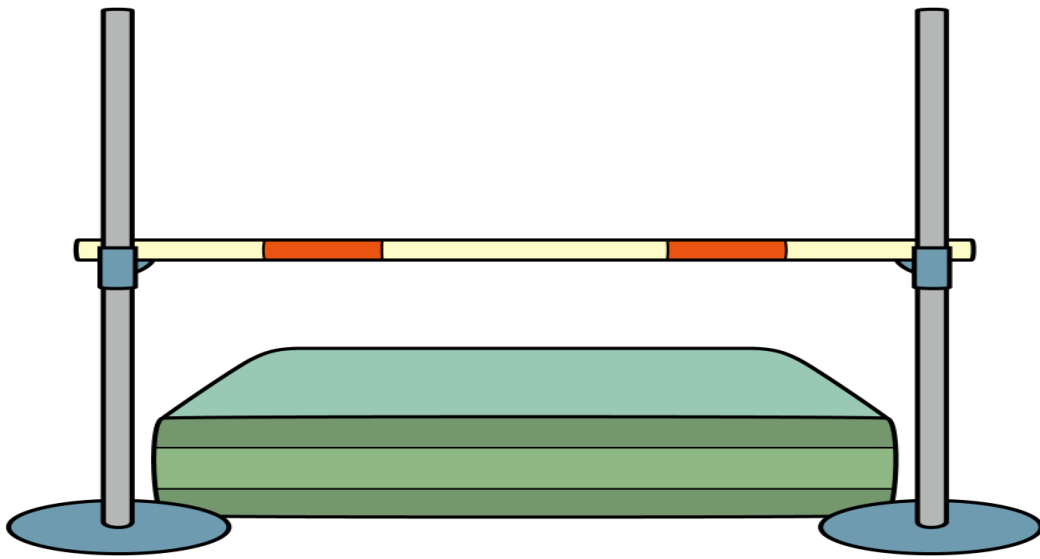


# 陸上運動系領域部会

## 研究報告・指導案



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

### 【 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 体育館
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
講 師	東村山市教育委員会 統括指導主事 鈴木 賢次 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。

今まで行ってきた児童の高跳びの試技の映像分析の結果や、過去に行った第3学年高跳び及び第6学年走り高跳びの研究結果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評価活動や手だてはどのようなものになる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、さらなる改善へ向您でご意見を頂きたく存じます。

## 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	研究主題の設定理由を受けた部会の考え方	.....	3
6	研究内容（概要）	.....	3
II	研究内容		
1	評価について		
(1)	評価についての考え方	.....	7
(2)	評価規準と指導事項及び学習活動で導き出したい児童の具体的な姿	.....	8
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)	全体計画	.....	16
(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)	ジャンプウォーミングアップ	.....	22
(ウ)	ICTについて	.....	23
(エ)	用具・場について	.....	24
(オ)	活動例	.....	26
(カ)	学習カード	.....	30
III	学習指導案		
1	単元名	.....	32
2	単元の目標	.....	32
3	単元の評価規準	.....	32
4	児童の実態	.....	32
5	学習過程・単元の指導と評価計画	.....	33
6	一単位時間の流れ（本時案）	.....	35

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新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生まれ、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思う。

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（児童の学びの姿）

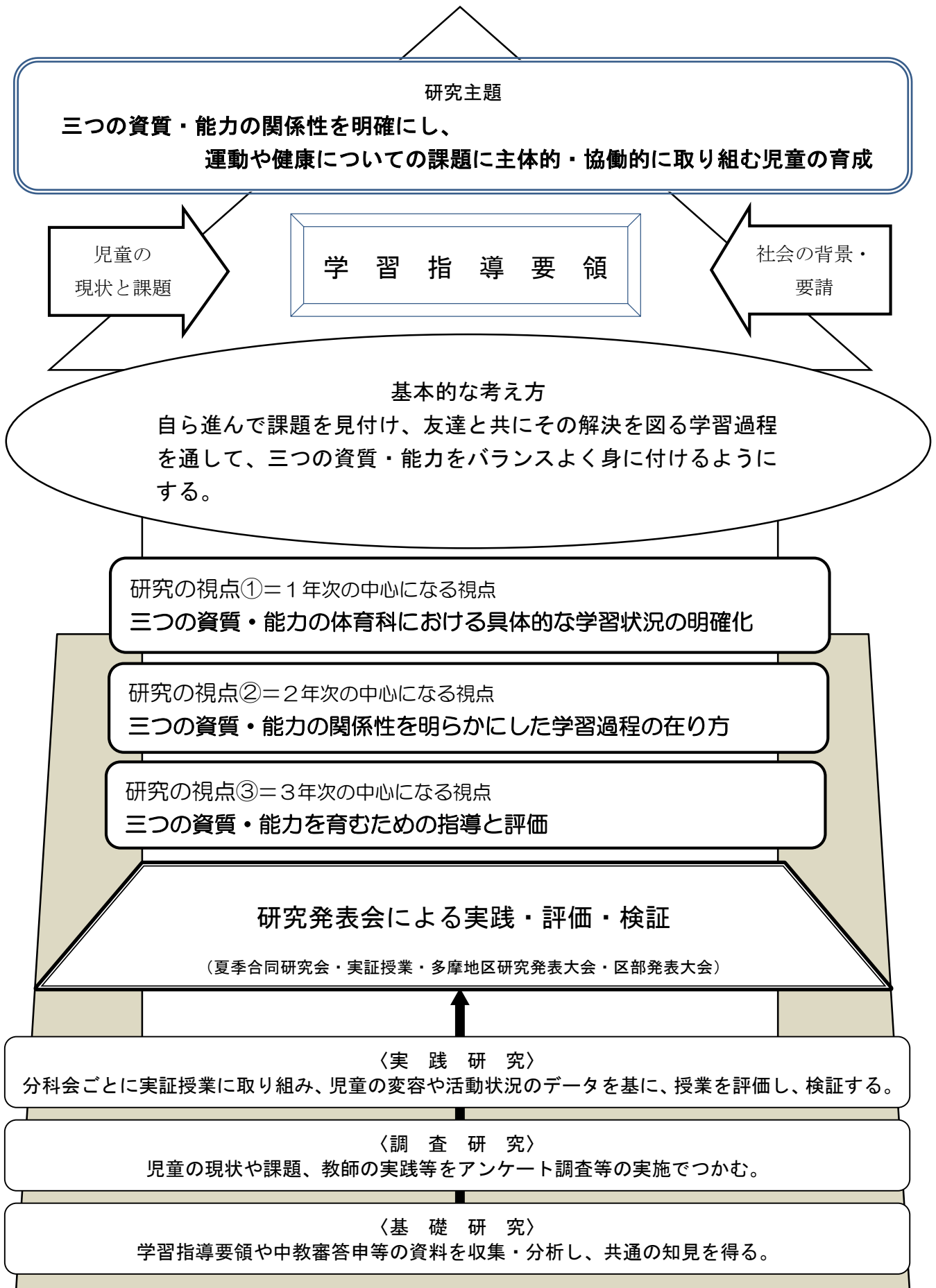
(2) 研究の視点2 = 2年次の中心となる視点

- 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 研究主題の設定理由を受けた部会の考え方

昨年度、本部会では第3学年「幅跳び」において育む三つの資質・能力の関係性を明らかにした学習過程を作成した。児童が動きのポイントについて実感を伴って理解できるようにするために、跳び方を試行錯誤したり、友達と話し合ったりする時間を十分に確保するため、動きのポイントを単元の最後に押さえる学習過程とした。

今年度は、第4学年高跳びにおける

- ① 各時間の指導のねらいを明確にした「学習過程・単元の指導と評価計画」の作成。
- ② 学習活動で導き出したい児童の姿が現れるような活動の開発。
- ③ 児童が身に付けるべき力を獲得できるようにするための「評価規準と指導事項及び学習活動で導き出したい児童の具体的な姿」の作成。

の3点を重点として研究していく。

## 6 研究内容（概要）

### （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）」

#### 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、自己の能力に適した課題を見付け、その課題を解決するための運動の仕方や、競走（争）の仕方を工夫するとともに、考えたことを伝える力である。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、個や集団の考えを更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	各種の運動が有する特性や魅力に応じた知識及び技能 ・ 各種の運動の行い方に関する基礎的な知識 ・ 各種の運動を行うための基本的な技能	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 ・ 自己の能力に適した課題を見付ける力 ・ 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 ・ 思考し判断したことを、言葉や動作等で他者に伝える力	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 ・ 進んで学習活動に取り組む ・ 約束を守り、公正に行動する ・ 友達と協力して活動する ・ 自分の役割を果たそうとする ・ 友達の考えや取組を認める ・ 安全に気を配る

陸上運動系領域	<1・2年> 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。	<1・2年> 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。	<1・2年> 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。
	<3・4年> 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。	<3・4年> 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。	<3・4年> 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。
	<5・6年> 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。	<5・6年> 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。	<5・6年> 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。

〈第3学年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
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>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。</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>

〈第4学年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
第4学年	<ul style="list-style-type: none"> <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>	<p style="text-align: center;"><b>第3学年の内容に付け加えて</b></p> <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る。</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>

(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」

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。

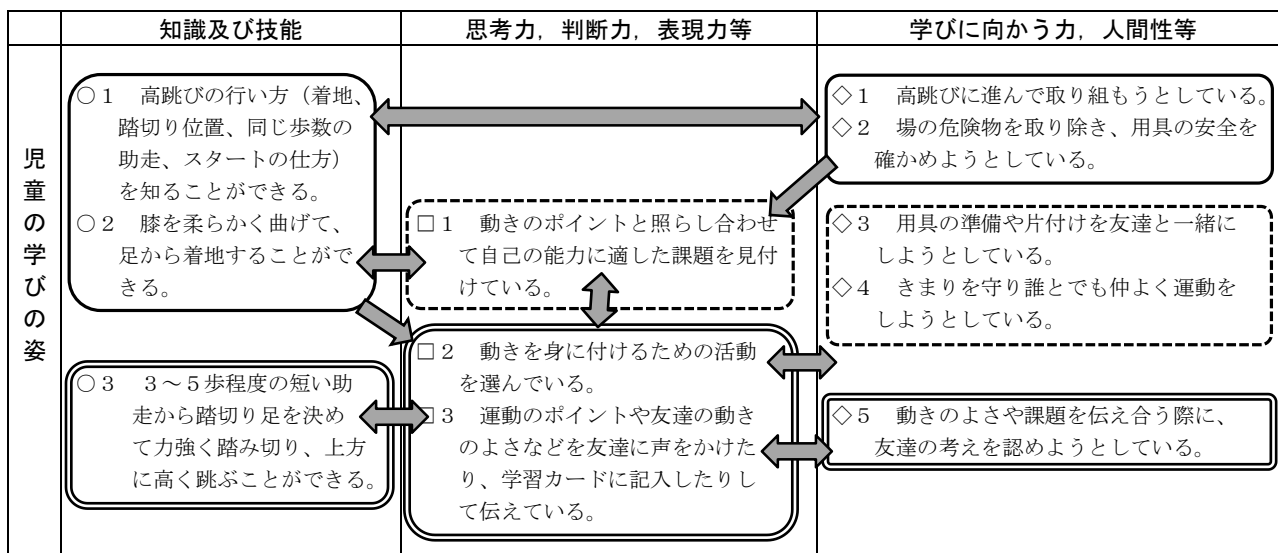
協働的な学びを実現するために

- 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。

〈第4学年高跳びにおける三つの資質・能力の関係性〉



(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」(研究の重点)

ア 陸上運動系領域の評価規準

「C 走・跳の運動」の評価規準に盛り込むべき事項

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
走・跳の運動の楽しさや喜びに触れ、そ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。	走・跳の運動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。

イ 「第4学年 走・跳の運動 高跳び」の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<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>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歩～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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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を選んでいる。</li> <li>考えたことを友達に伝えている。</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>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> </ul>

ウ 第4学年 陸上運動系「高跳び」の3観点の評価について

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価の考え方	<ul style="list-style-type: none"> <li>指導者は、教えることと、考えさせることを分けて、評価と指導の重点を明確にした指導を展開する。</li> <li>児童は、自分の動きを把握し、自己評価、学習改善を繰り返す学習を進める。</li> <li>→児童と指導者の評価の観点を一致させることにより、評価活動の妥当性と信頼性を高め、より三つの資質・能力を育成する授業を展開することができる。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>グループでの協働的な学習を通して、粘り強く取り組む態度を育成する。</li> <li>友達との学び合いや ICT 機器の活用を通じて自己の動きを客観的に捉え、試行錯誤しながら自己調整をしようとする態度を育成する。</li> </ul>

エ 評価計画

	学習過程及び指導のポイント	3観点の学習活動に即した評価規準		
		知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>8の字跳びを行い、3年生の学習（着地、ゴムに近い足の振り上げ）を思い出す。</li> <li>高跳びの行い方（助走、踏切り、着地）を知る。</li> <li>伸ばしタイムを行う。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○1 高跳びの行い方（着地、踏切り位置、同じ歩数の助走、スタートの仕方）を知ることができる。</li> <li>○2 膝を柔らかく曲げて、足から着地することができる。</li> </ul>		◇1 高跳びに進んで取り組もうとしている。
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>8の字跳びを行い、3歩のリズムをつかむ。</li> <li>伸ばしタイム1を行う。 ・課題の見付け方、解決の方法について知り、活動を行う。</li> <li>伸ばしタイム2を行う。</li> </ol>		<ul style="list-style-type: none"> <li>□1 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> </ul>	
3	<ol style="list-style-type: none"> <li>短い助走から踏み切って跳ぶ行い方を確認する。 ・運動の行い方や、課題の解決の仕方（グループでの学び合い）について確認する。</li> <li>伸ばしタイムを行う。 ・グループで活動を工夫し、助言し合いながら活動を行う。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○3 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>□2 動きを身に付けるための活動を選んでいる。</li> <li>□3 考えたことを友達に伝えている。</li> </ul>	◇4 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。
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>測りタイムを行う。</li> </ol>			

エ 研究主題に迫る手だてについて

① 児童の学習改善

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自分の高跳びの様子を照らし合わせて、課題や改善の状況を自己評価する。その上で、活動を選んだり、新たな課題を設定したりしながら学習改善を図る。

② 指導者の指導改善

児童に考えさせることを明確に提示して指導を行う。運動が苦手な児童に対しては、活動の工夫や言葉掛けなどの手だてを準備しておき、実態に応じて指導改善を行っていく。また、単元を達成型にするか、競争型にするかは、児童の実態に応じて選択するなど柔軟に対応していく。

③ その他（必要性・妥当性等）

中学年では、一単位時間の学習のめあてを児童に伝えることで、評価の方針の共有を図る。これにより、身に付けるべき資質・能力の具体的なイメージを児童にもたせることで、評価の妥当性と信頼性を高める。



## 評価についての考え方 「教えること」と「考えさせること」

4時間という短い単元計画の中で課題解決的な学習を展開するためには、指導者が「教えること」と「考えさせること」を明確にする必要がある。それは、指導者の指導改善にもつながる。

「教えること」とは、児童のうまくいったことやつまづきをもとにして、運動の行い方や動きのポイント、課題解決のための活動等について、指導者が知識として与えることである。「教えること」が明確になることで、児童に「考えさせること」も焦点化される。

### 【教えること】

(3年生で身に付けさせる知識及び技能)

- ・足からの安全な着地
- ・ゴムに近い足の振り上げ

(4年生で身に付けさせる知識及び技能)

○ゾーン内でゴムから遠い足での踏切り

- ・同じ歩数の助走 (原則5歩)
- ・ゴムから遠い足を引いてスタート

### 【考えさせること】

- スタートの方向…助走の方向は、右からなのか左からなのか。
- スタートの位置…どこからスタートすれば踏切りが合うか。



児童は、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たり、課題を解決するための活動を選択したりする。友達との見合いやICT機器の活用により運動の様子を把握し、新たな課題を設定する。こうした課題解決のサイクルを通して、児童は学習改善を図ることができる。

## 児童の学習改善の流れ

### 課題を見付ける

右足で踏み切るか左足で踏み切るか、どちらがやりやすいのかなあ。



ゾーンで思い切って踏み切れないなあ。

### 活動を選ぶ・試す

右か左か助走の方向を試し、スタートの方向を決める。



ラインの目印を参考にしながら、スタートの位置を決める。

### 自己評価・課題設定



友達からの助言、ICT機器の活用をもとに、運動の様子を把握する。新たな課題を設定する。

(2) 評価規準と指導事項及び学習活動で導き出したい児童の具体的な姿 (4年生「高跳び」)

※ ★はその活動で導き出したい三つの資質・能力

◆【知る段階】「第1時」

第1時は、3年生の学習を想起し、4年生で学習する高跳びのポイントを知る時間です。指導者が「教えること」と、児童に「考えさせること」を分けて授業を行います。



\*\*\*\*\* 活動前 \*\*\*\*\*

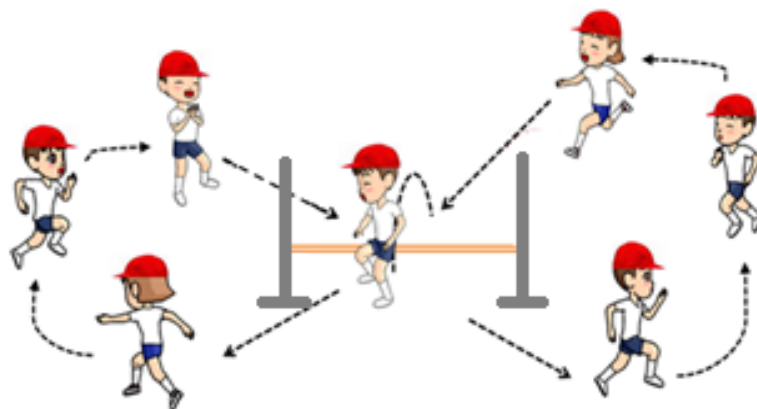
今日から「高跳び」の学習を始めます。まずは、3年生の学習を思い出して跳びましょう。



\*\*\*\*\* 8の字跳び \*\*\*\*\*

ゴムを跳ぶときは、どちらの足を上げて跳ぶと跳びやすいですか？  
そうですね、ゴムに近い足を上げると跳びやすいですね。8の字跳びではゴムに近い足を上げることを意識して跳びましょう。また、安全に行えるように、8の字跳びでも高跳びでも、必ず足から着地するようにしましょう。

※活動前に、ゴムを跳ぶ動作を見せながら指導するとよい。



【教えること (3年)】

- ・足から安全に着地すること …安全上の配慮として必ず指導する。
- ・ゴムに近い足を振り上げること …3年生の学習で学んだことを活動前に指導する。



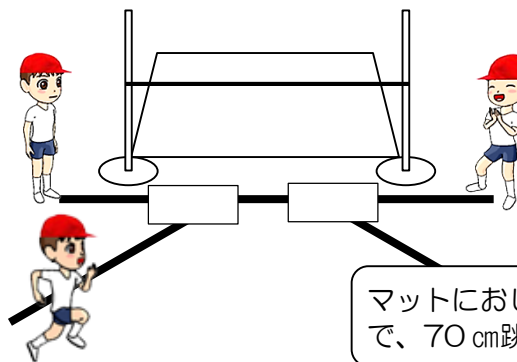
3年生のときよりも記録が伸びるように、「伸ばしタイム」を行きましょう。  
そのために、4年生では踏切りゾーンを作りました。この踏切りゾーンで踏み切れるように跳んでみましょう。また、踏切りゾーン内でいつも同じ足で踏み切ることができるように、助走は5歩と決めて、同じ歩数で助走をしましょう。スタートの足は、ゴムから遠い足です。

【教えること（4年）】

- ゾーン内での踏切り …踏み切った場所を確認しやすくするため、ゾーン内で踏み切ることを伝える。
- ・同じ歩数の助走（原則5歩）…5歩を基本とすることを伝える。
- ・ゴムから遠い足（踏切り足）を引いてのスタート…5歩助走の場合、踏切り足が1歩目となることを伝える。

なんでさっきは跳べたのに、次は、跳べなかったの  
だろう？

あれ、ゾーンに足が合わ  
なかったな。



オッケー！跳べていたよ。  
次は10cm上げるよ！

マットにおしりを着かない  
で、70cm跳べたぞ。



- ★知・技：高跳びの行い方を知ることができる。（着地、踏切りの位置、同じ歩数の助走、スタートの仕方）  
膝を柔らかく曲げて、足から着地することができる。
- ★主体的：高跳びに進んで取り組もうとしている。

今日は、踏切りゾーンに合わせて跳ぶために5歩で助走することを学びましたね。  
今日の学習で、うまくいったことや、もっとこうしたらうまくいくと思ったことはありますか？



手やおしりをつかないで着地する  
ことができました。

右から跳んだ方が跳びやすか  
ったです。

踏切りゾーンで跳べない時があり  
ました。

5歩で助走をして跳ぼうとしたら、  
反対の足で跳んでしまいました。

まだ、5歩で踏切りが合わない人も多かったようですね。  
次回は、5歩で踏切りゾーンに合わせるにはどうしたらよいか、みんなで考えていきましょう。

◆【知る・高める段階】「第2時」



第2時では、第1時で学習した高跳びの行い方を使って高跳びに取り組み、自分の課題を見付けます。

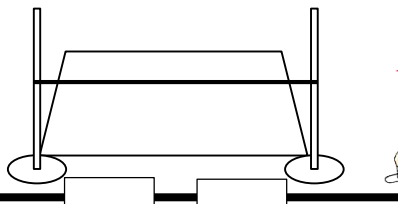
\*\*\*\*\* 活動前 \*\*\*\*\*

前は、踏切りゾーンで踏み切ることや同じ歩数で助走をすること、ゴムから遠い足を引いてスタートすることを学習しました。今日もこのことを使って跳んでいきましょう。一人一人が「これはうまくいった」「これはうまくいかなかった」と、考えながら高跳びができるといいですね。



\*\*\*\*\* 伸ばしタイム① \*\*\*\*\*

5歩の助走をすると、踏切りゾーンで踏み切る足が逆になるな。どうすればいいだろう。



5歩で跳べたぞ！

次は左から跳んでみようかな。



5歩で踏み切るためにはどこからスタートすればいいのかな？

★知・技：高跳びの行い方を知ることができる。(着地、踏切りの位置、同じ歩数の助走、スタートの仕方) 膝を柔らかく曲げて、足から着地することができる。

★主体的：高跳びに進んで取り組もうとしている。

\*\*\*\*\* 振り返り① \*\*\*\*\*

踏切りや助走について、うまくいったことやうまくいかなかったことはありますか？

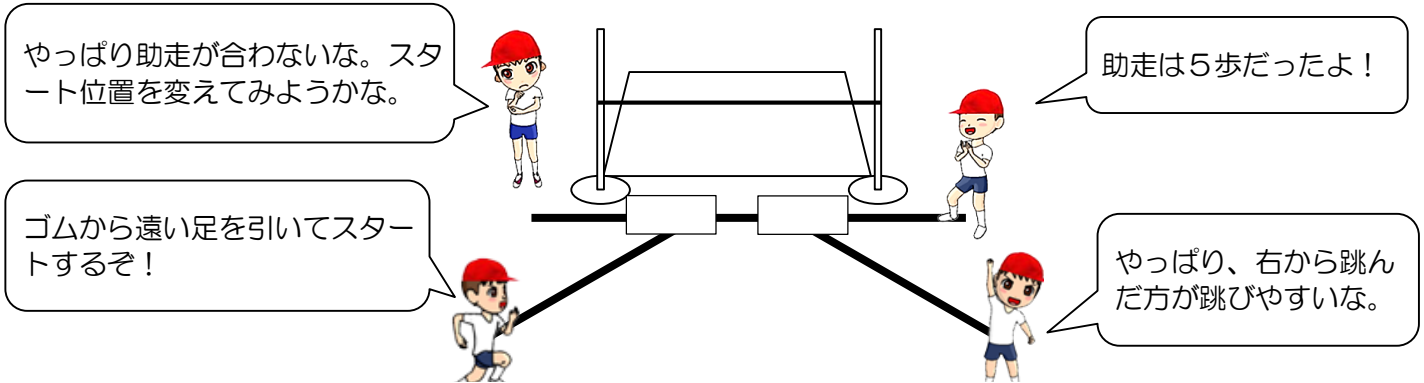


左から跳んだ方が跳びやすいことがわかりました。

自分が5歩の助走ができているかわからなかったです。

5歩で助走をしようと思うと、踏切りゾーンで踏み切る足が反対になってしまいました。

自分にとって跳びやすい方向があるようですね。これからは、跳びやすい方向にしぼって跳んでみましょう。5歩助走ができているかわからなかった人は、伸ばしタイム②で、友達に助走の歩数を数えてもらったり、動画で助走の歩数を確認したりしましょう。踏切りゾーンで踏み切る足が反対になってしまった人は、ゴムから遠い足を引いてスタートできているか確認したり、助走の方向を変えて試したりしてみましょう。



※友達に動きを見てもらったり ICT 機器を活用したりしながら、自己の課題を見付けるように言葉掛けをする。

ICT 機器の活用についての詳細は P. 23 参照

★思・判・表：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。

踏切り位置や助走について、うまくいったことやうまくいかなかったことはありますか？それはなぜだと思いますか？



自分の跳びやすい方向を見付けることができました。

踏切り位置に足が合いませんでした。助走がうまくいかなかったからだと思います。

5歩で跳ぶのが難しいです。どこからスタートするとよいのか、分かりませんでした。

友達から、踏切りゾーンで踏み切れていないと言われたので、次は踏切りゾーンで踏み切れるようにしたいです。

今日は、踏切りゾーンに足が合わなかった人や、どこからスタートすればよいのか分からなかった人がいるようですね。踏切りゾーンで踏み切るためには、自分に合ったスタートの位置や方向を見付けることが大切です。次回は、踏切りが合うように、自分のスタートの位置や方向を見付ける学習をしましょう。

測りタイムについて説明する。(P28-29参照)

※自己の記録やグループの記録の伸びを得点化して楽しむ方法を紹介し、グループごとに今日の記録のシールを貼る。

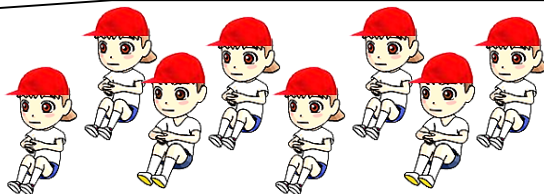
◆【高める段階】「第3時」

第2時までに見つけた自分の課題を解決する活動を選んで、高跳びに取り組みます。また、測りタイムでは、伸ばしタイムで意識したことをもとに自分や友達の記録を高めていく活動に取り組みます。



\*\*\*\*\* 活動前 \*\*\*\*\*

前回見つけた自分の課題を解決するために、伸ばしタイムに取り組みましょう。高く跳ぶための踏切りができるように、スタートの方向やスタートの位置を意識しながら課題を解決していきましょう。



\*\*\*\*\* 伸ばしタイム \*\*\*\*\*

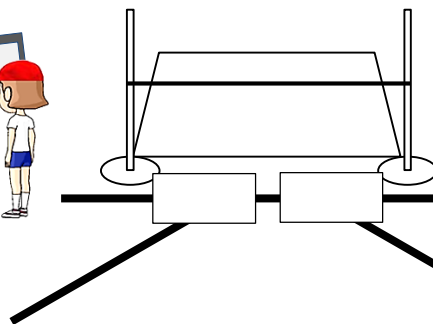
**課題を解決するための活動【考えさせること】**

- ①スタートの方向…右か左か助走の方向を決める。
- ②スタートの位置…どこからスタートするか決める。(助走のラインに目印を貼るとよい。) ※P26参照  
(①スタートの方向 ②スタートの位置の両方とも解決した場合)
- ③強い踏切り…足裏で強く踏み切り、上方に跳ぶことができているか確認する。

ほら！今は踏切りゾーンで踏み切っていたよ。



本当だ！こんな風に踏み切って跳んでいるんだなあ。



オッケー！踏切りゾーンで踏み切っていたよ！

踏切りゾーンで踏み切るには、どこのスタート位置がいいのだろう。



**★思・判・表：動きを身に付けるための活動を選んでいる。**

\*\*\*\*\* 振り返り① \*\*\*\*\*

伸ばしタイムでは、踏切りが合うようにどのようなことを考えて活動しましたか？

スタートの位置を黄色にしたら、踏切りゾーンに合わなかったけど、青色からスタートしたら踏切りゾーンで踏み切ることができました。

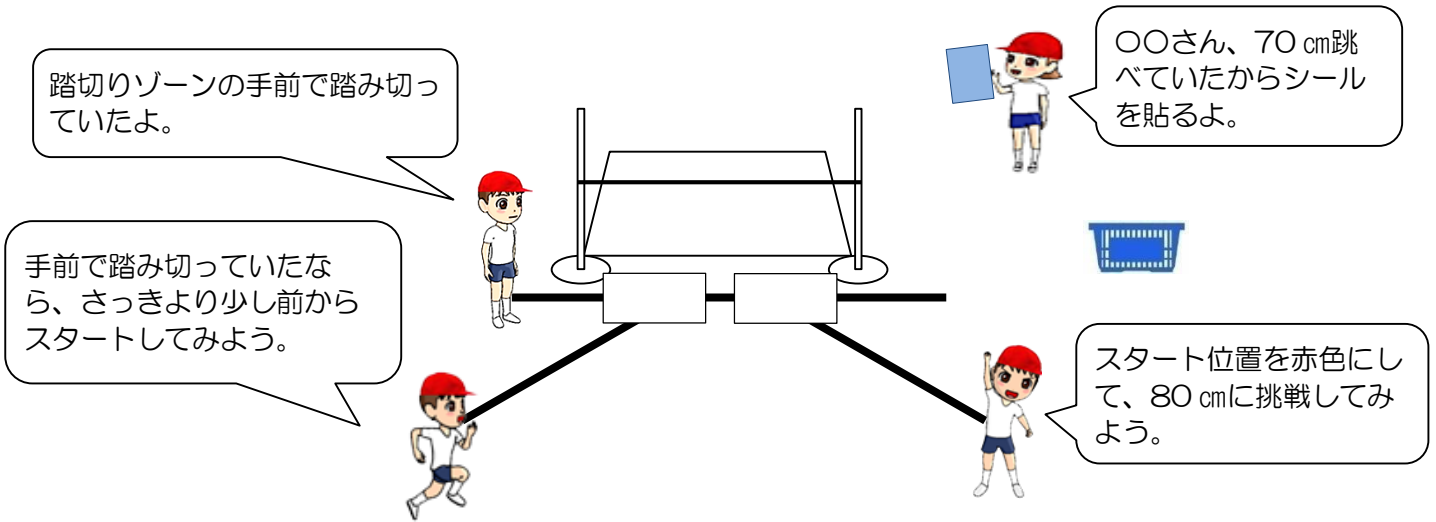


映像を見て、自分の足が引っ掛かっていることに気が付き、スタートの位置を変えてみました。

踏切りゾーンで踏み切れたけど、まだ80cmが跳べませんでした。

友達のアドバイスやタブレットの映像を見て、自分に合った助走の方向やスタート位置を見付けることができましたね。このことを生かして、自分や友達の記録が伸びるように、測りタイムに取り組んでみましょう。

※①スタートの方向 ②スタートの位置の両方の課題を解決した児童が多い場合、③強い踏切りは、強い踏切りができている児童の動きを実際に見せて、動きのポイントを確認するとよい。



※助走のスタート位置が見付き、ゾーン内で踏み切ることができているが、高さが 10 cm刻みで記録が伸びない児童が多い場合は、実態に合わせて 5 cm刻みに変更してもよい。

★知・技：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。

★主体的：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。

自分の課題を解決するために、どんなことを行いましたか？

踏切りゾーンで踏み切るために、助走のスタートの位置を変えました。

助走と踏切りが合ってくると、記録が伸びました。

助走の方向もスタート位置も決まったので、次は強い踏切りを意識してもっと高く跳びたいです。

高く跳ぶための踏切りができるように、スタートの位置や方向を見付ける活動ができましたか？  
自分に合ったスタート位置を見付けて、踏切りゾーンに上手に合わせるできるようになり、自己記録を更新した人もいましたね。  
次は最後の高跳びです。自分の課題を解決して、新記録、高得点が取れるとよいですね。

測りタイムにおける競争の扱い

個人の記録の伸びを得点化することで、高跳びの楽しさを広げることができる。  
また、個人の得点を合計してグループの得点を出すことで、グループで協力して得点を増やす楽しさを味わわせることができる。児童の実態に応じてグループの得点を使って競争することで、グループで協力して記録を伸ばそうとする意欲が高まり、学び合いが活性化することが期待される。

◆【高める段階】「第4時」



第4時は「高める段階」です。第3時に引き続き課題を解決するための活動を選び、高跳びを行います。

\*\*\*\*\* 活動前 \*\*\*\*\*

3時間目で見つけた自分の課題を解決するために、伸ばしタイムに取り組みましょう。助走の方向もスタート位置も決まり、踏切りゾーン内で踏み切れるようになった人は、強い踏切りで上に跳ぶことを意識する活動に取り組んでみましょう。



※①スタートの方向 ②スタートの位置の両方の課題を解決した児童だけ、③を選択することを伝える。

\*\*\*\*\* 伸ばしタイム \*\*\*\*\*

**課題を解決するための活動【考えさせること】**

- ①スタートの方向…右か左か助走の方向を決める。
- ②スタートの位置…どこからスタートするか決める。(助走のラインに目印を貼るとよい。) ※P26参照  
(①スタートの方向 ②スタートの位置の両方とも解決した場合)
- ③強い踏切り…足裏で強く踏み切り、上方に跳ぶことができているか確認する。

〇〇さんは踏切りゾーンの手前で跳んでいたよ。

踏切りゾーンで踏み切っていたよ。踏切りもグッと上に跳んでいて着地もばっちりだったよ。

踏切りゾーンの手前で跳んでいたということは、スタート位置をもう少し前にしてみようかな。

だんだん、踏切りゾーンに足が合うようになってきて、思い切って踏み切れるぞ。

★思・判・表：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。

\*\*\*\*\* 振り返り① \*\*\*\*\*

伸ばしタイムでは、高く跳ぶための踏切りについてどのようなことを考えて活動しましたか？

踏切りゾーンで踏み切るために、スタートの位置を探しました。赤色のところがちょうどよいです。

しっかりと踏み切ると高く跳ぶことができました。

友達の助言を聞いたり、タブレットの映像を見たりして、課題を解決しようとしていましたね。次は、最後の測りタイムです。自分や友達の記録が伸びるように取り組んでみましょう。



強く踏み切れているか見ているよ。

僕のスタート位置は決まったから、強く上に踏み切ることを意識しよう。

〇〇さんの動きを見て、強い踏み切りを意識しよう。

〇〇さん、80cm跳べていたからシールを貼るよ。

スタート位置を意識して、90cmに挑戦してみよう。

★知・技：3～5歩程度の短い助走から踏み切り足を決めて上方に強く踏み切り、高く跳ぶことができる。

★主体的：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。

高跳びでできるようになったことや、大切だと思ったことはどんなことですか？

踏み切りゾーンで踏み切るために、助走の位置を変えてうまく跳べました。

助走が合ってくると、強い踏み切りができて、記録が伸びました。

高跳びのポイントが分かりました。友達の記録が伸びてうれしかったです。

課題をもって運動したり、友達に見てもらいながら跳んだりすると、できなかったことができるようになり、より高く跳べるようになりましたね。

これからも、自分の動きを確認したり、課題をもって運動したりできるとよいですね。

## 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) 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、記録の向上や競争の勝敗といった結果を楽しんでいく中で資質・能力を育む。
- 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	
運動 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)
運動 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目指す。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	
運動 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
運動 跳の	1～6 (6)		7～12 (6)	
	走り幅跳び		走り高跳び	

## (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人の高跳び映像をもとに、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。

○児童用資料作成の際、技能ポイントを精選するために、以下のことを考慮した。

・小学校学習指導要領解説体育編の記載事項を分析した。

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。	○リズムカルな助走からの走り高跳び  5～7歩程度のリズムカルな助走から踏み切る。	○走り高跳び  リズム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、自己に合った踏み切り位置で踏み切る。 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：平成29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%
踏み切ることができない。	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割である。
- ・ 1割程度の児童が両足で踏み切って跳んでいる。
- ・ 6m助走になると、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】

平成29年度第3学年「高跳び」の研究における分析結果を受けて、令和元年度第4学年「高跳び」の研究で考察を行った。

### ○スタートの方向を決める活動

→正面から跳ぶ児童が多い実態を受け、3年生では、左右だけでなく正面からも跳ばせることとした。様々な方向からたくさん跳ばせることにより、結果として左右のどちらからが跳びやすいかを理解させることをねらった。4年生では、高学年への系統性を考え、自分のスタートの方向を決めることが必要だと考えた。3年生で跳びやすいと感じたスタートの方向が本当に跳びやすいのか確認し、安定して踏み切ることができるようにする。

### ○5歩助走を原則とした学習内容の設定

→助走の距離が長くなると両足で踏み切る児童が多くなる実態を受け、3年生では、片足で踏み切ることをねらいとし、3m程度からの助走で指導を行うことが有効だと考えた。4年生では、原則として5歩で助走することとした。児童全員が同じ歩数で行うことにより、スタートの時に踏切り足を引いてから助走するということが一斉指導しやすくなる。また、高学年で「5～7歩程度のリズムカルな助走」を身に付けやすくするためには、4年生の段階で5歩の助走を身に付けることが必要だと考えた。5歩で助走することが難しい児童については、実態を考慮し5歩以外の歩数も許容する。しかし、その場合も同じ歩数で助走できるように指導することとした。

### ○よりよい踏み切りになるような自分の課題に応じた活動の選択

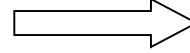
→約7割の児童がゴムに近い足を振り上げていない実態を受け、3年生では、振り上げ足に注目させ、ゴムに近い足を振り上げられるようにするための活動に取り組みさせた。4年生では、力強い踏み切りを引き出すために、踏み切りに注目させる踏切りゾーンを設けた。ゾーンを設けることで、踏切り位置が合わない、助走の歩数が合わないなどの課題を見付けることができると考えた。それらの課題を解決するため、自分に合ったスタートの方向やスタートの位置を見付けるための活動を選ばせることとした。

②活動の内容

(ア) リズムウォーミングアップ (高跳び用)

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。




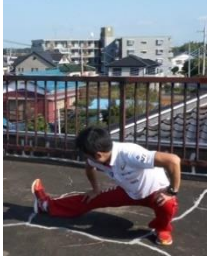




動画は  
こちら










**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>

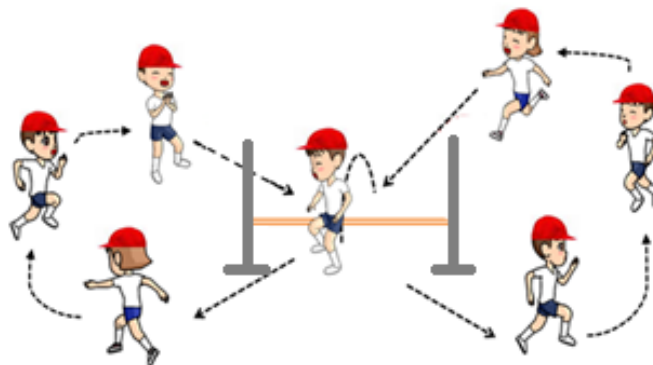
1.14	サビ		脚上げ (8×4)	 <p>まず左足を一步引き、引いた脚→反対の脚の順に上げて跳びます。反対も同様に行います。</p>	またぎ動作 (8×4)	
<p>体の横に出した手をめがけて左右交互に足を上げます</p>						
1.34	サビ	主に 上半身	肩甲骨ほぐし上下 (8×2)	肩甲骨ほぐし前後 (8×2)	 <p>水をすくうように手のひらを上にして腕を前に伸ばし、手のひらを外側にして肩の横に引きます。</p>	
<p>頭上で手の合わせ、手のひらを外側にして肩の横へ下げます。胸を張るようにします。</p>						
			手拍子上下 (8×2)	手拍子前後 (8×2)	 <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>	
<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>						
1.55	サビ	全身	前後屈 (8×4)	 <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>		
2.05			高くジャンプ (8×2)	180° ジャンプ 左回り (8×2)	180° ジャンプ 右回り (8×2)	360° ジャンプ 左右 (8×2)
<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>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>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>			

ウォーミングアップ	〈ねらい〉 ・流れの中で繰り返し跳ぶことで、ゴムに近い方の足を振り上げる高跳びの合理的な動きに気付かせたり、リズムよく跳ぶことの楽しさを味わわせたりする。
<h1>8の字跳び</h1>	・自分の踏み切りに得意・不得意な側（足）があることに気付かせる。

### ○準備する用具（1グループ分）

- ・ ゴム（2m）
- ・ 洗濯ばさみ…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

- ・ 高さは、50cm程度に設定する。  
（高さが低すぎるとよい動きにつながりにくい。児童の実態に合わせて設定する。）
- ・ 回数を数えながら調子よく8の字に跳び越したり、一步助走で跳んだりする。その際、片足で踏み切って跳ぶことを確認する。

### ○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、高跳びにつながる跳び方を多くの児童に経験させることができる。
- ・ 「トン・トン・トン」という助走で跳び越すことで、自然にリズムよく跳ぶことができるようにする。

#### 〈行い方の工夫例〉

##### 【第1時】

ゴムに近い足を振り上げることを意識して、連続してリズムよく跳び越す。

##### 【第2～4時】

ゴムから遠い足を引き、「トン・トン・トン」と最後の3歩を意識して跳び越す。

※ 4年生の「知る」段階では、3年生で学習したポイント（ゴムに近い足を振り上げる）ことを意識しながら、左右両側から跳び越す経験を多くさせる。



## コラム【ICT機器の活用について】

本部会ではICT機器を、あくまでも補助的に使うツールであることを前提として捉えています。ここでは、ICT機器を活用するねらいや、高跳びの学習で使用する場合のメリット、デメリットについて紹介します。

### 【ICT機器活用のねらい】

**自己の運動の様子を確認し、動きのポイントと照らし合わせて自己の課題を見付ける**

(小学校学習指導要領解説より)



☆中学年の段階で自分の動きを見る経験をさせる。

### 【撮影方法や使用方法におけるメリット、デメリット】(メリットは○デメリットは●)

※タブレットカメラの画角の広さによって異なることがある。

#### ①延再生機能を使った撮影(固定式)

- 操作の技能がいない。
- 操作が必要ないので、時間がかからず運動量もあまり減らない。
- 見逃してしまう可能性がある。また、繰り返し見ることができない。
- 置くスペースやグループで見合うスペースを確保しなくてはならない。(安全面の配慮を要する)
- 一定の方向からしか撮影することができない。
- ソフトをインストールしなければならない。

#### ②手持ちでの撮影(可動式)

- 何度も繰り返して見ることができる。また、一時停止やスロー再生などもできる。
- 児童が必要な視点から撮ることができる。
- 操作の技能が必要。慣れていないと時間がかかる。

#### ③お手本動画の再生(動く学習資料)

- 手本となる動きを映像で見ることによって、自分の動きと比較したり課題を見付けたりする手だてとなる。
- 運動量が落ちてしまう。

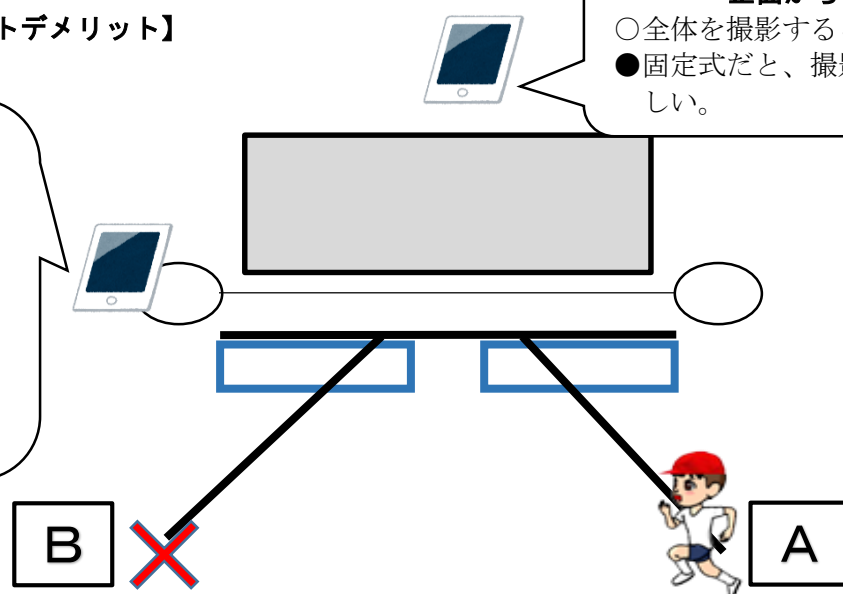
### 【撮影場所におけるメリットデメリット】

#### 側面からの撮影

- 全体に加えてゴムと足や腰の接触を撮影することができる。
- A方向からの試技は撮影することができるがBからの試技は撮影することができない。

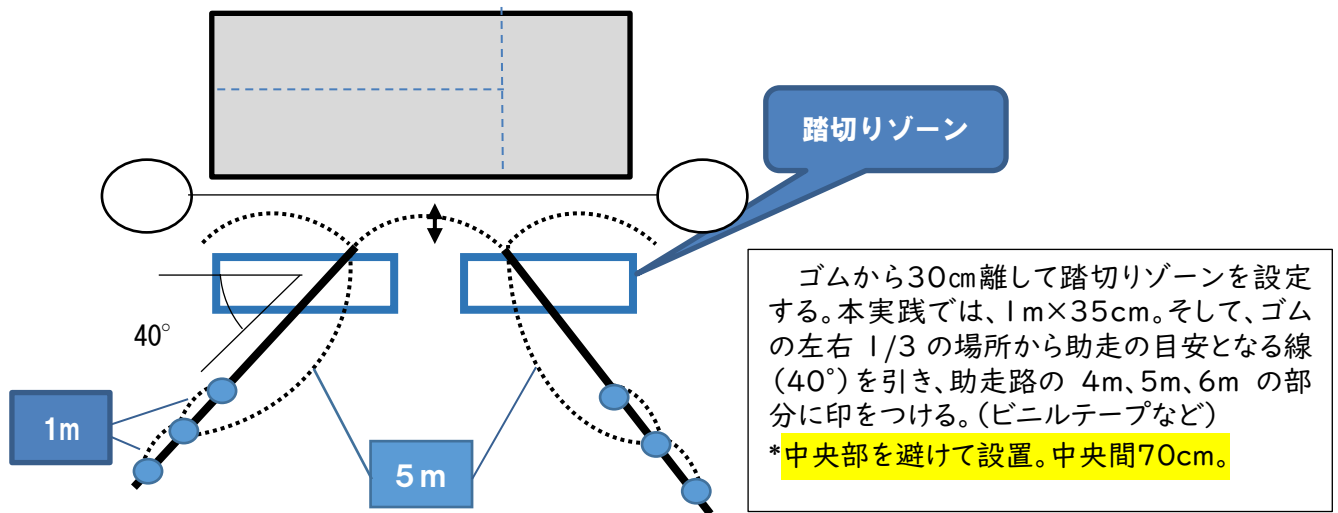
#### 正面からの撮影

- 全体を撮影することができる。
- 固定式だと、撮影することが難しい。



(エ) 用具 場について

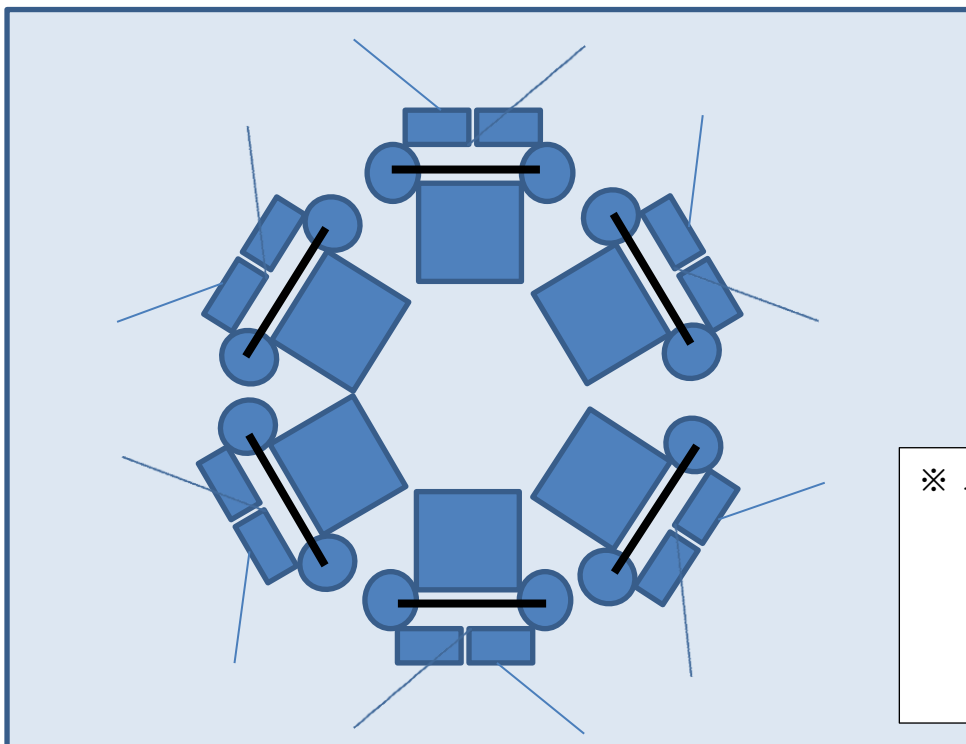
各チームの場



- ・ゴムひも (2m) ※幅1cm(ゴムの太さの単位 12コール)
- ・洗濯ばさみ 2個 ※外れやすさを考慮した物
- ・体育用マット …3枚 ※90×180cm
- ・走り高跳びスタンド …2本
- ・タブレット ※手持ちで撮影。

※ 助走路の線の上、5mの両端に、1mおきに印(ビニルテープ)を付ける。

体育館全体

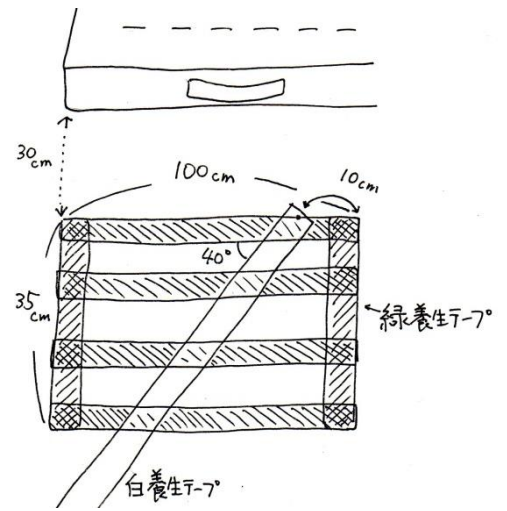


※ 助走路を広くとるために、円形に配置。  
左図よりも各場を離して、タブレットを見に行くための動線を確保する。

## ※ 用具の設定 補足

### ● 踏切りゾーン

体育館に養生テープで作成。助走路、マットの設置場所などに合わせて事前に設置。マットの端に合わせて角を決め、養生テープ5cmの幅を活用して、しましまに貼る。どこで踏み切ったかを見やすいように設定した。



※ 「強い踏切り」を促すことや、支援の必要な児童のために、ゾーンを人工芝で作成することも検討した。人工芝 毛足6mm 45cm×50cm 裏面に両面テープで床に固定する。(置いただけでは、滑ってしまう。) もしくは、周りを養生テープで固定。

○ 人工芝を活用すると、床材との色の違いから、視認しやすい。6mmの短さで、強い踏切りを促せる。

▲ 毎回の設置が、あまりにも大変。置くだけでは、安全面が心配なため、本実践では設置せず。

両面テープが床材をはがすこともある。最大12枚分の用意が必要。

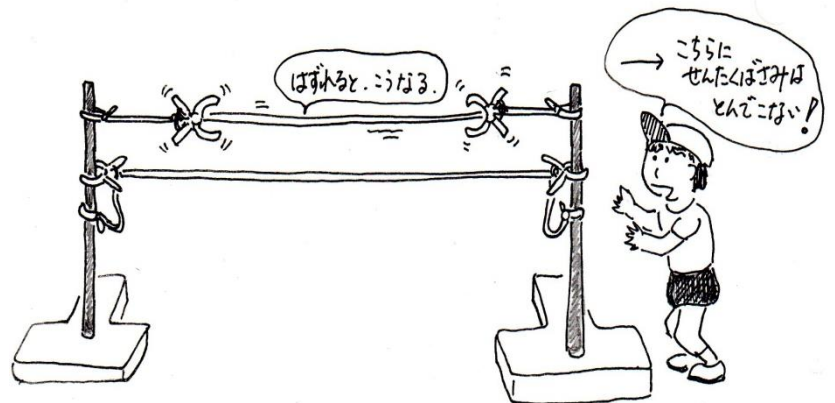
### ● ゴムの設置

始めの設定を「10cm」刻みにしたのは、大まかに記録をとることですぐに高さを設定することができることと、少し多めの幅をとることで、安易に次の高さに行くことなく課題を発見しやすくするため。校庭での実践や、ゴムひもが見えづらい時は、視認しやすいように、油性ペンなどで派手な色にするとさらによい。

「はさんだ洗濯ばさみが外れる」「明らかにゴムを踏んでいる、越えていない」が試技失敗とする。

○ スタンドに挟ませやすく、児童が高さ調節をすることが容易。

○ T字のスタンドの場合、2m70cmのスタンド幅に設定。1cm幅(12コール、ソフトタイプ)、2mの長さのゴムの両端を輪にし、端から50cmのところ洗濯ばさみを二度結ぶ。洗濯ばさみ間が1m。スタンドのメモリの溝に洗濯ばさみの先端を引っかける感じ。両端の輪が洗濯ばさみを飛ばさず、スタンドを倒さず設定できる。



### ● タブレット

マット後方より手持ちで撮影。遅れ再生は10秒設定。

### ● 足跡

踏切りゾーンの「どこで踏み切ったか」を見合いやすくするよう、足跡を用意するとよい。

(オ) 活動例

伸ばしタイム	・ 様々なスタート位置を試したり、繰り返し助走の練習を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付けることができるようにする。
スタート位置を決めるための活動例	

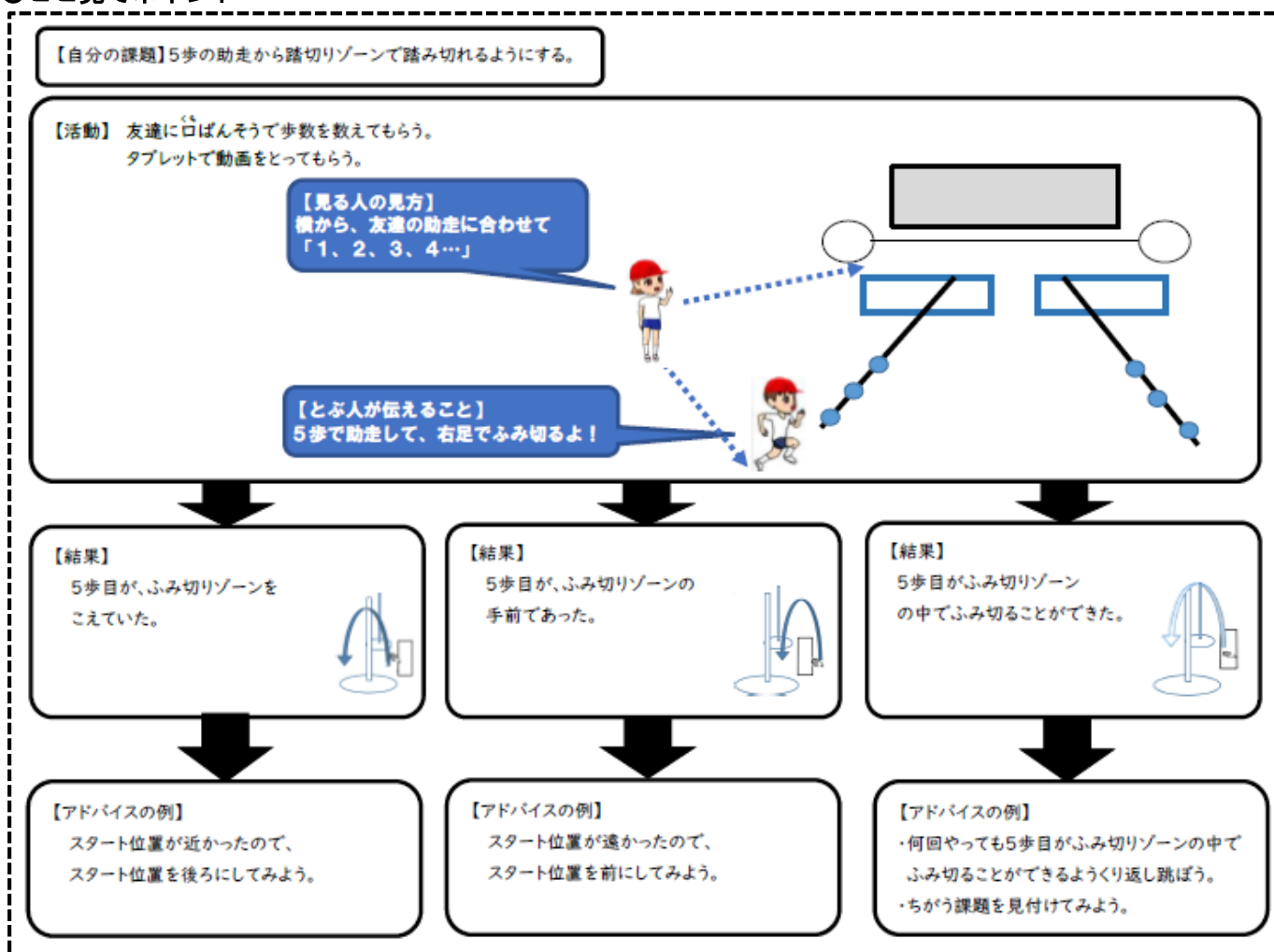
○行い方

踏切り位置から自分の踏み切る方向に自分の決めた歩数（原則として5歩）のところで助走路を逆走し、スタート位置を決める。

その位置から助走し、踏切りゾーンで自分の決めた足で踏み切れるよう繰り返し練習に取り組む。

※ 助走する児童は、逆走するときを下を見たり不自然な助走となったりしないようする。友達に自分の歩数を伝え、口伴奏してもらうことで、友達にスタート位置（最後に足をついた場所）を見てもらうとよい。

○ここ見てポイント



○ICT 機器の活用例

・ 自分の踏切り位置を動画で見て、踏切りゾーンで踏み切れていたかなどを確認する。

○運動が苦手な児童への配慮の例

△ 5歩だと助走がぎこちなくなってしまう。

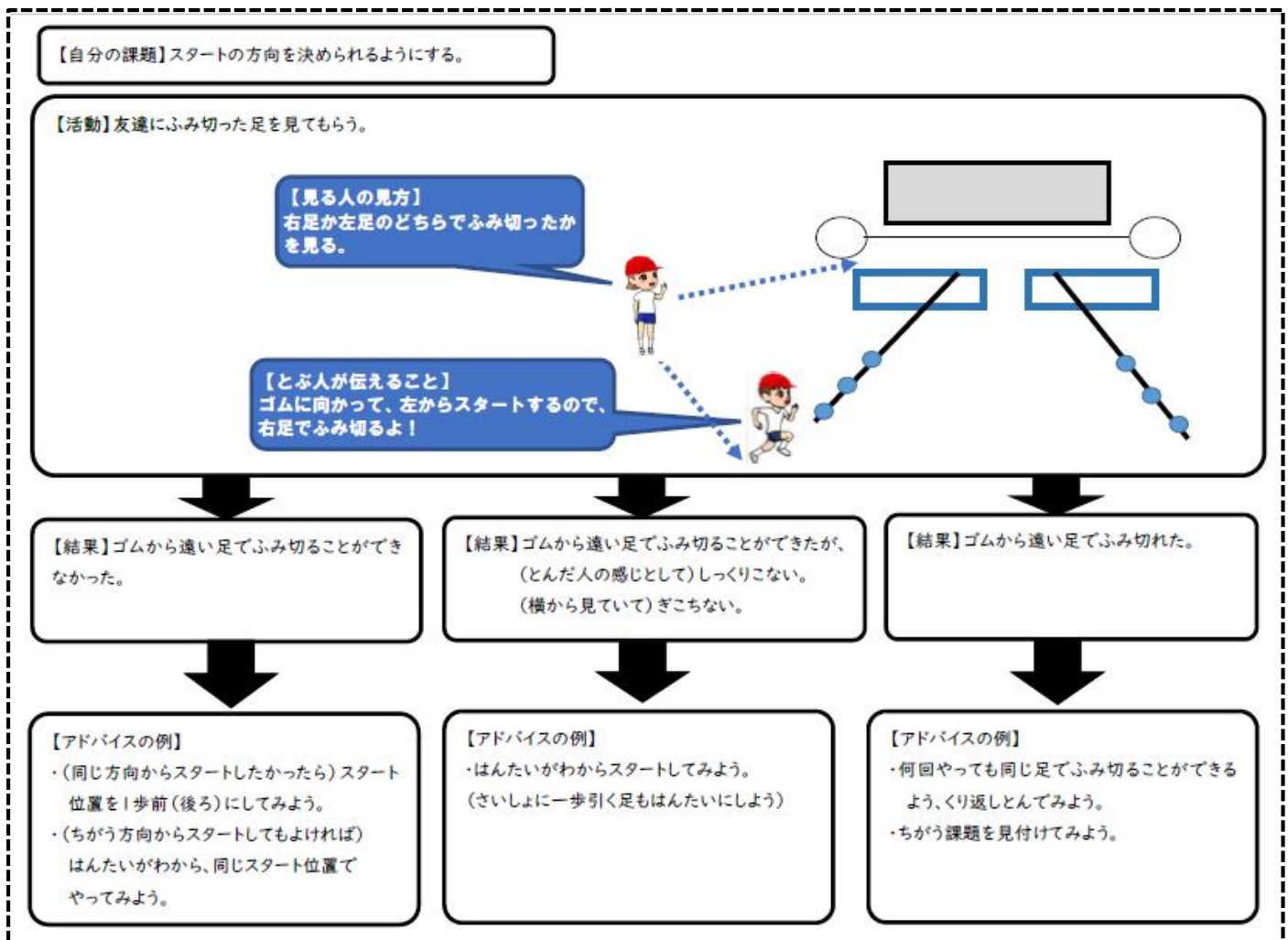
⇒ まずは3歩の短い助走で行い、慣れてきたら5歩で行わせる。

伸ばしタイム	・ ゴムに向かって左右どちらからスタートすると跳びやすいのかを見付けることができるようにする。
スタートの方向を決めるための活動例	

### ○行い方

自分の決めたスタートの方向から助走をして踏み切る。踏切りの位置を友達に見てもらい、よりよい位置で踏み切ることができるよう繰り返し練習に取り組む。

### ○ここ見てポイント



### ○運動が苦手な児童への配慮の例

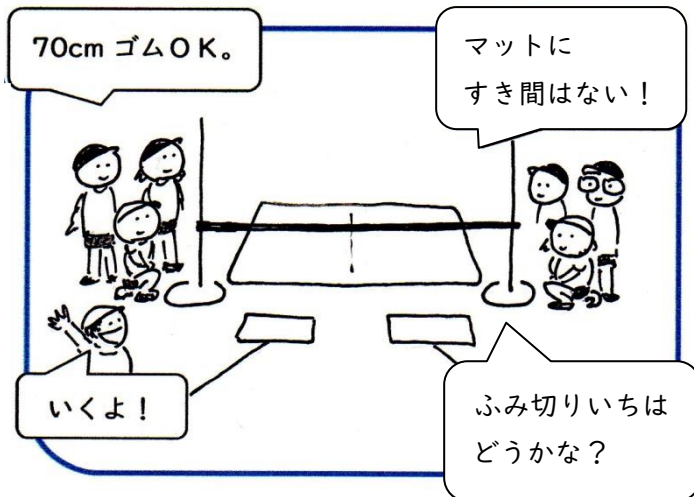
△左右どちらからスタートすると跳びやすいのか がわからない。

⇒ 8 の字跳びを行わせ、どちらの足で踏み切る方が跳びやすいかを確認させる。

右足の方が踏み切りやすい児童には、ゴムに向かって左側からスタートさせる。

左足の方が踏み切りやすい児童には、ゴムに向かって右側からスタートさせる。

## 測りタイムの行い方



・はじめの記録と『同じ高さ』から始め、『10cm 上の高さ』へと挑戦していく。

もし跳べなければ、はじめの記録より『10cm 下の高さ』に挑戦する。

・決められた時間内に、何回挑戦してもよい。

・跳べた高さに合わせて、チームの人にシールをはってもらう。

はじめの記録よりも10cm低い高さ …1枚

はじめの記録と同じ高さ ………2枚

はじめの記録よりも10cm上の高さ …3枚!

はじめの記録よりも20cm上の高さ …4枚!!

(はじめの記録2枚 + 10cmごとに1枚)

はじめの記録を跳べば、  
2枚もらえるんだね。



※ 測りタイムの結果を競う場合の活動例

チームで貼ったシールの合計枚数で競い合うことができる。

・6人チームと7人チームが競争する時は、6人チームは3位の子と同じ数のシールを貼る。

その場合、シールの色をメンバーごとに分け、付け足した枚数を明確にする。

※ 学習後半に5cmきざみで測るときのシールの貼り方

小シールを0.5枚と考える

はじめの記録よりも10cm低い高さ …1枚

はじめの記録と同じ高さ ……2枚

はじめの記録よりも5cm上の高さ ……2枚 と 小シール1枚

はじめの記録よりも10cm上の高さ …3枚!

はじめの記録よりも15cm上の高さ … 3枚 と 小シール1枚

はじめの記録よりも20cm上の高さ …4枚!!

### 高跳び学習カード

年 組 名 前 ( )

#### 《1時間目》

めあて

今までの学習を思い出しながら、高とびの行い方を知ろう。

今日のきろく

今日のベスト  
cm

今日、一番高くとべた  
きろくを書きましょう。  
これが、はじめのきろく  
になります。



#### 《2時間目》

めあて

高とびのポイントを知り、自分のかだいを見つけよう。

今日のきろく

	+ 30 cm	
	+ 20 cm	
	+ 10 cm	
はじめのきろく ( ) cm		
	- 10 cm	

今日のベスト  
cm

ふりかえり                      よくできた◎    できた○    もう少し△

高とびの行い方や、安全ためのきまりがわかった。	
足から安全に着地をすることができた。	
ずずんで運動することができた。	
〈うまくいったことや、うまくいかなかったことを書きましょう。〉	

ふりかえり                      よくできた◎    できた○    もう少し△

ゾーンでふみきったり、5歩でじょそうしたりできた。	
自分のかだいを見つけることができた。	
ずずんで運動することができた。	
〈ポイントをもとに、自分のかだいだと思ったことを書きましょう。〉	

### 高跳び学習カード

年 組 名 前 ( )

#### 《3時間目》

めあて

自分のかだいに合った活動を選んで、高とびをしよう。

今日のきろく

	+ 30 cm	
	+ 20 cm	
	+ 10 cm	
はじめのきろく ( ) cm		
	- 10 cm	

今日のベスト  
cm

#### 《4時間目》

めあて

自分のかだいに合った活動を選んで、高とびをしよう。

今日のきろく

	+ 30 cm	
	+ 20 cm	
	+ 10 cm	
はじめのきろく ( ) cm		
	- 10 cm	

今日のベスト  
cm

ふりかえり                      よくできた◎    できた○    もう少し△

5歩でじょそうから、ふみきり足を決めてとぶことができた。	
自分のかだいに合った活動をえらぶことができた。	
友達の動きを見て、気付いたことをつたえることができた。	
〈自分のかだいについて、どうやって取り組んだか書きましょう。〉	

ふりかえり                      よくできた◎    できた○    もう少し△

5歩でじょそうから、ふみきり足を決めてとぶことができた。	
自分のかだいに合った活動をえらぶことができた。	
友達の動きを見て、気付いたことをつたえることができた。	
〈高跳びのポイントや、友達の動きでよかったところを書きましょう。〉	



はかりタイム

グループカード

(                    ) グループ



(   /   )

(   /   )

**シールのはり方**

- 下からつめて はっていこう。
- 左側の列から たてに はっていこう。

# Ⅲ 學習指導案

### Ⅲ 学習指導案

#### 1 単元名 走・跳の運動「高跳び」

#### 2 単元の目標

- 高跳びの楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、短い助走から強く踏み切って高く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、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)

#### 3 単元の評価規準

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元の評価規準	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。
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 高跳びの行い方を知ることができる。</li> <li>② 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 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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 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>② 動きを身に付けるための活動を選んでいる。</li> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 高跳びに進んで取り組もうとしている。</li> <li>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。</li> </ul>

#### 4 児童の実態

本学級の児童は、第3学年において幅跳びの学習を行っているが、高跳びについては全く学習していない。そこで、本単元の学習を行う前に、本部会が考える第3学年高跳びの学習内容について、9月に3時間授業を実施した。そこでは、高跳ビンゴを楽しみながら、足から着地することや、短い助走から片足で踏み切ること、ゴムに近い足を振り上げることを学習してきている。

進んで運動に取り組み、高跳びを楽しむ児童は多いが、自己の運動に夢中になるあまり、友達の動きをじっくり見ようとするまでには至っていない。学習カードを見ると、7割程度の児童が、自己の動きに関する振り返りを記述しているが、友達の動きに関する記述は、1割程度に止まっている。ICT機器については、指導者が日常的に活用しているが、児童が操作する経験は少ない。

そうした実態を踏まえ、本単元では、友達の助言やICT機器を活用しながら、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解決的な学習を展開するとともに、友達の動きのよさや課題にも目を向け、考えを伝え合える主体的・協働的な学習を展開していきたいと考えている。

5 学習過程・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	高跳びの行い方を知る。	高跳びに取り組み、課題を見付ける。
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を行う。  3 準備の仕方や役割分担について知る。 4 8の字跳びを行う。 【教えること(3年)】3年生の学習を想起 ・足から安全に着地すること ・ゴムに近い足を振り上げること  5 伸ばしタイムを行う。 【教えること(4年)】 ○ゾーン内での踏切り ・同じ歩数の助走(原則5歩) ・ゴムから遠い足を引いてのスタート  運動に意欲的でない児童への配慮の例 ・低い高さから取り組む。  6 片付け、整理運動を行う。 7 振り返りを行う。  振り返り【評価】 高跳びで楽しかったことや、嬉しかったこと、 うまくいかなかったこと、これからやってみたいことについて。  今日は、踏切りゾーンに合わせて跳ぶために5歩で助走することを学びましたね。 まだ、5歩で踏切りが合わない人も多かったですね。 次回は、5歩で踏切りゾーンに合わせるにはどうしたらよいか、みんなで考えましょう。	1 学習の流れとめあてを確認する。 2 リズムウォーミングアップを行う。 3 場の準備を行う。 4 8の字跳びを行う。(最後の3歩を意識する。)  5 伸ばしタイム①を行う。 ○ゾーン内での踏切り ・同じ歩数の助走(5歩) ・ゴムから遠い足を引いてスタートすること 6 振り返り①をする。  振り返り①【評価】 踏切り位置や助走について、うまくいったことやうまくいかなかったことについて。 【スタートの位置】どこからスタートするか決める。 【スタートの方向】右か左か助走の方向を決める。  7 伸ばしタイム②を行う。  運動が苦手な児童への配慮の例 ・3歩の短い助走で跳んでみる。  8 片付け、整理運動を行う。 9 振り返り②を行う。  振り返り②【評価】 ゾーン内での踏切りがうまくいったり、うまくいかなかったりする理由について。  踏切りゾーンで踏み切るためには、自分に合ったスタートの位置や方向を見付けることが大切ですね。 次回は、踏切りが合うように、自分のスタートの位置や方向を見付ける学習をしましょう。  10 測りタイムについて説明する。(P28を参照) (自己の記録の伸びを得点化して楽しむ方法を紹介する。)
	評価の重点	知識・技能 ①高跳びの行い方を知ることができる。(着地、踏切りの位置、同じ歩数の助走、スタートの仕方) ②膝を柔らかく曲げて、足から着地することができる。  思考・判断・表現 ①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。  主体的に学習に取り組む態度 ①高跳びに進んで取り組もうとしている。
指導の重点	・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。 ・動き(助走、踏切り)のポイントを知ること。 ・足から安全に着地をすること。	・自己の運動の様子と、動き(助走、踏切り)のポイントを照らし合わせて、課題を見付けること。 ・自己の記録の伸びを得点化することで、高跳びの楽しみ方が広がること。 ・自己の動きを確認するために ICT 機器の活用の仕方を知ること。

段階	高める	
時	3	4
本時の 主なねらい	自分の課題を解決するための活動（高く跳ぶための踏切りができるようにするための活動）を選び、高跳びを行う。	
学習活動	1 学習の流れとめあてを確認する。      2 リズムウォーミングアップを行う。 3 場の準備をする。                              4 8の字跳びを行う。	
	5 伸ばしタイムを行う。 ○高く跳ぶための踏切りができるようにするための活動を選び、高跳びの技能を高める。	
	<b>課題を解決するための活動【考えさせること】</b> ①スタートの方向…右か左か助走の方向を決める。 ②スタートの位置…どこからスタートするか決める。 （①スタートの方向 ②スタートの位置の両方とも解決した場合） ③強い踏切り…足裏で強く踏み切り、上方に跳ぶことができているか確認する。	
	<b>運動が苦手な児童への配慮の例（資料 P26、27 参照）</b> ・踏切り足が定まらず、上方に跳ぶことが苦手な児童には、1歩や3歩の短い助走で高跳びをさせる。 ・指導者と並走しながら「トン・トン・トン」と一定のリズムで助走し感覚をつかませる。	
	6 振り返り①を行う。	
	<b>振り返り①【評価】</b> 伸ばしタイムで考えたことについて。 （第3時 踏切りが合うように考えたこと 等      第4時 強い踏切りのために考えたこと 等）	
	7 測りタイムを行う。 ・伸ばしタイムで学習したことを生かして行う。	
	8 片付け、整理運動を行う。	
	9 振り返り②を行う。	
	<b>振り返り②【評価】</b> <b>振り返り②（単元のまとめ）【評価】</b> 課題を解決するために運動したことについて。                              高跳びのできるようになったことや大切だと思ったことについて。	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>高く跳ぶための踏切りができるように、スタートの位置や方向を見付ける活動ができましたか？ 自分に合ったスタート位置を見付けて、踏切りゾーンに上手に合わせることができるようになり、自己記録を更新した人もいましたね。 次は最後の高跳びです。自分の課題を解決して、新記録、高得点が取れるとよいですね。</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: right;"> <p>課題をもって運動したり、友達に見てもらいながら跳んだりすると、できなかったことができるようになり、より高く跳べるようになりましたね。 これからも、自分の動きを確認したり、課題をもって運動したりしていけるとよいですね。</p> </div> </div>		
評価の 重点	知識・技能	③3～5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。
	思考・判断・表現	②動きを身に付けるための活動を選んでいる。                              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。
	主体的に学習に取り組む態度	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。
指導の重点	・自分の課題に合った活動を選ぶこと。 ・考えたことや分かったことを表現すること。 ・踏切りや助走の課題を解決すると、より高い高さを跳べるようになること。 ・友達と助け合って運動することで、より運動が楽しくなること。	

6 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)
導入	1 学習の流れとめあてを確認する。	○学習の流れや場が視覚的に理解できるように掲示する。	
	高く跳ぶための踏切りができるように、活動を選んで運動しよう。		
	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 場の準備を行う。		
4 8の字跳びを行う。			
展開	5 伸ばしタイムを行う。 ① スタートの方向 右か左か助走の方向を決める。 ② スタートの位置 どこからスタートするか決める。	○自己の課題に応じた活動が選択できるように、活動の行い方や見合う視点について確認する。 ○児童のつまずきに応じて、1歩や3歩の短い助走で高跳びをさせる。 ○自己の動きを確認するために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。 【主体的】(観察)
	6 振り返り①を行う。 ・踏切りが合うように考えたこと	○本時のめあてに沿って振り返ることができるよう、踏切りゾーン内での踏切りについて言葉掛けをする。 ○①スタートの方向②スタート位置の両方とも解決している児童には、実態に応じて強い上方への踏切りについて指導する。	◇動きを身に付けるための活動の仕方を選んでいく。 【思・判・表】 (観察・学習カード)
	7 測りタイムを行う。 ・伸ばしタイムで学習したことを生かして行う。	○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。 ○グループの伸びが確認できるように、記録を視覚化する。	◇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。 【知・技】(観察)
	8 片付け、整理運動を行う。		
まとめ	9 振り返り②を行う。 ・課題を解決するために運動したこと	○自分の課題を解決するために行ったことや、意識したことを振り返ることができるように言葉掛けをする。	



## ご指導いただいた先生方

東城 良尚 先生	港区立お台場学園港陽小学校副校長
鈴木 賢次 先生	東村山市教育委員会統括指導主事
田中 暁 先生	東京都多摩教育事務所指導主事
渡邊 徳人 先生	東京都教育庁指導部指導主事
石原 朋之 先生	品川区教育委員会指導主事

## 陸上運動系領域部会 担当常任理事

若林 研司	目黒区立緑ヶ丘小学校校長
大橋 昭彦	荒川区立尾久小学校校長
加藤 正人	稲城市立平尾小学校校長
土肥 和久	足立区立足立新田学園校長

## 研究に携わっている部員

青木 和貴	薊 優介	安達 裕士郎	伊賀上 直基	五十嵐 直人	生重 瑛幸	市川 麻友
伊東 徹也	井上 友彦	宇田川 鈺介	大杉 優希	葛城 貴代	金井 麻衣子	河村 俊博
菊地 誠	熊谷 充真	黒田 菜奈実	越川 雅史	小林 千鶴	小山 竜一	齋藤 晃
崎村 和秀	櫻庭 壮平	佐藤 隆寛	品川 泰崇	篠山 祐輔	鈴木 信也	鈴木 隼人
鈴木 優香	須田 恵介	諏訪 卓也	高木 敬一	武山 真治	田中 健次	中畝 毅
長澤 仁志	中山 開	長谷川 功	花谷 大信	福多 信仁	宮浦 一輝	吉原 淳一
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	伊東 徹也	江東区立枝川小学校	TEL : 03-3644-4941	FAX : 03-5690-4017
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	葛城 貴代	荒川区立第一日暮里小学校	TEL : 03-3828-5477	FAX : 03-3822-9364
副部長	伊賀上 直基	板橋区立志村第四小学校	TEL : 03-3966-3542	FAX : 03-3969-8744



陸上運動系領域部会の  
ホームページへ Go!!



以下の資料が  
簡単にダウンロード  
できます!

【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  
準備運動はこちら!

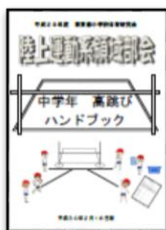
幅跳び用



高跳び用



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