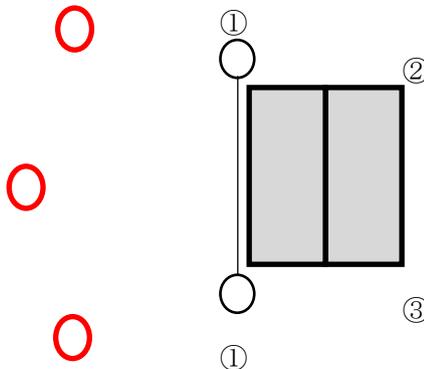


スタートの位置やマットの位置など、教師が事前にマークを付けておくことで児童は5分程度で準備できる。3～5歩の短い助走で踏み切れるよう、バーまでの距離は、3m程度で設定する。

なお、準備する場の数は、高跳びスタンドやマットの数、児童数によって判断する。1つの場で5～8人程度までならば、ある程度の運動量が確保できると考えられる。

### ○児童の役割例

- ①スタンド調節…2人
- ②ビンゴシール配布…1人
- ③場の安全確認…1人
- ※全員で動きを見合う



#### 【指導上の留意点】

- ・スタンド調節をする児童には、転倒等の危険性が少ない所で待機させる。
- ・正面から跳ぶ児童もいるため、ゴムの裏側には立たせない。

1つの場ごとにグループとなり、跳ぶ人以外で役割を分担する。人数によって役割は異なるが、スタンド付近の立ち位置には、十分に配慮する必要がある。跳んでいるかどうかの判断だけでなく、友達のビンゴを増やすために、全員で助言し合えるように指導する。

(ウ) 高跳ビンゴの行い方

高跳ビンゴでは、学習カード（高跳ビンゴカード）を使って毎時間の学習を進める。「もっと高く跳んでみたい。」「いろいろな方向から跳んでみたい。」という意欲を高めたり、「もっとビンゴ数を増やしたい。」という主体的・協働的な学習へ発展できたりするカードが、高跳ビンゴカードである。

**楽しくそろえて高跳ビンゴ!** カード①

年 組 名前 ( )

めあて  
安全な着地をして、高跳ビンゴをしよう。

	左	正面	右
80 cm			
70 cm		○	
60 cm	○	●	○

ふりかえり よくできた…◎ できた…○ もうすこし…△

安全に着地することができた。	
友だちの動きを見ることができた。	
運動へ安全に取り組めた。	

第1時では、【足から安全に着地する】ことをめあてとし、全員一番低い60cmから挑戦する。マットに向かって左側、正面、右側のどこから始めても構わない。

めあてを意識しながら60cmの高さが1つ跳べたら、そのマスにシールを1つ貼ることができる。その後は、スタートの方向を変えて60cmに挑戦してもよいし、同じ方向から高さを10cm高くして挑戦してもよい。縦、横、斜めのどこかでシールを貼ることができたら1ビンゴとし、いくつのビンゴが達成できたかを競い合うこともできる。

第1時では、運動量に偏りが出ないように、グループ内で役割を交代しながら取り組むことや、めあてに沿って正しく跳んでいるかを見合うことを中心に指導する。

第2時からは、動きのこつを見付けたり、互いに動きを見合ったりする学習を展開していく。ビンゴ数を増やすことを目的にすることで、主体的・協働的な学びが生まれる。

第1時と異なるところは、「最初の高さの設定」である。前時に跳べた最も高い記録を、カードの中段に設定することで、多くの児童が下段で1ビンゴを達成することができるとともに、ビンゴの難易度に公平性をもたせることができる。

【足から安全に着地する】ことを意識しながら、前半は児童のよい動きを称賛する。動き方のこつとして、【止まらずに片足で踏み切る】ことを確認し、後半にその定着を図る。8の字跳びを行っていることもあり、第2時までには、多くの児童が、途中で止まらずに、片足で踏み切ることができるようになる。

**楽しくそろえて高跳ビンゴ!** カード②

年 組 名前 ( )

めあて  
たくさん跳んで、動き方のこつを見つけよう。

	左	正面	右
cm			
前回のベスト			
cm			
cm			

ふりかえり よくできた…◎ できた…○ もうすこし…△

どっちゅうで止まらなくてぶつことができた。	
動きのこつを見つることができた。	
じゅんばんやきまりを守って取り組めた。	

**楽しくそろえて高跳ビンゴ!** カード③

年 組 名前 ( )

めあて  
みんなで見つけた「こつ」を使ってビンゴをふやそう。

	左	正面	右
cm			
前回のベスト			
cm			
cm			

ふりかえり よくできた…◎ できた…○ もうすこし…△

足を上げてとぶことができた。	
よい動きを見つけたことができた。	
こつを使ってとぶことを楽しんで取り組めた。	

第3時以降は、前半に「こつ見付けタイム」を設定する。ビンゴから離れ、「こつ見付け」という目的意識をもたせることで、今までビンゴ数に向いていた児童の意識が、よい動きの発見へと少しずつ変化する。前時までに見付けたこつを意識させたり、友達のよい動きを見付けたりすることができるようになる。

前半に見付けた新しいこつを全体で確認し、後半は高跳ビンゴに取り組む。「友達のビンゴを増やすためにはどうしたらよいか。」という視点をたせることで、主体的・協働的な学習へと発展させることができる。

第4時終了までには、【ゴムに近い足を振り上げて跳ぶこと】ができるようになることを目指して、学習を展開する。

十分に【ゴムに近い足を振り上げて跳ぶこと】ができるようになると、正面からは跳びにくいという意見が多数出てくるようになる。

そうした場合には、ビンゴのためだけに無理に正面から跳ばせるのではなく、オセロの感覚で、「左右両側から跳べたら正面も跳べた。」と認めてあげることで、意欲的に活動を続けることができる。

なお、ビンゴカードでは、高さを10cmずつ段階的に増やす設定としている。4時間で自分の力に合った高さまで挑戦できることや、高跳びスタンドの調整が分かりやすいことから10cmずつとしているが、児童の実態に応じて変更してもよい。

第1時では、8の字跳びや場の準備等の影響から、高跳ビンゴに取り組む時間が限られる。できるだけ多くの児童がビンゴを達成する喜びを味わえるよう、60cmから始めるように設定している。

**楽しくそろえて高跳ビンゴ!** カード④

年 組 名前 ( )

めあて  
友だちのよい動きを見つけよう。

	左	正面	右
cm			●
前回のベスト	●	○	●
cm			
cm	●	○	●

ふりかえり よくできた…◎ できた…○ もうすこし…△

よい動きでとぶことができた。	
友だちのよい動きを見つけたことができた。	
高くとべるようにすすんで取り組めた。	

# 楽しくそろえて高跳ビンゴ! カード①

年 組 名前 ( )

## めあて

安全な着地をして、高跳ビンゴをしよう。

	左	正面	右
80 cm			
70 cm			
60 cm			

ふりかえり      よくできた…◎   できた…○   もうすこし…△

安全に着地することができた。	
友だちの動きを見ることができた。	
運動へ安全に取り組めた。	

# 楽しくそろえて高跳ビンゴ! カード②

年 組 名前 ( )

## めあて

たくさん跳んで、動き方のコツを見つけよう。

	左	正面	右
cm			
前回のベスト cm			
cm			

ふりかえり      よくできた…◎   できた…○   もうすこし…△

とちゅうで止まらないでとぶことができた。	
動きのコツを見つけることができた。	
じゅんばんやきまりを守って取り組めた。	

# 楽しくそろえて高跳ビンゴ! カード③

年 組 名前 ( )

めあて

みんなで見つけた「こつ」を使ってビンゴをふやそう。

	左	正面	右
cm			
前回のベスト			
cm			
cm			

ふりかえり      よくできた…◎   できた…○   もうすこし…△

足を上げてとぶことができた。	
よい動きを見つけることができた。	
こつを使ってとぶことを楽しんで取り組めた。	

# 楽しくそろえて高跳ビンゴ! カード④

年 組 名前 ( )

めあて

友だちのよい動きを見つけよう。

	左	正面	右
cm			
前回のベスト			
cm			
cm			

ふりかえり      よくできた…◎   できた…○   もうすこし…△

よい動きでとぶことができた。	
友だちのよい動きを見つけることができた。	
高くとべるようにすすんで取り組めた。	

### Ⅲ 学習指導案

#### 1 単元名 走・跳の運動「Let's 高跳ビンゴ！」

#### 2 単元の目標

- 短い助走から踏み切り足を決めて、踏み切って高く跳ぶことができるようにする。(技能)
- 高跳びに進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、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。(態度)
- 自己の能力に適した課題をもち、競争の仕方を工夫できるようにする。(思考・判断)

#### 3 単元の評価規準

	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
単元の評価規準	高跳びに進んで取り組むとともに、きまりを守り、仲よく運動をしようとしたり、運動する場や用具の安全を確かめようとしたりしている。	自分の力に合った課題をもち、動きを身に付けるための運動の行い方や記録への挑戦の仕方を工夫している。	高跳びを楽しく行うための基本的な動きや各種の運動の基礎となるよい動きを身に付けている。
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 記録への挑戦に進んで取り組もうとしている。</li> <li>② 運動のきまりを守り、だれとでも仲よく励まし合おうとしている。</li> <li>③ 用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。</li> <li>④ 用具の安全を確かめようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 安全な着地の仕方やよい動きについてなど、高跳びの運動の行い方を知る。</li> <li>② 自分の動きをもとに、自己の能力に適した課題を見付けている。</li> <li>③ 記録への挑戦の仕方を選んでいく。</li> <li>④ 友達の動きのよさに気付き、運動中に声をかけたり、学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したりして伝えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 助走の走り出しの位置に合わせて、ゴムに近い足を上げて上方に高く跳ぶことができる。</li> <li>② 足裏から着地することができる。</li> <li>③ またぎ跳びの動作を身に付け、助走から着地まで止まらずに行うことができる。</li> </ul>

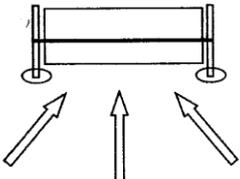
#### 4 児童の実態

本学級の児童は、1学期に「走・跳の運動」で「かけっこ・リレー」に取り組んでいる。いろいろな走り出しの姿勢から素早く走り出すことを意識したり、まっすぐ前を見て体を軽く前傾させて走ったりすることを学んでいる。5秒間走では、自分に合ったスタート位置をほぼ全員が見付けていた。

進んで運動に取り組める児童が多いが、自己の運動に夢中になるあまり、友達の動きを見ようとするまでには至っていない。授業中の発言は多く、学習カードにも多くの気付きを書いている。しかし、分かっているにもかかわらず運動に生かすことができない様子も見られる。

本単元では、楽しみながら一人一人の運動感覚を養っていくと共に、運動を通して見付けたコツをみんなで試すことで、児童にとって実感をとまなうよい動きを実感を伴いながら児童に身に付けさせた

5 単元の指導と評価計画

段階		知る	
時		1	2
本時の主なねらい		運動の仕方を知り、安全な着地を身に付ける。	助走をつけて、片足で踏み切る動きのよさに気付かせる。
学習活動	1 単元の流れを知る。 2 リズムウォーミングアップ・8の字跳びについて知る。 3 準備の仕方や役割分担について知る。	4 高跳ビンゴを行う。 「安全な着地をして、高跳ビンゴをしよう。」 	1 リズムウォーミングアップを行う。 2 8の字跳びを行う。 3 場の準備をする。
	4 高跳ビンゴ①を行う。 5 振り返り①を行う。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>運動が苦手な児童への配慮例</b>                      低い高さで取り組ませ、足の裏で着地できるように配慮する。                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>振り返り</b>                      ○自分なりのよい動き（こつ）や、うれしかったことこれからやってみようについて。  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-top: 5px;">振り返りで広げたい内容</div>                      高跳びの動き方に近い考えを広げる。                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>振り返り</b>                      ○自分なりのよい動き（こつ）について。  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-top: 5px;">振り返りで広げたい内容</div>                      片足で踏み切って跳ぶよさについて取り上げ、全体に広める。                 </div>
	5 整理運動を行う。 6 振り返りをする	8 片付けをする。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; margin-top: 10px;">「高跳ビンゴ」は、縦のビンゴや横のビンゴなど、いろいろな楽しみ方がありますね。次回はビンゴがとれるように、ゴムを跳ぶときのこつを見つけていきましょう。</div>	7 見付けたよい動きを使って高跳ビンゴ②を行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>運動が苦手な児童への配慮例</b>                      片足で踏み切れない時には、その場でゴムをまたがせたり、一步助走で跳ばせたりする。                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>振り返り</b>                      ○自分なりのよい動き（こつ）や、まだ上手くないことについて                 </div>
			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; margin-top: 10px;">                      ゴムを跳ぶためのこつをたくさん見付けられましたね。両足で踏み切るよりも、片足で踏み切った方が上手に跳べることも分かりましたね。分かっても行うことが難しい人は、1歩助走や短い助走から試してみましょ。次回も、みんなで見付けたよい動きを試しながら跳んでみましょ。                 </div>
評価の重点	関心・意欲・態度	①進んで運動に取り組もうとしている。	
	思考・判断	①運動の行い方を知る。	②高跳びの運動の行い方（片足踏み切り）を知り、課題を見付けている。
	技能	②安全な着地を行うことができる。	③助走を付けて、片足で跳ぶことができる。
指導の重点		<ul style="list-style-type: none"> <li>・場や用具の安全な使い方について知ること。</li> <li>・リズムウォーミングアップや8の字跳びの行い方を知ること。</li> <li>・足から安全に着地する方法を知り、足の裏から着地させること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・助走を付けて片足で踏み切ることで、より上手に跳べること。</li> <li>・運動をたくさん行うことや、自分なりのよい動き方（こつ）について考えることが、上手に跳ぶために重要だということ。</li> </ul>

		見付ける	
時	3	4	
本時の 主なねらい	ゴムに近い方の足の振り上げることのよさに気付かせる。	友達のよい動きを見付ける。 ゴムに近い足を振り上げる。	
学習活動	1 リズムウォーミングアップ・8の字跳びを行う。	2 学習のめあての確認を行う。 「友達のよい動きを見付けて、伝えよう。」	
	2 学習のめあての確認を行う。 「みんなで見付けたコツを使ってビンゴを増やそう。」	3 こつ見付けタイムを行う。	
	3 こつ見付けタイムを行う。	4 振り返り①を行う。	
	4 振り返り①を行う。 <b>振り返り</b> ○みんなで見付けたよい動き（こつ）を使ってみてうまくいったことやいかなかったことについて <b>振り返りで広げたい内容</b> ゴムに近い足を振り上げて跳んでいる児童の様子を取り上げ、全体に広める。	5 高跳ビンゴを行う。	
	5 高跳ビンゴを行う。 <b>運動が苦手な児童への配慮例</b> ゴムに近い足が振り上げられない児童には、その場でゴムをまたがせたり、一步助走で跳ばせたりして動きを身に付けさせる。	6 整理運動を行う。	
	6 整理運動を行う。 7 振り返り②を行う。 <b>振り返り</b> ○みんなで見付けたよい動き（こつ）を使ってみて、うまくいったことやいかなかったことについて。  みんなで見付けたこつは、実際に試してみると上手くいくものやいかないものがありましたね。自分で考えるだけでなく、グループの友達の動きを見ると気付くこともあるようですね。次回は、友達のよい動きを見付けて伝えてあげましょう。	7 振り返り②を行う。 <b>振り返り</b> ○高跳ビンゴを通して楽しかったことや嬉しかったことについて。  みんなで励まし合って練習したり、こつを考えて練習したりすると、いろいろな方向や高さが跳べるようになりましたね。4年生の高跳びでは、他のこつを見付けたり、練習をしたりしてもっと高く跳べるように楽しく高跳びの学習をしていきましょう。	
評価の 重点	関心・意欲・態度	②友達同士励まし合っている。	
	思考・判断	②高跳びの運動の行い方（踏み切り足）を知り、課題を見付けている。	④友達のよい動きについて表現している。
	技能	①ゴムに近い足を振り上げて跳ぶことができる。	
指導の重点	<ul style="list-style-type: none"> <li>高跳びの運動のポイントを知り、自分の動きと比較して取り組むこと。</li> <li>ゴムに近い足を振り上げることで、より上手に跳べること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>友達と励まし合って運動することで、より運動が楽しくなること。</li> <li>友達の動きのよさを見付けることが、友達や自分が上手に跳ぶために重要だということ。</li> </ul>	

6 一単位時間の流れ（本時 3 / 4 時）

①本時の目標

◎またぎ跳びの動作を身に付け、助走から着地まで止まらずに行うことができるようにする。（技能）

○記録への挑戦に進んで取り組むことができるようにする。（態度）

◎自分の動きをもとに、自己の能力に適した課題を見付けることができるようにする。（思考・判断）

②展開

時間	学習内容・学習活動	○指導上の留意点	◇評価（評価方法）
導入	1 学習の流れとめあてを確認する。	○学習の流れや場の配置が視覚的に理解できるように図を示しておく。	
	みんなで見付けた「こつ」を使ってビンゴを増やそう。		
展開	2 リズムウォーミングアップを行う。	○楽しみながら何度も繰り返し運動に取り組み、自然と運動感覚が身に付くようにする。	
	3 8の字跳びを行う。	○短い助走から止まらずに何回でも跳ぶことができるようにする。	
	4 こつ見付けタイムを行う。	○今まで出てきたこつを試し、高跳びの「動きのポイント」につなげさせる。	◇助走から着地まで止まらずに、片足で踏み切ることができる。【技】（観察）
	「ゴムに近い足と、遠い足のどちらを上げて跳ぶと上手に跳べるか」について投げかける。		
	5 振り返り①を行う。	○見付けたこつを試してみて上手にいったところ、いかなかったところについて考えさせる。	
	「ゴムに近い足を振り上げて跳べること。」が「動きのポイント」であると確認し、高跳ビンゴで意識するよう促す。		
展開	6 高跳ビンゴを行う。	○自分が選んだビンゴカードを使って、「動きのポイント」を試しながら跳ばせる。	◇自分の動きをもとに、自己の能力に適した課題を見付けている。【思判】（観察） ◇記録への挑戦に進んで取り組もうとしている。（態度）
	運動が苦手な児童への配慮例 ゴムに近い足が振り上げられない児童には、その場でゴムをまたがせたり、一步助走で跳ばせたりして動きを身に付けさせる。		
まとめ	7 整理運動を行う。		
	8 振り返り②を行う。	○ゴムに近い足を上げた方が上手に跳べることを再度確認する。その他の試したこつについて聞き、「動きのポイント」について考える。	◇自分の動きをもとに、自己の能力に適した課題を見付けている。【思判】（学習カード・発言）
	・見付けたこつには、うまくいくものといかないものがあることをおさえる。 ・友達のよい動きを見付けて伝え合うことを、次時の課題とする。		
まとめ	8 片付けをする。		

7 各時間の評価規準と指導事項

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「知る段階」



第1時は、「高跳ビンゴ」の行い方を知り、運動の楽しさを味わいます。その他にも、安全な場の準備や片付けの仕方、用具の安全の確かめ方について学習します。安全な着地の仕方については、学習始めに指導してから「高跳ビンゴ」に取り組みます。

高さを目指す縦のビンゴだけでなく、いろいろな方向から跳ぶ楽しさも味わえるように、横のビンゴにも目を向けさせるような言葉かけしていきます。跳ぶグループとサポートするグループの役割を明確にし、第1時からたくさん運動し、楽しく「高跳ビンゴ」に取り組むことができるようにすることが大切です。

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
学習活動に 即した 評価規準	○運動に進んで取り組もうとしている。 ○用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。	○安全な着地の仕方について知る。 ○運動の行い方のきまりを知る。	○足裏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 ・ 留意点	<p>【「高跳ビンゴ」の行い方について】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・単元通して固定された、準備や片付け、補助の仕方などの役割。</li> <li>・合図を確認してからスタートすること。</li> </ul> <p>運動に意欲的でない児童への配慮例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴムの高さを低くするなど、易しい課題を設定し、称賛することで達成感を味わわせる。</li> <li>・役割やきまりを掲示した資料を使って、個別に支援する。</li> </ul>	<p>【安全な着地の仕方について】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・足の裏から着地すること。</li> <li>・手やおしりをマットにつかないようにすること。</li> </ul> <p>【「高跳ビンゴ」の行い方について】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マットに向かって左側、正面、右側のどこから始めてもいいこと。</li> <li>・足から着地しないと、得点が認められないこと。</li> <li>・「高跳ビンゴ」は縦ビンゴや横ビンゴなど、いろいろな楽しみ方があること。</li> </ul>	<p>【安全な着地について】</p> <p>運動が苦手な児童への配慮例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・低い高さから着地の仕方を確認し、徐々に高さを上げさせる。</li> </ul>

学習活動で導き出したい児童の具体的な姿

知識及び技能 足から着地することができる。  
運動の行い方を知る。

学びに向かう力、人間性等 記録への挑戦に進んで取り組もうとしている。

## 第2時「知る・見付ける段階」



第2時は、「高跳ビンゴ」を楽しみながら、上手くいったときやいかなかったときを振り返り、自分なりのよい動き（こつ）を見付けていきます。第2時の時点では自分の中での感覚を大切にし、自分なりの気付きを自由に表現することを重視していきます。

振り返り①で「助走をつけて、片足で踏み切って跳ぶよさ」に気付かせていきます。児童から意見が出てこなかった場合は、できている児童や教師の見本を見せながら気付かせていきます。よい動きに気付くためには、ある程度の高さやつまずきが必要です。そのため第2時では、前時のベストの記録をもとに挑戦する高さが決まります。

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
学習活動に 即した 評価規準	○運動のきまりを守り、だれとでも仲よく励まし合おうとしている。 ○用具の安全を確かめようとしている。	○自分の動きをもとに、自己の能力に適した課題を見付けている。 ○記録への挑戦の仕方を選んでいる。	○またぎ跳びの動作を身に付け、助走から着地まで止まらずに行うことができる。
評価の方法	行動観察	行動観察・学習カード	行動観察・学習カード
指導事項 ・ 留意点	<p>【安全な学習を進めるために】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・見る人や用具が指定された安全な場所に配置されているか確かめること。</li> </ul> <p>運動に意欲的でない児童への配慮例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・跳ばない時の役割や立ち位置など印をつけるなどして明確にしておく。</li> <li>・安全を確認し、合図をしてからスタートすること。</li> </ul>	<p>【助走をつけて片足で踏み切って跳ぶよさに気付く課題解決の仕方について】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両足踏み切りの児童には、ある程度の高さに挑戦することで、その限界に気付くこと。</li> <li>・「8の字跳び」をスムーズに跳ぶこと意識することで、片足ずつバラバラに足を上げるよさに気付く。</li> </ul>	<p>【助走をつけて片足で踏み切るよさについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・止まらない助走を「8の字跳び」で繰り返す行うこと。</li> <li>・短い助走で行うこと。</li> <li>・片足ずつ上げることで、ゴムへのひっかかりが少なくなることを感じさせること。</li> </ul> <p>運動が苦手な児童への配慮例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・その場でゴムをまたがせたり、一步助走で跳ばせたりする。</li> </ul>

学習活動で導き出したい児童の具体的な姿 思考力、判断力、表現力等自分なりのよい動きについて考えている。  
知識及び技能助走をつけて、片足で跳ぶことができる。

### 第3時「知る・見付ける段階」



第3時は活動前に、「ゴムに近い足と、遠い足のどちらを振り上げて跳ぶと上手に跳べるか」について投げかけます。言葉だけでよい動きを共有することは難しいので、見本を見せると動きのイメージをつかむことができます。「こつ見付けタイム」で、上手に跳ぶためのこつを試行錯誤しながら行うことで、児童にとって実感のともなう「動きのポイント」としていきます。

振り返り①では、「ゴムに近い足を振り上げて跳ぶ」よさに気付かせていきます。「高跳ビンゴ」では、振り返り①で気付いたよい動きを意識してビンゴに取り組みます。

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
学習活動に 即した 評価規準	○記録への挑戦に進んで取り組もうとしている。	○よい動きについて、高跳びの運動の行い方を知る。 ○自分の動きをもとに、自己の能力に適した課題を見付けている。	○助走の走り出しの位置に合わせて、バーに近い足を上げて上方に高く跳ぶことができる。
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 ・ 留意点	<p>【記録への挑戦について】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分の力に合ったビンゴカードを選ぶこと。</li> <li>縦ビンゴや横ビンゴなど挑戦の仕方を工夫すること。</li> </ul> <p>運動に意欲的でない児童への配慮例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>児童に合った高さに設定されているか、確認する。</li> <li>高さだけにこだわるのではなく、助走の方向を変えてみたり、跳べた高さにもう一度挑戦させたりする。</li> </ul>	<p>【ゴムに近い足を振り上げて跳ぶよさに気付く課題解決の仕方について】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>振り上げるのはゴムに近い足がよいか、遠い足がよいか、何度も試して確かめること。</li> <li>ゴムに近い足を振り上げるには、ななめの方向から跳ぶと跳びやすいこと。</li> <li>ひっかかったときに、どこがゴムに触れたのか見合い、考えること。</li> </ul>	<p>【ゴムに近い足を振り上げるよさについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「8の字跳び」でも1歩助走を心がけること。</li> <li>1～3歩程度の助走で、ゴムに近い足を振り上げて跳ぶこと。</li> </ul> <p>運動が苦手な児童への配慮例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「8の字跳び」の場で、片足で止まらずに跳べるよう何度も跳ばせる。</li> <li>その場でゴムをまたがせたり、一歩助走で跳ばせたりする。</li> </ul>

学習活動で導き出した児童の具体的な姿

知識及び技能 動きのポイントを知る。

ゴムに近い足を振り上げて跳ぶことができる。

## 第4時「見付ける段階」

第4時では、これまで見付けてきた動きのポイントを「こつ見付けタイム」や「高跳ビンゴ」で友達ができているかどうかグループで伝え合います。グループでよい動きができているかどうかを見合うことで、協働的に学びながらよい動きを身に付けることができます。

3年生の段階では、アドバイスすることまでは求めず、友達の動きのよさを伝えることを重視します。自分が動いてよい動きに気付くことを大切にする段階ですが、少しずつ自分の動きだけでなく友達の動きにも目を向けられるようにしていきます。



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
学習活動に 即した 評価規準	○だれとでも仲よく励まし合おうとしている。	○友達の動きのよさを、運動中に声をかけたり、学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したりして伝えている。	○助走の走り出しの位置に合わせて、ゴムに近い足を上げて上方に高く跳ぶことができる。
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 ・ 留意点	<p>【手だてについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グループ内で与えられた役割を的確にこなすことができるように、順番や立ち位置、見るポイントなどを確認しながら進めること</li> <li>跳ぶ児童にグループのみんなが注目するよう、合図を確認してから跳ぶこと。</li> <li>グループみんなで声を掛け合い、励まし合って学習を進めること。</li> </ul> <p>運動に意欲的でない児童への配慮例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>友達の動きを見て、声を掛けていることを称賛する。</li> <li>役割や見る視点を明確に示す。</li> </ul>	<p>【自己の課題に即した解決の仕方について】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>片足で踏み切れているか、ゴムに近い足を振り上げているかなど、見るポイントを明確にして伝え合うこと。</li> <li>今まで出てきたよい動きに着目して、自分が気を付けたいことを言ってから跳び、友達にそれを見てもらうこと。</li> <li>観察者はゴムにひっかかった部位を伝える。</li> </ul>	<p>【ゴムに近い足を振り上げるよさのについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「8の字跳び」でも1歩助走を心がけること。</li> <li>1～3歩程度の助走で、ゴムに近い足を振り上げて跳ぶこと。</li> </ul> <p>運動が苦手な児童への配慮例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「8の字跳び」の場で、片足で止まらずに跳べるよう何度も跳ばせる。</li> <li>その場でゴムをまたがせたり、一歩助走で跳ばせたりする。</li> </ul>

学習活動で導き出したい児童の具体的な姿

思考力、判断力、表現力等 友達のよい動きについて表現する。

学びに向かう力、人間性等 誰とでも仲良く励まし合おうとしている。

## ご指導いただいた先生方

小林 力	新宿区教育委員会統括指導主事
川畑 淳子	杉並区教育委員会指導主事
小宮山 詠美	東京都教育庁指導部指導主事
鈴木 章郎	瑞穂町教育委員会指導主事
渡邊 徳人	東京都教職員研修センター指導主事

## 陸上運動系領域部会 担当常任理事

佐々木 秀之	練馬区立開進第四小学校
若林 研司	目黒区立緑ヶ丘小学校
角田 成隆	足立区立東綾瀬小学校

## 研究に携わっている部員

青木 和貴	赤石 祐介	伊賀上 直基	五十嵐 直人	生重 瑛幸	伊東 徹也	海老澤 理咲
葛城 貴代	金井 麻衣子	金子 雅志	川谷内 友樹	河村 俊博	甘中 浩一	菊地 誠
木村 収吾	小林 幸子	小山 裕也	小山 竜一	齋藤 晃	櫻庭 壮平	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	武山 真治
田中 健次	中畝 毅	長澤 仁志	新見 まりな	長谷川 功	福多 信仁	藤田 健
古嶋 将幸	堀米 和志	牧 孝次朗	横山 賢作	吉本 舞		

本資料についてのお問い合わせはこちらへどうぞ。

部長	長谷川 功	東三鷹学園三鷹市立第一小学校	TEL : 0422-43-1177	FAX : 0422-43-0790
副部長	菊地 誠	荒川区立瑞光小学校	TEL : 03-3801-4239	FAX : 03-3801-9805
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。



ホームページをご覧ください！

東京都小学校体育研究会 陸上

これまでの研究資料など公開しています。

## 【跳の運動系指導資料】

平成26年に作成した「走り幅跳びハンドブック」、平成27年に作成した「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ます。



また、走り高跳びハンドブックの内容を凝縮した「これさえあれば、誰でも授業ができる！走り高跳びスタートガイド」もダウンロードできます。



平成28年に作成した「第2学年 跳の運動遊びハンドブック」もそっくりそのままダウンロードできます。



## 【走の運動例ファイル】

平成20～25年度「走の運動系」研究成果

低学年 「走の運動遊び 運動例ファイル」

中学年 「走の運動 運動例ファイル」

第5学年 「短距離走・リレー（リレー中心） 学習資料」

低学年

中学年

5年 短距離・リレー



これらの運動例ファイルもそっくりそのままダウンロードできます。ご活用ください。