

第4学年 体育科学習指導案

令和2年12月2日(水) 第5校時
大田区立松仙小学校 4年4組 36名
授業者

校内研究のテーマ

「楽しい」授業の創造

～「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けて～

1 単元名

跳の運動 「高跳び」

2 単元の目標及び単元の評価規準

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元の目標	高跳びの行い方を知るとともに、その動きを身に付けることができるようにする。	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ようにする。	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、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することができるようにする。
評価の視点を整理	<ul style="list-style-type: none">・高跳びの行い方を理解している。(知識)・踏み切り足を決めて跳ぶことができる。(技能)・短い助走から強く踏み切って高く跳ぶことができる。(技能)・膝を柔らかく曲げ、足から着地することができる。(技能)	<ul style="list-style-type: none">・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。(思考・判断)・友達と競争の仕方を考えたり、競争の規則や記録への挑戦の仕方を選んだりしている。(思考・判断)・自分の考えを友達に伝えている。(表現)	<ul style="list-style-type: none">・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。(公正・協力)・用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。(責任・参画)・友達の考えを認めようとしている。(共生)
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none">①高跳びの行い方について、言ったり書いたりしている。(知識)②踏み切り足を決めて跳ぶことができる。(技能)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。(技能)④膝を柔らかく曲げ、足から着地することができる。(技能)	<ul style="list-style-type: none">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。(思考・判断)②友達と競争の仕方を考えたり、競争の規則や記録への挑戦の仕方を選んだりしている。(思考・判断)③友達のよい動きや変化を見つれたり、考えたりしたことを友達に伝えている。(表現)	<ul style="list-style-type: none">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。(公正・協力)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。(責任・参画)③友達の考えを認めようとしている。(共生)

3 単元について

○学習指導要領の位置付け

1 目標

- (1) 各種の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方及び健康で安全な生活や体の発育・発達について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。
- (2) 自己の運動や身近な生活における健康の課題を見付け、その解決のための方法や活動を工夫するとともに、考えたことを他者に伝える力を養う。
- (3) 各種の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、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで努力して運動をする態度を養う。また、健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組む態度を養う。

2 内容

Ｃ跳の運動 跳の運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- (1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身に付けること。
エ 高跳びでは、短い助走から踏み切って跳ぶこと。
- (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。
- (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すること。

これを踏まえて本単元では、「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」「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」「高跳びにすすんで取り組むこと」を目標としている。

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つけたりすることが大切である。まず左右の踏み切りとび（3歩）を行い、次に3歩助走・5歩助走の学習活動を設定する。その際、助走・踏み切り・着地の基本的な技能を身につけられるよう、場の工夫をする。

課題を見付け、工夫して活動に取り組むためには、児童が各自の状態に応じた高さ（課題）を設定し、解決できるような学習を行う。そして考えたことを友達に伝え、すすんで学習に取り組むためには、解決のための対話を大切に、指導者からの声かけだけでなく、児童相互のやりとりからの学びを大切に、授業を進めていく。

○運動の特性

（一般的特性）

- ・走り高跳びは短い助走から調子よく片足で踏み切りより高く跳ぶことに挑戦する運動である。
- ・走り高跳びは、リズムカルな助走や踏み切りの仕方を工夫して目指す記録に挑戦したり、チームで競争の仕方を工夫することで競い合ったりして楽しむ運動である。

（児童から見た特性）

- ・自分の目標とする記録が設定しやすく、記録が伸びたり競争したりすると楽しい運動である。
- ・自分に適した高さ（課題）を設定し、競争の仕方やルールを工夫して競い合ったり、自分の高さ（課題）に挑戦したりして楽しむことができる運動である。

○児童の実態

本学級の児童は、体育の学習に対して非常に意欲的である。休み時間には、校庭や屋上などですすんで体を動かしている様子が見られる。鬼ごっこや縄跳びなど、友達と関わり合いながら体を動かしている。また、休み時間に授業で取り組んだ運動をするなど、授業をきっかけに更なる上達を目指して取り組む姿勢も見られる。最近では鉄棒の練習をして、自分のできるようになりたい技を積極的に練習している。

体育の学習においても、1学期から学び合いや教え合いが活発に行われている。特に体育科学習発表会に向けた縄跳びの練習では、友達の良いところを認めるとともに、アドバイスをすることで、チームとしての技術の向上にもつながった経験もある。

本単元の高跳びは、普段の児童の運動の中にはない動きが多く、慣れない動きや運動であると考えられる。適切なイメージをもつとともに、互いに見合い、学び合い、自分の課題を解決していけるような授業づくりをしていく。

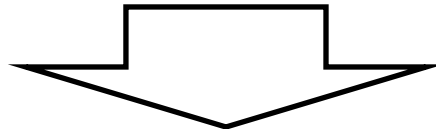
○研究の視点

単元や1時間の授業構成の工夫

- ・松仙小学校の体育授業の流れをもとに1時間の授業を構成する。
- ・学習カードを活用し、指導と評価の一体化を図る。
- ・全体としての課題と個別の課題を分けて考えることができるように、声かけの内容を変える。

環境構成の工夫

- ・3～5歩の助走から上方への踏み切りで、できるだけ高く跳び上がり、ゴムひもを越え、安全に着地ができるようにする。
- ・助走・踏み切り・空中姿勢・着地の局面における技能を習得できるようにする。
- ・友達と教え合いながら自己の記録を伸ばし、喜びを味わうことができるようにする。



○テーマに迫る手立て(研究の視点から)

<p>主体的な学び</p>	<p>単元や1時間の授業の構成</p> <ul style="list-style-type: none"> ・児童が見通しをもって学習に取り組むことができるように、1時間の学習の流れを示したり、めあてを掲示したりする。 <p>教材・場の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・共通の課題（5つの場）から自分の課題を捉え、解決するための場を選べるように、複数の場を用意する。 ・自分の跳ぶ高さを客観的に捉えるため、体の部位を6箇所（肩、胸、へそ、股、もも、膝）に分けて高さを計測し、目標の数値を明確化する。 <p>掲示</p> <ul style="list-style-type: none"> ・跳ぶ動作を視覚化して捉えることができるように、良いフォームを掲示し、ポイントを共有する。 ・自分の課題に応じた練習ができるように、場の効果やポイントを掲示する。
<p>対話的な学び</p>	<p>伝え合い</p> <ul style="list-style-type: none"> ・円滑な伝え合いを行うため、伝え合いの方法を掲示する。 ・すすんで友達との伝え合いができるように、伝えると喜ばれる言葉やアドバイスを考えるための言葉を掲示する。 <p>リズムをつかむ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3～5の助走のリズムを意識して跳べるように、「イチ・二・サーン」や「イチ・二・イチ・二・サーン」などお互いに声出しを行うようにする。
<p>深い学び</p>	<p>こつ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達との伝え合いを通してこつを見つけるため、こつの共有を促したり、授業内で取り上げたりする。 ・こつ（暗黙知と考える）を習得するため、時間の限り、何度でも交代しながら挑戦できるようにする。 <p>チャレンジタイム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・成功体験を味わいながら次の活動の意欲を高めるため、1つの場所に2チームを配置し、全員成功したチームから交代するようにする。

4 単元の活動計画（全5時間）

時間	1	2	3	4（本時）	5
学習段階	基本的な高跳びの跳び方を知り、3～5歩の助走で跳ぶことができるようになる。		個人の課題を捉えながら、グループやクラスでお互いに伝え合いを通して課題の解決方法を見つけて跳ぶことができる。		
ねらい	学習の見通しをもち、準備・片づけの方法を知り、基本的な跳び方、安全な着地ができるようになる。	3～5歩の助走の仕方を行い、踏み切り足を見つめることができる。	高跳びのポイントを知りながら、様々な場での課題解決を行う。	友達のよい動きを見たり、考えたりしながら伝え合い、より高く跳ぶコツを見付ける。	チームで協力しながら対抗戦を行い、高跳び大会を楽しむことができる。
学習活動	1 めあての確認	1 めあての確認	1 めあての確認	1 めあての確認	1 めあての確認
	じゅんぴやかたづけ、運動の仕方を知り、安全な着地ができる。	3歩や5歩の助走をしながら、踏み切り足を決める。	いろいろな場を楽しみながら、効果を味わう。	友達と伝え合いながら、自分のコツを見付ける。	チームで協力しながら、高跳び大会を楽しむ。
	2 準備運動				
	3 オリエンテーション	3 ウォーミングアップタイム ・とんとんまたぎ越しを行う。		3 場の準備	
	4 場の準備				
	<ul style="list-style-type: none"> 安全な着地方法を知る。 	5 スキルアップタイム <ul style="list-style-type: none"> ケンステップを使った3～5歩の助走に取り組み、踏み切り足を決める。 リズムを捉えるために、「イチ・二・サーン！」と「イチ・二・イチ・二・サーン！」をみんなで言いながら跳ぶ。 	5 スキルアップタイム <ul style="list-style-type: none"> ICTを活用して、自分のフォームの確認しながら跳ぶ。 踏み切り板を活用して、踏み切り足を意識しながら跳ぶ。 低ハードルを活用して、リズムよく跳ぶ。 2本のゴムを活用して、抜き足を意識して跳ぶ。 バスケットゴールに貼った目印を活用して、踏み切り足の跳躍力を高める。 	4 スキルアップタイム <ul style="list-style-type: none"> ICTを活用して、自分のフォームの確認しながら跳ぶ。 踏み切り板を活用して、踏み切り足を意識しながら跳ぶ。 低ハードルを活用して、リズムよく跳ぶ。 2本のゴムを活用して、抜き足を意識して跳ぶ。 バスケットゴールに貼った目印を活用して、踏み切り足の跳躍力を高める。 5 伝え合いの共有 <ul style="list-style-type: none"> チャレンジタイムでも友達のよい動きを見付けたり、考えたりできるように良い伝え合いを共有する。 	4 スキルアップタイム <ul style="list-style-type: none"> これまでの練習を意識しながら跳ぶ。 チームで伝え合いをする。 5 チャレンジタイム <ul style="list-style-type: none"> ルールの確認をする。 1人2回まで跳び、チームの合計得点を集計する。 2チーム対抗戦を全チームで行う。
	5 スキルアップタイム <ul style="list-style-type: none"> 50～90cmの様々な高さのゴムひもを跳ぶ。 安全に着地することを意識して跳ぶ。 	6 チャレンジタイム <ul style="list-style-type: none"> 3～5歩の助走で50～90cmの高さを跳び、記録する。 	6 チャレンジタイム <ul style="list-style-type: none"> 2チームで1つの場を使って、自分の記録に挑戦する。 全員成功したチームから交代し、何度でもチャレンジする。 	6 チャレンジタイム <ul style="list-style-type: none"> 2チームで1つの場を使って、自分の記録に挑戦する。 全員成功したチームから交代し、何度でもチャレンジする。 	6 結果発表 <ul style="list-style-type: none"> 結果を記録用紙に書き込む。 結果発表を行い、お互いの健闘を称える。
	7 整理運動				
	8 まとめ		9 振り返り		10 片づけ
	○次時の見通し ・3～5歩の助走を行い、踏み切り足を見つめる。	○次時の見通し ・高跳びポイントを知り、複数の場で高跳びの練習ができる。	○次時の見通し ・伝え合いながらコツを見付けるようにする。	○次時の見通し ・チームで協力しながら、高跳び大会を楽しむ。	
知	④（観察・カード）	②（観察）	①③（観察・カード）		
思			①③（観察・カード）	②（カード）	
態	②（観察）	①（カード）		③（観察）	

5 本時の活動計画（4/5）

（1）本時の目標

- ・自分のこつを見付けるため、課題解決の活動を選んでいる。
- ・友達のよい動きを見たり、考えたりしながら伝え合うことができる。

（2）本時の展開

○児童の主な学習活動 ・予想される児童の思いや考え	*教師の指導・支援 ☆評価規準（評価方法）【観点】
<p>1 めあての確認(1分)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>㊦ 友達と伝え合いながら、自分のこつを見付ける。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・場の効果と伝え合いの方法の確認を行う。(2分) ・跳ぶ時のフォームが気になるから、カメラに撮って、見よう。 ・踏み切りが弱くて高さが足りないから、もっと踏み切る強さを練習しよう。 ・5歩助走のリズムがまだよく分かってないから、低ハードルの場で練習しよう。 ・抜き足が引っかかっているから、2本のゴムを使って練習しよう。 ・踏み切り足の跳躍力を高めたいから、バスケットゴールに貼った目印にタッチしよう。 ・友達のよい動きをまねしよう。 ・気付いたことは言葉やジェスチャーで伝え合おう。 <p>2 準備運動(3分)</p> <p>3 場の準備を行う。(3分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> *児童同士の間隔が狭くならないように、また準備運動を早くできるように、初めから準備運動の隊形で座る。 *効果的な運動を行うため、視覚と聴覚でも楽しめるICTを使った準備運動を行う。 *こつを見付けるため、伝え合いの方法を確認する。その際、友達をよく見ることやよい点を褒めること、身振り手振りを交えること、分からないことは聞くようにすることを指導する。 *安全に気を付けて、チームで協力して場を作るように、声をかける。
<p>4 スキルアップタイム (10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ICTを活用して、自分のフォームの確認しながら跳ぶ。 ・踏み切り板を活用して、踏み切り足を意識しながら跳ぶ。 ・低ハードルを活用して、リズムよく跳ぶ。 ・2本のゴムを活用して、抜き足を意識して跳ぶ。 ・バスケットゴールを活用して、高さを意識して跳ぶ。 <p>5 伝え合いの共有 (3分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チャレンジタイムでも友達のよい動きを見付けたり、考えたりできるように良い伝え合いを共有する。 ・踏み切り足は力強く跳べていたけど、抜き足が上がっていなかったら、もっと抜き足を高く上げた方がいいよ。 ・高いゴムをよく跳べたね。とってもすごいよ。 <p>6 チャレンジタイム (12分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2チームで1つの場を使って、自分の記録に挑戦する。 ・全員成功したチームから交代し、何度でもチャレンジする。 ・とてもリズムよく助走ができたから、跳ぶ時に手本のフォームを意識してみよう。 ・さっきより勢いよく高く跳べていたし、フォームもよかったよ。 	<ul style="list-style-type: none"> *高跳びのポイントをつかむために、全員1回は5つの場を回るようにする。 *個人の課題を解決するために、5つの場を回ったあとで解決するための場を選ぶようにする。 *友達の動きをよく見て、すすんで伝え合いを行っている児童を取り上げ、称賛し、内容を共有する。 *計測が安全に円滑に行えるように、事前にチーム内の役割分担をさせる。 ☆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。 【思考】【観察・カード】 ☆自分のこつを見付けるため、課題解決の活動を選んでいる。 【態度】【観察・カード】
<p>7 整理運動 (2分)</p> <p>8 まとめ (4分)</p> <p>9 ふりかえりを書く (3分)</p> <p>10 片づけ(2分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> *使った部位を意識してほぐすように声を掛ける。 *伝え合いを行ったことを書くように促す。 *ふりかえりを発表させ、伝え合いを大切にしながら運動していくよさを共有し、次時の意欲をもたせる。

6 参考資料

教材

- ・ ケンステップ
- ・ 低ハードル
- ・ 高跳び用スタンド4セット
- ・ ゴムひも
- ・ タブレット及び電子黒板
- ・ 踏み切り板
- ・ 掲示用ボード
- ・ マット4枚

掲示物

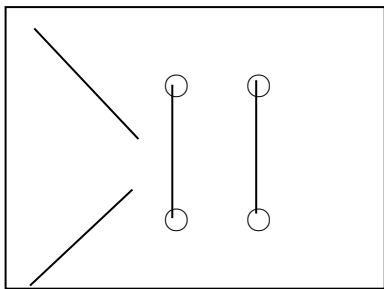
- ・ 基本的な高跳びの跳び方の図
- ・ 段階的な跳び方の写真
- ・ 助走の声かえの音
- ・ スキルアップ運動の効果及び伝え合いに用いる言葉
- ・ 「伝え合い」を行うための方法

場の工夫

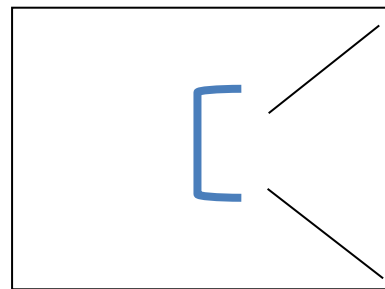
- ・ 児童が準備しやすいように、スタンドを置く場所にカラーテープを貼る。
- ・ 跳びやすい角度（45度）のラインを視覚化するため、カラーテープを左右から貼る。
- ・ 踏み切る最終のラインには、ゴムと50cm離して養生テープを貼る。

体育館図

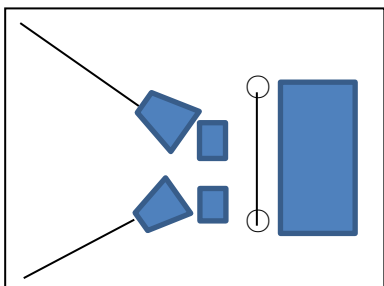
④ 2本のゴムで足を上げる練習



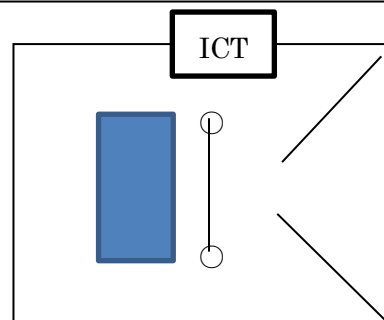
③ 低ハードルを使って助走のリズム練習



② 踏み切り板を使って力強く踏み切る練習



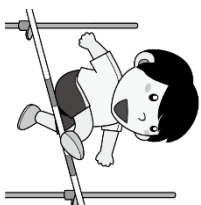
① ICT を使ってフォームの確認の練習



入口

⑤ 中央のバスケットゴールに目印をつけて、片足で高く跳ぶ練習

高とび



- めあて**
- ・3～5歩の助走で、力強く高くとぶ。
 - ・動きのポイントを埋かいし、こつをつかむ。
 - ・友達ときょうかしながらじゅんびや伝え合いを行うことができる。

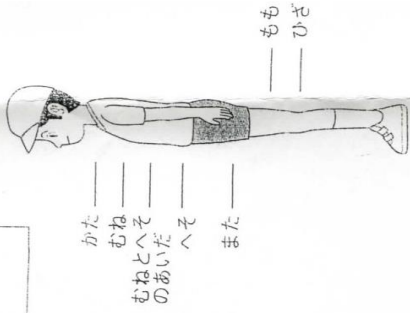
回	1		2		3		4		5	
日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
今日のめあて	じゅんびやかたづけ、運動の仕方を知り、安全な着地ができるようになる。		3歩や5歩の助走をしなから、ふみ切り足を決める。		いろいろな場を楽しみながら運動し、効果を味わう。		友達と伝え合いながら、自分のこつを見付ける。		グループで協力しながら高とび大会を楽しむ。	
高とびの記録(cm) チャレンジ得点	cm		cm		cm 点		cm 点		cm 点	
めあてをかんがえて学習できた	◎	○ △ ▲	◎	○ △ ▲	◎	○ △ ▲	◎	○ △ ▲	◎	○ △ ▲
じゅんびやかたづけを進んでできた	◎	○ △ ▲	◎	○ △ ▲	◎	○ △ ▲	◎	○ △ ▲	◎	○ △ ▲
くふうして運動できた	◎	○ △ ▲	◎	○ △ ▲	◎	○ △ ▲	◎	○ △ ▲	◎	○ △ ▲
り ともだちに教えたり、友だちからおそわったりできた	◎	○ △ ▲	◎	○ △ ▲	◎	○ △ ▲	◎	○ △ ▲	◎	○ △ ▲
か										
え り	<ul style="list-style-type: none"> ・くふうしたこと ・できるよになっ 									
り	<ul style="list-style-type: none"> ・つぎにがんばりたいこと 									
り	<ul style="list-style-type: none"> ・見つけたこつ 									
り	など									

年 組 名 前

私のめあて

[Blank box for writing the goal]

- かたの高さ 10点 () cm
- むねの高さ 8点 () cm
- へその高さ 6点 () cm
- またの高さ 4点 () cm
- ももの高さ 2点 () cm
- ひざの高さ 1点 () cm



伝えるとよところはばれる言葉

(例) ぬき足がすごく上がってたよ！まねしたいと思った

よ！すごいよ！

[Blank lines for writing responses]

裏面

友達へのアドバイス

(例) 今のは、ふみ切り足をもっと高く上げた方がよかつ

たと思う。

[Blank lines for writing advice]