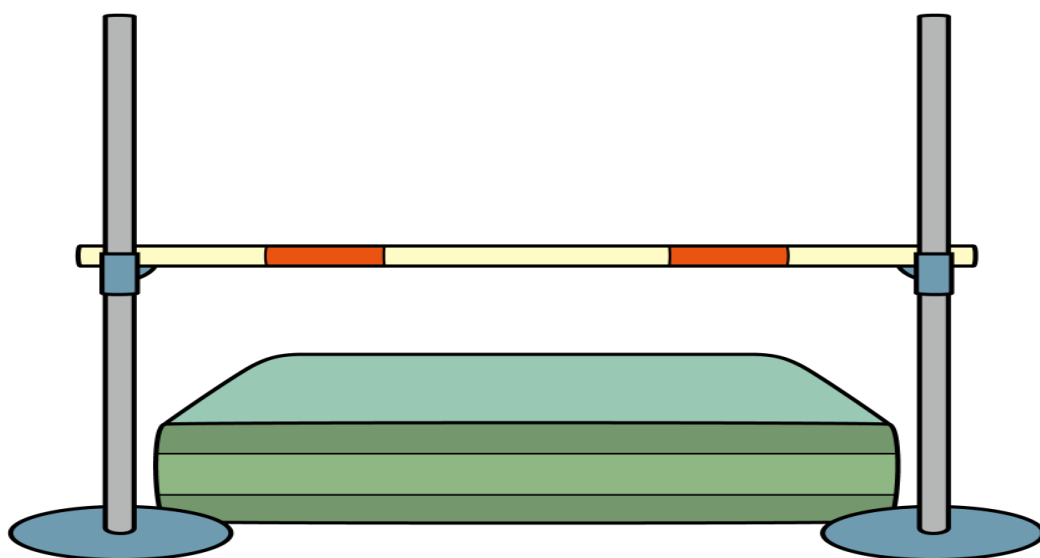


# 陸上運動系領域部会



小体研陸上運動系領域部会の  
ホームページへ Go!!



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

## 【本日の講師】

東村山市教育委員会 統括指導主事

鈴木 賢次 先生

## 【実証授業】

授業日 令和元年10月29日（火）  
13:45～

場 所 東三鷹学園三鷹市立第一小学校  
授 業 第4学年 走・跳の運動「高跳び」  
授業者 高木 敬一 主任教諭

## 【小体研 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」

### 1 研究の内容

#### (1) 研究の視点1 「三つの資質・能力の具体的な学習状況（児童の学びの姿）」

【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について】

##### 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、体全体をリズムよく、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付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。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や仲間を高め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を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することで、他者への共感や思いやりを育むことにもつながっていき、生きる力の礎となる力でもある。

中学年 走・跳の運動「高跳び」における具体的な児童の学習状況

|      | 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                                                                                                                                                                                 |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第3学年 | <ul style="list-style-type: none"><li>高跳びの行い方を知ることができる。</li><li>足から着地することができる。</li><li>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。</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>自己の運動の様子と、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> | <ul style="list-style-type: none"><li>高跳びに進んで取り組もうとしている。</li><li>きまりを守り、誰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></ul> |

|      | 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4学年 | 第 3 学 年 の 内 容 に 付 け 加 え て                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                              |
|      | <ul style="list-style-type: none"> <li>高跳びの行い方を知る。</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> <li>3～5歩の短い助走から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。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>自己の運動の様子と、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>動きを身に付けるための活動の仕方を選んでいく。</li> <li>運動のポイントや友達の動きのよさを、練習中に声を掛けたり、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>動きのよさや課題を伝える際に、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> |

## （２）研究の視点２「三つの資質・能力の関係性と学習過程の在り方」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、さらに「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」を習得したり「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、更に「技能」が高まる。
- 他者とよい関わりをもつことが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、更に「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「三つの資質・能力を育むための指導と評価」

三つの資質・能力の観点を踏まえ、各時間の指導のねらいを明確にした「単元の指導と評価計画」を作成する。併せて、学習活動で導き出したい児童の姿を具体的に示し、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、児童に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まとめた「各時間の評価基準と指導事項」も作成し、評価や指導の方法を具体的に示していく。

## (4) 研究主題に迫る手だてについて

- ①「三つの資質・能力」の関係性を明確にし、計画的に評価することができる学習過程を開発する。
  - ・単元前半に理解した高跳びの行い方（動きのポイント）と、友達からの助言や ICT 機器の活用を元に把握した高跳びの様子を比べて、課題や改善の状況を自己評価する。その上で、活動を工夫したり、新たな課題を設定したりしながら学習改善を図る。
  - ・短い助走からの踏切りについては、助走から踏切りまでの局面をスタート位置や踏み切り足、踏切り位置などに細分化し視点として提示する。その際、うまくできない児童に対して、活動の工夫や言葉掛けなどの手だてを準備し、児童の実態に応じて指導改善を行っていく。
- ②児童が主体的・協働的な学習を行うことができる競争の仕方（運動の場）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運動の仕方を明確にする。
  - ・児童が主体的・協働的な学習を实践でき、一般化が可能な競争の仕方を開発する。

## 2 学習指導案

### (1) 単元の目標

- 高跳びの行い方を知るとともに、短い助走から強く踏み切って高く跳ぶことができるようにする。  
(知識及び技能)
- 自己の能力に適した課題を見付け、動きを身に付けるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。(思考力, 判断力, 表現力等)
- 高跳びに進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたり、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。  
(学びに向かう力, 人間性等)

### (2) 単元の評価規準

|                                                      | 運動の知識及び技能                                                                                         | 運動についての思考力,<br>判断力, 表現力等                                                                                                                        | 主体的に学習に取り組む態度                                              |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 単<br>元<br>の<br>評<br>価<br>規<br>準                      | 高跳びの楽しさや喜びに触れ、高跳びの行い方を知るとともに、基本的な動きや運動の基礎となるよい動きを身に付けている。                                         | 自己の能力に適した課題を見付け、動きを身に付けるための活動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。                                                                                       | 高跳びに進んで取り組むとともに、友達の考えを認めようとしている。                           |
| 学<br>習<br>活<br>動<br>に<br>即<br>した<br>評<br>価<br>規<br>準 | ① 高跳びの行い方を知ることができる。<br>② 膝を柔らかく曲げて、足から着地することができる。<br>③ 3～5歩程度の短い助走から踏切り足を決めて上方に強く踏み切り、高く跳ぶことができる。 | ① 自己の運動の様子と、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。<br>② 動きを身に付けるための活動の仕方を選んでいる。<br>③ 運動のポイントや友達の動きのよさを、運動中に声を掛けたり、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。 | ① 高跳びに進んで取り組もうとしている。<br>② 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。 |

(3) 学習過程・単元の指導と評価の計画

| 段階           |                   | 知る                                                                                                                                                                                                                | 高める                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                 |
|--------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 時            |                   | 1                                                                                                                                                                                                                 | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3 (本時)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4                                                                               |
| 本時の<br>主なねらい |                   | 3年生の学習を想起し、高跳びの<br>行い方を知る。                                                                                                                                                                                        | 高跳びに取り組み、課題を見付ける。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 自分の課題を解決するための活動を選び、高跳びを行う。                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                 |
| 学習活動         |                   | 1 単元の流れを知る。<br>2 準備運動の仕方を知り、行う。<br>・リズムウォーミングアップ<br>・8の字跳び<br>3 場の準備を行う。<br>4 3年生の学習を想起し、高跳び<br>を行う。<br>【足からの安全な着地】<br>【バーに近い足の振り上げ】<br>5 片付け・整理運動を行う。<br>6 振り返りを行う。<br>○高跳びをされていて、うまく<br>いったことや、うまくい<br>かなかったこと。 | 1 学習の流れとめあての確認をする。2 準備運動を行う。・リズムウォーミングアップ・8の字跳び<br>3 場の準備を行う。<br>4 跳びタイムを行う。<br>【同じ歩数の助走】(5歩)<br>【ゾーン内での踏切り】<br>5 振り返り①を行う。<br>○踏切り位置や助走の歩数について<br>うまくいったことやうまくい<br>かなかったこと。<br>【スタートの方向】<br>・右か左か助走の方向を決める。<br>【スタートの仕方】<br>・ゴムから遠い足を1歩引く。<br>【スタートの位置】<br>・どこからスタートするか決める。<br>6 競いタイムについて知り、行う。<br>※競争の仕方は、P. 6を参照。<br>7 片付け・整理運動を行う。<br>8 振り返り②を行う。<br>○自分の課題だと思ったこと。 | 4 跳びタイムを行う。<br>自分の課題を解決するための活動を選び、高跳びの技能を高める。<br>【スタートの方向】・右か左か助走の方向を決める。<br>【スタートの仕方】・ゴムから遠い足を1歩引く。<br>【スタートの位置】・どこからスタートするか決める。<br>5 振り返り①を行う。<br>○跳びタイムで考えたこと<br>を振り返る。<br>・できるようになったこと<br>・意識したこと<br>・更にできるようになり<br>たいこと<br>6 競いタイムを行う。・跳びタイムを生かして行う。<br>7 片付け・整理運動を行う。<br>8 振り返り②を行う。<br>○自分の課題を解決するた<br>めに行ったこと。 | 5 振り返り①を行う。<br>○跳びタイムで考えたこと<br>を振り返る。<br>・できるようになったこと<br>・意識したこと<br>・挑戦したい自分の記録 |
|              | 知・技               | ①知着地 ②技着地                                                                                                                                                                                                         | ①知助走・踏切り                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ③技助走・踏切り                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                 |
|              | 思・判・表             |                                                                                                                                                                                                                   | ① 課題把握                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ②活動を選ぶ。 ③友達に伝える。                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                 |
|              | 主体的に学習に<br>取り組む態度 | ①高跳びに進んで取り組む。                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ②友達の考えを認める。                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                 |

#### (4) 一単位時間の流れ (本時 3 / 4 時)

##### ①本時の目標

- 3 ～ 5 歩程度の短い助走から踏切り足を決めて上方に強く踏み切り、高く跳ぶことができるようにする。(知識及び技能)
- 動きを身に付けるための活動の仕方を選ぶことができるようにする。(思考力、判断力、表現力等)
- 動きのよさや課題を伝え合う際に、友達の考えを認めることができるようにする。  
(学びに向かう力、人間性等)

##### 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)                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 0  | 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す。                                                                                                                     |                                                          |
|    | 自分の課題を解決するための活動を選んで、高跳びをしよう。                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                          |
|    | 2 準備運動を行う。<br>・リズムウォーミングアップ<br>・8の字跳び                                                                                                         | ○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 場の準備を行う。                                                                                                                                    |                                                                                                                                                   |                                                          |
| 10 | 4 跳びタイムを行う。<br>自分の課題を解決するための活動を選び、高跳びの技能を高める。<br>【スタートの方向】<br>・右か左か助走の方向を決める。<br>【スタートの仕方】<br>・ゴムから遠い足を1歩引く。<br>【スタートの位置】<br>・どこからスタートするか決める。 | ○自分の課題に応じた活動が選択できるよう、前時の実態に合わせて活動の行い方や見合いの視点について確認する。<br>○よい伝え合いをしている児童に賞賛の言葉掛けをする。<br>○児童のつまずきに応じて、3歩助走や4歩助走を許容する。<br>○自分の跳躍を確認できるよう、ICT機器を用意する。 | ◇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。<br>【態度】(観察)            |
| 25 | 5 振り返り①を行う。<br>跳びタイムで考えたことを振り返る。<br>・できるようになったこと<br>・意識したこと<br>・さらに上手になりたいこと                                                                  | ○考えたことを全体で共有できるようにするために、選択したポイントごとに振り返る。                                                                                                          | ◇動きを身に付けるための活動の仕方を選んでいく。<br>【思・判・表】<br>(観察・学習カード)        |
| 28 | 6 競いタイムを行う。<br>跳びタイムを生かして、高跳び競争をする。                                                                                                           | ○動きのポイントを意識している児童には、積極的に称賛の言葉掛けをする。                                                                                                               | ◇3～5歩程度の短い助走から踏切り足を決めて上方に強く踏み切り、高く跳ぶことができる。<br>【知・技】(観察) |
|    | 7 片付け・整理運動を行う。                                                                                                                                |                                                                                                                                                   |                                                          |
| 38 | 8 振り返り②を行う。                                                                                                                                   | ○自分の課題を解決するために行ったことを振り返ることができるように言葉掛けをする。                                                                                                         |                                                          |



# 東京都小学校体育研究会 陸上運動系領域部会の 研究資料がダウンロードできます。ぜひご活用ください。

## 【跳の運動系指導資料】

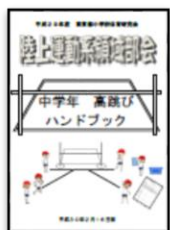
### 第2学年 跳の運動遊びハンドブック



心と体のスイッチを  
わ(温)にする  
高跳びの準備  
運動はこちら！

心と体のスイッチを  
わ(温)にする  
幅跳びの準備  
運動はこちら！

### 中学年 高跳びハンドブック



### 中学年 幅跳びハンドブック



### 高学年 走り高跳びハンドブック&スタートガイド



### 高学年 走り幅跳びハンドブック



## 【走の運動例ファイル】

### 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・リレー学習資料



## 〈小体研 陸上運動系領域部会で一緒に研究しませんか〉

陸上運動系領域部会では、多数の児童の動きを撮影して分析し「できる理由」と「できない理由」を明らかにし指導方法を考える「臨床的な研究」を目指し研究を進めています。陸上競技経験者の部員もそうでない部員も必要です。両者の視点が重なり合うことで、子供たちに確かな力が身に付く方策や指導しやすい方法等が次々と生み出されます。

陸上部会のモットーは「家庭優先、学校優先、それぞれができることを無理なく、楽しく」です。ぜひ一緒に研究しませんか？

東京都小学校体育研究会 陸上運動系領域部会 部長 江東区立枝川小学校 伊東徹也

E-mail [te-itou@koto-edu.jp](mailto:te-itou@koto-edu.jp) TEL 03-3644-4941