

単元名 「高跳び」

第3学年 C 走・跳の運動

◆本実践の概要

本実践では、①「3～5歩程度の短い助走から踏み切り足を決めて上方に踏み切り、高く跳ぶことができること」、②「自己の能力に適した課題を見付け、動きのコツを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫し、考えたことを友達に伝えることができるようになること」、③「高跳びにすすんで取り組むこと」を目標としながら指導を行う。

また、練習グループを構成することで、よい動きをしている友達に気付いて声をかけたり、その動きを真似したり、友達と関わり合いながら個人の良さやグループの良さが引き出されるような児童の姿を目指したい。

1 単元の目標

- (1) 短い助走から、調子よ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」
- (2) 高跳びのポイントを知ったり、友達の良い動きを見付けて伝え合ったりしながら、自分の動きに生かすことができるようにする。 「思考力、判断力、表現力等」
- (3) 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配っ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

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①高跳びの行い方について、言ったり書いたりしている。 ②自分が跳びやすい踏み切り足を決めて跳ぶことができる。 ③踏み切り足を決めて、3～5歩の助走から強く踏み切って上方に高く跳ぶことができる。 ④膝を柔らかく曲げ、足から着地することができる。	①助走のリズムや踏み切りなど、自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。 ②友達と競争の仕方を考えたり、記録への挑戦の仕方を選んだりしている。 ③友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えている。	①きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 ②用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。 ③友達の考えを認めようとしている。

3 単元について

本単元では、実践の概要において上述したように、短い助走から踏み切り高く飛ぶことができることや、自分の課題を認識し課題克服のために友達と協力して活動をすること、自ら進んで活動に取り組むことなどを目標に掲げながら授業を行った。

短い助走から上方に踏み切り高く跳ぶためには、左右両方の足での踏み切り(両足踏切も含む)を経験したり、助走や踏み切り・着地といった局面での基本的な技能を身に付けたりすることが大切であることから、まずは「助走」・「踏み切り」・「空中」・「着地」の4つの局面における基本的な動きの技能を身に付けられるようにする。そして児童自らが課題を見付け、工夫して活動に取り組むために、個に応じた目標の高さを設定し、解決できるような学習過程を設定した。

4 指導と評価の計画

時	1	2	3(本時)	4	5	
	今ある力で楽しむ		課題を見付けながら技能を高める			
	集合・整列・挨拶					
	①慣れの運動 リズムウォームアップ&8の字跳び					
1 オリエンテーション ・単元のねらい ・単元のながれ ・グループ発表 2 学習資料の確認 ・学習カード 3 用具の扱いについて 4 慣れの運動について 5 リズムウォーミングアップ ・8の字高跳び 6 高跳BINGO ・グループで協力して運動する ・足の裏から着地する ⑦整理運動	②課題の確認					
	上手に跳ぶためのコツを見付けながら、高跳びビンゴをしよう	振り上げる足のコツを見付けて、上手により高く跳ぼう	友達のよい動き(コツ)を見付けて、自分の動きに生かして跳ぼう	グループで力を合わせて高跳び大会をしよう!		
	③場の設定					
	BINGOタイム				④高跳び大会の説明	
	④高跳BINGO	④高跳BINGO	④高跳BINGO	⑤高跳び大会		
	・自分なりのよい動きを見付けて運動を楽しんだり、運動して感じたことや友達のよい動きから学んだりする					
⑤コツやポイントの共有						
・全体やグループで上手に跳ぶためのコツやポイントを共有する ・必要に応じて掲示物やICTを活用する						
JUMPタイム						
⑥JUMPタイム		⑥JUMPタイム	⑥JUMPタイム	⑥整理運動 片付け		
・記録への挑戦の仕方を工夫し、楽しむ ・片足踏み切りの良さに気付く		・良い動きを意識しながら取り組む ・ゴムに近い足を振り上げて跳ぶことに気付く	・友達の良い動きをまねて、自分の技能を高めようとする			
⑦整理運動		⑦整理運動	⑦整理運動	⑦表彰		
記録記入・片付け						
振り返り・反省(課題確認)						
集合・整列・挨拶						
知	観察①	観察②	観察③	観察④		
思		観察・カード②	観察・カード③		観察・カード①	
態	観察・カード①			観察③	観察②	

5 本時の授業(第3時)

(1) 本時の目標

◎短い助走から強く踏み切り、ゴムに近い片足を高く振り上げて跳び、着地することができる。

「知識・技能」





○友達のよい動きを見付け伝えたり、自分の動きに生かしたりしている。

「思考・判断・表現」

○積極的に運動に取り組み、きまりやマナーを守って活動することができるようにする。

「主体的に学習に取り組む態度」

(2) 本時の実際

段階	学習内容・活動	指導上の留意点(○指導・評価規準◆)◎手立て□支援・配慮
導 入 10 分	<p>1 集合・整列・挨拶をする。</p> <p>2 準備運動(慣れの運動)を行う。 ・リズムウォーミングアップ ・8の字高跳び</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>●リズムウォーミングアップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・音楽(BGM)に合わせて、運動で使う体の部位をほぐしていく。 ・大きく体を動かすことで、怪我のないようにする。 ・楽しみながら行うことで心の緊張をほぐしていく <p>→心と体のスイッチオン</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>●8の字跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各グループの場所を使用する。 ・間を空けずどんどん跳んで感覚をつかむ。 ・笛の合図で終わり、素早く集合する。 </div> <p>2 本時の流れ・学習課題を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0; text-align: center;"> <p>振り上げる足のコツを見つけて、上手により高く跳ぼう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">  </div>	<p>○服装、帽子の確認の指示と健康観察を行う。</p> <p>○慣れの運動では高跳びでよく使う体の箇所を中心に、全身をほぐしたり、心拍数を上げたりするように声掛けをする。</p> <p>○全員で一斉に行う。</p> <p>○約3分間、手や腕、足を高跳びにつながる色々な動かし方で慣れさせていく。</p> <p>○大きく体を動かすよう声かけをしていく。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>○各グループで行う。</p> <p>○約2分間、間を空けずにどんどん跳んで心拍数を高めていく。</p> <p>○踏み切る足の得意不得意を感じながら行うよう声かけする。</p> <p>◎グループリーダーが中心となり、慣れの運動がスムーズに行えるようにする。</p> <p>○本時の課題を掲示し、全体で確認する。</p> <p>○前時までに見つけたコツについては掲示物やICTを活用して確認していく。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0; background-color: #e0f0ff;"> <p>前時までの児童のよい動きを紹介し、本時の課題へとつなげた。</p> </div>
展 開 25 分	<p>3 場の設定をする。 ・BINGOタイム、ジャンプタイムで使用するものを準備</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>ゴムの高さや助走を開始する位置を複数設定し、学習カードにマークしてBINGOを目指す。</p> </div> <p>4 BINGOタイムに取り組む。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>●高跳 BINGO</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分なりのよい動きを見つけて運動を楽しんだり、運動して感じたことや友達のよい動きから学んだりする。 </div> <p>5 跳ぶ時のポイントを共有する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・全体やグループで上手に跳ぶためのコツを共有する。 ・必要に応じて掲示物やICTを活用する。 </div>	<p>□使用する用具を集合場所の横に置き、児童が運びやすいようにする。</p> <p>○学習カードなど、必要なものをグループのかごに入れて、それぞれの練習コートに移動させる。</p> <p>○必要な用具を素早く準備するよう声かけをする。</p> <p>○練習に積極的に取り組めるように声かけをする。</p> <p>○振り上げる足に着目するように声かけをする。</p> <p>◎より高く跳ぶために、ゴムに近い足を振り上げることを、練習の中で気を付けるようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0; background-color: #e0f0ff;"> <p>「振り上げる足」、「踏みきる足」を意識しながら高跳 BINGO に取り組んだ。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">  </div>

<p>展開 25分</p>	<p>6 JUMP タイムに取り組む。</p> <div data-bbox="268 152 762 331" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>●JUMP タイム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よい動きを意識しながら取り組む。 ・ゴムに近い足を振り上げて跳ぶことに気付く </div> <div data-bbox="274 347 705 548"> </div> <div data-bbox="274 564 758 806" style="border: 1px solid blue; padding: 5px; background-color: #e0f0ff;"> <p>友達の「よい動き」を見合いながら、より高く跳ぶためにはどうしたらよいかを考え取り組んだ。また、遅延再生ソフトを活用し、自己の動きの修正を行った。</p> </div> <p>7 整理運動をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○友達の良い動きをよく見て、すすんで伝え合いを行っている児童やグループを取り上げ褒めるとともに、内容を共有する。 ○よい動きについてICT(カメラ機能)で確認する。 ○特に、振り上げる足について考えさせる。 ◆友達の良い動きや変化を見つけて伝えたり、自分の動きに生かそうとしたりしている。 ○意欲的に練習に取り組んでいる児童には、より高く跳ぶために必要な体の動きを考えさせる。 ○練習に意欲的に取り組めていない児童には、これまでのコツを思い出させたり、少し努力することで達成できそうな目標に切り替えさせたりして、練習の必要性を感じさせる。 ○役割分担をし、グループで協力して活動するようにさせる。 ◆短い助走から強く踏み切り、ゴムに近い片足を振り上げて跳び、着地することができる。 ○使った部位を意識してほぐすように声をかける。 ○健康観察をし、児童の体調を確認する。
<p>まとめ 10分</p>	<p>9 本時の学習の振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習カードでの振り返り(個人) <div data-bbox="279 1064 710 1209" style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #fff9c4;"> <p>*学習後*</p> <p>「より高く跳ぶためのポイントやコツは何だと思いますか？」</p> <p>足を高く上げたりリズムよくとぶこと。</p> </div> <p>・全体での振り返り</p> <p>10 整列・挨拶をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○一人一人の動きの高まりを見付け、称賛することを通して、次時への学習意欲を高める。 <div data-bbox="790 1030 1252 1176" style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #fff9c4;"> <p>*学習後*</p> <p>「より高く跳ぶためのポイントやコツは何だと思いますか？」</p> <p>ふみきる足をゴムからよい足でとぶ 足をあげる時にリズムよく足をあげる</p> </div> <div data-bbox="654 1265 1396 1433" style="border: 1px solid blue; padding: 5px; background-color: #e0f0ff;"> <p>学習後の児童の学習カードからは「踏みきる足」「振り上げる足」への意識の高まりや気付きが見られた。</p> </div>

6 実践を振り返って

本実践では、「高跳び」を初めて経験する児童が、楽しみながら動きのコツを見つけ、互いにアドバイスをし合い、練習を繰り返す中で技能を高めていくことをねらいとしていた。

技能面における「短い助走」については、多くの児童において定着が見られた。「タツ タツ ダーン」というオノマトペを繰り返し用い、声かけをする中で3歩の助走を意識することができていた。また「踏み切り足」・「振り上げ足」については、ICTを活用し自分の動きを確認する中で、自分の課題は何かを自分なりに考え、調整を繰り返しながら課題に取り組むことで、概ね定着が見られた。しかし、単元終了時においても未だに反対になっている児童が見られた。この点については今後も指導を続け、改善を図っていきたい。

単元を通して、スモールステップで課題に取り組んだことにより、技能の向上はもとより、協働的な学びが深まったと感じている。課題に対してグループ内で互いの動きを確認し合い、助言する様子や授業の準備および片付けや実技を行う際の役割分担、互いの動きへのアドバイスなど、子ども同士が関わり合いながら活動する姿が見られた。本実践で得た成果と課題をもとに今後の実践へとつなげていきたい。