

第5学年 体育科 授業構想シート

授業者 則藤 一起

本実践の主張点	体をどうすれば上に持ち上げられるのかを問い続けることで、一人一人がより高く跳ぼうと自分の記録に挑戦し続けるだろう。
---------	---

1. 単元名 走り高跳び ～目指せ！High Jumper～

2. 5年B組の子ども

本学級の子どもたちは、体を動かすことが非常に好きである。休憩中、男子はサッカーや野球、ドッジボール、おにごっこ、女子もドッジボールやおにごっこ、また8の字跳びをして過ごすことが多い。そして4月から取り組んでいる8の字跳びは、第2学年から取り組んでいる子どももあり、好意的に取り組んでいる。現時点での3分間343回の記録には驚かされる。体育では、マット運動に取り組んだ。「楽しむ」「試す」「見る」「考える」「伝える」を大切にしたいと伝えると、子どもたちは友だちとのかかわりを大切に、見たり、教えたりしている。しかし、自分から聞きに行く姿はあまり見られない。

3. 何ができるようになるか

探究力	「もっと高く跳びたい」と運動に取り組み、記録に挑戦し続ける力
省察性	体をどうすれば上に持ち上げられるのかを考え、活動内容を工夫する力

4. 何を学ぶのか

① 単元の目標

走り高跳びの楽しさや喜びを味わい、得点（H J S指数<sup>\*1</sup>）をみんなで上げるために、活動の仕方を工夫し、より高く跳ぶことができる。

② 教材の価値

本単元では、より高く跳ぶために“体をどうすれば上に持ち上げられるのか”を問い続けさせる。助走は前からか右からか左からか？踏み切り方は？助走の位置は？踏み切り位置は？など様々な課題が考えられる。常に“体を上に持ち上げる”を意識させ活動に取り組ませる。また、中学校にセーフティマットがあったため、合計4枚使用し、体を思い切り投げ出させたい。そこにおもしろい跳び越すべきものがあるから跳び越えたいという思いを持続させるために、ゴムやひもの他に、発砲スチロールブロックを準備し、崩さないで跳ぼうという思いをもたせる。また、はさみ跳びのようにバーから遠い方の足で踏み切るとは、普段の運動ではない動きである。いろいろな場で活動させることで「助走からの強い踏み切り」や「腕のふり上げを生かしたジャンプ」、「足の振り上げ」の身体感覚を身に付けさせていく。

\*1 H J S指数：(跳躍高-1/2身長) ÷ 垂直跳び × 100

③学年間・教科間のつながり

中学年での高跳びの運動を生かし、よりリズムカルな助走から力強くふみ切って跳べるように取り組んでいく。CHANGE「5B体力アッププロジェクト」でのコーディネーショントレーニングと関連させて、体幹を意識させていく。また踏み切り板を子どもたちと一緒に作ることで、それを大切にし、学習を深めさせていく。

5. どのように学ぶのか

①働かせたい思考スキル

くらべる    つなげる    まとめる    広げる    予想する    見方を変える

②学習内容を理解し、資質・能力を育成するための学習過程

<p>単元計画（全6時間） 本時4/6</p> <p>●跳び越そう（1時間）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・跳ぶ方向を工夫しよう どこから跳ぶの？</li> </ul> <p>●より高く跳び越そう～体をどうすれば上に持ち上げられるのか～（4時間）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・助走の方向を決めて跳ぼう 踏み切り足はどっち？</li> <li>・踏み切り方を考えよう どうすれば足が高く上がるの？</li> <li>・助走の仕方を考えよう どんな風に走るの？</li> <li>・体を一番上に持ち上げよう 足りないことは何だろう？</li> </ul> <p>●ノリンピック 2019 で競争しよう（1時間）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今までの学習を生かしてチャレンジしよう</li> </ul>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center; vertical-align: middle;">単元における授業づくりのしかけ</td> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ セーフティマットを使用することで、思い切って跳ばせる。</li> <li>・ 目標記録が似た子ども同士でグループを組むことで、チャレンジへの意欲とする。</li> <li>・ ブロックを準備することで、崩さないで跳ぼうという意識につなげる。</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center; vertical-align: middle;">探究力を育む</td> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ いろいろな場を設定することで、自分に合った場を選んで活動に取り組めるようにする。</li> <li>・ 「どうして？」と問うことで、活動に対して考えをもって取り組めるようにする。</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center; vertical-align: middle;">省察性を育む</td> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ いろいろな場を設定することで、自分に合った場を選んで活動に取り組めるようにする。</li> <li>・ 「どうして？」と問うことで、活動に対して考えをもって取り組めるようにする。</li> </ul> </td> </tr> </table>	単元における授業づくりのしかけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ セーフティマットを使用することで、思い切って跳ばせる。</li> <li>・ 目標記録が似た子ども同士でグループを組むことで、チャレンジへの意欲とする。</li> <li>・ ブロックを準備することで、崩さないで跳ぼうという意識につなげる。</li> </ul>	探究力を育む	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ いろいろな場を設定することで、自分に合った場を選んで活動に取り組めるようにする。</li> <li>・ 「どうして？」と問うことで、活動に対して考えをもって取り組めるようにする。</li> </ul>	省察性を育む	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ いろいろな場を設定することで、自分に合った場を選んで活動に取り組めるようにする。</li> <li>・ 「どうして？」と問うことで、活動に対して考えをもって取り組めるようにする。</li> </ul>
単元における授業づくりのしかけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ セーフティマットを使用することで、思い切って跳ばせる。</li> <li>・ 目標記録が似た子ども同士でグループを組むことで、チャレンジへの意欲とする。</li> <li>・ ブロックを準備することで、崩さないで跳ぼうという意識につなげる。</li> </ul>						
探究力を育む	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ いろいろな場を設定することで、自分に合った場を選んで活動に取り組めるようにする。</li> <li>・ 「どうして？」と問うことで、活動に対して考えをもって取り組めるようにする。</li> </ul>						
省察性を育む	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ いろいろな場を設定することで、自分に合った場を選んで活動に取り組めるようにする。</li> <li>・ 「どうして？」と問うことで、活動に対して考えをもって取り組めるようにする。</li> </ul>						

6. 何が身に付いたか

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価規準	リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことの楽しさや喜びを味わう。またその行い方を理解し、技能を身に付ける。	自己の能力に適した課題の解決の仕方、記録や競争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ができる。	走り高跳び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、仲間の取り組みを認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。

## 体育科学習指導本時案

授業者 則藤 一起

日時：令和元年6月15日（土）第5校時（13:45～14:30）

対象：第5学年B組 27人

場所：体育館

本時の主張点	「どんな風に走る？」という課題と様々な場を設定することで、これまで学んだ「助走の方向」や「踏み切り方」と関連させて考え、何度も何度も跳び越そうとする子どもの姿が見られるであろう。
--------	---

### 1. 本時の構想と学習課題について

本時までに「助走の方向」「踏み切り方」について学習してきている。そして跳ぶために、なんとなく走っている。ただ、その助走が高く跳ぶことに生かされているかという点とそうでない子どももいる。ただ単にスピードだけを上げて突っ込んでいるという状態、スピードが生かされずに高く跳べない状態などである。本時では、前時に考えた「踏み切り方」につながるような、より高くジャンプできる「助走の仕方」について考える。今までなんとなく走っていたが、強い踏み切りにつながるような助走とはどんなものかを考え、活動していく。

### 2. 本時における探究的な学びと省察性の働き

“より高く跳びたい”というのが子どもたちの思いである。本時では「より高くジャンプできる助走の仕方を考えること」が探究的な学びである。“どうすれば高く跳ぶことができるのか”について取り組んでいくときに、助走の仕方を考え、その方法で走った時に今まで以上の高さにつながるジャンプになっているのかを振り返らせる。“長すぎて疲れていないか”“なんだかリズムが悪いな”など、自分の跳べない理由について考える。そして、そのための動きに合った活動ができる場を準備しておく。それぞれの場がどのような動きを意図してあるのかを理解させ、自分の課題に応じた場を選べるようにしておく。2, 3歩助走などでも上に跳べることを体感させ、どんな助走がよいのかを考えることにつなげたい。

### 3. 本時で活用・発揮したいこれまでの学び

これまで、自分で「試す」、友だちの運動を「見る」、どうしたらできるのかを「考える」、友だちに「伝える」ということを大切にしてきたので、跳べない理由（長すぎて疲れてジャンプできない、リズムが悪くて足が上がらないなど）を自分なりに分析できるであろう。踏み切り方は前時で学習しており、本時で助走の仕方考えることが、より強い踏み切りにつながるように考えさせたい。そして上手くいった時の助走をくり返すことで、「踏み切り方」や「助走の方向」も再度考え、それらの動きを重ねながら、上に高く跳べるようにしていきたい。

#### 4. 本時の目標

助走の仕方を考え、より高く跳ぶことができる。(知識・技能)

#### 5. 本時の展開

学習活動と予想される子どもの反応	留意点・評価
<p>1. 場の準備と準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 上に上にスキップするぞ。</li> </ul> <p>2. 課題の確認</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 前の時間、踏み切り方を学んだよ。</li> <li>○ さらに高く跳ぶためには、助走が大事だよ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高く跳ぶことを意識させて体をほぐさせる。</li> <li>・ 4つの場をローテーションさせる</li> <li>・ 想起させるために、実際に子どもにさせる。</li> </ul>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     どんな助走をすると、より高く跳べるのだろう                 </div>	
<p>3. グループでの活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ どこから走ろうかな？</li> <li>○ 力強い踏み切りにつながる助走ってどんなだろう？</li> <li>○ ケンパーリングを使って助走に取り組んでみよう。</li> <li>○ リズムが合わないから、コーンの場で練習してみよう。</li> </ul> <p>4. 動きの共有</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 遠すぎても、踏み切りにつながっていないよ。</li> <li>○ 最後の3歩で合わせてみよう。</li> <li>○ リズムがいいな。真似してみよう。</li> </ul> <p>5. グループでの活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 共有したことを基に、活動に取り組む。</li> </ul> <p>6. ふり返りと片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 助走はリズムが大事。</li> <li>○ 強く踏み切れる助走は7歩くらいだった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 踏み切り時の態勢を見てアドバイスができるように声をかける。</li> <li>・ 必要に応じて、2, 3歩助走からでも高く跳べることを試させる。</li> <li>・ 力強い踏み切りにつながるような助走になっているかを見合わせる。</li> <li>・ 自分の課題に応じた活動ができるように様々な場を用意する。</li> <li>・ 各場で取り組んだことを生かして、グループでの活動に生かさせる。</li> <li>・ 高さや自分の課題に合っていなければ、バーを低くしたり、練習の場に移動したりするように伝える。</li> <li>・ 全体で共有できるように、ホワイトボードに絵や図でまとめていく。</li> </ul> <p><b>知</b>より高く跳ぶための助走の仕方を知り、強い踏み切りにつなげて跳ぶことができる。(学習カード・活動の観察)</p>