

第4学年 高跳び

1 単元の目標と評価規準

	知識及び技能	思考・判断・表現等	学びに向かう力、人間性等
目標	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。	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、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。
評価規準	知識・技能 ①高跳びの行い方について、言ったり書いたりしている。 ②短い助走から強く踏み切って高く跳ぶことができる。	思考・判断・表現 ①自己の課題を見付け、その課題解決のための活動を選んでいる。 ②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。	主体的に学習に取り組む態度 ①高跳びに進んで取り組もうとしている。 ②きまりを守り、誰とも仲よく励まし合おうとしている。 ③友達の考えを認めようとしている。 ④場や用具の安全を確かめている。

2 単元の指導と評価の計画

時間	1 (導入)	2 (習得)	3 (習得)	4 (活用)	5 (活用)	6 (まとめ)
0		○集合、挨拶、健康観察、場や用具の準備		○めあての確認		
10	〈オリエンテーション〉 ○集合、挨拶、健康観察、場や用具の準備をする。 ○単元の学習の見通しをもち、本時のめあての確認をする。 ○準備運動、主運動につながる運動をする。 ○高跳びをする。	○準備運動、主運動につながる運動				
40		○活動Ⅰ 自分の課題を見付け、課題解決の方法を選んだり、工夫したりしながら試す。	○活動Ⅱ 話し合ったり、見合ったりしながら解決方法を試し、動きを身に付ける活動をする。 (1人1台端末で互いに撮影する)	○活動Ⅰ 自分に合った解決方法を試し、確かめる。	〈学習のまとめ〉 ○高跳び大会をする。 ○単元を振り返り、学習のまとめをする。 ○整理運動、場や用具の片づけ、健康観察、挨拶をする。	
45		○本時の振り返り		○整理運動、場や用具の片づけ、健康観察、挨拶		
知・技		① 観察・シート			② 観察	
思・判・表			① 観察・シート	② 観察・シート		
態度	④ 観察・シート	② 観察・シート		③ 観察・シート		① 観察・シート

3 本時案①【導入場面】(1時間目/6時間中)

(1) 本時のねらい

- ・場や用具の安全を確かめることができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・場や用具の安全を確かめている。(主体的に学習に取り組む態度)

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 10分	<p>1 集合、挨拶、健康観察、場や用具の準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・場や用具の準備と片づけの仕方を説明し、全員で準備させる。 ※1 <p>2 本時のめあてと評価項目の確認をする。</p> <p>めあて 学習の見通しをもち、場や用具の安全を確認しながら、高跳びをしよう。</p> <p>評価 場や用具の安全を確かめている。(主体的に学習に取り組む態度)</p> <p>○単元の目標と学習の進め方を知る。 ※2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・6時間の流れや高跳びの行い方を掲示物や動画等で説明し、ゴールの姿をイメージさせる。 <p>○学習チームを確認し、学習のきまりを理解する。 ※3</p> <ul style="list-style-type: none"> ・活動中は周りをよく見てぶつからないようにすること、用具の位置がずれていたら整えること等、安全に関する留意点について説明する。その後、学習のきまりについても説明する。 ・事前に編成しておいた学習チームを知らせる。(1チームは6人程度、チームによって運動への取組が偏らないように配慮する) 	
	<p>3 活動Ⅰ 準備運動、主運動につながる運動</p> <p>○準備運動や補助運動の行い方を知り、取り組む。 ※4</p> <p>【準備運動、サーキット】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・けがの防止のために適切な準備運動や補助運動の行い方について、実際に動いて示しながら説明する。 ・3グループに分かれ、1つの場を2分間取り組み、時計回りに回る。 <p>【グループでゴム跳び(はさみ跳び)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・左右どちらのスタートも試させ、どちらが跳び越しやすいかを意識させ、自分の得意な踏み切り足がわかるようにする。 ・どの児童も安心して行い方を意識しながら取り組めるように、膝くらいの高さ、3歩の助走で取り組ませる。 <p>4 活動Ⅱ 試しの運動(高跳びの記録測定)</p> <p>○行い方を確かめて、チームで高跳びをしたり、計測をしたりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「右側スタート」「左側スタート」を設定し、自分がやりやすいコースを選んで取り組ませる。 ・安全を確かめている様子を取り上げて、称賛する。 	<p><u>おおむね満足</u>(観察・ワークシート)</p> <p>場や用具の安全を確かめている。</p> <p><u>十分満足</u></p> <p>場や用具の安全を確かめるとともに、友達に声をかけて促している。</p> <p><u>努力を要する児童への手立て</u></p> <p>場や用具の安全を確かめる必要性を説明し、チームで声をかけ合うように伝える。</p>
まとめ (10)分	<p>5 本時の振り返り</p> <p>○本時のめあてに沿って振り返り、次時への見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・めあてに沿って振り返り、ワークシートに記録させる。また、単元で目指したい記録や自己の目標も記入させる。振り返ったことを、グループ内で交流し、共有させる。 ※5 ・めあてに対して良かった児童の姿を紹介し、全体に意識づけ、次時につなげる。 <p>6 整理運動、場や用具の片づけ、健康観察、挨拶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・適切な整理運動の行い方について、実際に動いて示しながら説明する。 ・健康観察でけが、体調不良がないかを確認する。 	

※1 【場や用具の準備と片付けのきまり】

- ①運動をする場所に危険物がないか確かめ、見つけたら取り除く。
- ②運動に使う用具などは、友だちと一緒に、決まった場所から安全を確かめて運ぶ。
- ③安全に運動ができるように、服装などが整っているか確かめる。

※3 【学習のきまり】

- ①用具を正しく使う。
- ②場の安全を確かめる。
- ③友だちと仲良く励まし合う。
- ④友だちの考えを認める。
- ⑤運動の合間の移動は安全を確かめる。

※2 【単元のめあてと6時間の流れの例】

○3～5歩の短い助走から踏み切り足を決めて上方に強く踏み切り高く跳ぶこと
○膝を柔らかく曲げて、足から着地する。

【単元のめあて】

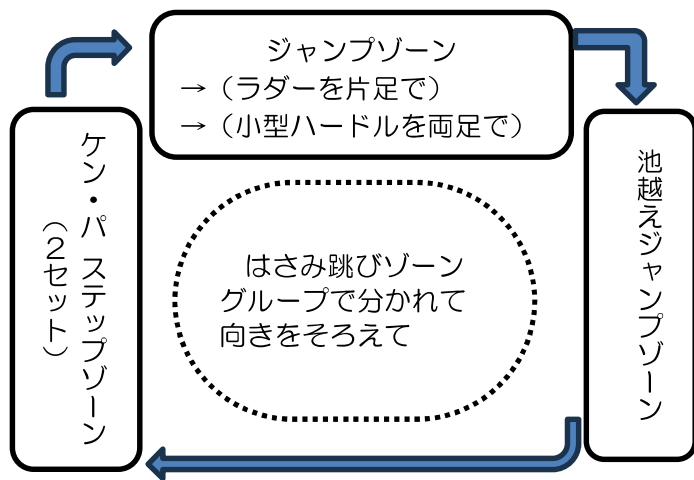
自分の課題や考えた解決方法を友達と伝え合い、高跳びの基本的な動きをマスターしよう

- 【1時間目】 学習の見通しをもち、場や用具の安全に気を付けながら高跳びをしよう
- 【2時間目】 高跳びの行い方を確かめ、友達と助け合いながら高跳びをしよう
- 【3時間目】 自分の課題を見付け、解決のための活動を選びながら、高跳びをしよう
- 【4時間目】 課題や解決のために考えたことを友達に伝えたり、それを認めたりしながら高跳びをしよう
- 【5時間目】 短い助走から強く踏み切る高跳びをマスターしよう。
- 【6時間目】 これまで学習したことを生かして、高跳び大会に進んで取り組もう

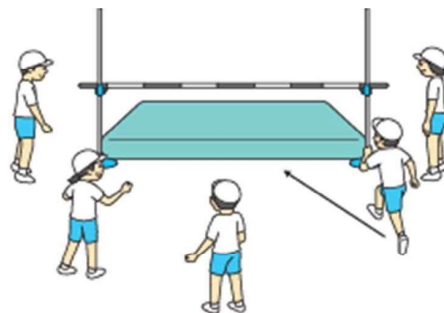
※4 【準備運動の例】

- 〈脚前後振り〉・脚を大きく前後に振る。
- 〈ひざ上げ〉・手のひらを下向きで胸の前へ、手のひら→ひじの順でひざを近づける。

※4 【サーキットトレーニングの場の図】



※4 【試しの運動の場の図】



【引用】(挿絵) スポーツ庁ホームページ
「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～」 より

※5 【1時間目のワークシートの項目の例】

- 安全に気をつけることができましたか (よくできた できた できなかった)
- 安全に気をつけることに気付いたこと、考えたこと、友達にアドバイスしたことを書きましょう。
- 試しの運動を記録しましょう。(できた○ できなかった×)

行い方 (運動のポイント)	1回目 ()cmで	2回目 ()cmで	3回目 ()cmで	4回目 ()cmで	5回目 ()cmで
3歩(5歩)の助走で					
片足で踏み切って					
バー(ゴム)に近い足を振り上げて					
バー(ゴム)に当たらずに跳び越し					
片足で着地する					

○単元を通して自分が付きたい力や目標の記録を書きましょう。

3 本時案②【習得場面】（3時間目／6時間中）

(1) 本時のねらい

- ・自己の課題を見付け、その課題解決のための活動を選ぶことができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・自己の課題を見付け、その課題解決のための活動を選んでいる。(思考・判断・表現)

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 10分	<p>1 集合、挨拶、健康観察、場や用具の準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームで準備させる。 <p>2 本時のめあてと評価項目の確認</p> <p>めあて 自己の課題を見付け、その課題解決のための活動を選びながら高跳びに取り組もう。</p> <p>評価 自己の課題を見付け、その課題解決のための活動を選んでいる。(思考・判断・表現)</p> <p>○前時の動画等を基に自己の課題を明らかにし、解決のために必要なことを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動きのポイントと自分の動きを比較したり、これまでの活動での手応えを振り返らせたりして課題を明確にさせる。 <p>3 準備運動、主運動につながる運動（サーキット）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全に関する留意点について再度確認し、取り組ませる。 ・主運動につながる運動はチームごとにローテーションしながら取り組ませる。指導者は、運動のポイントを意識できるような声かけをしながら巡回する。※1 	
なか 27分	<p>4 活動Ⅰ 課題別練習</p> <p>○自己の課題や課題別の練習の場を確認し、練習する。※2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・課題別の練習の場を説明し、選ばせる。 ・それぞれの場にタブレット端末を固定し、自己の課題を意識して取り組むことができているかを確認させる。その際、タブレット端末の遅延再生機能を活用し、活動量を確保する。 ・指導者は実際にやってみせながら高跳びのポイントを示したり、自己の課題に応じて解決の場を選んで取り組んでいることを称賛したりしながら巡回する。 <p>5 活動Ⅱ 高跳びの記録測定</p> <p>○行い方を確かめて、チームで高跳びをしたり、計測をしたりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「右側スタート」「左側スタート」を設定し、自分がやりやすいコースを選んで取り組むことを確かめる。 ・チームごとに測定し機会を増やすことができるように場を設定する。 ・各自のタブレット端末で互いに撮影し、その動画で課題が解決なされているかを確認させる。撮影の位置は固定する。 	<p>おおむね満足（観察・ワークシート）</p> <p>自己の課題を見付け、その課題解決のための活動を選んでいる。</p> <p>十分満足</p> <p>その課題解決のための活動を選んだり、工夫したりしている。</p> <p>努力を要する児童への手立て</p> <p>再度自己の課題を確認したり、課題別の練習の場の説明をしたりする。</p>
まとめ 8分	<p>6 本時の振り返り</p> <p>○本時のめあてに沿って振り返り、次時への見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・めあてに沿って振り返り、ワークシートに記録させる。また、前時と本時を比較し、考えたこと等をワークシートも記入させる。その後、振り返ったことを、グループ内で交流し、共有させる。※3 ・めあてに対して良かった児童の姿を紹介し、全体に意識づけ、次時につなげる。 <p>7 整理運動、場や用具の片づけ、健康観察、挨拶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・適切な整理運動の行い方について、実際に動いて示しながら説明する。 ・健康観察だけが、体調不良がないかを確認する。 	

3 本時案③【活用場面】（4時間目／6時間中）

(1) 本時のねらい

- ・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ることができるようにする。
- ・友達の考えを認めることができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・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・判断・表現）
- ・友達の考えを認めようとしている。（主体的に学習に取り組む態度）

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 10分	<p>1 集合、挨拶、健康観察、場や用具の準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームで準備させる。 <p>2 本時のめあてと評価項目の確認</p> <p>めあて 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たり、友達の考えを認めたりしよう</p> <p>評価 ・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・判断・表現）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達の考えを認めようとしている。（主体的に学習に取り組む態度） 	
	<p>○課題の解決のために必要なことを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・課題の解決のために必要なことを問い、互いの課題を共有して動きを見合いながら気付いたことを伝えたり、友達の考えを認めたりすることが大切であることに気付かせる。 <p>3 準備運動、主運動につながる運動（サーキット）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全に関する留意点について再度確認し、取り組ませる。 ・主運動につながる運動はチームごとにローテーションしながら取り組ませる。指導者は、運動のポイントを意識できるような声かけをする。 	
なか 27分	<p>4 活動Ⅰ 課題別練習</p> <p>○自己の課題や課題別の練習の場を確認し、練習する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・課題別の練習の場を確認する。ペアで活動し、自分たちの課題に合った場を選んだり、必要に応じて場を工夫して取り組んだりさせる。試技の前に互いの課題を伝えて共有して見合う視点をもたせ、試技へのコメントをするようにさせる。 ・それぞれの場にタブレット端末を固定し、その際、タブレット端末の遅延再生機能を活用し、その映像を元にアドバイス等ができるようにする。 ・指導者は実際にやってみせながら高跳びのポイントを示したり、見て気付いたことを積極的にアドバイスしている姿、友達の考えを認め、自分の動きに生かしている姿等を称賛したりしながら巡回する。 <p>5 活動Ⅱ 高跳びの記録測定</p> <p>○行い方を確かめて、チームで高跳びの計測をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームごとに測定し機会を増やすことができるように場を設定する。 ・各自のタブレット端末で互いに撮影し、その動画で課題が解決されているかを確認させる。撮影の位置は固定する。 	<p>おおむね満足（観察・ワークシート）</p> <p>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。</p> <p>十分満足</p> <p>気付いたり、考えたりしたことを詳しく伝えている。</p> <p>努力を要する児童への手立て</p> <p>互いの課題を説明して見合う視点を明確にしたり、撮影した動画を元に説明させたりする。</p> <p>おおむね満足（観察・ワークシート）</p> <p>友達の考えを認めようとしている。</p>
まとめ 8分	<p>6 本時の振り返り</p> <p>○本時のめあてに沿って振り返り、次時への見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・めあてに沿って振り返り、ワークシートに記録させる。また、前時と本時を比較し、考えたこと等をワークシートも記入させる。その後、振り返ったことを、グループ内で交流し、共有させる。 ※1 ・めあてに対して良かった児童の姿を紹介し、全体に意識づける <p>7 整理運動、場や用具の片づけ、健康観察、挨拶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康観察だけが、体調不良がないかを確認する。 	<p>十分満足</p> <p>友達の考えを認め、その考えに対しコメントしたり、自分の動きに生かそうとしたりしている。</p> <p>努力を要する児童への手立て</p> <p>友達の動きやアドバイスで少しでもよいと思うものを認めるように促す。</p>

※1 4時間目のワークシートの項目の例

○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ることができましたか
(よくできた できた できなかった)

○友達にどのようなことを伝えましたか。伝えたことを詳しく書きましょう。
()

○友達の考えを認めることができましたか。(よくできた できた できなかった)

○友達の考えでよいと思ったり、自分の動きに生かしたいと思ったりしたことを書きましょう。
()

○高跳びの測定を記録しましょう。(できた○ できなかった×)

行い方 (運動のポイント)	1回目 ()cmで	2回目 ()cmで	3回目 ()cmで	4回目 ()cmで	5回目 ()cmで
3歩(5歩)の助走で					
片足で踏み切って					
バー(ゴム)に近い足を振り上げて					
バー(ゴム)に当たらずに跳び越し					
片足で着地する					

○これまでと比べて自分が変化したと思うこと(できるようになったこと、新しく発見したことなど)を書きましょう。

3 本時案④【まとめ場面】（6時間目／6時間中）

(1) 本時のねらい

- ・高跳びに進んで取り組むことができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・高跳びに進んで取り組もうとしている。（主体的に学習に取り組む態度）

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 10分	<p>1 集合、挨拶、健康観察、場や用具の準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームで準備させる。 <p>2 本時のめあてと評価項目の確認</p> <p>めあて これまで学習したことを生かしながら、高跳びに進んで取り組もう。</p> <p>評価 ・高跳びに進んで取り組もうとしている。（主体的に学習に取り組む態度）</p> <p>○みんなが高跳びに進んで取り組むために必要なことを考えたり、これまでの学習を振り返ったりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みんなが進んで高跳びに取り組むために必要なことを問い、動きのポイントを確かめながら行うこと、友達と見合い、互いにアドバイスすること等、これまで学習してきたことが大切であることに気付かせる。 <p>3 準備運動、主運動につながる運動（サーキット）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全に関する留意点について再度確認し、取り組ませる。 ・主運動につながる運動はチームごとにローテーションしながら取り組ませる。指導者は、運動のポイントを意識できるような声かけをする。 	
	<p>4 活動Ⅰ 課題別練習</p> <p>○自己の課題や課題別の練習方法を確認し、練習する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループで互いの課題を伝え合って共有し、自分たちの課題に合った場になるように工夫して取り組ませる。試技の前に互いの課題を伝えて共有して見合う視点をもたせ、試技へのコメントをするようにさせる。 ・必要に応じてタブレット端末の遅延再生機能を活用し、その映像を元にアドバイス等ができるようにする。 ・指導者は実際にやってみせながら高跳びのポイントを示したり、友達と励まし合いながら進んで取り組む姿等を称賛したりしながら巡回する。 <p>5 活動Ⅱ 高跳び大会</p> <p>○行い方を確かめて、チームで高跳びの計測をする。 ※2 ※3 ※4</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームごとに測定し機会を増やすことができるように場を設定する。 ・役割、手順、動きのポイント等を確認し、これまで学習したことを生かしながら高跳び大会に進んで取り組むことができるようにする。 ・自分に適したバーの高さで挑戦させる。 	<p><u>おおむね満足</u>（観察・ワークシート） 高跳びに進んで取り組もうとしている。</p> <p><u>十分満足</u> 互いの課題に合わせて場を工夫する等より進んで取り組もうとしている。</p> <p><u>努力を要する児童への手立て</u> これまでに学習したことを想起させたり、その児童の頑張りを伝えたりして進んで取り組むことができるようにする。</p>
なか 27分		
まとめ 8分	<p>6 本時の振り返り（単元の振り返り）</p> <p>○本時のめあてに沿って振り返り、次の単元への意欲をもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・めあてに沿って振り返り、ワークシートに記録させる。また、単元をとおして学んだこと等をワークシートも記入させる。その後、振り返ったことを、グループ内で交流し、共有させる。 ※1 ・めあてに対して良かった児童の姿を紹介し、全体に意識づける <p>7 整理運動、場や用具の片づけ、健康観察、挨拶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康観察だけが、体調不良がないかを確認する。 	

※1 6時間目のワークシートの項目の例

○高跳びに進んで取り組むことができましたか (よくできた できた できなかった)

○特に進んで取り組んだと思うことを詳しく書きましょう。

()

○高跳びの測定を記録しましょう。(できた○ できなかった×)

行い方 (運動のポイント)	1回目 ()cmで	2回目 ()cmで	3回目 ()cmで	4回目 ()cmで	5回目 ()cmで
3歩(5歩)の助走で					
片足で踏み切って					
バー(ゴム)に近い足を振り上げて					
バー(ゴム)に当たらずに跳び越し					
片足で着地する					

○ナイスだと思った友達とそのわけを書きましょう。

()さん わけ()

()さん わけ()

○高跳びの学習でできるようになったこと、学んだこと、新しく発見したことなどを書きましょう。

※2【高跳び大会のポイント】

○グループごとに行い、試技者の挑戦したい高さにその都度設定する。(4グループで4つの場を設定)

○役割を明確にし、役割を交代しながら行う。

(試技1名→マット整備・支柱補助2名→撮影1名→残りは観察・アドバイス)

○手順を明確にし、声を掛け合いながら確実に行う。

①試技者「ハイ! ●●に気を付けて()cmにチャレンジします」

②補助者が「どうぞ」と言ったらスタートする。

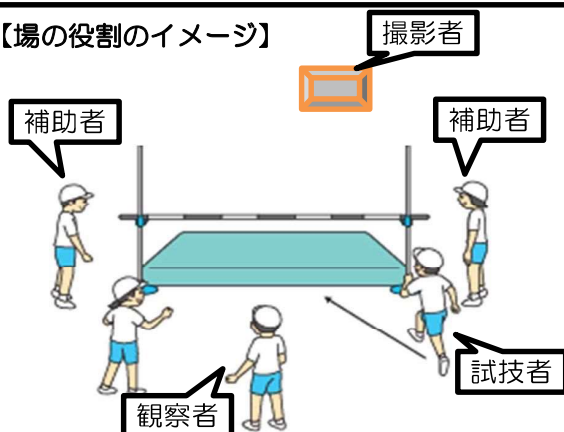
③補助者はマットと支柱の整理、撮影者は映像を試技者に渡す、観察者は●●についてコメントする。

④よい試技、マナー等には拍手をする。

○いろいろな賞を設定する。

- ・最高記録賞(全体で一番の記録、自己最高の記録)
- ・躍進賞(第1回目から記録が伸び幅が大きい)
- ・マナーアップ賞(「主体的に学習に取り組む態度」の評価規準に照らして)
- ・アイデア賞(「思考・判断」の評価規準に照らして)

※3【場の役割のイメージ】



【引用】(挿絵) スポーツ庁ホームページ
「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～」 より

※4【場の設定の例】

