

## 単元名 陸上競技〈走り高跳び〉

配当時間 6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、走り高跳びの特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力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って大きな動作で跳ぶことができる。
- (2) 動きなどの自己の課題を発見し、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) 走り高跳びに積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ったり、分担した役割を果たしたり、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めたり、健康・安全に気を配ったりしようとする。

## 標準的な展開例

13300110\_001

【準備等】支柱、バー、ゴム、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 走り高跳びの特性を知り、学習の見通しをもつ。</p> <p>★走り高跳びの特性を知ろう。</p> <p>○走り高跳びの特性や成り立ちを知る。</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>2～5 走り高跳びの練習をする。</p> <p>★自分に合った跳び方を身に付けよう。</p> <p>○低い高さで跳び方の練習をする。(はさみ跳び)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ロイター板を使ってのはさみ跳び</li> <li>・5歩助走からののはさみ跳び</li> </ul> <p>○低い高さで跳び方の練習をする。(ベリーロール)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・跳び箱を使ってのベリーロール</li> <li>・5歩助走からのベリーロール</li> </ul> <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>6 走り高跳びの競技会をする。</p> <p>★記録の向上を目指そう。</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>・器具の準備の仕方や安全面についての確認をする。</li> <li>・走り高跳びの特性や成り立ちを説明する。</li> <li>・技術の名称や行い方、関連して高まる体力については、単元を通して理解できるようにする。</li> <li>・個人の課題を決め、達成のための練習を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>・安心して跳躍ができるように、バーはゴムを使うようにする。</li> <li>・はさみ跳び、ベリーロール2種類の跳び方を練習するが、計測の時は自分に合った跳び方でよいことを伝える。</li> <li>・ロイター板を使い、余裕のあるジャンプの中で練習をさせる。</li> <li>・踏みきった脚と同じ側の腕を高く上げるように意識させる。</li> <li>・リズムを作るため、5歩の助走で跳ぶようにさせる。</li> <li>・踏み切りでは、足裏全体で力強く踏み切るようにさせる。</li> <li>・抜き脚を横に開きながら、素早く胸に引きつけるようにさせる。</li> <li>・振り上げた脚と同じ側の腕を高く上げるように意識させる。</li> <li>・上体をバーと平行な位置関係に保つようにさせる。</li> <li>・踏みきった脚を後方に開くように引き上げるようにさせる。</li> <li>【評】正しいフォームを身に付ける練習を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</li> <li>・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>・リズムカルな助走から力強い踏み切りに移ることを意識させる。</li> <li>・脚と腕のタイミングを合わせて踏み切り、大きな動作で跳ぶようにさせる。</li> <li>・工夫した点を学習カードに記入させる。</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>・仲間の健闘やフェアに競う姿を認め合うようにさせる。</li> <li>【評】高跳びの競技会を通して、「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</li> </ul>

して、「思考・判断・表現」を評価する。  
【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。

【 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、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。