小学校　第４学年　体育　走・跳の運動「高跳び」

○単元の目標

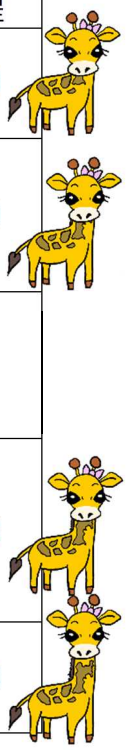
知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
・高跳びの行い方を知るとともに、短い助走から踏み切って高く跳ぶことができる。	・自己の能力に適した課題を見付け、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができる。	・運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をする。また、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりする。

○探究の過程

①課題の設定	より高く跳ぶためにはどうしたらよいかを考え、一人一人の目標とする高さを細かく設定する。
②情報の収集	自分の跳ぶ様子や友達が跳ぶ様子を動画で撮影し、視聴することで高く跳ぶためのポイントを知る。
③整理・分析	自分や友達の跳び方を動画や話合いを通じて比較し、跳べなかった理由を言葉にできるようにしながら練習する。
④まとめ・表現	自分の目標とする高さを跳び越すことを目標にし、跳ぶことができた理由やできなかった理由を言葉にして共有する。

○単元計画（５時間扱い）

時	目標	学習活動	探究の過程
1	高跳びの行い方を知り、自分のめあてを決めることができる。	・学習の進め方や、場の設定の仕方を知る。 ・自分がどれぐらいの高さを跳ぶことができるかを体感するとともに、目標となる高さを決める。	①
2	跳びやすい方の足を見付けて、力強く踏み切ることができる。	・自分の利き足を知り、１～５歩程度の短い助走から踏み切り足を決めて跳んだり膝を柔らかく曲げて足から着地したりする技能を高めるようにする。	②
3	リズミカルな助走から、より高く跳ぶことができる。	・３～５歩程度の助走から、決めた踏み切り足で跳ぶことを繰り返し練習する。 ・自分が苦手とする動きをつかみ、それに応じた練習を行う。	
4	自分に合った練習を選んで、記録を伸ばそうとすることができる。	・自分の課題が助走から着地までの６つの動きの中のどこにあるかをつかみ、その克服に向けた練習に取り組む。 ・互いに教え合うことで、これまで学んできたことを振り返りながら記録を伸ばす。	③
5	自分に合った練習を選んで、目標の記録を目指そうとすることができる。	・１時間目に立てた目標に対して、どれぐらい記録を伸ばせるか、記録会に臨む。 ・より記録を伸ばすためにできることを考える。	④



第４学年　体育科学習指導案（第１時）

【①課題の設定　単元を貫く課題を設定しタイ】

１　単元名　走・跳の運動「高跳び」

２　本時の計画

目標	高跳びの行い方を知り、自分のめあてを決めることができる。
探究の過程 **課題の設定**	より高く跳ぶためにはどうしたらよいかを考え、一人一人の目標とする高さを細かく設定する。

○指導過程

段階	学習活動 ○主な発問・指示　◆予想される児童の反応	形態	指導上の留意点
導入 ８分	１ 整列、挨拶をする。	一斉	◎安全に活動できるように服装を整えさせる。
	２ 準備運動をする。	一斉	◎補助運動として、跳の運動につながるような運動を行う（スキップ、ケンケンパなど）。
展開 32分	３ 学習の流れをつかむ。	一斉	
	高跳びの学習をするための準備をし、自分の記録を測定しよう。		
	○グループで、場の設定の仕方と、学習の流れを確認しましょう。	グループ	◎場の設定、練習、記録の測定、振り返りとして、１時間がこのような流れで行われることを伝える。
	４　個人のめあてを設定する。 ○１回跳んだ後に、自分の跳びたい高さを決めましょう。 (1) １回目の記録を取る。 (2) 自分のめあてを決める。 (3) 学習の見通しを持つ。 ◆跳びたい高さを決めることが難しい。 ◆どうしたら跳べるようになるのか分からない。	個別	◎高く跳べるようにすることだけでなく、自分の記録を伸ばしていくことを目標とするように指導する。 ◎跳び方を動画に撮影しておくように指導する。 **課題の設定**
	５　めあてに向けて練習をする。 ○目標とする高さをクリアするために、練習をしましょう。 (1) 自分の課題を把握する。 (2) 練習をする。 (3) 記録を取る。 ◆80cm跳びたいから、助走に気を付ける。	グループ	◎助走、踏み切り、着地の中から課題を選び、更にそこから苦手とするものを選ばせる。 ◎グループごとに跳ぶ様子を撮り、助走、踏み切り、着地の課題ごとにグループで練習することを伝える。
終結 ５分	６　振り返りを行う。 ○次回に向けて、跳びたい高さと、そのために練習をしておくポイントを整理しておきましょう。 ◆振り上げ足がうまくいかない。	一斉	◎自分の動画を見て、跳べるようにするためのポイントが整理された動画を視聴する時間を取るようにする。

第４学年　体育科学習指導案（第２時）

【②情報の収集　課題解決に必要な情報を集めさせタイ】

１　単元名　走・跳の運動「高跳び」

２　本時の計画

目標	跳びやすい方の足を見付けて、 力強く踏み切ることができる。
探究の過程 情報の収集	自分の跳ぶ様子や友達が跳ぶ様子を動画で撮影し、視聴することで高く跳ぶためのポイントを知る。

○指導過程

段階	学習活動 ○主な発問・指示　◆予想される児童の反応	形態	指導上の留意点
導入 ８ 分	１　整列、挨拶をする。 ２　準備運動をする。	一斉 一斉	◎安全に活動できるように服装を整えさせる。 ◎補助運動として自分の踏み切り足をつかむことができるような運動を行う。
展開 32 分	３　学習の流れをつかむ。	一斉	
	自分の記録を伸ばすため、力強く踏み切る方法を身に付けよう。		
	○踏み切る足を決めること、踏み切る位置をつかむこと、１歩、３歩、５歩と少しずつ伸ばしていきましょう。 ◆踏み切る足によって跳びやすさが違うな。	グループ	◎自分の課題とは別に、特に踏み切り足を意識した授業であることを伝える。 ◎学習カードの活用、苦手な動きを練習する場の設定、動画を撮りそれを比較する活動を単元が終わるまで繰り返し行う。　情報の収集
	４　踏み切りの練習を行う。 ○踏み切るときの動きについて練習しましょう。 (1)リズムよく助走することを意識する。 (2)１歩、３歩、５歩と少しずつ助走距離を伸ばしていくことを意識する。	グループ	◎自分が気持ちよく跳ぶこと（スムーズに跳べること）を大切にさせる。 ◎跳び方を動画に撮っておくように指導する。
	５　めあてに向けた練習をする。 ○自分のめあてに向けて繰り返し練習しましょう。 (1)自分の課題を把握する。 (2)練習をする。 (3)記録を取る。 ◆踏み切足を決めて、助走距離を伸ばしたら、記録が伸びた。	グループ	◎助走、踏み切り、着地の課題ごとのグループで教え合いながら学習を進める。 情報の収集 ◎跳べるようにするためのポイントが整理された動画と自分の動画を見比べる時間を取るようにする。
終結 ５ 分	６　振り返りを行う。 ○次回に向けて、跳びたい高さやリズムのよい踏み切り、そのために練習をしておくポイントなどを整理しておきましょう。	一斉	◎特に踏み切りについて、リズムよくできるようになったかを振り返らせる。

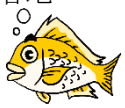
第４学年　体育科学習指導案（第４時）
【③整理・分析　情報を分析しタイ】

１　単元名　走・跳の運動「高跳び」

２　本時の計画

目標	自分に合った練習を選んで、記録を伸ばそうとすることができる。
探究の過程 整理・分析	自分や友達の跳び方を動画や話合いを通じて比較し、跳べなかった理由を言葉にできるようにしながら練習する。

○指導過程

段階	学習活動 ○主な発問・指示　◆予想される児童の反応	形態	指導上の留意点
導入 ８ 分	１ 整列、挨拶をする。 ２ 準備運動をする。	一斉 一斉	◎安全に活動できるように服装を整えさせる。 ◎補助運動として、助走、踏み切り、着地につながる動きや、けがを防ぐような運動を行う。
展開 32 分	３ 学習の流れをつかむ。	一斉	
	自分の記録を伸ばすため、自分に合った練習を選んで活動に取り組もう。		
	○これまで学んできたことを振り返り、自分が練習すべき動きをつかみましょう。 ◆安全を守るため着地の時に膝を曲げる。 ◆どれも苦手だから、歩数や腕の振り上げなど、簡単な所から確認する。	グループ	◎助走・踏み切り・着地の３つの中から、苦手な物や記録を伸ばすために必要なものを選ぶように指導する。 ◎助走・踏み切り・着地をさらにスモールステップに分けて、児童が練習するポイントがよく分かるようにする。 助走　…歩数、リズム 踏み切り…腕の振り上げ 足の振り上げ 踏み切り足、抜き足 着地　…足裏着地、振り上げ足 着地、膝を曲げた着地 整理・分析 
	４　めあてに向けた練習をする。 (1)自分の課題を把握する。 (2)練習をする。 (3)記録を取る。 ◆いろいろな動きについて学習してきたから、学んだことを生かしたい。	グループ	◎跳び方を動画に撮るように指導する。 ◎助走、踏み切り、着地の課題ごとのグループで教え合わせるようにする。 ◎自分の動画を見て、跳べるようにするためのポイントが整理された動画を視聴する時間を取るようにする。 ◎学習カードや動画など活用し、苦手なポイントを繰り返し確認させる。
終結 ５ 分	５　振り返りを行う。 ○次回は最終回となります。これまで学んできたことを生かし、記録を伸ばしましょう。	一斉	◎これまで学んできたことを振り返り、自分の記録を伸ばすために必要なことを考え次時に臨むように指導をする。

第４学年　体育科学習指導案（第５時）

【④まとめ・表現　次の課題を見付けさせタイ】

１　単元名　走・跳の運動「高跳び」

２　本時の計画

目標	自分に合った練習を選んで、目標の記録を目指そうとすることができる。
探究の過程 **まとめ・表現**	自分の目標とする高さを跳び越すことを目標にし、跳ぶことができた理由やできなかった理由を言葉にして共有する。

○指導過程

段階	学習活動 ○主な発問・指示　◆予想される児童の反応	形態	指導上の留意点
導入 ８ 分	１　整列、挨拶をする。 ２　準備運動をする。	一斉 一斉	◎安全に活動できるように服装を整えさせる。 ◎補助運動として、助走、踏み切り、着地につながる動きや、けがを防ぐような運動を行う。
展開 32 分	３　学習の流れをつかむ。	一斉	
	これまでの学習を生かし、自分の記録を伸ばそう。		
	○これまで学んできたことを振り返り、自分の目標とする記録を目指しましょう。	グループ	◎助走・踏み切り・着地のポイントを確認の上、記録会を行うことを伝える。 ◎跳び方を動画に撮っておくように指導する。
	４　記録会を行う。 ○記録会を行います。途中うまくいかないときは、練習の場に戻り、ポイントを確認して構いません。 (1)練習をする。 (2)記録を取る。 ◆これまでの記録を生かし、記録を伸ばしたい。 ◆特に振り上げ足を意識したい。	グループ	◎うまくいかないときはやり直してよいこと、友達のよさを見付けること、自分の記録を伸ばすことが大切であることを伝える。 ◎助走、踏み切り、着地の課題ごとのグループで教え合いながら学習を進める。 ◎記録会の中でも、うまくいかない場合があったら練習の場に戻って練習してよいことを伝える。 ◎学習カードや動画など活用し、その場で苦手なポイントを繰り返し確認するようにする。
終結 ５ 分	５　振り返りを行う。 ○記録会を終えて、より高く跳ぶためにできることや、この学習を通じて分かったことをまとめましょう。 ◆記録を伸ばすポイントを理解して学習すると記録が伸びる。	一斉	◎学習を終えた時点で、今後より記録を伸ばすためにできることを考えさせ、次の学習につながるように指導をする。 **まとめ・表現**