

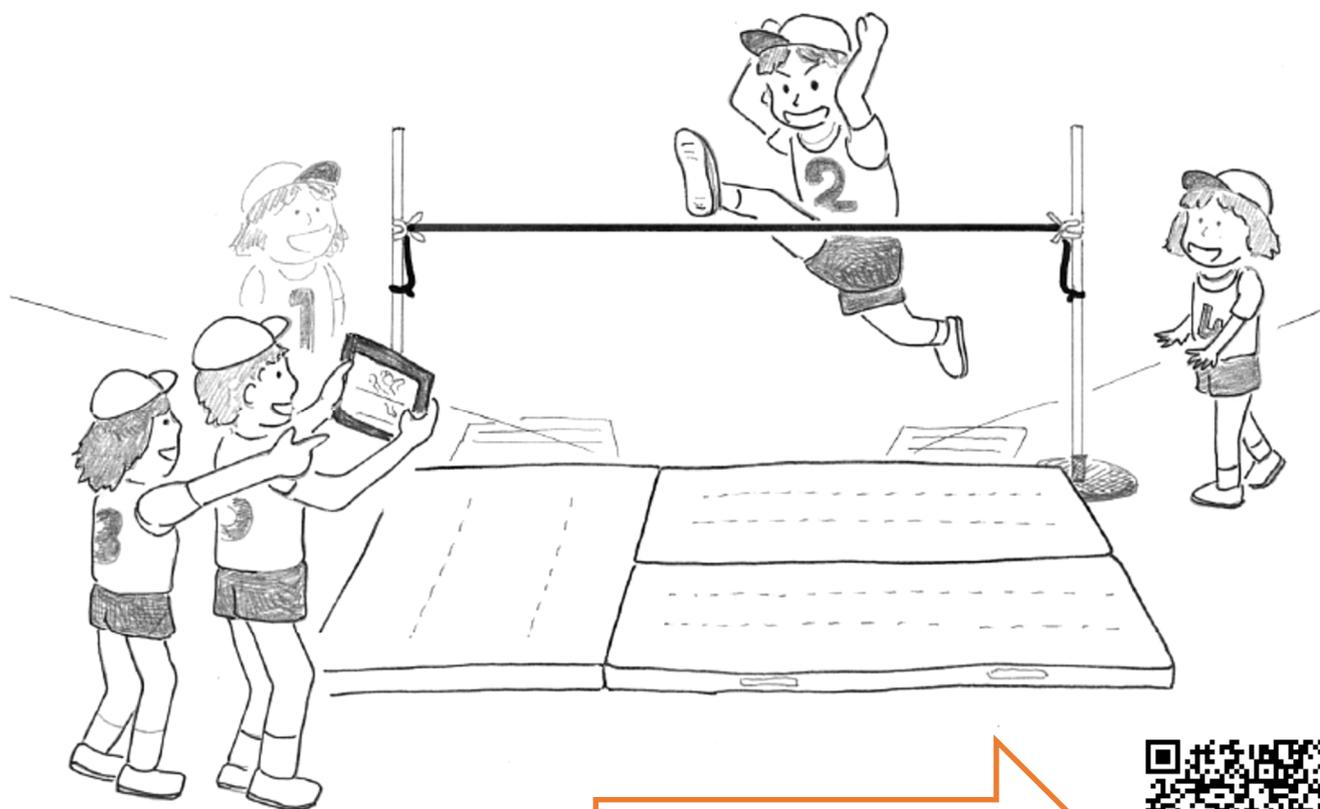
令和元年度 東京都小学校体育研究会

陸上運動系領域部会

令和版

中学年

高跳びハンドブック



小体研陸上運動系領域部会の
ホームページへGo!!



令和2年2月21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」の研究を行って参りました。

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、この「令和版 中学年 高跳びハンドブック」を作成いたしました。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、ご指導いただくと幸いです。

陸上運動系領域部会部員一同、この「令和版 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

はじめに・もくじ	1
1 「令和版 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) 「令和版 中学年 高跳びハンドブック」について	2
(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	2
(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	3
(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	4
(5) 評価についての考え方「教えること」と「考えさせること」	6
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	7
② 第4学年	8
(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	9
(3) 第3学年 単元の指導と評価計画	17
(4) 第4学年 単元の指導と評価計画	19
3 学習活動の開発	
(1) 中学年「高跳び」の技能分析	21
(2) 活動の内容	
① リズムウォーミングアップ	23
② 8の字跳び	25
③ ICTについて	26
④ 用具・場について	27
⑤ 活動例	29
⑥ グループカードへの記録の仕方	31
⑦ 学習カード	33

部員一覧 ホームページ紹介

1 「令和版 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) 「令和版 中学年 高跳びハンドブック」について

【東京都小学校体育研究会 令和元年度 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

本部会では、今年度三つの資質・能力をバランスよく育むことができる指導と評価についての研究を進めてきた。本ハンドブックでは、児童が主体的・協働的に取り組むために必要な授業実践の手だてを、実証授業を含めた複数の授業の様子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。

本部会では平成 26 年から継続して跳の運動の研究を行ってきた。平成 29 年度作成の「中学年 高跳びハンドブック」、平成 30 年度作成の「幅跳びハンドブック」は作成時点での研究の成果をまとめたものであるため、今年度（令和元年度）作成したこの「令和版 中学年 高跳びハンドブック」の内容と整合性が取れない部分がある。そのため、過去の両ハンドブックを活用する際には、この「令和版 中学年 高跳びハンドブック」も併せて活用していただきたい。本ハンドブックを活用される際にも、過去のハンドブックを併せて参照いただき、日常の指導の一助となれば幸いである。

(2) 「三つの資質・能力の具体的な学習状況」について

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りと考える。

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や他者を高めようとする力である。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することや、他者への共感や思いやりを育むことは、生きる力につながる力である。と考える。

(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

第3学年 高跳び

〈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"> 高跳びの行い方(足からの着地)を知り、行うことができる。 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。 高跳びの動きのポイント(ゴムに近い足の振り上げ)を知ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 自己の能力に適した課題を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> 高跳びに進んで取り組もうとしている。 用具の安全を確かめようとしている。 用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。 きまりを守り、誰とでも仲よく運動しようとしている。 動きのよさを伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。

〈三つの資質・能力の関係性及び指導と評価の考え方〉

	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
児童の学びの姿	<p>○1 高跳びの運動の行い方(足からの着地)を知り、行うことができる。</p> <p>○2 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。</p> <p>○3 高跳びの動きのポイント(ゴムに近い足の振り上げ)を知ることができる。</p>	<p>□1 記録への挑戦の仕方を選んでいる。</p> <p>□2 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。</p> <p>□3 自己の能力に適した課題を見付けている。</p>	<p>◇1 高跳びに進んで取り組もうとしている。</p> <p>◇2 用具の安全を確かめようとしている。</p> <p>◇3 用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。</p> <p>◇4 きまりを守り、誰とでも仲よく運動しようとしている。</p> <p>◇5 動きのよさを伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。</p>
考え方	<p>○児童が楽しみながら試行錯誤する時間を十分にとり、動きのポイントとなる知識の確認を単元の最後に行う。そのことにより、児童が実感を伴った理解を得ることをねらう。</p>	<p>○運動を通して、自分なりのよい動き(こつ)について考え、伝え合い、試行錯誤する中で動きのポイントについて考える。</p>	<p>○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。</p> <p>○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。</p>

〈三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
<p>○1 高跳びの行い方(足から着地)を知り、行うことができる。</p> <p>○2 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。</p> <p>○3 高跳びの動きのポイントを知ることができる。</p>	<p>□1 記録への挑戦の仕方を選んでいる。</p> <p>□2 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。</p> <p>□3 自己の能力に適した課題を見付けている。</p>	<p>◇1 高跳びに進んで取り組もうとしている。</p> <p>◇2 場の危険物を取り除き、用具の安全を確かめようとしている。</p> <p>◇3 用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。</p> <p>◇4 きまりを守り誰とでも仲よく運動しようとしている。</p> <p>◇5 動きのよさを伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。</p> <p>※◇2～4は個人内評価とする。</p>

第4学年 高跳び

〈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	第3学年の内容に付け加えて		
	<ul style="list-style-type: none"> 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。 膝を柔らかく曲げて足から着地することができる。 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 動きを身に付けるための活動を選んでいる。 運動のポイントや友達の動きのよさを、練習中に言葉を掛けたり、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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。

〈三つの資質・能力の関連性及び指導と評価の考え方〉

	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
児童の学びの姿	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○2 膝を柔らかく曲げて、足から着地することができる。 ○3 3～5歩程度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。 	<ul style="list-style-type: none"> □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。 □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など、考えたことを友達に伝えている 	<ul style="list-style-type: none"> ◇1 高跳びに進んで取り組もうとしている。 ◇2 場の危険物を取り除き、用具の安全を確かめようとしている。 ◇3 用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。 ◇4 きまりを守り誰とも仲よく運動をしようとしている。 ◇5 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。
考え方	<ul style="list-style-type: none"> ○指導者は、「教えること」と「考えさせること」を分けて、指導と評価の重点を明確にした指導を展開する。 ○児童は、自分の動きを友達との学び合いや ICT 機器の活用を通じて把握し、自己評価、学習改善を繰り返す学習を進める。 		<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○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。

〈三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
<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○2 膝を柔らかく曲げて、足から着地することができる。 ○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。 	<ul style="list-style-type: none"> □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。 □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など、考えたことを友達に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ◇1 高跳びに進んで取り組もうとしている。 ◇2 場の危険物を取り除き、用具の安全を確かめようとしている。 ◇3 用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。 ◇4 きまりを守り誰とも仲よく運動をしようとしている。 ◇5 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。 <p>※◇2～4は個人内評価とする。</p>

(5) 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、指導者は「教えること」と「考えさせること」を明確にして指導を行う。

「教えること」とは、児童の今までの経験や既習事項を基にした運動の行い方や動きのポイント、課題解決のための活動の仕方等を、指導者が知識として示すことである。「教えること」が明確になることで、児童に「考えさせること」が焦点化される。これにより、指導者の指導改善が図りやすくなり、児童は高学年の課題解決的な学習の流れを経験しながら、学習改善を図ることができる。

児童に身に付けさせる知識及び技能

【教えること】

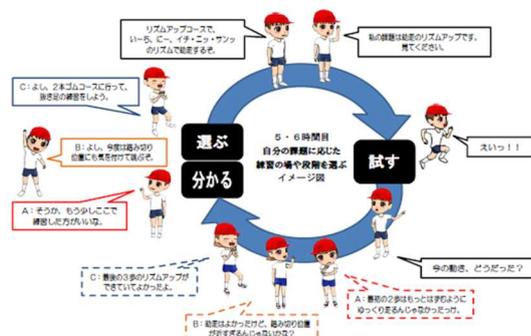
- 3年生
- ・足からの安全な着地
 - ・ゴムに近い足の振り上げ
- 4年生
- ・ゾーン内でゴムから遠い足での踏切り
 - ・同じ歩数の助走（原則5歩）
 - ・ゴムから遠い足を引いてスタート

【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。



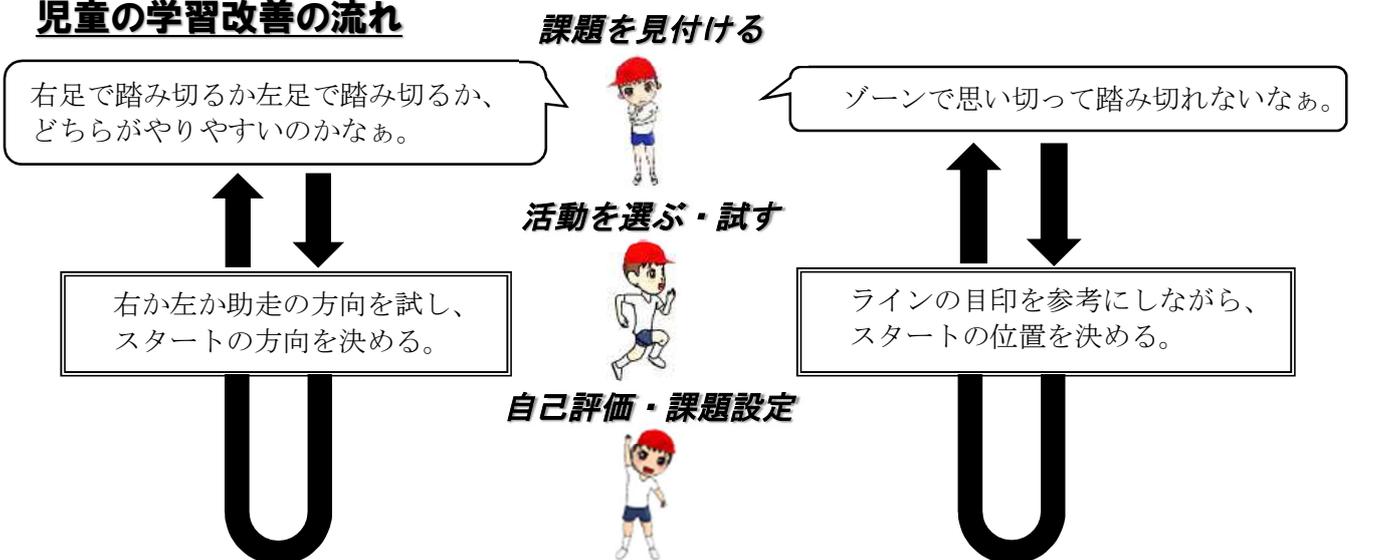
第4学年で、「課題解決の考える視点」をしばって与えることで、高学年につながる課題解決の流れを経験することができます。



高学年 高跳びの思考のサイクル図
※平成27年度高跳びハンドブックへGo!

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



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 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	今もっている力で楽しむ		楽しみながら見付ける	
学習活動	リズムウォーミングアップ		8の字跳び	
	高跳び 三方向から跳び、 高跳びを 楽しむ時間	高跳ビンゴ① 挑戦の仕方を工夫し、 楽しむ時間	高跳ビンゴ① 運動して感じたことや友達のよい動きから、 自分なりのよい動きを見付けて運動を楽しむ時間	
		振		り
	振り返り	高跳ビンゴ② 挑戦の仕方を工夫し、 楽しむ時間	高跳ビンゴ② 共有した自分なりのよい動きを 意識しながら運動を楽しむ時間	高跳ビンゴ② 動きのポイントを意識し ながら運動を楽しむ時間
振		り	返	

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【今もっている力で楽しむ】【楽しみながら見付ける】の2段階に分けて、三つの資質・能力がバランスよく身に付くように配慮しています。

【今もっている力で楽しむ段階】

第1時：リズムウォーミングアップ（P23～24）や、8の字跳び（P25）、高跳びの学習の仕方を知り、安全な着地を身に付けます。三方向から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。

【楽しみながら見付ける段階】

第2時：「高跳ビンゴ」を楽しみながら、記録への挑戦の仕方を工夫したり、ビンゴの数を個人で競争したりすることで、楽しさを広げていきます。

第3時：ビンゴをたくさんとるために、自分なりのよい動きを見付ける時間です。よい動きを「高跳びのポイント」とすぐにおさえるのではなく、児童が失敗や成功を繰り返し、じっくりと動きについて考えることができるようにします。

第4時：これまで見付けてきた自分なりのよい動きから、「高跳びのポイント」を確認する時間です。同じグループで活動を続けることで、自然に励まし合ったり、動きを見合ったりすることができるようにします。「高跳ビンゴ」を通して見付けたよい動きは、高く跳ぶために大切な「高跳びのポイント」であることを確認します。



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	リズムウォーミングアップ		8の字跳び
	8の字跳び 3年生の学習を想起する時間	伸ばしタイム① 第2時： 高跳びに取り組み、課題を見付ける時間 第3・4時：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、課題解決的な学習に取り組む時間		
	伸ばしタイム 高跳びの行い方を 知る時間	振 り 返 り		①
	振り返り	伸ばしタイム② 伸ばしタイム①や振り返り①で学んだことを生かし、 記録に挑戦する時間		
		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。

また、指導者が「教えること」と児童に「考えさせること」を明確にすることで、4時間という短い単元計画の中でも、課題解決的な学習ができるようにしています。

【知る段階】

第1時：3年生の学習内容を想起し、4年生で学習する高跳びの行い方を知る時間です。指導者が「教えること」と、児童に「考えさせること」を明確にしたうえで授業を行います。

【高める段階】

第2時：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。振り返りでは、助走と踏切りにしぼって上手くいったことやいかなかったことについて尋ねることで、自分の課題を見付けやすくします。

第3・4時：自分の課題を解決するための活動を選んで、高跳びに取り組みます。友達の助言やタブレットの映像を見て、課題を見付けます。また、「伸ばしタイム①」で意識したことをもとに、「伸ばしタイム②」では自分や友達の記録を高めていく活動に取り組みます。



(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

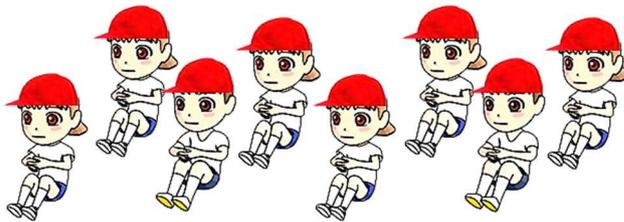
◆【知る段階】「第1時」

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 *****

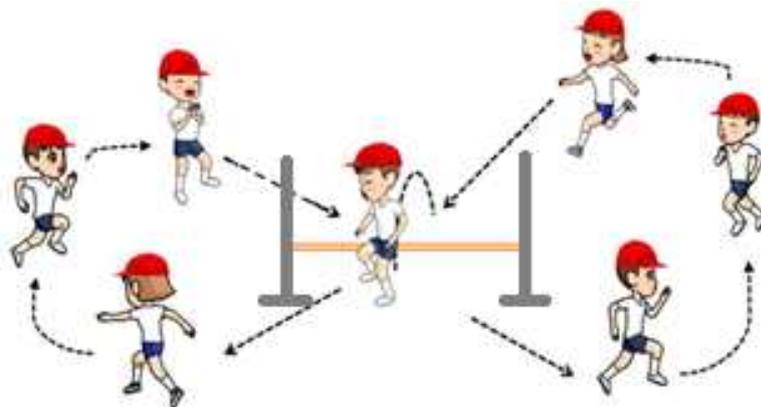
今日から「高跳び」の学習を始めます。まずは、3年生の学習を思い出して跳びましょう。



***** 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を行う。
- ・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。



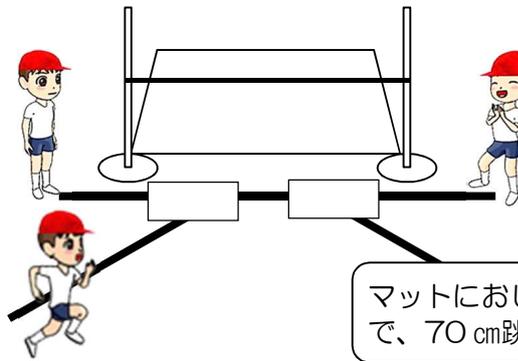
3年生のときよりも記録が伸びるように、「伸ばしタイム」を行いましょう。
 そのために、4年生では踏切りゾーンを作りました。この踏切りゾーンで踏み切れるように跳んでみましょう。また、踏切りゾーン内でいつも同じ足で踏み切ることができるように、助走は5歩と決めて、同じ歩数で助走をしましょう。スタートの足は、ゴムから遠い足です。

【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。



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ときがあ
 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、自分の課題を見つけます。

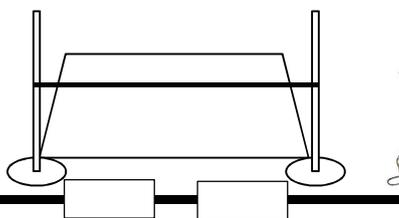
***** 活動前 *****

前回は、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。今日もこのポイントを意識し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
とよいですね。



***** 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？

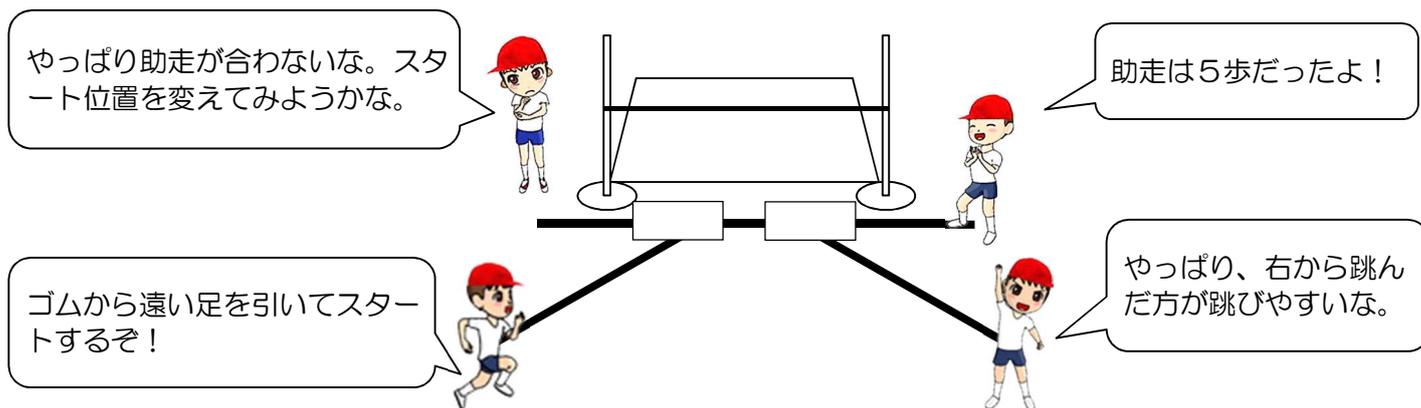


左から跳んだ方が跳びやすいことがわかりました。

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 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. 26 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。

グループカードへの記録の仕方について説明する。(P31参照)

※自己の記録の伸びを得点化して楽しむ方法を紹介する。

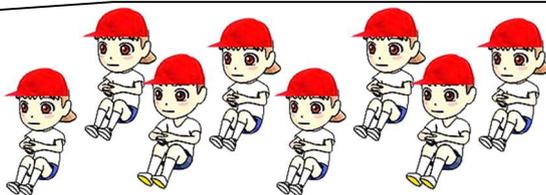
◆【高める段階】「第3時」

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基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。

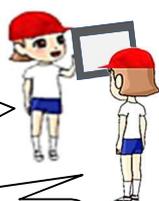


***** 伸ばしタイム *****

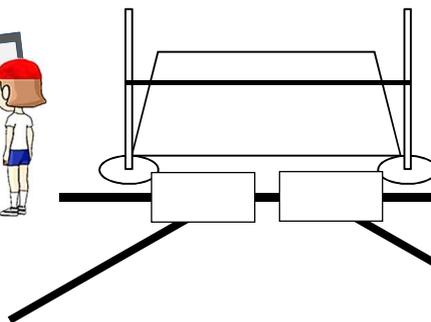
課題を解決するための活動【考えさせること】

- 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。)
- (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。



おっけー！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。

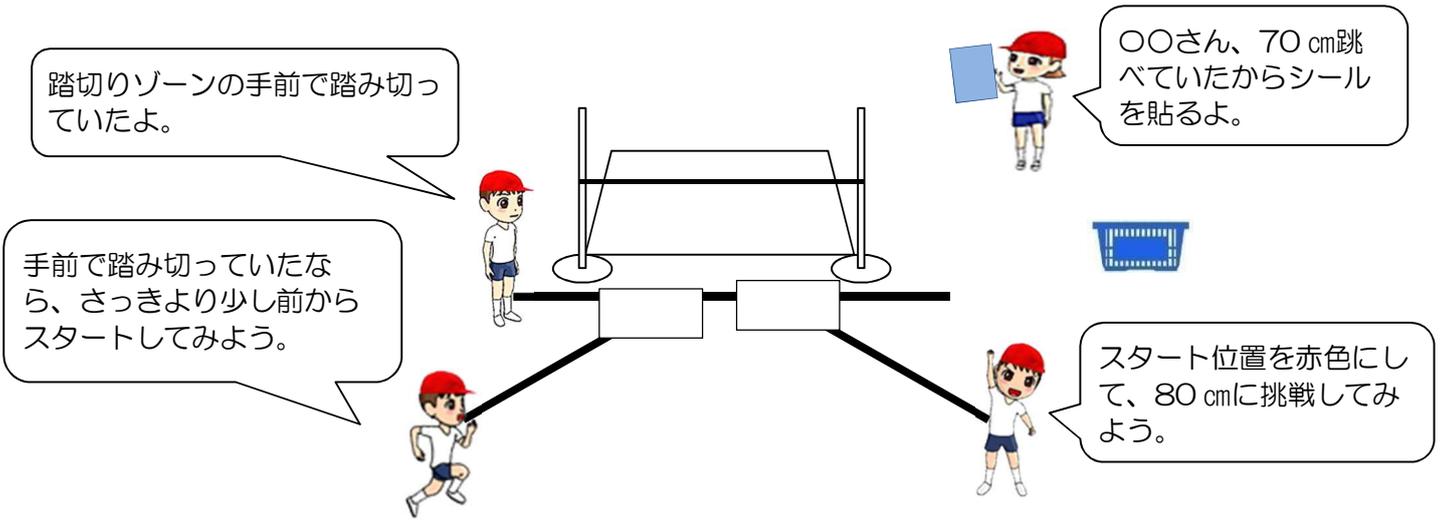


映像を見て、自分の足が引っ掛かっていることに気が付き、スタートの位置を変えてみました。

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。

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して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① *****

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。) ※P29-30参照
(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。友達の記録も伸びて嬉しかったです。

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していけるといいですね。

(3) 第3学年 単元の指導と評価計画

段階		今もっている力で楽しむ	
時		1	2
本時の主なねらい		学習の流れや運動の行い方(足から着地)を知る。	記録への挑戦の仕方を選ぶ。
学習活動	1 単元の流れを知り、めあてを確認する。 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。	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、8の字跳びを行う。 3 場の準備を行う。	
	4 三方向から高跳びを行う <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>運動に意欲的でない児童への配慮の例</p> <p>低い高さで取り組ませることで跳ぶ楽しさに触れさせる。</p> </div>	4 高跳ビンゴを行う。 5 振り返り①をする。 <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">振り返り①</p> <p>○高跳ビンゴをより楽しむためにしていきたいことについて。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> <p>振り返りで広げたい内容</p> </div> <p>跳ぶ高さや方向を得点化することについて取り上げる。</p> </div>	
	5 整理運動を行う。 6 振り返りをする。 <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">振り返り</p> <p>○高跳びで楽しかったことや、嬉しかったこと、これからやってみたいことについて。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> <p>振り返りで広げたい内容</p> </div> <p>児童の「もっと高く跳びたい」「いろいろな方向から跳びたい」などを取り上げ、次時以降の学習につなげる。</p> </div>	6 高跳ビンゴ②を行う。 ※児童の実態に応じて、個人やグループ内で得点の競争を行ってもよい。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>運動に意欲的でない児童への配慮の例</p> <p>低い高さで取り組ませることで跳ぶ楽しさに触れさせる。</p> </div>	
	7 片付けをする。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>高跳びでは、いろいろな方向から跳んだり、高く跳んだりすることが楽しくできそうですね。 みんなの振り返りをもとに、もっと楽しく運動していきましょう。</p> </div>	7 整理運動を行う。 8 振り返り②をする。 <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">振り返り②</p> <p>○高跳ビンゴで楽しかったことや、これから学習していきたいことについて。</p> </div>	9 片付けをする。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>いろいろな方向から跳んだり、高さを変えて跳んだりできましたか？ 次回はもっと高く、いろいろな方向から跳べるように挑戦していきましょう。高く跳ぶには、何かコツがあるかもしれませんね。</p> </div>
評価の重点	知識・技能	○1 運動の行い方(足から着地)を知り、行うことができる。	
	思・判・表		□1 記録への挑戦の仕方を選んでいる。
	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		<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の字跳びの学習の仕方を知ること。 足から安全に着地をすること。 	<ul style="list-style-type: none"> 跳びたい高さを友達に伝えてから跳ぶこと。 自分に合った挑戦の仕方を選ぶことで、楽しさが広がること。

段階		楽しみながら見付ける。		
時		3	4	
本時の主なねらい		運動して感じたことや友達の様子から、自分なりのよい動き（こつ）を見付ける。	高跳びの動きのポイントを確認し、グループで励まし合って運動する。	
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、8の字跳びを行う。 3 場の準備を行う。			
	4 高跳ビンゴ①を行う。 5 振り返り①をする。	4 高跳ビンゴ①を行う。 5 振り返り①をする。		
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 振り返り① ○見付けた自分なりのよい動き（こつ）について。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">振り返りで広げたい内容</div> 自分なりのよい動きについて取り上げ、その動きを意識して運動することについて取り上げる </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 振り返り① ○高跳びの動きのポイントについて。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">振り返りで広げたい内容</div> 高く跳ぶことにつながる動き「ゴムに近い足を振り上げる」について取り上げる。 </div>	
	6 高跳ビンゴ②を行う。		6 高跳ビンゴ②を行う。	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 運動が苦手な児童への配慮の例 「ゴムに近い足を振り上げる動き」がまだできていない児童には、8の字跳びの動きを想起させて、ゴムをまたがせたり、一步助走で跳ばせたりする。 </div>			
	7 整理運動を行う。 8 振り返り②をする。	7 整理運動を行う。 8 振り返り②をする。		
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 振り返り② ○みんなで見付けたよい動きを試してみて、うまくいったことやいかなかったことについて。 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 振り返り②（単元の学習のまとめ） ○高跳ビンゴのできたようになったことや大切だと思ったことについて。 </div>		
	9 片付けをする。	9 片付けをする。		
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ピンゴを増やすにはこつがあるようですね。たくさん得点を取っている友達を見てこつを発見している人もいました。次回はもっとピンゴが増えるように学習していきましょう。 </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> みんなで励まし合ったり、よい動きについて考えたりしながら取り組むと、高く跳べるようになりましたね。4年生の高跳びでは、もっと高く跳べるように楽しく学習をしていきましょう。 </div>	
評価の重点	知識・技能		○2 3m程度の助走からゴムに近い足を振り上げて跳ぶことができる。 ○3 高跳びの動きのポイントを知ることができる	
	思・判・表	<input type="checkbox"/> 2 自分なりのよい動きについて伝えている。 <input type="checkbox"/> 3 自己の能力に適した課題を見付ける。		
	主体的に学習に取り組む態度		◇4 動きのよさを伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。	
指導の重点		<ul style="list-style-type: none"> 運動して感じたことや友達の様子から、自分なりのよい動き（こつ）を見付けたり、意識して運動したりすることが、より多くピンゴを増やすために大切だということ。 	<ul style="list-style-type: none"> ゴムに近い足を振り上げることで、高く跳べるようになること。 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。 	

(4) 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	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。	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。
	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①を行う。 ○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 6 振り返り①をする。
	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 ・低い高さで取り混ぜることで、跳ぶ楽しさに触れさせる。	6 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。 【スタートの方向】右か左か助走の方向を決める。 【スタートの位置】どこからスタートするか決める。
	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、これからやってみようことについて。	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。
	今日、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。	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。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 グループカードへの記録の仕方について説明する。(P.31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 場の準備を行う。 4 8の字跳びを行う。	
	5 伸ばしタイム①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。	
	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。 （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。	
	運動が苦手な児童への配慮の例（資料 P.29、30 参照） ・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。	
	振り返り①【評価】 伸ばしタイム①で考えたことについて。 （第3時 踏切りが合うよう考えたこと 等 第4時 強い踏切りのために考えたこと 等）	
	7 伸ばしタイム②を行う。 ・伸ばしタイム①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。	
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> 振り返り②【評価】 課題を解決するために運動したことについて。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> 振り返り②（単元のまとめ）【評価】 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> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 45%;"> <p>高く跳ぶための踏切りができるように、スタートの方向や位置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="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 45%;"> <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> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> </div>	
評価の 重点	知識・技能	○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。
	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	◇5 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	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	

3 学習活動の開発

(1) 中学年「高跳び」の技能分析

本部会では、技能ポイントを精選するために、以下のことを考慮した。

① 小学校学習指導要領解説体育編の記載事項を分析

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切りに移りやすい助走。
	踏切り	・上方に強く踏み切り、高く跳ぶ。	・上体を起こして力強く踏み切る。	・跳躍の頂点とバーの位置が合うように、自己に合った踏切り位置で踏み切る。 ・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

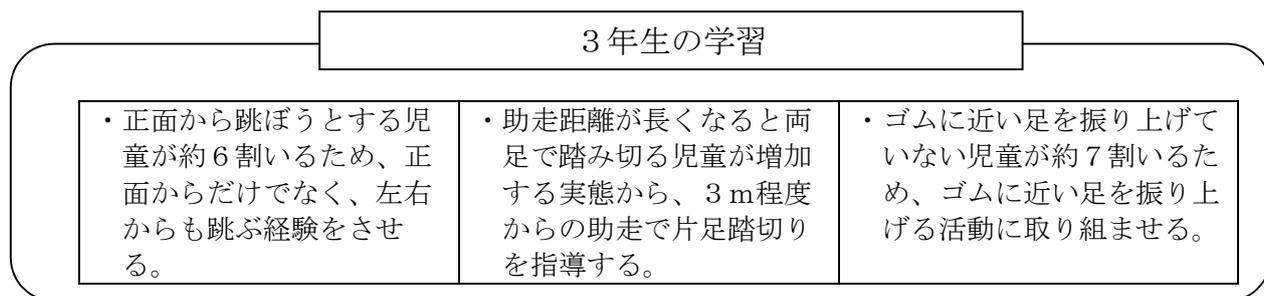
② 高跳びの動画分析結果

本部会では、平成29年度都内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%

③ 平成 29 年度第 3 学年「高跳び」実証授業での学習内容

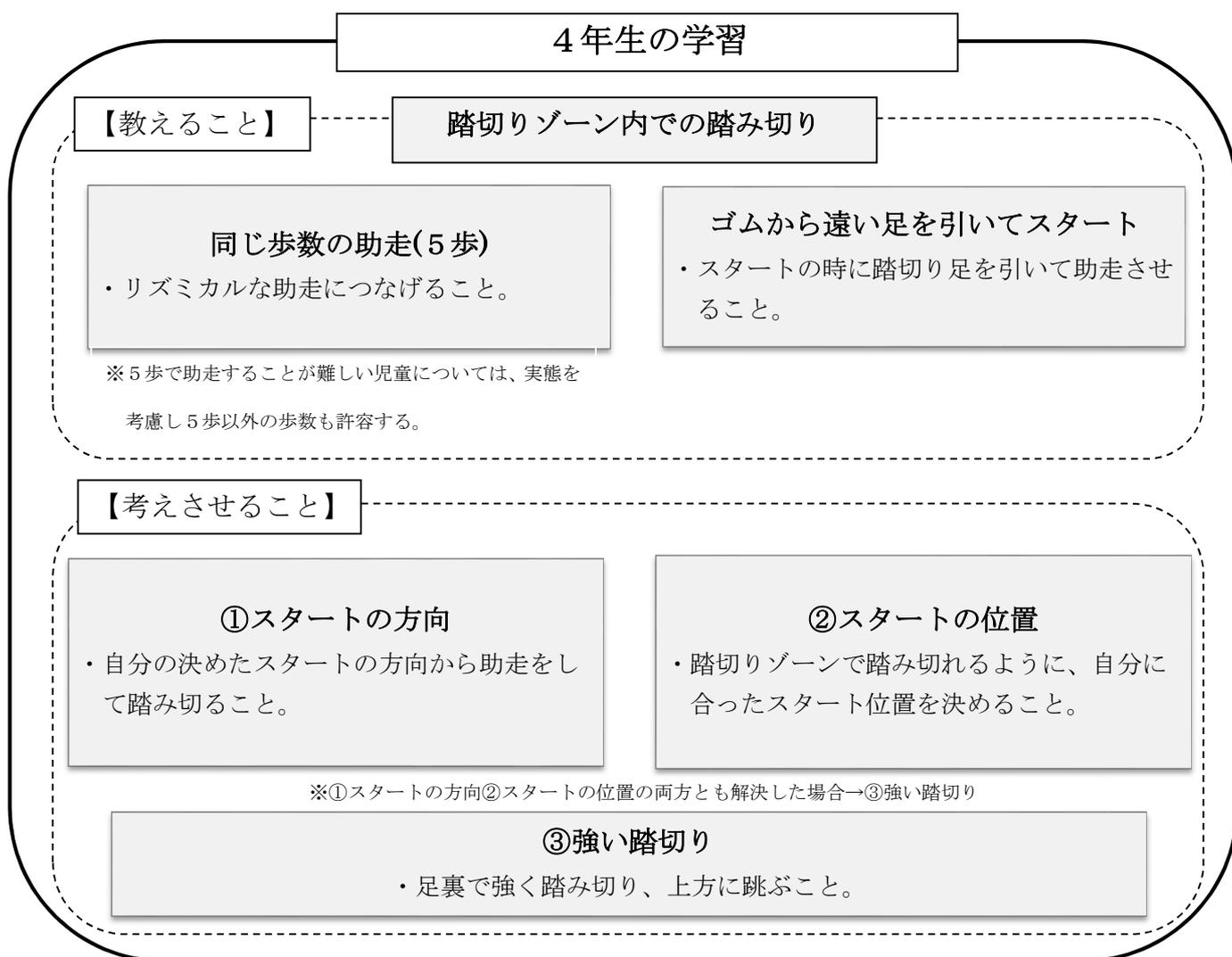


【考 察】

①学習指導要領と②動画分析と③実証授業での成果と課題を受けて、令和元年度第 4 学年「高跳び」の研究のための考察を行った。

- ・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、4 年生の段階で 5 歩助走を原則とした学習内容を設定する必要がある。
- ・自分の跳びやすいスタートの方向を決めることが必要である。
- ・安定して踏み切るために、自分のスタートの位置(助走距離)を見付けることが必要である。
- ・児童同士が見合いをしやすくするため、踏切りゾーンを設けて活動に取り組みさせることが必要である。

陸上部会では、以上の結果と高学年とのつながりをふまえ、
第 4 学年高跳びでは、以下のことについて指導するとよいと考えた。



(2) 活動の内容

① 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。

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> <p>動画はこちらから</p> 
0.08	Aメロ		<p>屈伸(8×4)</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>動きを止めずに、リズムよく動かしします。</p> <p>伸脚浅く(8×2)</p>  <p>深く(8×2)</p> 
0.28	サビ		<p>アキレス腱左右(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		手拍子(8×2)
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) 	またぎ動作 (8×4) 
<p>体の横に出した手をめかけて左右交互に足を上げます</p>			<p>足を一步引き、引いた足→反対の足の順に上げて跳びます。反対も同様に行います。</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>頭上で手を合わせ、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>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>	
			手拍子上下 (8×2) 	手拍子前後 (8×2) 
<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>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	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			高くジャンプ (8×2) 	<p>180° ジャンプ 左回り (8×2)</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>イ千、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。もう一度左回りに跳んで、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れやすくなります。左右1回ずつ行います。</p>
2.29			ポーズ  <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)！</p>	

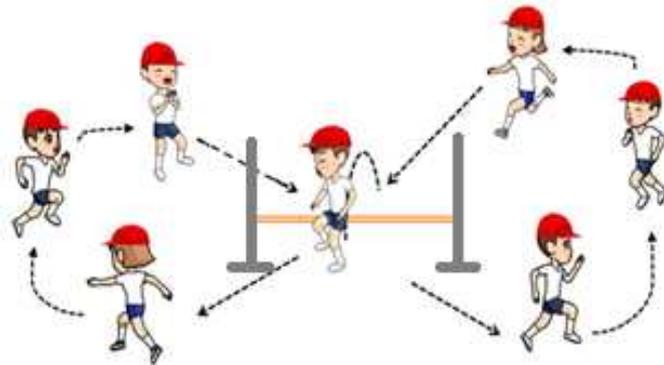
② 8の字跳び

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、ゴム紐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。 ・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。
8の字跳び	

○準備する用具（1グループ分）

- ・ ゴムひも（2～3m）
- ・ 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

- ・ 2～3mのゴムを50cm程度の高さに伸ばして張る。
（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。）
- ・ 歩きながらまたぎ越したり、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。
- ・ 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振り上げる動作のよさに気付けるようにするとともに、自然と力強い踏み切りを引き出すことができるようにする。
- ・ 「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3歩の助走で跳び越す。

※「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。

③ ICT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る。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、実証授業での実践をもとに紹介する。

【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。
- タブレットの操作に慣れている児童が多いため、操作の説明に時間を割かなくてよい。(※)
- 視点が明確になっていないと必要な動画を撮ることができない。

※ 撮影作業は教えられなくてもスムーズにできる児童が多いことが、研究を通して分かった。

②遅延再生機能を使った撮影(固定式)

- 撮影中は操作の必要がない。
- 映像が流れ続けているので、児童が必要な時に見ることができる。
- 撮影開始のための操作に技能が必要である。
- 「跳ぶ」「見て確かめる」「次の試技へ向かう」という一連の流れに慣れるまでは時間がかかる。
- 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。
- 専用のアプリをインストールしなければならない。

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。

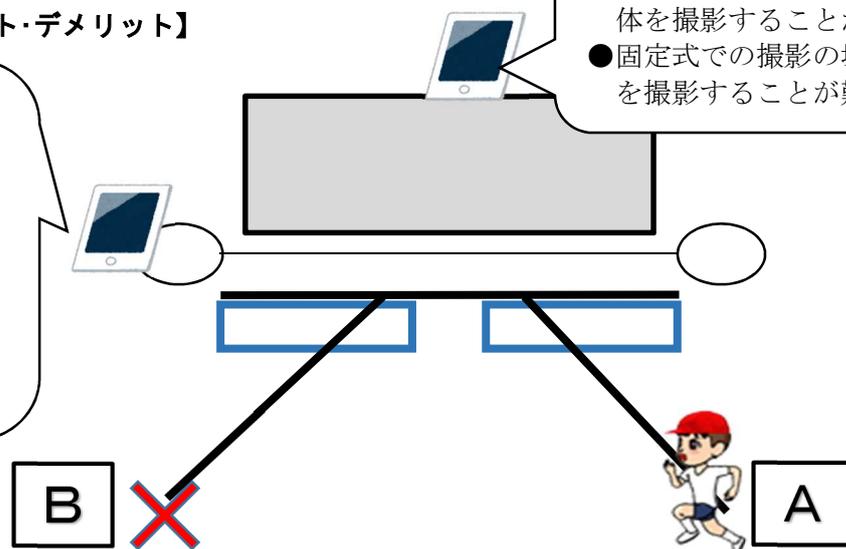
【撮影場所におけるメリット・デメリット】

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。

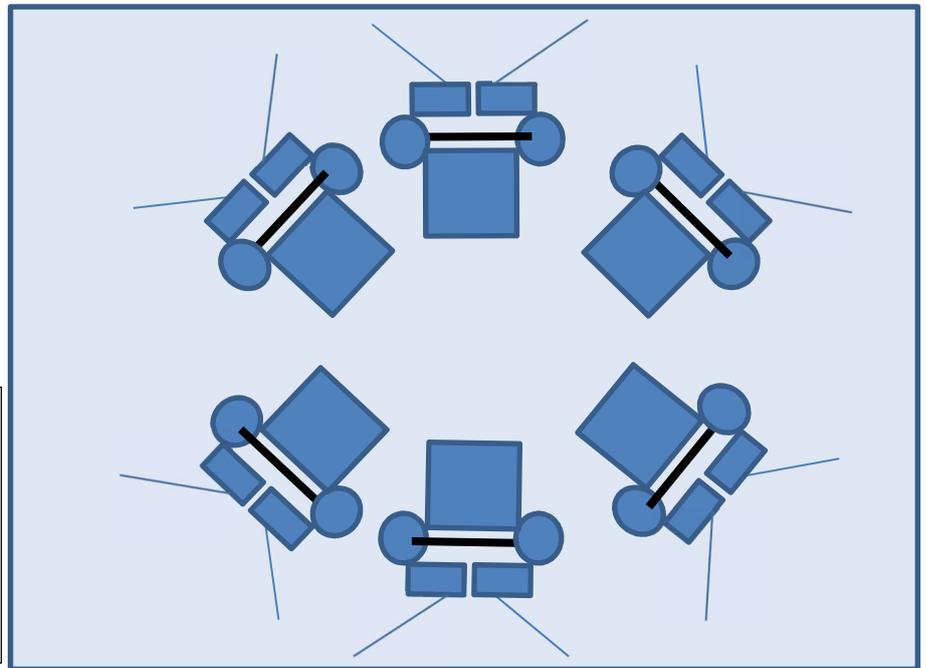
正面からの撮影

- 助走から跳躍、着地までの活動全体を撮影することができる。
- 固定式での撮影の場合、試技全体を撮影することが難しい。



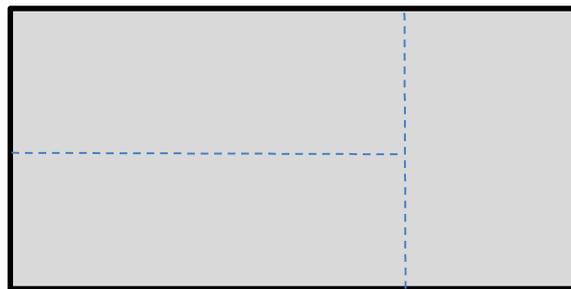
④ 用具・場について

体育館全体

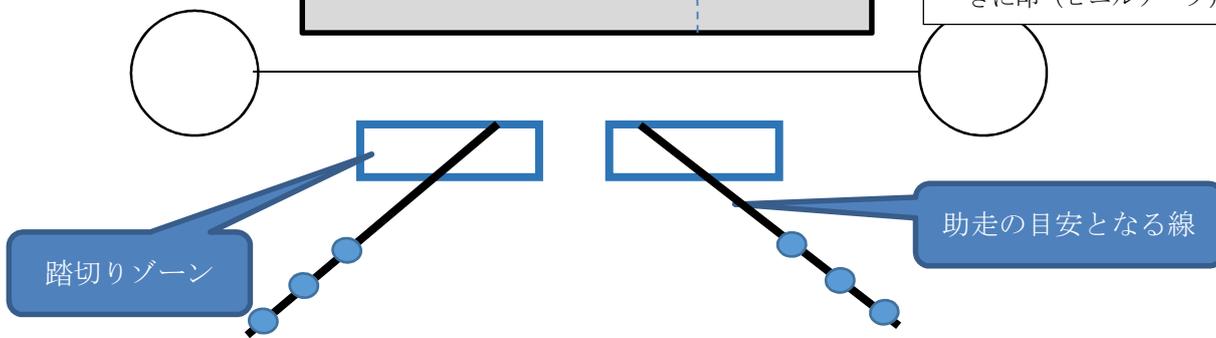


※ 助走路を広くとるために、円形に配置。
左図よりも各場を離して、タブレットを見に行くための動線を確保する。

各チームの場

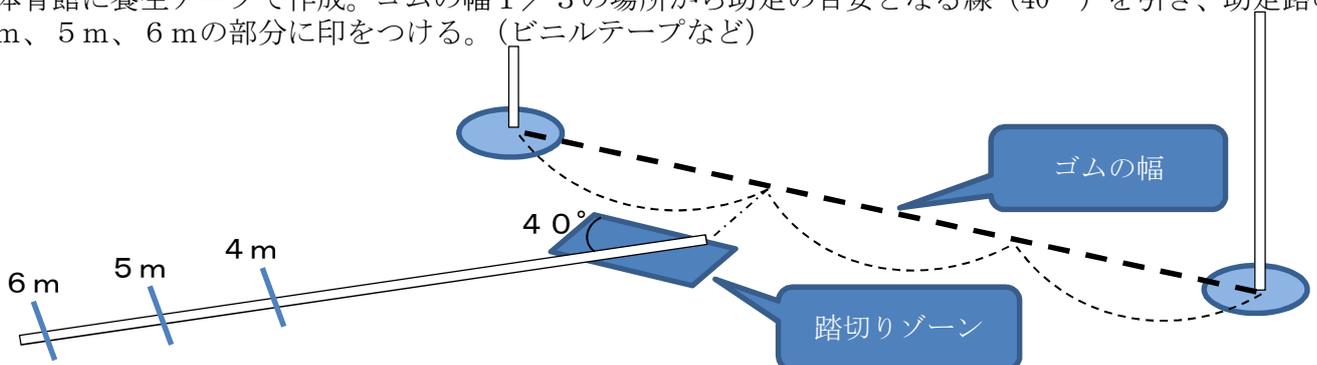


- ・ゴムひも (2m)
- ※幅 1 cm (ゴムひもの太さの単位 12 コール)
- ・洗濯ばさみ 2個
- ※外れやすさを考慮した物
- ・体育用マット … 3枚
- ※90×180 cm
- ・走り高跳びスタンド … 2本
- ・タブレット
- ※マットの奥から手持ちで撮影。
- ※ 助走路の線の上、5mの両端に、1mおきに印 (ビニルテープ) を付ける。



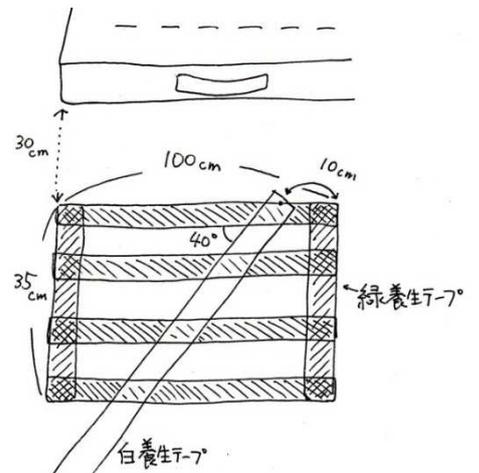
● 助走の目安となる線

体育館に養生テープで作成。ゴムの幅 1 / 3 の場所から助走の目安となる線 (40°) を引き、助走路の 4 m、5 m、6 m の部分に印をつける。(ビニルテープなど)



● 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と合わせて事前に設置。ゾーン間は70cm。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。もしくは、周りを養生テープで固定。(置いただけでは、滑ってしまう。)

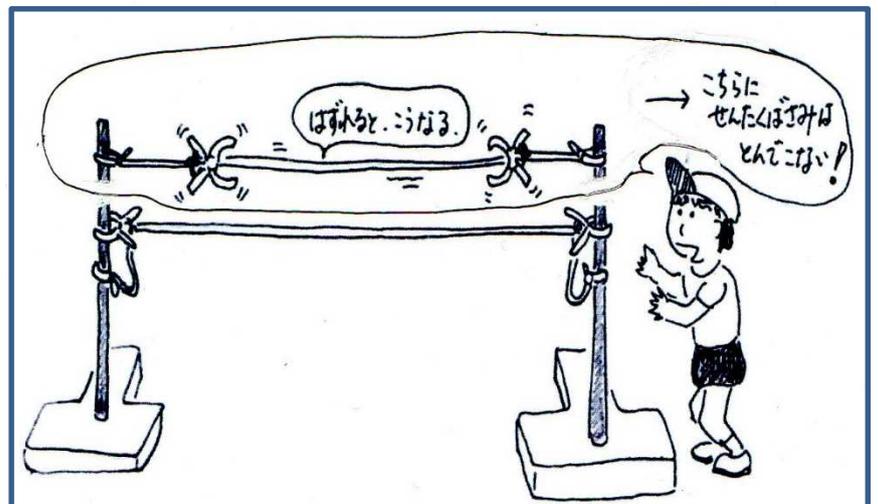
- 人工芝を活用すると、床材との色の違いから、視認しやすい。6mmの短さで、強い踏切りを促せる。
- ▲毎回の設置が、あまりにも大変。置くだけでは、安全面が心配なため、本実践では設置せず。両面テープが床材をはがすこともある。最大12枚分の用意が必要。

● 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、安易に次の高さにい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」を試技失敗とする。

- 洗濯ばさみは、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字スタンドの場合、2m70cmの幅で設定。1cm幅(12コール、ソフトタイプ)で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ひっかける。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。



⑤ 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

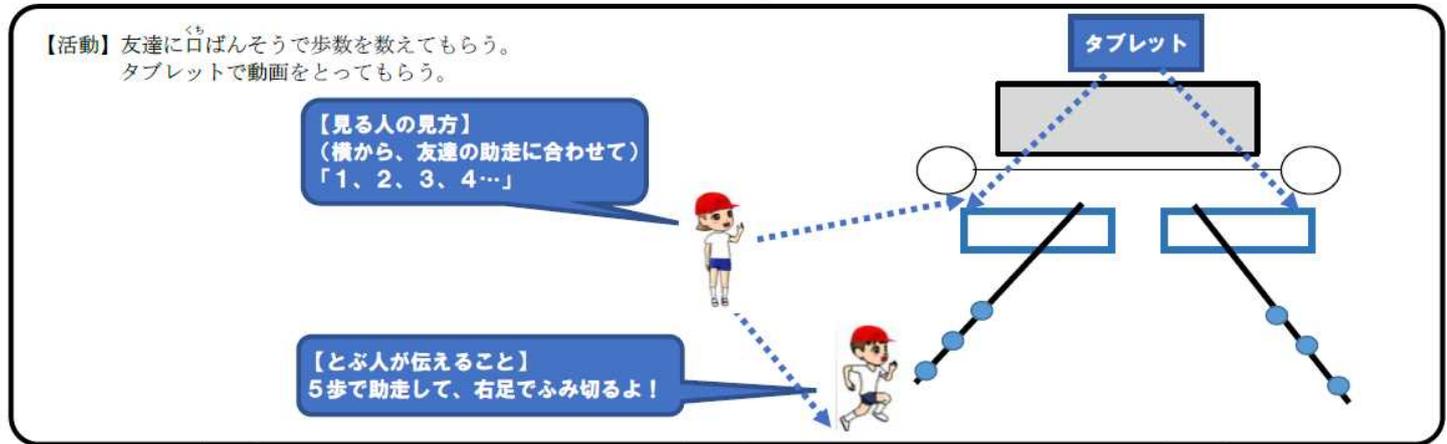
踏切り位置から自分の踏み切る方向に自分の決めた歩数（原則として5歩）のところで助走路を逆走し、スタート位置を決める。

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

【自分の課題】 5歩の助走からふみ切りゾーンでふみ切れるようにする。



【結果】
① 5歩より少ない歩数で踏み切った。
② 5歩だったが、ふみ切りゾーンをこえてふみ切った。

【結果】
① 5歩より多い歩数で踏み切った。
② 5歩だったが、ふみ切りゾーンの手前でふみ切った。

【結果】
・ 5歩で助走してふみ切りゾーンの中でふみ切れた。

【アドバイスの例】
① 足りなかった歩数分
② ふみ切りゾーンをこえてしまった分
スタート位置を後ろにしてみよう。

【アドバイスの例】
① 多かった歩数分
② ふみ切りゾーンに足りなかった分
スタート位置を前にしてみよう。

【アドバイスの例】
・ 何回やっても5歩でふみ切りゾーンの中でふみ切れるようにくり返してみよう。
・ ちがう課題を見付けてみよう。

○ICT 機器の活用例

・ 自分の踏切り位置を動画を見て、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。

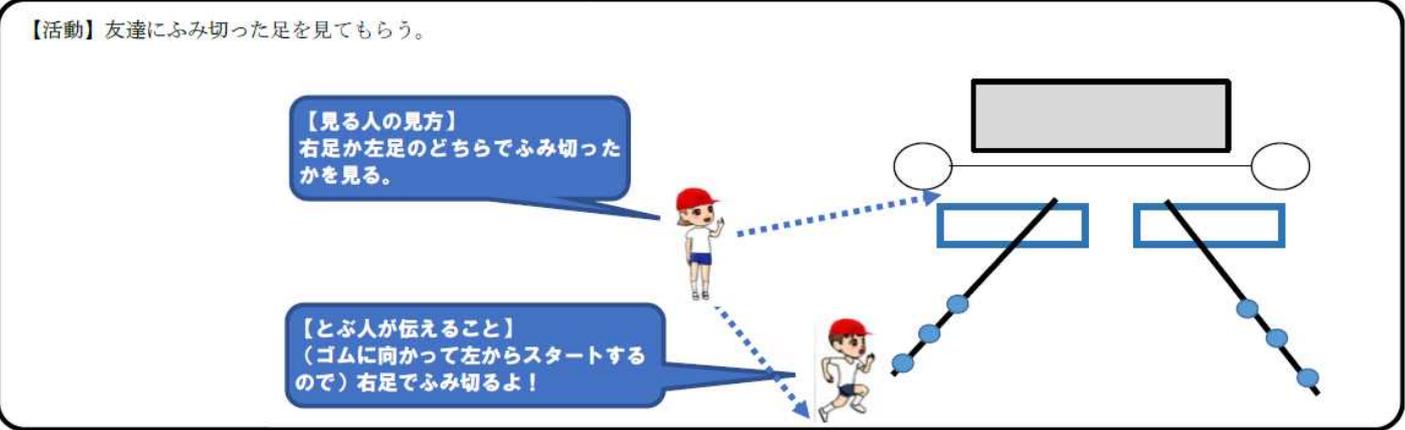
伸ばしタイム	・ゴムに向かって左右どちらからスタートすると跳びやすいのかを見付けることができるようにする。
スタートの方向を決めるための活動例	

○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れるよう繰り返し練習に取り組む。

○ここ見てポイント

【自分の課題】 スタートの方向を決められるようにする。



【結果】 ゴムから遠い足でふみ切れなかった。

【アドバイスの例】

- ・(同じ方向からスタートしたかったら) スタート位置を1歩分前(後ろ)にしてみよう。
- ・(ちがう方向からスタートしてもよければ) 反対側から、同じスタート位置でやってみよう。

【結果】 ゴムから遠い足でふみ切れたが、(とんだ人の感じとして) しっかりこない。(横から見ている) ぎこちない。

【アドバイスの例】

- ・反対側からスタートしてみよう。(最初に1歩引く足も反対にしよう)

【結果】 ゴムから遠い足でふみ切れた。

【アドバイスの例】

- ・何回やっても同じ足でふみ切れるようにくり返してみよう。
- ・ちがう課題を見付けてみよう。

○運動が苦手な児童への配慮の例

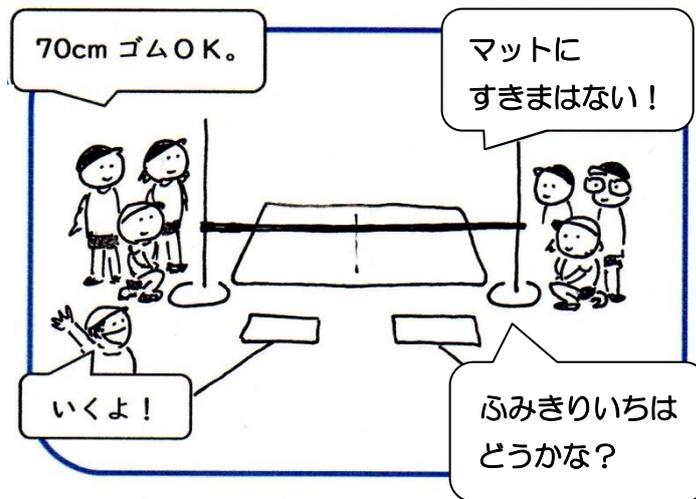
△左右どちらからスタートするのがよいかわからない。

⇒ 8の字跳びを行わせ、どちらの足で踏み切る方がやり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。

⑤ カードへの記録の仕方



・はじめの記録から始め、『10cm上の高さ』へと挑戦ちようせんしていく。

もし跳べなければ、はじめの記録より『10cm下の高さ』で行う。

・決められた時間内に、何回挑戦ちようせんしてもよい。

・跳べた高さに合わせて、グループカードにシールを貼はっていく。

はじめの記録をとれば、
2枚はれるんだね。

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)



※ 児童の実態に応じ、単元の後半から5cm刻みにゴムを引き上げる場合は、
「はじめの記録」の2枚に加え、5cm跳べるごとに1枚ずつシールを貼っていく。

○ シールの貼り方

今日のきろく

	テープ	テープ
+ 20 cm	○	4
+ 10 cm	○	3
(60 cm)	○	2
- 10 cm	○	1

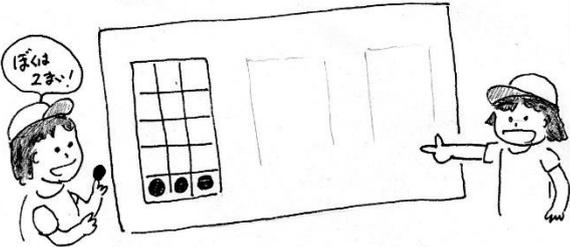
今日の記録 70 cm

70 cm跳べた！
はじめの記録が60 cmだから、
シール3枚だ！



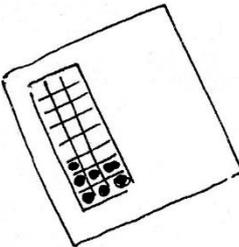
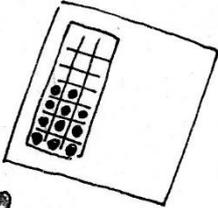
グループカードに
シールを3まい貼ったよ。

ほくは
2枚！



※ シールを貼った結果をチーム間で競う場合の活動例

ほくたちの方が多いぞ！



残念！
次は、まず、はじめの記録を確実に
跳べるようにしよう。

チーム間で、貼れたシールの合計枚数を競い合うこともできる。

- 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のものと分け、付け足した枚数を明確にする。
(少ない人数が奇数の場合は、「真ん中の子のシール獲得数」を付け足す。)

高とび学習カード

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	シール5まい
+ 20 cm	シール4まい
+ 10 cm	シール3まい
はじめのきろく () cm	シール2まい
- 10 cm	シール1まい

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。

すす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歩で助走したりできた。

自分のかだいを見付けることができた。

すす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。〉

高とび学習カード

年 組 名前 ()

《3時間目》

めあて

高くとぶためのふみきりができるように、活動を選んで運動しよう。

今日のきろく

+ 30 cm	シール5まい
+ 20 cm	シール4まい
+ 10 cm	シール3まい
はじめのきろく () cm	シール2まい
- 10 cm	シール1まい

今日のベスト

cm

《4時間目》

めあて

高くとぶためのふみきりができるように、活動を選んで運動しよう。

今日のきろく

+ 30 cm	シール5まい
+ 20 cm	シール4まい
+ 10 cm	シール3まい
はじめのきろく () cm	シール2まい
- 10 cm	シール1まい

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歩で助走から、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選ぶことができた。

友達の動きを見て、気付いたことを伝えることができた。

〈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歩で助走から、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選ぶことができた。

友達の動きを見て、気付いたことを伝えることができた。

〈高とびのポイントや、友達の動きでよかったところを書きましょう。〉

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。
- 左側の列の下からたてにはっていこう。

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
大橋 昭彦	荒川区立尾久小学校
加藤 正人	稲城市立平尾小学校
土肥 和久	足立区立足立新田学園

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】

心と体のスイッチを(温)にする
準備運動はこちら!

第2学年 跳の運動遊び
ハンドブック



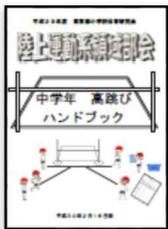
幅跳び用



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

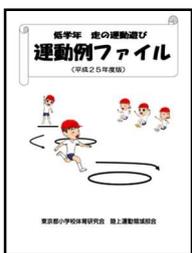


高学年 走り幅跳び
ハンドブック



【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。素敵な仲間たちと、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 TEL 03-3644-4941