研究主題	運動の楽しさや喜びを味わえる授業づくり －児童の「できた」「分かった」に働き掛けるＰＤＣＡサイクルの構築を通して－

第４学年体育科学習指導案

指導月日　令和５年 10 月 31 日
所属校名　石巻市立住吉小学校
氏名　　武山　祐太

１　単元名　走・跳の運動「高跳び」

２　単元の目標

(1) 高跳びの行い方を知るとともに、短い助走から強く踏み切って高く跳ぶことができるようにする。
〔知識及び技能〕Ｃ(1)エ

(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ができる。〔思考力、判断力、表現力等〕Ｃ(2)

(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しようとする。
「学びに向かう力、人間性等」Ｃ(3)

３　単元観

本単元は、小学校学習指導要領（平成 29 年告示）体育〔第３学年及び第４学年〕内容の「Ｃ走・跳の運動」「エ　高跳び」を受けて設定した。

中学年の走・跳の運動は、「走の運動」及び「跳の運動」で構成され、調子よく走ったり、バトンの受渡しをしたり、小型ハードルを走り越えたりする楽しさや喜びに触れることができる運動である。低学年の走・跳の運動遊びの学習を踏まえ、中学年では、走・跳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、かけっこ・リレー、小型ハードル走、幅跳び、高跳びなどの基本的な動きや技能を身に付けるようにし、高学年の陸上運動の学習につなげられるように指導していく。

高跳びは、短い助走から強く踏み切って高く跳ぶ楽しさや喜びに触れることができる運動である。また、自己の課題を見付け、その解決のための活動を工夫するとともに、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できるようにすることが大切である。

４　児童の実態［第４学年１組 16 名］

本学級の児童は、コロナ禍に入学し、これまで３年間、様々な制限がある中で学習活動を行ってきた。体育科の学習も例外ではなく、接近や接触のある運動や、対話的活動を十分に経験できていない。コロナ禍による運動機会の減少などの影響を受け、体力・運動能力の二極化も課題となっている。本単元では、個人のめあてを達成できるよう、体の使い方やより良い動きを仲間と見合う場面を設定し、課題をスモールステップで解決していくよう働き掛けることで、児童が運動の楽しさや喜びを味わえるように、授業改善する必要がある。

陸上運動系（低学年「跳の運動遊び」、中学年「跳の運動」、高学年「陸上運動」）の学習において、１・２年生では、ケンパー跳び遊びやゴム跳び遊びの中で、前方や上方に跳んだり、片足や両足で連続して跳んだりする活動を行った。３年生では、「小型ハードル走」「幅跳び」を学習しており、自分に合ったリズムで走り越したり、短い助走から調子よく踏み切って遠くへ跳んだりする活動を経験している。本単元では、３～５歩程度の短い助走から踏切り足を決めて上方に強く踏み切り、高く跳ん

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。

以下に示す実態調査から、全ての児童が、体育の授業を「楽しい」又は「やや楽しい」と感じていることが分かった。陸上運動に関しては、約４割の児童が「どちらかというと好きではない」「好きではない」と回答し、「ハードル走」でも、約２割の児童が「どちらかというと好きではない」と回答している。理由としては、転倒によるけがへの恐怖心や跳ぶことへの苦手意識が強いことが挙げられる。本単元に対しても、同様の不安がある児童が多いため、児童が安心して練習したり、「跳んでみたい」「記録を伸ばしたい」という気持ちを高めたりできるよう、学習の場の設定や教材･教具の工夫が必要である。

【体育に関する実態調査（７月 25 日）実施人数 16 名】

１　体育の授業は楽しいですか。			
楽しい	やや楽しい	あまり楽しくない	楽しくない
13 名	３名	０名	０名
２　陸上運動は好きですか。			
好き	どちらかというと好き	どちらかというと好きではない	好きではない
５名	５名	４名	２名
・走るのが好きだから　２名 ・走るのが得意だから ・走ると気持ちがいいから ・走ったり、体を動かしたりするのが好きだから ・ハードル走など、跳ねることが好きだから		・走るのが苦手だから　３名 ・走るのが嫌いだから　２名	
３　ハードル走は好きですか。			
好き	どちらかというと好き	どちらかというと好きではない	好きではない
７名	６名	３名	０名
・跳ぶのが好きだから　４名 ・ハードルを跳び越えるのが好きだから　３名 ・体が柔らかいから		・跳ぶことが苦手だから　２名 ・当たると痛くて怖いから	
４　高跳びの授業で不安なことや難しそうなことはありますか。			
・特にない　４名 ・足に引っかかるのが怖い　２名 ・けがをしそうで怖い ・棒を落とさずに跳ぶことが難しそう		・引っかかって転びそう　３名 ・当たると痛そうで怖い ・走ってジャンプするのが少し苦手 ・どこまで足を高く上げることができるのか不安	

５　指導観

本単元では、高跳びの行い方を知るとともに、短い助走から強く踏み切って高く跳ぶ楽しさや喜びに触れることができるよう指導していく。高跳びを正しく安全に行うために、「助走：一定のリズムで３～５歩の短い助走を行うこと」「踏み切り：踏み切り足を決めて上方に強く踏み切ること」「着地：膝を柔らかく曲げて足から着地すること」（以下：「三つのポイント」）を提示し、グルーピングや場の設定、教材教具の工夫を行うことで、スモールステップによる学習ができるようにする。

高跳びは個人競技であり、課題は一人一人違う。児童が意欲的に自己の課題を解決できるよう、学習に見通しを持たせて取り組ませていきたい。そのために、ＰＤＣＡサイクルの一連の流れを学習の中で定着させることが有効と考えた。学習の一連の流れと教師の働き掛けは表１のとおりである。

表１　学習の一連の流れと教師の働き掛け

	学習の流れ		教師の働き掛け
【P】課題の設定	Ⓟ	めあてや課題を設定する。	・自己の能力に応じた目標記録を設定するためのノモグラムを活用する。 ・自分の課題（技能面）を意識できるよう、三つのポイントを掲示する。
	Ⓓ	めあてや課題を確認する。	・前時に立てためあてを確認するよう促す。 ・児童のめあてや課題に関連する感覚つくり運動を取り入れる。
	Ⓒ	仲間からのアドバイスを確認する。	・学習カードに記録したアドバイスを確認する時間を設ける。
	Ⓐ	課題の正誤を確認する。	・前時に撮影した動画を活用するよう促す。
【D】ための技能習得の練習	Ⓟ	練習の場を選択する。	・課題に応じた練習の場を複数設定する。
	Ⓓ	繰り返し練習をする。	・練習時間を十分に確保する。
	Ⓒ	仲間と見合ったり教え合ったりする。	・練習の場を巡回し、児童同士のアドバイスを聞き取る。 ・安全に練習が行えているか注意深く見取る。 ・児童同士の教え合いの中で誤ったアドバイスが見られた場合、教え合ったことを評価しながら教師が補足してアドバイスを行う。
	Ⓐ	練習の成果を確かめる。	・課題の達成度に応じて練習の場を変更できるようにする。
【C】評価・検証	Ⓟ	課題の達成度を確認する。	・学習カードに評価のポイントを示す。
	Ⓓ	自己評価を行う。	・学習カードを活用して記録を蓄積していくよう促す。
	Ⓒ	相互評価を行う。	・意見交換の時間を設定する。
	Ⓐ	課題を見詰め直す。	・仲間の評価を参考に、再度自己評価をするよう促す。

【A】課題の改善	Ⓟ	次時のめあてを考える。	・学習カードに記入を促す。
	Ⓓ	自分で立てためあてが適当かどうか仲間と話し合う。	・話合いの時間を設定する。 ・動画を活用できるようにする。
	Ⓒ	仲間の意見を参考にして、次時のめあてが適当か考える。	・めあてをうまく考えられない児童には、個別に声掛けする。
	Ⓐ	本時の振り返りを行う。	・授業全体を振り返り、次時への意欲につなげるよう助言する。

６　研究主題との関連

本研究では、自らの学習活動を振り返り、課題を修正したり新たに設定したりして、仲間と共に思考を深め、より良く課題を解決し、次の学びにつなげる児童の育成を目指している。本主題に迫るために、以下のようなＰＤＣＡサイクルを回して指導していく（図１）。

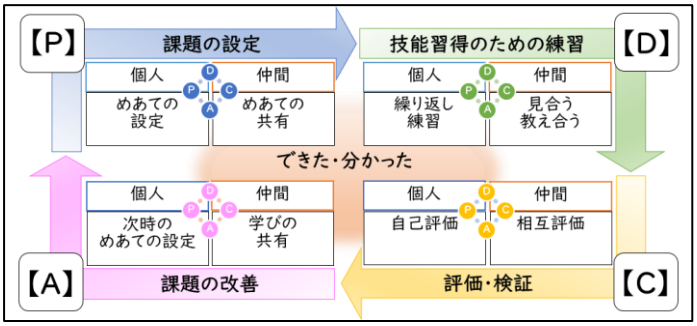


図１　ＰＤＣＡサイクルのイメージ図

(1)　【Ｐ】課題の設定

自己の能力に合った目標記録を設定し、自己のめあてや課題をより意識できるようにする。また、既習の運動と本時の学習に関連した動きを導入に取り入れたり、学習カードや蓄積してあるデータを活用したりすることで、仲間と追究すべき事柄を明確に持つことができるようにする。

(2)　【Ｄ】技能習得のための練習

自己の課題を解決するために、練習の場や内容を選択しながら繰り返し練習できるようにする。また、同じ場で練習する仲間と互いに見合ったり、教え合ったりさせることで、個人のめあてが達成できるようにする。

(3)　【Ｃ】評価・検証

学習カードで達成度や三つのポイントを確認しながら自己評価をできるようにする。また、仲間と良かったところや改善点を相互評価しながら、自己の課題を見詰め直す時間を設定する。

(4)　【Ａ】課題の改善

蓄積されたデータから、新たな課題を見いだし、次時のめあてを考えるようにする。教師から個別に声掛けしたり、グループや全体で良い動きを取り上げたりすることで、学びを共有できるようにする。

７　単元の指導と評価の計画

(1)　単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①高跳びの行い方について、言ったり書いたりしている。（Ｃ(1)エ） ②踏切り足を決めて跳ぶことができる。（Ｃ(1)エ） ③３～５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。（Ｃ(1)エ） ④膝を柔らかく曲げ、足から着地することができる。（Ｃ(1)エ）	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。（Ｃ(2)ア） ②友達との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。（Ｃ(2)イ） ③友達の良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。（Ｃ(2)ウ）	①高跳びに進んで取り組もうとしている。（Ｃ(3)ア） ②きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。（Ｃ(3)イ） ③用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。（Ｃ(3)ウ） ④友達の考えを認め、互いの動きの良さや課題を伝え合おうとしている。（Ｃ(3)オ） ⑤場や用具の安全を確かめている。（Ｃ(3)カ）

(2) 単元の全体計画（５時間扱い　本時４／５）

<table>
<tr><td colspan="2">時間</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4(本時)</td><td>5</td></tr>
<tr><td colspan="2">めあて</td><td>高跳びの行い方を知り、めあてを決めよう。</td><td>跳びやすい方の足を見付けて、強く踏み切ろう。</td><td>リズミカルな助走から、より高く跳ぼう。</td><td>自分に合った練習の場を選んで練習し、記録を伸ばそう。</td><td>自分に合った練習の場を選んで、目標の記録を目指そう。</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="3">学習過程</td><td colspan="5">1　整列、挨拶
2　準備運動</td></tr>
<tr><td>3　単元の学習内容の確認
○学習の進め方や高跳びの行い方を知る。
4　記録測定</td><td colspan="4">3　課題設定〈【P】課題の設定〉
(1) 個人のめあてや課題の設定
(2) 感覚つくりの運動（ゴールタッチ、連続ジャンプなど）
(3) 学習の見通し
4　課題解決
(1) 練習〈【D】技能習得のための練習〉
(2) 課題の検証〈【C】評価・検証〉
(3) 記録測定</td></tr>
<tr><td colspan="5">5　学習の振り返り〈【A】課題の改善〉
6　整理運動、片付け、挨拶</td></tr>
<tr><td rowspan="3">評価の重点</td><td>知</td><td></td><td>②④(観察、動画)</td><td>③(観察、動画)</td><td>①(学習カード、観察)</td><td></td></tr>
<tr><td>思</td><td></td><td>①(学習カード)</td><td>③(観察)</td><td></td><td>②(学習カード)</td></tr>
<tr><td>態</td><td>③⑤(観察)</td><td></td><td>①(観察)</td><td>④(観察)</td><td>②(観察)</td></tr>
</table>

８　本時の計画

(1) 目標

自己の課題解決に適した練習の場を選び、同じ場の仲間と互いの動きの良さや課題を伝え合うことで課題を意識した練習ができる。

(2) 本時の指導に当たって

どの児童も自らの課題を見付け、意欲的に課題の解決に取り組むことができるように、ＰＤＣＡサイクルを回して授業を展開していく。

①　【P】課題の設定

正しい動きをイメージできるよう、三つのポイントを全体で確認し、感覚つくりの運動でいろいろな動きを試しながら自己のめあてや課題を意識できるようにする。また、前時に撮影した動画を仲間と共有することで、自己のめあてや課題をより明確に持つことができるようにする。

②　【D】技能習得のための練習

自己の課題に合った練習ができるよう、三つのポイントを意識した練習の場を設定する。練習の場は、自ら選択させる。同じ場で練習する仲間とともに、動画を活用しながら互いに見合ったり、教え合ったりして課題解決をできるようにする。

③　【C】評価・検証

学習カードに課題の達成度を記録させ、三つのポイントに沿って自己の課題をチェックできるようにする。同じ場の仲間で互いの動きの良かったところやうまくいかないところを交流させ、自己のめあてや課題を見直したり、解決への見通しを持たせたりする。

④　【A】課題の改善

学習カードや撮影した動画から新たな課題を見いだし、次時のめあてと練習の場を設定できるようにする。学びの実感を味わえるよう、個人の振り返りを全体で取り上げ、良かったところや課題を共有する。

(3) 学習過程

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	評価
導入 8分	1　整列、挨拶 2　準備運動 3　課題設定 (1) めあてを意識して課題を設定する。 自分に合った場を選んで、記録を伸ばそう。 ○前時に立てためあてを確認しましょう。 ◆助走コーナーで歩数を合わせる練習をしよう。 (2) 感覚つくりの運動をする。 ○自分のめあてや課題を意識して、それぞれの運動を行いましょう。 (3) 学習の見通しを立てる。 ○学習カードで友達からのアドバイスを確認しましょう。 ◆「イチ・ニ、イチ・ニッ・サーン」のリズムで助走することを意識しよう。 ○動画で自分の跳び方を確認しましょう。 ◆助走の足が合っていないから、助走コーナーで３歩助走の練習をしよう。	一斉 個人	◎身だしなみを確認する。 ◎自分の課題を意識できるよう、三つのポイントを掲示する。 ◎学習カードに書かれた教師からのコメントを確認させ、課題を意識できるようにする。 ◎いろいろな動きを試しながら自己のめあてや課題を意識できるようにする。 ◎教師のコメントに加えて友達からのアドバイスを確認させ、練習の方法や場所を考えるよう促す。 ◎前時に撮影した動画を仲間と共有させ、自己のめあてや課題をより明確に持つことができるようにする。 〈【Ｐ】課題の設定〉	
展開 30分	4　課題解決 (1) 練習をする。 ○練習の場に移動して、繰り返し練習をしましょう。 ○動画を使って、良いところや課題を伝え合いながら進めましょう。 ◆踏み切りはどうだった。 ◆もう少しバーの近くで跳んだ方がいいよ。 ◆３歩助走ができるようになりました。 ○練習の場を変えてもいいですが、助走コーナーで最後の３歩を意識して練習すると、もっと良くなりますよ。 (2) 課題の検証を行う。 ○学習カードでポイントを確認し、できたところを記録しましょう。 ◆助走は３歩でできるようになりました。次は、スピードを付けて助走したいです。 (3) 記録を測定する。 ○友達からもらったアドバイスを参考にして、記録を測定しましょう。 ◆助走の角度を変えてみよう。	グループ	◎Jamboard で練習の場を事前に共有させ、自分のめあてに合った練習の場を選択できているか教師と一緒に確認できるようにする。 ◎動画を活用し、互いにアドバイスし合って課題を解決できるようにする。 〈【Ｄ】技能習得のための練習〉 ◎見るポイントを伝えてから助走させ、適切なアドバイスができるようにする。 ◎三つのポイントを意識した声掛けをしながら練習の場を巡回する。 ◎練習の場に一人しかいなくなった場合は、課題に応じて再グループ化させる。 ◎学習カードに課題の達成度を記録させ、意見交流を通して課題を検証できるようにする。 〈【Ｃ】評価・検証〉 ◎仲間の評価を参考に、再度自己評価をするよう促す。 ◎良い動きなどは、教師がその場で称賛し、三つのポイントを全体で共有できるようにする。	【主体的に学習に取り組む態度】④（観察） 【知識・技能】①（学習カード、観察）

終末 7分	５　学習の振り返り ○今日の学習の振り返りをして、次の時間のめあてを考えましょう。 ◆助走ができるようになったので、踏み切りをもっと強くして、110 cmを跳びたいです。 ◆○○さんが、スピードを落とさずに助走していたので、もっと助走の練習をしたいです。 ○助走はできる人が多くなったので、次回は目標記録を目指して練習しましょう。 ６　整理運動、片付け、挨拶	個人 一斉	◎学習カードや撮影した動画から新たな課題を見いだせるよう、良い動きを取り上げて紹介したり、三つのポイントを確認したりする。 〈【A】課題の改善〉 ◎めあてをうまく考えられない児童には、個別に声掛けする。 ◎授業全体を振り返り、次時への意欲につなげるよう助言する。	【知識・技能】①（学習カード、観察） 【主体的に学習に取り組む態度】④（観察）

(4) 本時の評価

評価規準【観点】 おおむね満足できる状況（B）	十分満足できる状況（A）	努力を要する児童への手立て（C）
・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・技能】	・自分の課題に合った場を選び、三つのポイントを押さえながら高跳びの行い方について、言ったり書いたりしている。	・学習カードで自分の課題を確認し、課題に応じた場を選択できるようにする。 ・動画を使って、自分の動きを確認できるようにする。
・友達の考えを認め、互いの動きの良さや課題を伝え合おうとしている。【主体的に学習に取り組む態度】	・友達の考えを認め、互いの動きの良さや課題を伝え合い、自分の課題に応じた三つのポイントを記録しようとしている。	・同じ場の仲間で課題を共有し、互いに動きを見合いながら課題を解決できるようにする。 ・互いの良さや頑張ったところを伝え合い、記録を蓄積できるようにする。

(5) 準備物

①教師：走り高跳び用スタンド３セット、エバーマット１、マット３、ゴムバー１、ゴム６、鈴６、踏切り板４、跳び箱上段１、バドミントン支柱１セット、ボール３、ミニハードル８、ラダー１、ケンステップ 13、掲示物、ホワイトボード、タブレット端末、スクリーン、プロジェクター

②児童：タブレット端末、学習カード

(6) 資料

① 学習カード

高跳び学習カード

めあて　リズムよく助走ができるようにする。　目標記録 100cm

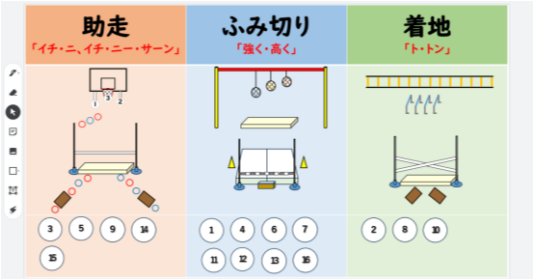
助走		ふみ切り		着地	
②	3歩で助走する。	②	かかとから足をついて、強くふみ切る。	②	とび箱の上から着地する。
②	「1・2・3」のリズムで助走する。		うでを振り上げる。	②	足裏から着地する。
③	5歩で助走する。	②	つま先を上にして足を振り上げる。	②	振り上げ足から着地する。
③	「イチ・ニ、イチ・ニッ・サーン」のリズムで助走する。	②	こしより高く、ふみ切り足を上げる。	②	「トン」と着地する。
	「イチ・ニ、イチ・ニッ・サーン」の最後の3歩をすばやくする。		ぬき足をむねに引き付ける。	②	ひざを曲げて着地する。

☆「気を付けたこと」や「友達からのアドバイス」を記録しよう！

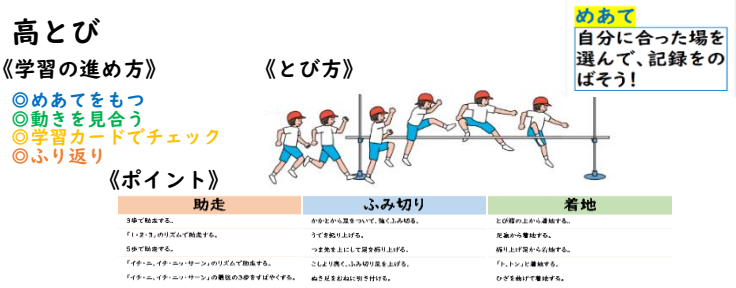
学習日	今日のめあて	できるようになったこと	もう少しでできそうなこと	記録
2日（月）	・強くふみ切って、ふわっと着地をする。	・強くふみきる。 ・ひざを曲げて着地する。	・ぬき足をむねに引き付ける。	90 cm
3日（火）	・「1・2・3」のリズムで助走する。	・「イチ・ニ、イチ・ニッ・サーン」のリズムで助走する。	・助走をはやくする。 ・リズムをよくする。	95 cm
5日（木）	・最後の3歩をすばやくして、高くとぶ。			cm
日（　）				cm

４年　番　名前（　　）

② 練習の場の共有シート（Jamboard）



③ 掲示物（ホワイトボード）



※①学習カードと③掲示物に使用しているイラストは、「小学校体育（運動領域）指導の手引～楽しく身に付く体育の授業～」（スポーツ庁）を加工して作成したものである。