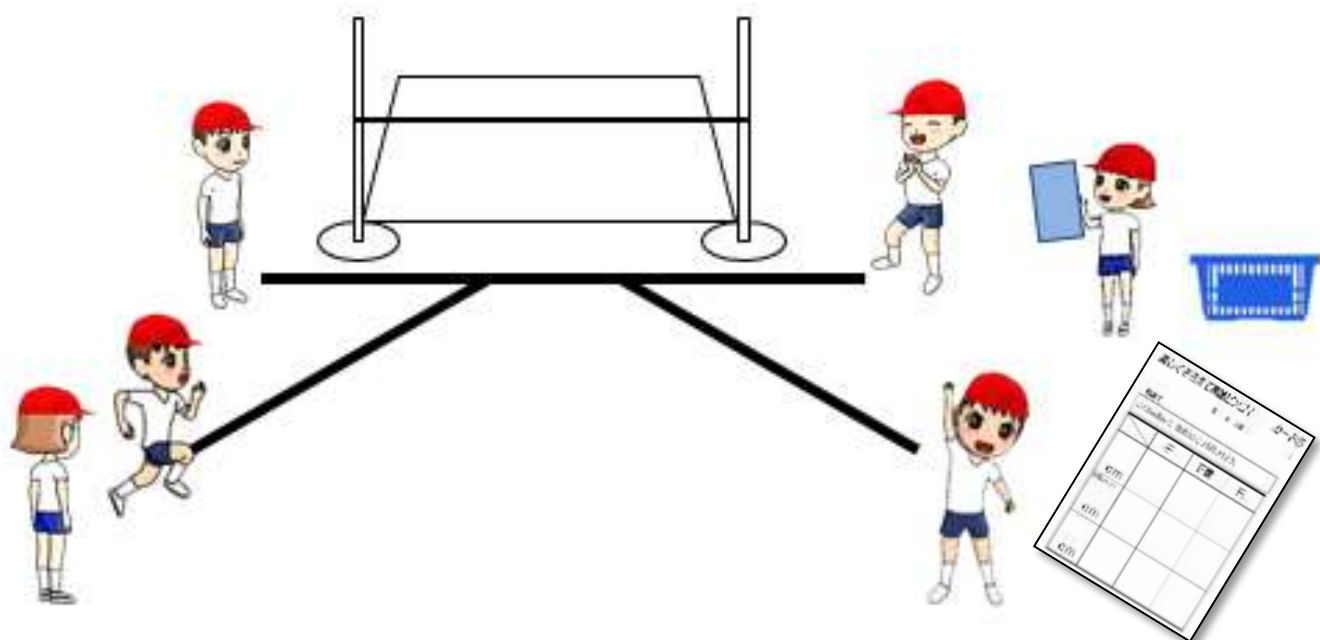


平成29年度 東京都小学校体育研究会

陸上運動系領域部会

中学年 高跳び ハンドブック



平成30年2月16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、今年度は中学年「高跳び」の研究を進めて参りました。

夏季合同研究会、実証授業、多摩地区研究発表大会等で、皆様からいただいた貴重なご意見の数々を参考にしながら、より使いやすいハンドブックの作成のために研究を重ねてまいりました。

この「中学年 高跳びハンドブック」が今年度の最終版となりますが、更なる発展充実を目指し、今後も研究を進めて参りますので、引き続きご意見、ご指導いただけると幸いです。

陸上運動系領域部会部員一同、この「中学年 高跳びハンドブック」が皆様の授業づくりの一助となれることを心より願っております。

もくじ

1 「中学年 高跳びハンドブック」開発にあたっての基本的な考え方	
(1) 「中学年 跳の運動ハンドブック」について	1
(2) 「三つの資質・能力の具体的な学習状況」についての考え方	1
① 知識及び技能	
② 思考力, 判断力, 表現力等	
③ 学びに向かう力, 人間性等	
(3) 陸上運動系の学習における主体的・協働的な学習について	2
(4) 中学年 陸上運動「高跳び」における三つの資質・能力の具体的な学習状況	2
2 学習過程について	
(1) 中学年「高跳び」の学習過程	
① 第3学年	3
② 第4学年	4
(2) 学習活動で導き出したい児童の具体的な姿	5
(3) 第3学年 単元の指導と評価計画	13
(4) 各時間の学習に即した評価規準と指導事項	15
(5) 第4学年 単元の指導と評価計画	19
3 運動の行い方	
(1) 高跳ビンゴ	
① 高跳ビンゴの行い方	21
② 高跳ビンゴカード	25
(2) リズムウォーミングアップ	27
(3) 運動の場	
① 8の字跳び	29
② 踏み切り位置の場	30
③ スタート位置を決める場	31
④ 強い踏み切りの場	32
⑤ 振り上げ足が反対になる子の場（苦手な児童への支援の場）	33

1 「中学年 高跳びハンドブック」開発にあたっての基本的な考え方

(1) 「中学年 跳の運動ハンドブック」について

【東京都小学校体育研究会 平成29年度 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

今年度、本部会では、小学校体育研究会の研究主題を受け「三つの資質・能力の体育科における具体的な学習状況」を、児童が主体的・協働的な学習を通して「三つの資質・能力」をバランスよく身に付けた具体的な学びの姿として明確にしてきた。(研究内容の詳細については、ホームページで公開している実証授業資料を参照。)

本ハンドブックでは、児童のそのような姿を実現させるために必要な授業実践の手立てを、実証授業を含めた複数の授業や研究発表でいただいた多くの意見を踏まえ、まとめたものである。

(2) 「三つの資質・能力の具体的な学習状況」についての考え方

① 知識及び技能

陸上運動系における「知識及び技能」とは、その特性を味わうために必要な知識や技能であると考え。学習の始めは「今もっている力」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する。また、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する。その結果、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ことができる。と考える。

② 思考力、判断力、表現力等

陸上運動系における「思考力、判断力、表現力等」とは、「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付けたりする力である。動き自体の面白さや心地よさを引き出すこと、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。

③ 学びに向かう力、人間性等

陸上運動系における「学びに向かう力、人間性等」とは、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関わらず競走(争)に勝つことができ、できるだけ多くの児童にその機会を与えられるようにするとともに、勝敗の結果を受け入れ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。

(3) 陸上運動系の学習における主体的・協働的な学習について

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、より高い目標の達成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。

(4) 中学年 陸上運動「高跳び」における三つの資質・能力の具体的な学習状況

		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
子供の学びの姿	第3学年	<ul style="list-style-type: none"> ・ 場に応じた運動の行い方を知る。 ・ 安全な着地の仕方を知る。 ・ 動き（またぎ跳びを行うため）のポイントを知る。 （片足で踏み切る ゴムに近い足を振り上げる） ・ 3 m程度の短い助走からゴムに近い足を振り上げて跳ぶことができる。 ・ 足から着地することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 ・ 自分なりのよい動きについて、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。 ・ 友達が跳べたかどうかについて、運動中に声をかけている。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">2年間を通して</div> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 ・ 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。 ・ 用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。 ・ 勝敗の結果を受け入れようとしている。 ・ 用具の安全を確かめようとしている。 ・ 最後まで努力して運動しようとしている。 ・ 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。 ・ 場の危険物を取り除こうとしている。
	第4学年	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">第3学年の内容に付け加えて</div>		
		<ul style="list-style-type: none"> ・ 場に応じた練習の行い方を知る。 ・ 動き（より高く跳ぶため）のポイントを知る。 （強い踏み切り 自分に合った助走の歩数） ・ 5 m程度の短い助走を3～5歩の歩数で行い、踏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。 ・ 膝を柔らかく曲げて足から着地することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 ・ 自分の課題に応じた練習の仕を選んでいる。 ・ 運動のポイントや友達のよい動きを、練習中に声をかけたたり、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。 	

2 学習過程について

(1) 中学年「高跳び」の学習過程

①第3学年

時間	1	2	3	4
段階	知る			見付ける
学習活動	リズム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り、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	
	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： リズムウォーミングアップ（P. 27～）や、8の字跳び（P. 29）、高跳ビンゴ（P. 21～）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・3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意見を共有します。

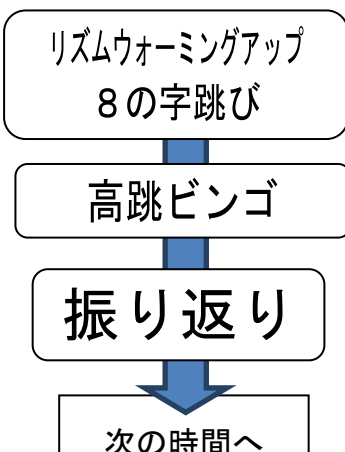
第4時： 第2・3時に出てきた共有した「よい動き（こつ）」を試す時間です。「こつ見付けタイム」の中で動きを試し、それを生かして高跳ビンゴに取り組みます。第4時では、4年生に向けて、「友達のよい動き」についても目が向くようにしていきます。



1 単位時間の流れ（第3学年）

※ 指導内容の詳細は、単元の指導と評価計画を参照

【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。

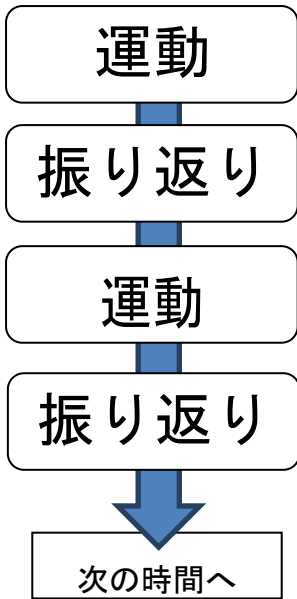
第1時では、安全な着地を身に付けるとともに、今もっている力で高跳ビンゴに取り組みます。

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。



【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第4学年

時間	1	2	3	4
段階	知る			高める
学習活動	リズムウォーミングアップ 8の字跳び			
	試し跳びの時間 3年生の学習内容と踏み切りの仕方について 試しながら跳ぶ時間 第1時：踏み切り位置	練習の時間（課題解決の仕方を知る時間） 動きのポイントを知り、課題解決の方法を知る時間 第2時：助走 第3時：力強い踏み切り		練習の時間 （課題解決の時間） 自分の課題に応じて練習を行う時間
	振 り 返 り ①			
	ポイント高跳ビンゴ ポイント高跳ビンゴの 仕方を知り楽しむ時間	ポイント高跳ビンゴ ポイントを意識しながら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。

【知る段階】

第1時： 3年生の学習内容を思い出し、ポイント高跳ビンゴ（P. 23～）を知る時間です。踏み切りゾーンを目安に踏み切りの位置についての見合いの仕方も知ります。

第2・3時： 練習の時間を通して、「動きのポイント」や「自分の課題を見付ける」時間です。

【高める段階】

第4時： 第2・3時で見付けた「自分の課題」を解決するための時間です。練習の時間の中で、動きのポイントを参考に自分の課題に応じた練習に取り組みます。ポイント高跳ビンゴで競争や記録への挑戦を楽しみながら、自己の記録を伸ばします。



(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。

あと1つでビンゴだ！もう一度跳んでみよう。

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！

足の裏で着地できていたよ！

「60cmの右」のところにシールをはるよ。

★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付けていきましょう。

◆【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。

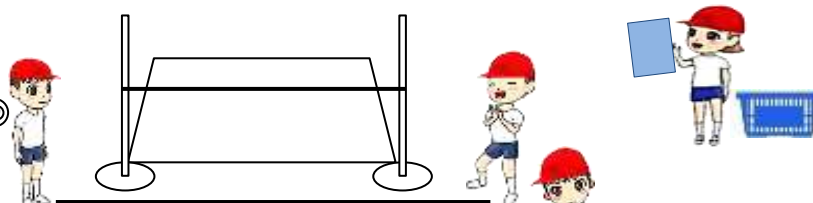


前はいろいろな楽しみ方で「高跳ビンゴ」ができましたね。
今日はビンゴがとれるように、上手に跳ぶためのこつをみんなで見付けていきましょう。



***** 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。



（網掛けの発言を受けて）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、振り返りの時間に発表して伝えている。

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：記録への挑戦の仕方を選んでいる。
★知・技：助走をつけて、片足で踏み切って跳ぶ。

上手に跳ぶためのコツはまだ上手くないことはありませんか。



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。

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。分かっている人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 *****

ゴムに遠い足を上げて
ている人は、跳びづら
そうだな。

左から跳ぶときは、
どっちの足を上げ
るといいのかな。

高くなったら内側の足がひっかかるな。
やっぱり上げる足が違うのかな。

***** 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かなかったことはありますか。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。

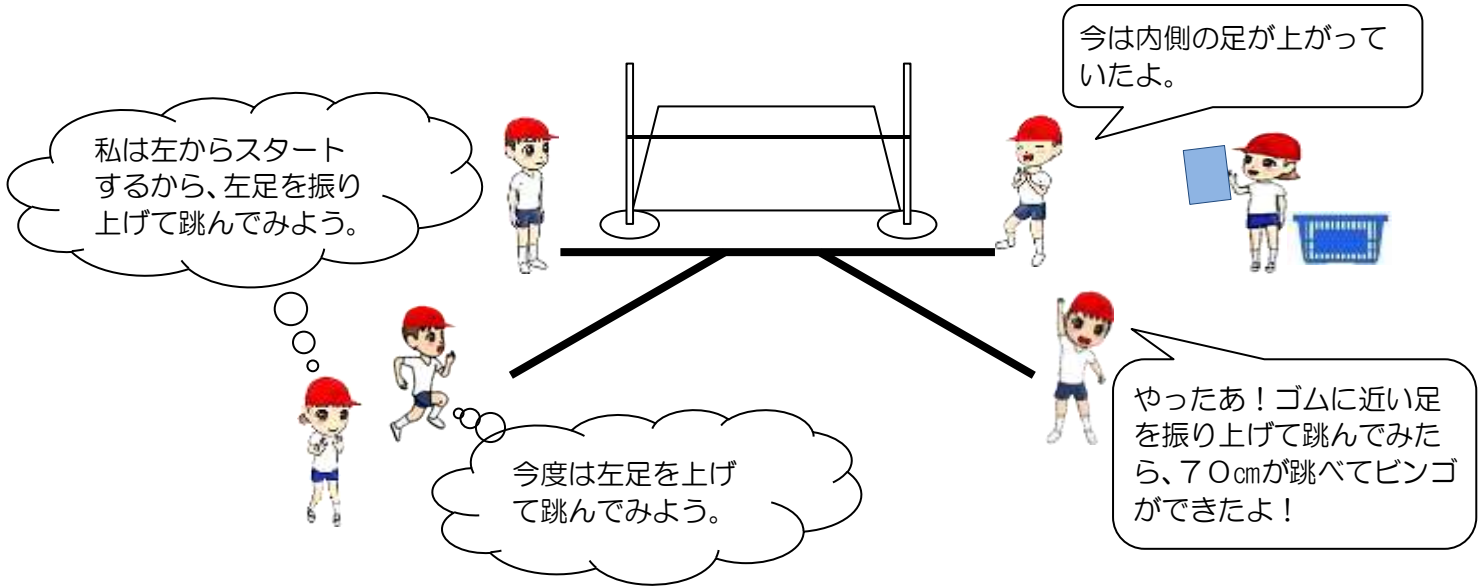


ゴムに遠い足を最初に振り上げたら、始めは跳べていたけど、高くなったら跳べなくなりました。

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。

（網掛けの発言を受けて）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：3m程度の短い助走からゴムに近い足を上げて跳ぶことができる。

みんなで見つけたコツを使ってみて、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分かりました。

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。

みんなで見つけたコツは、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、グループの友達のよい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つけて、自分の動きに生かしていきましょう。

◆【見付ける段階】「第4時」



第4時では、これまで見付けてきたよい動きができていいる友達を見付け、自分の動きに生かしていきます。第3時までにより動きを理解はしていてもまだできない児童は、よい動きができていいる児童を手本としながら跳ぶことで、よい動きが身に付くようにします。グループでよい動きを見合うことで、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見付けられ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、4年生に向けて少しずつ、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、ゴムを跳ぶためのよい動きをみんなで見付けてきました。よい動きは分かりましたが、まだできない動きもありましたね。

そこで今日は、「みんなで見付けたこつ」が上手にできている友達を見付けて、まねしてみましよう。



***** こつ見付けタイム *****

がんばって！あと少しで跳ベそうだよ！

すごい！ゴムに近い足が、ちゃんと上がっていたよ。

片足で踏み切って跳んでいたよ。

すごいな。ぼくも〇〇くんみたいに跳んでみよう。

***** 振り返り① *****

友達のどのような動きがよかったですか。



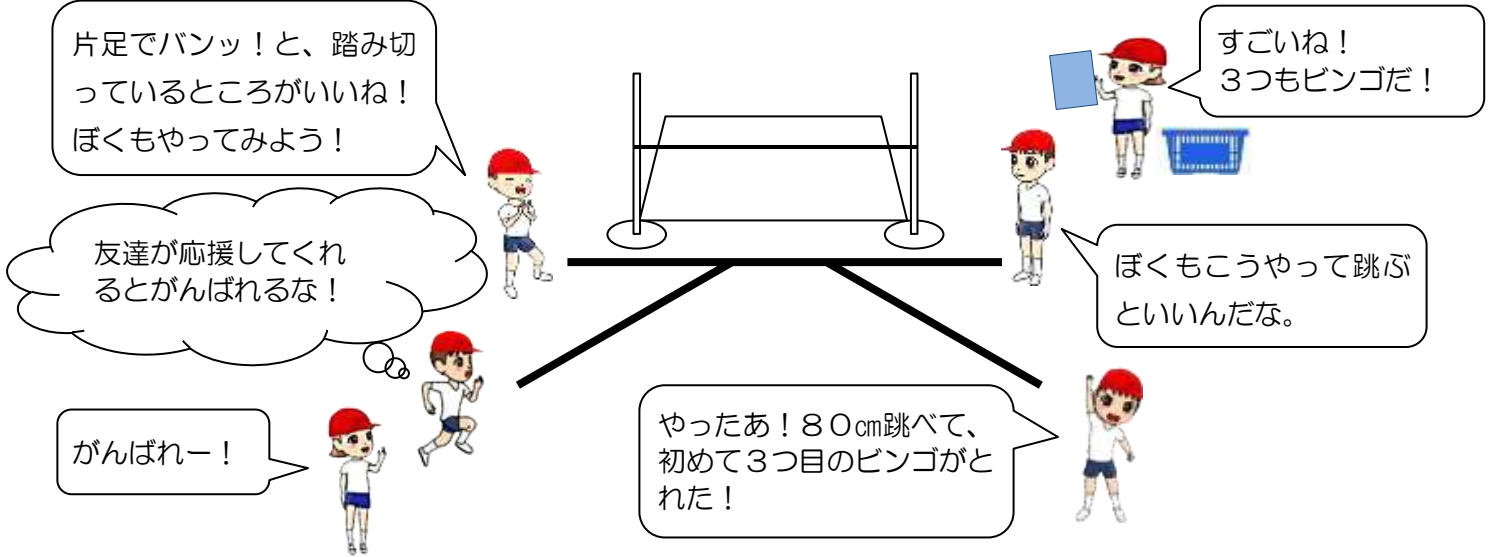
〇〇さんが、ゴムに近い足を高く上げていてよかったです。

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。

友達のよい動きを見て、みなさんもまねしてみましよう。

「高跳ビンゴ」でも、よい動きができていいる友達をどんどんまねして、ビンゴをたくさんとりましよう。

※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。



★思・判・表：友達が跳べたかどうかについて、運動中に声をかけている。

★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。



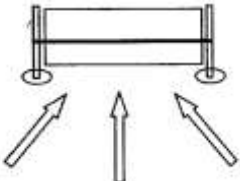

いろいろな方向から跳んでビンゴをとるのは、少し難しかったけれど楽しかったです。

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。

(3) 第3学年 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。
	5 整理運動を行う。 6 振り返りをする 振り返り ○高跳ビンゴで楽しかったことや、うれしかったことこれからやってみようことについて。 振り返りで広げたい内容 高跳びの動き方に近い考えを広げる。	7 片付けをする。 「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。	4 学習のめあてを確認する。 「上手に跳ぶためのこつを見付けながら、高跳ビンゴをしよう。」 5 高跳ビンゴ①を行う。 6 振り返り①を行う。 振り返り ○自分なりのよい動き（こつ）について。 振り返りで広げたい内容 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。
			7 見付けたよい動きを使って高跳ビンゴ②を行う。 運動が苦手な児童への配慮例 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。
			8 整理運動を行う。 9 振り返り②を行う。 振り返り ○自分なりのよい動き（こつ）や、まだ上手くいかないことについて。
			 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。 分かってい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てください。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。
評価の重点	関心・意欲・態度	進んで運動に取り組もうとしている。	
	思考・判断	運動の行い方を知る。	高跳びの行い方（片足踏み切り）を知り、課題を見付けている。
	技能	足から着地することができる。	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"> 場や用具の安全な使い方について知ること。 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。 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 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。

		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。	これまでの見付けたよい動きができていた友達を見付け、自分の動きに生かす。
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。 「みんなで見付けたこつを使って、ビンゴを増やそう。」	2 学習のめあての確認を行う。 「友達のよい動きを見付け、まねして跳ぼう。」
		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。 振り返り ○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。 振り返りで広げたい内容 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。	4 振り返り①を行う。 振り返り ○友達のよい動きについて。 振り返りで広げたい内容 これまで見付けたよい動き（こつ）ができていた児童を取り上げ、全体に広める。
		5 高跳ビンゴを行う。 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、一歩助走で跳ばせたりして動きを身に付けさせる。 「振り上げ足が反対になる子の場」を活用する。（P. 33参照）	5 高跳ビンゴを行う。
		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。 振り返り ○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、グループの友達のよい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、自分の動きに生かしていきましょう。	7 振り返り②を行う。 振り返り ○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		友達同士で励まし合っている。
	思考・判断	高跳びの行い方（ゴムに近い足を振り上げる）を知り、課題を見付けている。	友達が跳べたかどうかについて、運動中に声をかけている。
	技能	3m程度の短い助走から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"> 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。 ゴムに近い足を振り上げることで、より上手に跳ぶこと。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 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。

(4) 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、学習の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掛けしていきます。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"> ・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。 ・合図を確認してからスタートすること。 <p>運動に意欲的でない児童への配慮例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・役割やきまりを掲示した資料を使って、個別に支援する。 	<p>【安全な着地の仕方について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足の裏から着地すること。 ・手やおしりをマットにつかないようにすること。 <p>【「高跳ビンゴ」の行い方について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・足から着地しないと、得点が認められないこと。 ・「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。 	<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"> ・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。

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 進んで記録に挑戦している。

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"> ・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。 <p>運動に意欲的でない児童への配慮例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・跳ばない時の役割や立ち位置などに印をつけるなどして明確にしておく。 ・安全を確認し、合図をしてからスタートすること。 	<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"> ・両足踏み切りの児童が、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。 ・「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。 	<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"> ・止まらずに助走から踏み切って「8の字跳び」を繰り返し行うこと。 ・短い助走で行うこと。 ・片足ずつ上げることで、ゴムにひっかかりにくくなると感じさせること。 <p>運動が苦手な児童への配慮例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。

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、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。

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、試行錯誤しながら上手に跳ぶためのこつを見付けることで、児童にとって実感のともなう「動きのポイント」の発見につなげていきます。

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。	○3m程度の短い助走からゴムに近い足を上げ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 ・ 留意点	<p>【記録への挑戦について】</p> <ul style="list-style-type: none"> 縦ビンゴや横ビンゴなど挑戦の仕方を工夫すること。 <p>運動に意欲的でない児童への配慮例</p> <ul style="list-style-type: none"> 児童に合った高さに設定されているか、確認する。 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。 	<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"> 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。 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。 ひっかかったときに、どこがゴムに触れたのか見合うこと。 	<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"> 「8の字跳び」でゆっくり歩きながら、ゴムに近い足の振り上げを心がけること。 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。 <p>運動が苦手な児童への配慮例</p> <ul style="list-style-type: none"> 「8の字跳び」の場で、止まらずに片足で跳べるよう何度も跳ばせる。 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。

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 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よい動きができている友達を見付け、自分の動きに生かしていきます。第3時までにより動きを理解はしていてもまだできない児童は、よい動きができている児童を手本としながら跳ぶことで、よい動きが身に付くようにします。グループでよい動きを見合うことで、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。

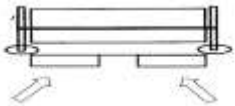
3年生は、自分が動いてよい動きに気付くことを大切にする段階です。よって、アドバイスすることまでは求めず、友達の動きのよさを見付けられることを重視します。しかし、4年生に向けて少しずつ、自分の動きだけでなく友達の動きにも目を向けられるようにしていきます。



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	○誰とでも仲よく励まし合おうとしている。	○自分なりのよい動きについて、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。 ○友達が跳べたかどうかについて、運動中に声をかけている。	○3m程度の短い助走からゴムに近い足を振り上げて跳ぶことができる。 ○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・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"> 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。 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。 <p>運動に意欲的でない児童への配慮例</p> <ul style="list-style-type: none"> 友達の動きを見て、声を掛けている姿を称賛する。 役割や見る視点を明確に示す。 	<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"> 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。 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。 	<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"> 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。 <p>運動が苦手な児童への配慮例</p> <ul style="list-style-type: none"> 「8の字跳び」の場で、止まらずに片足で跳べるよう何度も跳ばせる。 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。

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、表現力等運動中に、友達が跳べたかどうかについて、声をかけている。
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。

(5) 第4学年 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、正しい踏み切り位置で跳ぶことができる。	自分に合った助走の歩数を見付け、跳ぶことができる。
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 試し跳びの時間に取り組む。 「3年生の学習を振り返り、好きな方向から跳んでみよう。」  5 振り返り①を行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p style="text-align: center;">振り返り</p> <p>○踏み切り位置について</p> <p style="text-align: center;">振り返りで広げたい内容</p> <p>ゴムから50cm程度離れた位置で踏み切るとよいことを取り上げる。</p> </div> 6 ポイント高跳ビンゴの行い方を知り、取り組む。 ・片足踏み切り 踏み切り位置 ・ゴムに近い足の振り上げ 7 整理運動を行う。 8 振り返りをする <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p style="text-align: center;">振り返り</p> <p>○踏み切り位置についてわかったこと</p> <p style="text-align: center;">振り返りで広げたい内容</p> <p>スタート位置について触れている児童を取り上げる。</p> </div> 9 片付けをする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>踏み切り位置を見付けると、跳びやすいことが分かりましたね。助走にもポイントがありそうです。 友達と見合うことも大切です。次回は、助走を意識して、「ポイント高跳ビンゴ」を楽しみましょう。</p> </div>	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 学習のめあてを確認する。 「いつも同じ場所で踏み切るために、スタート位置を決めてポイント高跳ビンゴをしよう。」 5 練習の時間に取り組む。 ・スタート位置を決める場 P.31参照 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p style="text-align: center;">運動が苦手な児童への配慮</p> <p>逆走時に教師が並走して助走し、スタート位置を決める。</p> </div> 6 振り返り①を行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p style="text-align: center;">振り返り</p> <p>○自分に合った助走の方向やスタート位置について。</p> <p style="text-align: center;">振り返りで広げたい内容</p> <p>スタート位置を決めることで、いつでも同じ踏み切り位置で跳べるよさに気付かせる。</p> </div> 7 ポイント高跳ビンゴを行う。 ・ゴムに近い足の振り上げ ・踏み切り位置 ・スタート位置と歩数 8 整理運動を行う。 9 振り返り②を行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p style="text-align: center;">振り返り</p> <p>○スタート位置を決めたことでよかったことについて。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>跳びやすいスタート位置は見つかりましたか。歩数が決まると、いつでも同じように跳べるようになりますね。次の時間は、踏み切りの仕方に気を付けて、運動しながらポイントを見付けましょう。</p> </div>	
	評価の重点	関心・意欲・態度 思考・判断 技能	きまりを守り、仲良く運動しようとしている。 友達のよい動きを見付け、運動中に声をかけている。
指導の重点		・ポイント高跳ビンゴの行い方を知り、踏み切り位置を見付け足裏で着地すること。 ・8の字跳びやリズムウォーミングアップの仕方を知ること。 ・場の安全な使い方について知ること。	・スタート位置を決めることで、安定して同じように跳ぶことができること。 ・友達のよい動きを見付けることが、友達や自分が上手にと跳ぶために重要だということ。

段階		高める	
時		3	4
本時の主なねらい		高く跳ぶための強い踏み切りの仕方を 知り、それができる。	自分の課題を選んで高跳びに取り組む。
学習活動	1 リズムウォーミングアップ・8の字跳び	2 学習のめあての確認を行う。 「高く跳ぶために踏み切りの仕方を 知り、ポイント高跳ビンゴをしよう。」	2 学習のめあての確認を行う。 「高く跳ぶために、自分の課題に合った練習を行 い、ポイント高跳ビンゴをしよう。」
	3 練習の時間に取り組む。 ・強い踏み切りの場 P32参照	3 練習の時間に取り組む。 ・2時と3時で行った場から選択する。	3 練習の時間に取り組む。 ・2時と3時で行った場から選択する。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 運動が苦手な児童への配慮 3歩助走を口伴奏で跳び、最後の 一歩を意識させる。 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 運動が苦手な児童への配慮 2時、3時と同様の支援を行う。 </div>	
	4 振り返り①を行う。	4 振り返り①を行う。	4 振り返り①を行う。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 振り返り ○高く跳ぶための踏み切りの仕方 について。 振り返りで広げたい内容 強い踏み切りの仕方ができている 児童を取り上げる。 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 振り返り ○自分の課題を意識して、練習ができてい たか。 振り返りで広げたい内容 運動のポイントを意識して練習している 児童を取り上げる。 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 振り返り ○自分の課題を意識して、練習ができてい たか。 振り返りで広げたい内容 運動のポイントを意識して練習している 児童を取り上げる。 </div>
	5 ポイント高跳ビンゴを行う。 ・強い踏み切り ・踏み切り位置 ・スタート位置と歩数	5 ポイント高跳ビンゴを行う。 ・強い踏み切り ・踏み切り位置 ・スタート位置と歩数	5 ポイント高跳ビンゴを行う。 ・強い踏み切り ・踏み切り位置 ・スタート位置と歩数
	6 整理運動を行う。	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。	7 振り返り②を行う。	7 振り返り②を行う。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 振り返り ○自分に必要な練習を見付けるこ について 振り返りで広げたい内容 見付けたポイントでできているこ ととできていないことについて 取り上げる。 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 振り返り ○高跳びのできるようになったこと。 振り返りで広げたい内容 動きのポイントを意識して、練習すると高 く跳べることに気が付いている児童を取り 上げる。 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 振り返り ○高跳びのできるようになったこと。 振り返りで広げたい内容 動きのポイントを意識して、練習すると高 く跳べることに気が付いている児童を取り 上げる。 </div>
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 強く踏み切ること高く跳べるこ とが分かりましたね。また、友達同 士で動きを見合うこともできまし ました。次の時間は、見付けた課題につ いて、練習してポイント高跳ビンゴ をしましょう。 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 課題を意識しながら運動すること で、高く跳べる人が増えました。ま た、友達同士伝え合うことで、課題 を解決しやすくなりますね。 高学年でも、もっと高く跳べるよ うにがんばりましょうね。 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 課題を意識しながら運動すること で、高く跳べる人が増えました。ま た、友達同士伝え合うことで、課題 を解決しやすくなりますね。 高学年でも、もっと高く跳べるよ うにがんばりましょうね。 </div>
評価の重点	関心・意欲・態度		進んで運動に取り組もうとしている。
	思考・判断	自己の能力に適した課題を見付けている。	自分の課題に応じた練習の仕方を選んでいる。
	技能	高く跳ぶための強い踏み切りができる。	
指導の重点		<ul style="list-style-type: none"> ・強く踏み切ること、より高く跳ぶ ことができること。 ・ポイント高跳ビンゴを通して、でき ることとできないことを見付け、練 習の場を選ばせること。 	<ul style="list-style-type: none"> ・最後まで努力して運動することが大切であるこ と。 ・自分の課題に合った練習の場を選ぶこと。 ・課題に合った練習をすることで、より高く跳ぶ ことができるということ。

3 運動の行い方

(1) 高跳ビンゴ

① 高跳ビンゴの行い方

第3学年では、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。

3年生の高跳ビンゴカードでは、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、「足から安全に着地すること」をめあてとし、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、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。

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…○ もうすぐ…△

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2時では、ビンゴ数を増やせるように「自分なりのよい動き(こつ)を見付けること」をめあてとして学習を展開していく。

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。また、そう設定することで、ビンゴの難易度に公平性をもたせることもできる。

「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
上手に跳ぶためのこつを見付けながら、高跳ビンゴをしよう。

	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…○ もうすぐ…△

とちゅうで止まらなくてとぶことができた。	
動きのこつを見付けることができた。	
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
みんなで見付けたこつを使って、ビンゴを揃やそろ。

	左	正面	右
cm			
cm 最初のバースト			
cm			
cm			

ふりかえり よくできたー◎ できたー○ もうすぐレーム

足元上げてとらふことができた。	
よい動きを見付けられた。	
こつを使ってとらふことを楽しみで取り組めた。	

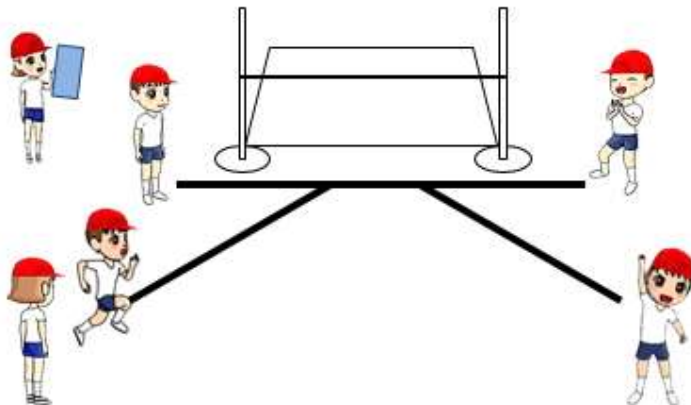
第3時以降は、前半に「こつ見付けタイム」を設定する。見付けたこつを試す時間を設けることで、今までビンゴ数に向いていた児童の意識が、よい動きの発見へと少しずつ変化していく。

前時までに見付けたこつを試したり、友達のよい動きを見付けたりを、振り返りの時間に共有することで、指導者が意図している動きへつなげることができる。

振り返りで確認したこつを生かし、後半は高跳ビンゴに取り組む。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出ることもある。

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。



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付け、まねして跳ぼう。

	左	正面	右
cm			●
cm 最初のバースト	●	○	●
cm	●	○	●
cm	●	○	●

ふりかえり よくできたー◎ できたー○ もうすぐレーム

よい動きでとらふことができた。	
友だちのよい動きを見付けられた。	
たかふとやめるようにすすんで取り組めた。	

第4学年の高跳ビンゴは、高学年への接続も踏まえ、「ポイント高跳ビンゴ」を行う。ポイントを意識してビンゴを目指すことにより、児童がより合理的な動きを獲得できるとともに、第3学年の高跳ビンゴよりも動きのポイントを意識した児童同士の見合いや教え合いが生まれる。

ポイント高跳ビンゴカードでは、第3学年との系統性も考え、スタートの高さを70 cmに設定している。また、高学年への接続も考え、高さは5 cmずつ段階的に増やすことにしている。

前回のベスト記録が次回の中間値となる高跳ビンゴでは、70 cmでスタートし5 cmずつ増えていくと、第4時には95 cmまで挑戦できる設定となっている。この設定が児童の実態に即していない場合には、以下のように変更することが考えられる。

- ・スタートの高さを60 cm（80 cm）に変更する。
- ・高さを10 cmずつ段階的に増やす。

楽しくそろえてポイント高跳ビンゴ!
カード① 年 組 名前 ()

めあて
ポイント高跳ビンゴの行い方を知り、楽しもう。

ポイント 高さ	片足踏み切り	ゴムに近い足の ふり上げ	ふみきり位置
80 cm			
75 cm			
70 cm			

ふりかえり よくできた ○ できた ○ もうすこし △

踏み切りラインで踏み切ったことができた。
自分の踏み切り位置を見ることができた。
運動へ意欲が湧いた。

第1時では、「踏切位置（ゴムから50 cm程度）」について全体で確認し、ポイント高跳ビンゴに取り組む。その他のポイントとして、第3学年の既習内容である「片足踏み切り」「ゴムに近い足の振り上げ」を取り上げる。

見てほしいポイントを宣言し、70 cmの高さが跳べたら、そのマスにシールを1つ貼ることができる。その後は、次の75 cmに挑戦してもよいし、違うポイントを意識して同じ高さを跳んでもよい。縦、横、斜めのどこかで3つ並ん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、互いの動きを見合うことの大切さを確認する。

第2時以降は、課題解決の仕方を知るために、前半に「練習の時間」を設定する。第2時では、「スタート位置」を決める場で練習し、そこで確認したポイントを意識してポイント高跳ビンゴに取り組む。

スタート位置が適切なのかどうかを見合うためには、踏み切り位置を確認する必要がある。児童が決めた歩数で助走し、適切な踏切位置で踏み切っていれば、スタート位置のポイントをクリアしたと言える。

第2時でも、引き続きポイントを見合うことを意識して行わせる。

楽しくそろえてポイント高跳ビンゴ!
カード② 年 組 名前 ()

めあて
いつも同じ場所で踏み切るために、スタート位置を決めて高跳ビンゴをしよう。

ポイント 高さ	ゴムに近い足の ふり上げ	ふみきり位置	スタート位置と 歩数
cm			
cm			
cm			

ふりかえり よくできた ○ できた ○ もうすこし △

決めたスタート位置から助走してとることができた。
自分に合ったスタート位置を見つけたことができた。
協力して運動へ意欲が湧いた。

楽しくそろえてポイント高跳ビンゴ!
カード③ 年 組 名前 ()

めあて
 高く跳ぶための踏み切りの仕方を知り、ポイント高跳ビンゴに取り組もう。

ポイント 高さ	強く踏み切り	踏み切り位置	スタート位置と 歩数
cm			
前回のベスト			
cm			
cm			

ふりかえり よくできたー◎ できたー○ もうすこしー△

強い踏み切りでとびることができた。	
自分の課題を見つけることができた。	
協力して運動へ取り組めた。	

楽しくそろえてポイント高跳ビンゴ!
カード④ 年 組 名前 ()

めあて
 高く跳ぶために自分の課題に合った練習を行い、ポイント高跳ビンゴに取り組もう。

ポイント 高さ	強く踏み切り	踏み切り位置	スタート位置と 歩数
cm			
前回のベスト			
cm			
cm			

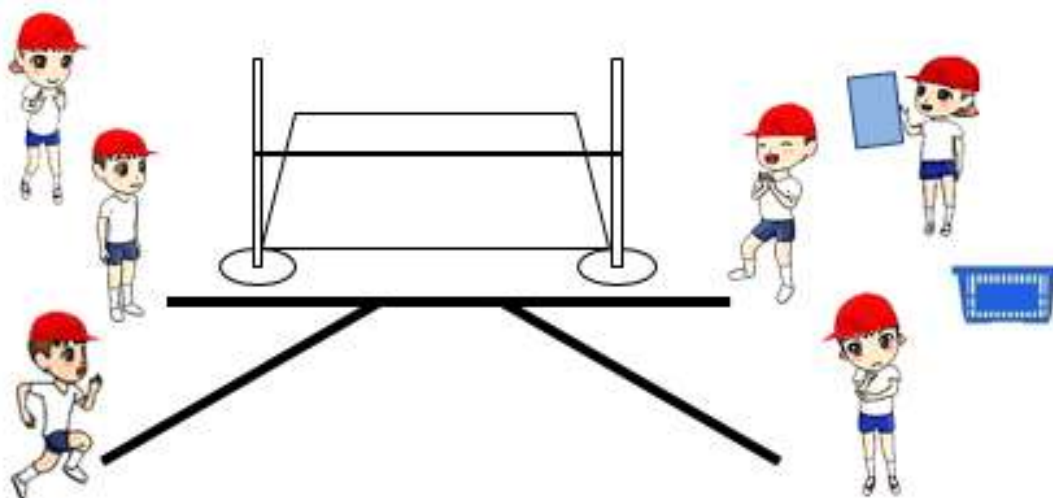
ふりかえり よくできたー◎ できたー○ もうすこしー△

高くとべるようになった。	
自分の課題に合った練習の仕方を調べることができた。	
高くとべるようにすすんで取り組めた。	

第3時では、「強く踏み切る」ことをポイントとして取り上げて練習に取り組み、第4時では、自分の課題に合った練習の仕方を選択できるようにする。

ポイント高跳ビンゴを繰り返すことで、「もっと高く跳べるようになりたい。」「高く跳ぶためには、どうしたらよいか。」という主体的な学習を展開することができるとともに、課題解決の力も育てることができる。

児童の実態に応じて設定を変更し、どの児童も満足感を得られるように学習を展開していきたい。



② 高跳ビンゴカード

【第3学年】

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
上手に跳ぶためのコツを見付けながら、高跳ビンゴをしよう。

	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。	
動きのコツを見付けることができた。	
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
みんなで見付けたコツを使って、ビンゴを増やそう。

	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。	
よい動きを見付けることができた。	
コツ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付け、まねして跳ぼう。

	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付けることができた。	
たかくとべるようにすすんで取り組めた。	

【第4学年】

楽しくそろえてポイント高跳ビンゴ!

カード① 年 組 名前 ()

めあて

ポイント高跳ビンゴの行い方を知り、楽しもう。

ポイント 高さ	片足ふみきり	ゴムに近い足の ふり上げ	ふみきり位置
80 cm			
75 cm			
70 cm			

ふりかえり よくできたー◎ できたー○ もうすこし△

踏み切りゾーンで踏み切ってとぶことができた。	
反だちの踏み切り位置を見ることができた。	
運動へ安全に取り組めた。	

楽しくそろえてポイント高跳ビンゴ!

カード② 年 組 名前 ()

めあて

いつも同じ場所でもみ切るために、スタート位置を決めて高跳ビンゴをしよう。

ポイント 高さ	ゴムに近い足の ふり上げ	ふみきり位置	スタート位置と 歩数
cm			
前回のベスト			
cm			
cm			

ふりかえり よくできたー◎ できたー○ もうすこし△

決めたスタート位置から助走してとぶことができた。	
自分に合ったスタート位置を見つけたことができた。	
協力して運動へ取り組めた。	

楽しくそろえてポイント高跳ビンゴ!

カード③ 年 組 名前 ()

めあて

高く跳ぶための踏み切りの仕方を知り、ポイント高跳ビンゴに取り組もう。

ポイント 高さ	強くふみきり	ふみきり位置	スタート位置と 歩数
cm			
前回のベスト			
cm			
cm			

ふりかえり よくできたー◎ できたー○ もうすこし△

強い踏み切りでとぶことができた。	
自分の課題を見つけたことができた。	
協力して運動へ取り組めた。	

楽しくそろえてポイント高跳ビンゴ!

カード④ 年 組 名前 ()

めあて

高く跳ぶために自分の課題に合った練習を行い、ポイント高跳ビンゴに取り組もう。

ポイント 高さ	強くふみきり	ふみきり位置	スタート位置と 歩数
cm			
前回のベスト			
cm			
cm			

ふりかえり よくできたー◎ できたー○ もうすこし△

高くとべるようになった。	
自分の課題に合った練習の仕方を見ることができた。	
高くとべるようにすすんで取り組めた。	

(2) リズムウォーミングアップ

動画は
こちら








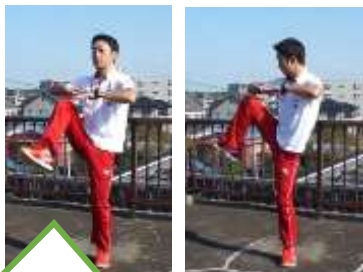






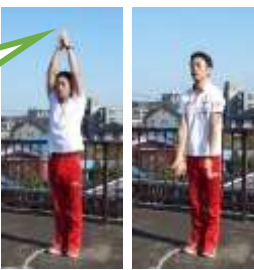
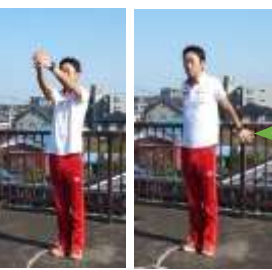



音楽に合わせて準備運動と高跳びにつながる動きを行うことで、高跳びの学習へ向けて「心と体のスイッチをオン（温）」にする。

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キレ臍左右（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>		
			<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>		
1.55	サビ	全身	<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り。 ※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>			
2.05			<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>	<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>			

(3) 運動の場

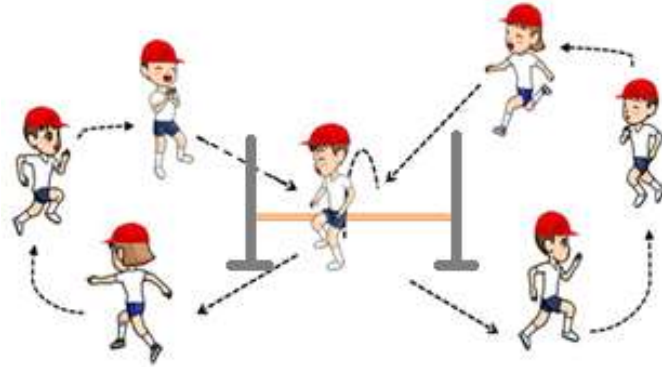
8の字跳び

- ・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、ゴム紐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たり、調子よく跳ぶことの楽しさを味わわせたりする場。
- ・左右両側から跳び越す運動を多く行うことで、自分の踏み切りに得意・不得意な側（足）があることに気付くためのきっかけを与える場。

○準備する用具（1グループ分）

- ・ゴム紐（2～3m）
- ・鈴…1つ
- ・洗濯バサミ…2つ
- ・走り高跳びスタンド…2本
（スタンドではなく児童2名でも可。）

○場の設定



○行い方

- ・ゴムを児童のひざから足の付け根くらいまでの間の高さに2～3m伸ばしてはる。
（高さは児童の実態に合わせて設定するが、低すぎるとよい動きにつながりにくくなる。）
- ・歩きながらまたいだり、回数を数えながら調子よく8の字に跳び越したりする。
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。また、単元後半になるにつれて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付きやすくなる。

<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】歩きながらまたぎ越したり、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したりする。一步助走で跳び越す。
- 【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。

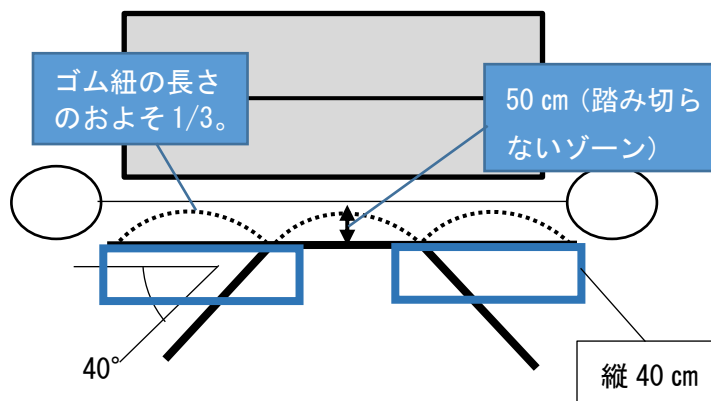
踏み切り位置の場

・よい踏み切り位置で踏み切れなかったり、踏み切り位置が定まらなかったりする児童が、踏み切り位置を意識してくり返し練習することを通して、安定した踏み切りを身に付ける場。

○準備する用具（1グループ分）

- ・ゴム紐（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
- ※ビニルテープかラインカーで踏み切り位置に長方形をかく。

○場の設定



ゴムから 50 cm の場所にゴムと平行に線を引く。そして、ゴムの左右 1/3 の場所へ向けて助走の目安となる線（40°）を引き、中央部分を避けて縦 40 cm の踏み切りゾーンをつくる。

○行い方

下を見ずに試技を行い、ゾーン内で踏み切れているかを友達に見てもらう。

※ ゴムの高さが高すぎたり、低すぎたりするとフォームが崩れるので、確実に気持ちよく跳べる高さで練習を行う。

☆ここ見てポイント☆

- 跳ぶ児童** ゾーンの中で踏み切れていたか見てね！
- 見る児童** （場所を指さして）ここで踏み切っていたよ！



○指導のポイント

- ・振り上げ足が振り上げ途中でかかってしまう。
→ 踏み切り位置が近い。 ⇒ もう少し手前で踏み切る。
- ・着地点がゴムに近く、ゴム紐の上にお尻や抜き足がかかってしまう。
→ 跳躍の放物線の一番高い位置がゴムよりも手前に来ている。 ⇒ もう少し奥（ゴム側）で踏み切る。

※ 助走が速すぎると体が上方には上がらず、前方へと流れてしまうため、踏み切り位置がゴム紐から離れる傾向がある。その場合は踏み切り位置を手前にするのではなく、助走距離を短くする（3～5m程度）ことで助走の速さを抑え、上方に踏み切れるようにする。

○苦手な児童への指導

- ・まずは一歩助走でやってみよう。（踏み切り足を一歩引き、一歩で踏み切る。）
- ・先生と一緒に助走してみよう。（教師が並走して助走する。）

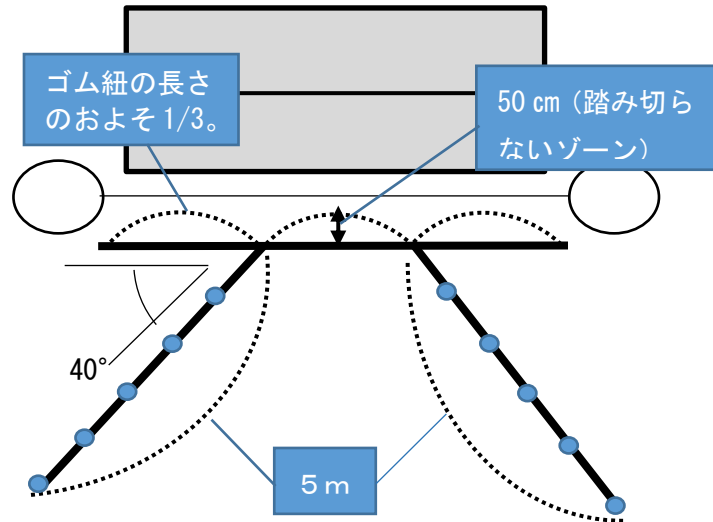
スタート位置を決める場

・様々なスタート位置を試したり、くり返し助走の練習したりすることを通して、自分に合ったスタート位置を見つける場。

○準備する用具（1グループ分）

- ・ゴム紐（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
- ※助走路の線の上に1mおきに印（ポイントやシール）を付ける。

○場の設定



ゴムから 50 cmの場所にゴムと平行に線を引く。そして、ゴムの左右 1/3 の場所へ向けて助走の目安となる線（40°）を引き、助走路（5m）に1mおきに印（ポイントやシールなど）をする。

○行い方

- ・踏み切り位置から助走路を逆走し、助走路の線の上にある印を目安にして、気持ちよく踏み切れる自分に合ったスタート位置を見つける。
- ・助走する児童は下を見たり、不自然な助走となったりしないようにする。
- ・跳ぶ児童は自分の歩数を見る児童に伝え、見る児童に伝えた歩数の時の足の場所（最後に足をついた場所）を見てもらうとよい。そこがスタート位置の目安となる。その際、口伴奏を一緒にすると行いやすくなる。

☆ここ見てポイント☆

跳ぶ児童（踏み切り位置から逆走）僕は5歩で行くよ。イチ、ニー、サン、シ、ゴ！

見る児童（場所を指さして）5歩目はここだったよ！



○指導のポイント

- ・踏み切り足が安定せず、逆になってしまうことがある。
 - スタートする足が決まっていない。
 - ⇒ 奇数（1・3・5）歩で助走する児童は、ゴムから遠い方の足（踏み切り足）を一歩引いて助走を始める。
 - 偶数（2・4）歩で助走する児童は、ゴム側の足（振り上げ足）を一歩引いて助走を始める。

○苦手な児童への指導

- ・○歩で踏み切っているね。（教師が踏み切りまでの歩数を数え、どちらの足からスタートしたよいかを教える。）
- ・先生と一緒に助走してみよう。（逆走時に教師が並走して助走する。）

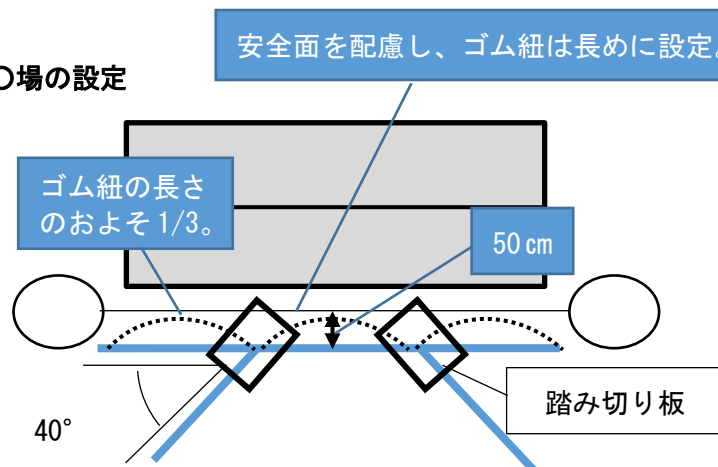
強い踏み切りの場

・強く踏み切ること意識してくり返し練習することを通して、強い踏み切りを身に付ける場。

○準備する用具（1グループ分）

- ・ゴム紐（3～4m）
- ・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
- ・踏み切り板…2つ

○場の設定



ゴムから50cmの場所にゴムと平行に線を引く。40°を測り、踏み切り板を左右に置く。踏み切り板は、線と角度の線が交った所が踏み切り板の中央にくるように置く。

○行い方

上方に跳ぶイメージをもって、足の裏全体で強く踏み切る。

★ここ見てポイント★

跳ぶ児童 足の裏全体で踏み切るよ。

見る児童 踏み切りの時に「タン！」と、音が鳴っていたよ！
素早くゴムに近い足が上がっていたよ！



○指導のポイント

踏み切り板の「強い音」はあくまで1つの目安であり、音だけにこだわるのではなく、強く踏み切ることによって生まれる反動を生かして体を上方へと引き上げる感覚を味わわせたい。

- ・“タン”という音が小さい。
 - 足の裏全体を使って踏み切れていない。
 - ⇒ 1歩助走にして足裏全体で踏み切る練習をする。
- ・上方に伸び上がることができない。
 - 踏み切り時に膝が曲がり、跳躍が前方に流れている。
 - ⇒ 助走の長さを短くすることで速度をおさえ、「ふわっと」跳ぶイメージで踏み切らせる。

○苦手な児童への指導

- ・歩数はあっているよ。（ラストの踏み切りで、手を「パン！」と叩いたり口で「タン！」と声を出したりして、強く踏み切ること意識させる。）
- ・1歩助走で、足の裏全体で踏み切ろう。（踏み切った瞬間、上方に跳ぶように「ふわっと」や「グイッと」など声をかける。）

振り上げ足が反対になる子の場

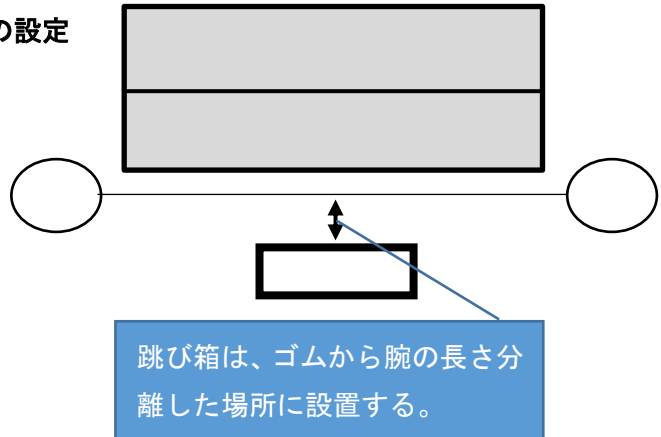
— 苦手な児童への支援の場 —

・ゴムに近い足を振り上げる高跳びの合理的な動きに気付かせ、またぎ動作を身に付ける場。

○準備する用具（1グループ分）

- ・ ゴム紐（2～3m）
- ・ 洗濯バサミ…2つ
- ・ 走り高跳びスタンド…2本
（スタンドではなく児童2名でも可。）
- ・ 跳び箱1段目

○場の設定



※ 体育館で行うときは跳び箱の下には、滑り止めマットを敷くと良い。

○行い方

- ・ 跳び箱の上に乗し、止まった状態からゴムを跳び越す。
- ・ どちらの振り上げ足を上げて跳ぶかを決めたい場合は、左右両側も行い跳びやすい側を見付ける。その際ゴムの高さが低すぎると跳びやすい側が分かりにくくなるので、安定して跳び越えられ、かつある程度の高さになるように設定する。

※ 着地で反転してしまう場合は、体の正面にある物から視線を外さないようにして跳ばせることで、体が反転することを防ぐことができる。

☆ここ見てポイント☆

跳ぶ児童 右（左）足を振り上げるよ。（ゴムに近い足を振り上げる）

見る児童 右（左）足が振り上がっていたよ。



○指導のポイント

- ・ ゴムと反対の足を振り上げてしまう。
→ またぎ動作が身に付いていない。
⇒ 地面で「イチ（ゴムに近い足を一步引く）、ニー（その足を振り上げて跳ぶ）。」と声をかけながらまたぎ動作をする。（またぎ動作の動きについてはリズムウォーミングアップ動画を参照）

○苦手な児童への指導

- ・ （右足を振り上げる場合）「右、左。」と声を出しながら（先生の声に合わせてながら）、順に足を上げよう。
- ・ 「右、左、右、左、…」とくり返しまたぎ動作しよう。（教師と一緒に進むとよい）

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。

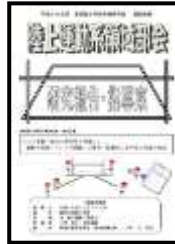


ホームページをご覧ください！

東京都小学校体育研究会 陸上 **検索**

これまでの研究資料など公開しています。

29年度の3年生高跳びの
実証授業資料がダウンロード
できます！



スマートフォンや
タブレットで
そのまま
ご覧いただけます。
ご参照ください。

【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。