

## 単元名 走・跳の運動(高跳び)

配当時間 6時間

- 単元の目標 (1) 高跳びでは、その行い方を知るとともに短い助走から踏み切って跳ぶことができる。  
 (2) 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争の仕方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。  
 (3) 運動に進んで取り組み、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しようとする。

## 標準的な展開例

04100205\_001

【準備等】ゴムひも、鈴、輪、踏切板、高跳び用支柱、バー、学習カード など

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 高跳びの学習のねらいと内容を理解し、学習の進め方について見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○学習のねらいや進め方を知る。</li> <li>★体の動きを工夫して高く跳び、友達と競ったり自分の記録に挑戦したりしよう。</li> <li>○学習カードや資料の使い方を知る。</li> <li>○マナーや安全な運動の仕方を知る。</li> <li>○目標記録を算出し、課題をつかむ。</li> </ul> <p>○グループを編成し、役割分担をする。</p> <p>○走り高跳びに関連した体ほぐしの運動をする。</p> <p>○ゴム跳び遊びをする。</p> <p>「2本のゴムひもを2人で持って」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両足跳び：助走なしで跳ぶ</li> <li>・片足跳び：1・2・3のリズムで跳ぶ</li> <li>・手つなぎ跳び：手をつないで2～3歩の助走をつけて2人組で跳ぶ</li> </ul> <p>「3本のゴムひもを3～4人で持って」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・三角形の状態にゴムひもを張り、高さや跳び方を変えながら、三角形の中に入ったり出たりする</li> <li>・ジグザグの状態にゴムひもを張り、跳び方を変え蛇行しながら跳ぶ</li> </ul> <p>2～3 今もっている力で、いろいろな跳び方を楽しむ。(ねらい1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○体ほぐしの運動をする。</li> <li>○いろいろな跳び方で跳ぶ。           <ul style="list-style-type: none"> <li>・輪踏み高跳び(3歩助走)</li> <li>・アクセント高跳び(5歩助走) など</li> </ul> </li> </ul> <p>○いろいろな高さに挑戦する。</p> <p>○反省し、まとめをする。       <ul style="list-style-type: none"> <li>・態度、次時の課題の把握</li> </ul> </p> <p>4～5 競争の仕方を工夫して高跳び競争を楽しむ。(ねらい2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○体ほぐしの運動をする。</li> <li>○高跳び競争をするためにルールを話し合う。</li> </ul> <p>○高跳び競争をする。       <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループ内の個人戦やグループ対抗戦を行う</li> </ul> </p> <p>○反省し、まとめをする。       <ul style="list-style-type: none"> <li>・態度、次時の課題の把握</li> </ul> </p> <p>6 競技会をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高く跳ぶことに挑戦し、友達と競争したり、自分の記録に挑戦したりすることを知らせる</li> <li>・＜目標記録の例＞ 身長×1/2+20cm 児童の実態に応じ、プラスする数値を変える</li> <li>・1グループ6～8人程度。 器具が速やかに準備できるように分担しておく。</li> <li>・1グループに3本のゴムひもを用意する。 ゴムひもの張り方や跳び方をグループで工夫させる。 ゴムを持つ人と跳ぶ人を交代させて行わせる</li> <li>・支柱にゴムひもを張り(ゴムひもに鈴をつけておく)、簡単に跳べる高さを設定する。</li> <li>・助走で蛇行する場合は、助走路に線を引いておく。 60cmくらいから5～10cm単位で高さを5種類くらい設定する。 【評】いろいろな跳び方で跳ぶ活動を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する</li> <li>・ゴムひもまたはバーをかけ、低いところから跳び始めて徐々に高さを上げ、どこまで跳べるか挑戦させる。</li> <li>・友達との競争を取り入れ、楽しみながら学習が進められるようにする。</li> <li>・ルールについては教師が参考例を示し、そのルールを基に話し合わせる。 ＜ルールの例＞ 勝敗：グループの記録の合計、1対1の対抗戦(何勝何敗)、目標記録に対する点数 場：踏切板の使用、助走の歩数(3歩、5歩、7歩) 【評】ルールを話し合う活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</li> <li>・調子よく跳んだり、体を巧みに操作しながら跳んだりしている友達のよい動きに目を向けさせる。</li> <li>・学習のまとめとして競技会を行う。</li> </ul>

- 体ほぐしの運動をする
- 競技会の進め方やルールを確かめる。

○競技会をする。

○単元のまとめをする。

- ・学級の実態に合わせてルールを決める。  
 <ルールの例>  
 試技は3回、バー（ゴムひも）を使う3歩助走（5歩助走）  
 グループの得点合計で順位を決めるなど  
 【評】競技会を通して、「知識・技能」を評価する。
- ・目標記録と比較し、学習の成果を確かめさせる。

### 【 備 考 】

高跳びは、仲間と競い合う楽しさや、調子よく走ったり跳んだりする心地よさを味わうことができる運動である。走ったり跳んだりすること自体の面白さ・心地よさを引き出す指導を基本にしながら、どのような力をもった児童においても競争に勝つことができたり、意欲的に運動に取り組むことができたりするように、楽しい活動の場を工夫することが大切である。本単元では日常でもやっていそうな跳び方（ゴム跳び遊びなど）から始めて、徐々に走り高跳びの助走に近くなるようにさせ、助走のリズムや高く跳べたという感覚（浮き上がるような感覚）を身に付けさせる。それと同時に、自分の跳べそうな高さへの挑戦や友達との競争の中で、走り高跳びの面白さを体験させる学習活動を設定した。

### 【運動が苦手な児童への配慮の例】

・踏切り足が定まらず、強く上方へ跳ぶことが苦手な児童には、3歩など、短い助走による高跳びをしたり、「トン・トン・ト・ト・トン」など、一定のリズムの助走からの高跳びを行ったりする場を設定するなどの配慮をする。