

第6学年東組 体育科学習指導案

「より高く 限界突破 ～陸上運動（走り高跳び）～」

学習指導者 山本 健太

1 学習指導要領に示された本单元にかかわる目標及び内容等

1 第5学年及び第6学年の目標

- (1) 各種の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方及び心の健康やけがの防止、病気の予防について理解するとともに、各種の運動の特性に応じた基本的な技能及び健康で安全な生活を営むための技能を身に付けるようにする。
- (2) 自己やグループの運動の課題や身近な健康に関わる課題を見付け、その解決のための方法や活動を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
- (3) 各種の運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に留意したりし、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。また、健康・安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組む態度を養う。

2 内容

〔 知識及び技能 〕

- (1) 次の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、その技能を身に付けること。
エ 走り高跳びでは、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶこと。

〔 思考力、判断力、表現力等 〕

- (2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方、競走や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。

〔 学びに向かう力、人間性等 〕

- (3) 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすること。

2 メタ認知・教科に関する子供（34名）の実態

課題設定以前…授業のはじめに、自分がわかっていることは何で、まだわかっていないことは何かを考えていないと感じている。（6名）

課題解決中……授業中、友達の考えを聞いたり、自分の考えと比べたりしていると感じている。（32名）

課題解決後……授業のおわりに、「自分の考えがどんな風変わったかな」と考えていないと感じている（4名）

授業のおわりに、次の時間にしてみたいことを考えたと感じている。（29名）

個別支援が必要な子供…運動全般に苦手意識をもっている。結果を人と比較して、できていないことを強く認識してしまうため、努力した過程に目が向きにくい。技能を保証する手立てと、課題解決の過程に目が向くような手立てが必要。（A児）

3 目指す子供の姿

【互いに磨き合い、学び続ける子供の姿】

走り高跳びの記録を伸ばすために、自己の課題を設定し、課題を設定した理由を仲間と伝え合いながら、練習の場を選んでいく。そして、仲間の考えや取組を認め合い、高く跳ぶことの楽しさや喜びを味わいながら挑戦し続けている。

子供たちは、走り高跳びにおける自分の記録を1cmでも伸ばすために、各局面における自己の課題を設定していく。その際、「助走」「踏み切り」「空中動作」「着地」局面のうち、「助走」局面に自己の課題がある場合、さらに細分化して、「助走」の「進路」なのか「リズム」なのかを捉える必要がある。例えば、「僕は、バーの近くで踏み切り過ぎて、すぐバーに体が当たってしまうから、助走の進路が課題だと思うよ」「確かにそうだけど、映像を巻き戻して見てみると、助走のリズムにも課題があるのではないかな」「リズムが一定で体が流れてしまうから、踏み切り位置がずれてしまうんだね」「私の課題は…」と、互いに課題を設定した理由を伝え合っていく。その中で、自己の課題を設定し、「床に助走進路を示した場で助走を繰り返す練習の場」や、「ロイター板を用いて『ト・トン・ト・ト・トン』と踏み切りにつながる助走をリズムよくする練習の場」などから、選んで取り組んでいくのである。このような課題解決の過程で、記録が向上する喜びに着目しながら、自分が合理的な動きを身に付ける（する）ことだけでなく、仲間のよい動きや自分の動画を見る（みる）こと、称賛や助言し合う（支える）こと、合理的な動き方や記録への挑戦の仕方などを理解する（知る）ことなど、自己の適正等に応じて、走り高跳びという運動との多様な関わり方について考えていくといった、運動やスポーツの見方・考え方が醸成されるのである。そして、記録の向上だけでなく、仲間から自分が考えたことや、練習に取り組む過程を称賛されたり認められたりすることで、より高く跳ぶための課題を設定し直して、跳び越す動きの面白さや喜びを味わいながら、粘り強く挑戦し続けていく子供を育てたい。

4 単元計画（総時数 6時間）

本単元の前半では、難易度の低い最終局面の「着地」の仕方から、その前の局面の「空中姿勢」における課題解決を行い、高いところから安全に着地する技能と安心感を高めていく。そして、段階的にその前の局面である「助走」「踏み切り」局面へと難易度を上げながら挑戦していけるようにする。

学習の流れ	働きかけ
<p>① 高く跳んで遊んでみよう</p>	<p>前②～⑥【高跳び習得ボード】</p>
<p>トランポリンを用いたゴム高跳びで遊ぶ中で、膝を柔らかく使った着地が高跳びには必要であることを共通理解し、安全に取り組めるようにする。</p>	<p>合理的な動き方を身に付けるために解決できた局面を補助黒板で示し、次に解決したい局面が視覚的に捉えられるようにして課題設定の理由を表出できるようにする。</p>
<p>② どのように着地につなげればいいのか</p>	
<p>臀部が最高到達点を通過し、着地しやすい空中姿勢を身に付けていく。</p>	
<p>③④ どのように助走から踏み切ればいいのか</p>	<p>中③～⑥【高跳び解体診（断）書】</p>
<p>合理的な動き方をしている高跳びの選手の動きを分析する時間を設け、空中動作につなげるための助走から踏み切る際のコツを見付けていく。実際にやってみる中で、練習方法や練習場所について共通理解していく。また、チーム戦に向けた目標記録を把握するため、記録測定を行う。</p>	<p>自分の連続写真が印刷されたシート上に、自分が課題だと捉えたところと友達から見て課題だと思うところに、それぞれ色の違うシールを貼ることで、考えの共通点・相違点を明らかにして、再考を促す。</p>
<p>⑤ 自分の課題に合った練習をして、記録を伸ばそう（本時5/6）</p>	<p>後①～⑥【ネクストゴール】</p>
<p>目標記録を達成するために「助走」「踏み切り」「空中姿勢」「着地」の局面の中で、改善すべき自己の課題を捉える。そして、自分に必要な練習を選択して取り組み、選択の理由や仲間の動きの変化を伝え合っていく。</p>	<p>できたこととその理由を「みる」「支える」「知る」の観点で振り返り、次の時間にしたいことを表出させて課題設定を行うようにする。</p>
<p>⑥ 記録に挑戦してみよう</p>	
<p>これまでに身に付けてきたことを発揮するまとめの時間に。全員が自己ベストを目指すために、どのようなチーム戦を実施すればよいかを話し合って決定し、挑戦していく。</p>	

5 本時の学習

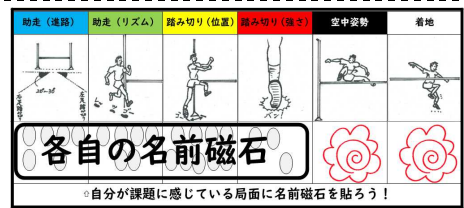
目 標	走り高跳びにおける自己の課題を設定し、設定した理由を仲間と伝え合う中で、再度自己の課題を設定し、それに応じた練習の場を選んで、意欲的に取り組むことができる。
--------	--

	学習活動	主な子供の意識
課題設定以前	1 学習課題を設定する。 【高跳び習得ボード】	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">安全な着地と空中動作は、みんなできるようになっているね。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">「助走→踏み切り」局面の課題を解決して、少しでも記録を伸ばしたいね。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">それぞれの課題に合った練習を選んで行うことが大切だね。</div>
	自分の課題に合った練習をして、記録を伸ばそう	
課題解決中	2 自己の課題に応じた練習を選択する。 【高跳び解体診(断)書】	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">連続写真を基に、「助走→踏み切り」の課題を見付けて練習していこう。</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">助走に課題があるよ。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">踏み切りに課題があるよ。</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">助走の進入角度に課題があるから、床に角度を書いた目印を付けて助走の練習を試みよう。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">助走のリズムがつかめていないから、「ト・トン…」と、口伴奏しながら助走練習を試みよう。</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">踏み切りの強さが課題だから、動画撮影をしながら、ロイター板の音が大きくなっているかを確認しよう。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">踏み切り位置がバーに近くなり過ぎていて、ロイター板にシールを貼って跳んでみよう。</div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">記録を測定してみよう。</div>
	3 課題を設定した理由を伝え合い、再度自己の課題を設定して、練習を行う。 【高跳び解体診(断)書】	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">自分の動きを見直して、課題を確認しよう。</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">助走のリズムは「意識すればできる段階」になったけど、踏み切り位置に課題があると思うから、目印を付けて踏み切る練習をしよう。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">でも、映像を見ると、助走の進入角度に課題があるから、踏み切る位置がずれてしまうのではないかな。助走の進入角度が課題ではないかな。</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">確かに、踏み切る前の助走の仕方に課題があるかもしれないな。もう一度、助走の練習を試みよう。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">斜め30度の角度で踏み切れるように助走できているか、動画を撮影しながら見ておくれ。</div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">もう一度課題に合った練習を選んでやってみよう。</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">斜め30度の角度から助走したら、跳べるようになったよ。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">バーに対して体の向きが横に向いて踏み切れる助走になってきたね。</div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">お互いに、自己ベスト目指して記録に挑戦しよう。</div>
	4 本時の学習を振り返り、次時の目標を設定する。 【ネクストゴール】	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">前の時間よりも〇センチ記録が伸びたよ。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">記録が変わらなかったけど、助走のリズムはつかめてきたよ。</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">強い踏み切りをしていた〇〇さんの跳び方から、コツを見付けられてよかったよ。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">〇〇さんが助走のアドバイスをくれたから、リズムよく走れるようになったよ。</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">踏み切りを決まった位置で行うためには、助走の進入角度と関係していることが分かったよ。</div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">次の時間も自分に合った練習をしたり、新記録を目指したりしよう。</div>
	課題解決後	
評価		走り高跳びにおける自己の課題を「助走」「踏み切り」「空中姿勢」「着地」局面の中から見付けて設定し、設定した理由を仲間に伝えながら、自己の課題に応じた練習の場を選び、進んで取り組んでいる。 【方法：発言・様相・記述】

6 働きかけの詳細

～課題設定以前～ **学習活動1** 【高跳び習得ボード】（2～6時間目）

補助黒板には、各局面におけるモデル図と動きのこつをボードに示し、各自が課題だと捉えている場所に名前磁石を貼っておく。そして、前時までに習得している「空中姿勢」→安全な「着地」局面よりも前の局面にそれぞれ貼られている名前磁石を指しながら、課題設定の理由を問う。そうすることで、本時の学習内容である「助走→踏み切り」の局面に焦点化しつつ、各自の課題がそれぞれに異なっていることから、自己の課題に応じた練習が必要であることを、ペアや全体で共通理解して、学習課題の妥当性を感じられるようにする。



【課題解決局面の明示化】

～課題解決中～ **学習活動2・3** 【高跳び解体診（断）書】（3～6時間目）

まずは、前時の跳躍の連続写真などを基に、自己の課題に応じた練習を選択していく。本時中心となる「助走」局面では、口伴奏しながら助走する場や助走角度や位置が見えるように床にテープを貼った場、ケンステップで歩幅を視覚化した場等を準備しておく。「踏み切り」局面では、踏み切り位置を確認できるように床に印を付けた場や、踏み切り板で踏み切りの音を聞く場などを準備しておく。「空中動作」「着地」については、前時までに解決できている予定であるが、場合によっては課題に感じている子供もいることを想定し、ステージからの跳び降りやトランポリンでの高い跳躍からの着地練習もできるようにしておく。一通り練習をしたら、各グループで記録測定を行っていく。その際、試技は一人1回と限定して撮影しておくことで、次の活動で課題を設定する際、見返しやすいようにしておく。

次に、撮影した動画を基に再度課題を捉えていく。その際、右に示すシートを用いて、各局面の動きを「①何を意識していいかわからない」「②意識してもできない」「③意識すればできる」「④意識しないのでできる」の四段階でチェックしていく。そして、「失敗局面より前の局面に着目する」という思考の手がかりを基に、自己の課題だと思う局面の枠に赤いシールを貼っていく。その後、仲間から見て課題だと感じるところに青いシールを貼ってもらう。そうすることで、自分が捉えた課題と仲間が捉えた課題の共通点・相違点を明らかにし、互いがシールを貼った理由について伝え合っていく。自分と仲間が貼ったシールの位置が一致している子供は、理由を聞き合う過程で自分の考えに自信をもって練習に取り組んでいこう。

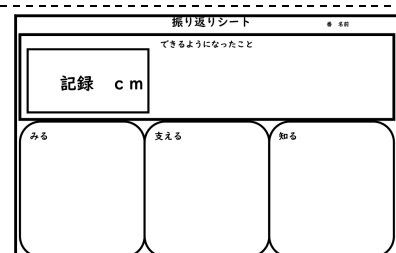


【自他の考えを比較】

う。また、シールの位置が異なる場合には、理由を聞き合う中で、納得できる考えを基に、自分の課題について再考していこう。そして、練習中には、「何cm跳べたか」という結果だけではなく、「できるようになった動き」や「友達が意識して取り組んでいる過程」に目を向けて称賛し合う対話を行うようにすることで、A児のような自己の伸びに意識が向きにくい子供も、仲間から認めてもらうことで、意欲的に練習に取り組んでいけるようにしたい。練習後、再度グループに分かれて記録測定を行う。跳躍の様子はタブレットで動画撮影し、記録は自分のシートに記録していく。

～課題解決後～ **学習活動4** 【ネクストゴール】（1～6時間目）

本時の振り返りを行う際には、記録が伸びたことや、意識して改善できた動きを「できたこと」に記入し、どうしてできるようになったのか、その理由を「みる」「支える」「知る」の観点の中から選択して記述していく。特に、友達の動きを見たりアドバイスを受けてたりして技能が高まった意見を全体に広げ、協働して課題解決することのよさを共有できるようにする。各自ができるようになったことに焦点化した振り返りを行うことで、次時に「もっと練習して記録を伸ばしたい」



【観点別の振り返りシート】

「競い合いたい」などと前向きな目標設定ができるようにしたい。それらの解決したいという思いを基に、学習課題を設定していくようにする。