

## 単元名 陸上競技〈走り高跳び〉

配当時間 5時間

- 単元の目標 (1) 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶことができる。
- (2) 動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。
- (3) 走り高跳びに自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしたり、自己の責任を果たそうとしたり、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしたり健康・安全を確保したりしようとする。

## 標準的な展開例

12300110\_001

【準備等】支柱、バー、跳び箱、ロイター板、セーフティーマット、学習カード

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 1・2年生の学習を振り返り、学習の見通しをもつ。</p> <p>★走り高跳びのねらいを知ろう。</p> <p>○学習のねらいや進め方を知る。</p> <p>○走り高跳びの計測をする。</p> <p>2～4 走り高跳びの練習をする。</p> <p>★自分に合った跳び方をマスターしよう。</p> <p>○助走を生かした踏み切りの練習をする。</p> <p>○自分に合った跳び方で練習をする。</p> <p>○自分に合った跳び方で計測をする。</p> <p>5 走り高跳びの競技会をする。</p> <p>★最高記録を出そう。</p> <p>○係を分担し、競技会の運営方法を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・計測</li> <li>・審判</li> <li>・補助</li> </ul> <p>○走り高跳びの競技会をする。</p> <p>○活動を振り返り、まとめをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・器具の扱い方や安全面について確認をする。</li> <li>・個人の課題を決め、達成のための練習の工夫することを知らせる。</li> <li>・試しの跳躍をし、学習意欲を引き出させる。</li> <li>・1・2年の学習を振り返り、はさみ跳びかベリーロールのどちらかで跳躍させる。</li> <li>・はさみ跳び、ベリーロール、背面跳びの3種類の跳び方から、自分に合った跳び方を選択するようにさせる。</li> <li>・助走は全力で走らず、リズムよく走らせる。</li> <li>・リズムカルな助走から真上に伸び上がるような踏み切りを意識させる。</li> <li>・助走のスピードと踏み切りについて気付いたことを学習カードに記入させる。</li> <li>【評】踏み切りの練習を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</li> <li>・リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶことを意識させる。</li> <li>・仲間の跳び方の様子を観察し、良かった点などを教え合うようにさせる。</li> <li>《はさみ跳び》</li> <li>・振り上げる脚はバーを越えた瞬間に下に振り下ろすように意識させる。</li> <li>・踏み切った脚は横から上に上げるように意識させる。</li> <li>《ベリーロール》</li> <li>・振り上げる脚がバーを中心に回るように越していくことを意識させる。</li> <li>・踏みきった脚は膝を横に開くように膝を上に向けて越すように意識させる。</li> <li>【評】自分に合った跳び方の練習をする活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</li> <li>【評】バーを越えるフォームで、「知識・技能」を評価する。</li> <li>・係を分担し、競技会の運営などを協力して行わせる。</li> <li>・前時までの記録を参考に、目標の高さを設定させる。</li> <li>・勝敗や記録だけでなく、学習に取り組んできた過程と関連付けて仲間とよいところなどを評価し合うようにさせる。</li> <li>【評】競技会を通して、「知識・技能」を評価する。</li> <li>【評】活動を振り返り、まとめをする活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</li> <li>【評】単元全体の活動や競技会で評価し合う活動を通して「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</li> </ul>

## 【備 考】

走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り、はさみ跳びや背面跳びなどの跳び方で、より高い

バーを越えたり，競争したりできるようにする。本単元では，記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい，基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。

背面跳びの指導に際しては，個々の生徒の技能や器具・用具等の安全性などの条件が十分に整っており，さらに生徒が安全を考慮した段階的な学び方を身に付けている場合に限って実施することとする。