

走り高跳び

具体的な指導内容



陸上運動(走り高跳び)では

試技の回数やバーの高さの決め方などのルールを定めて競争したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したりします。競争では、できるだけ多くの児童が勝つ機会が与えられるように指導を工夫する必要があります。また、記録を達成する学習では、自己の能力に適した課題をもち、運動の行い方を知りながら、記録を高めることができるようにすることが大切です。

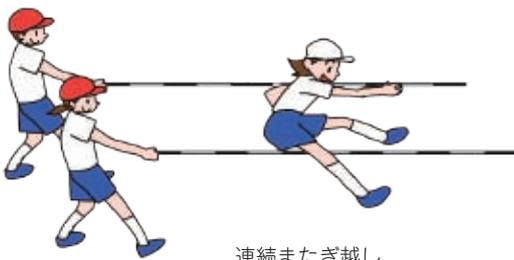
→ 解説 P.16・70

解説に例示として示されている運動(抜粋) → 解説 P.70

助走が5～7歩程度の走り高跳び

○上体を起こして踏み切ること。

はさみ跳びでの足の動きの練習



連続またぎ越し

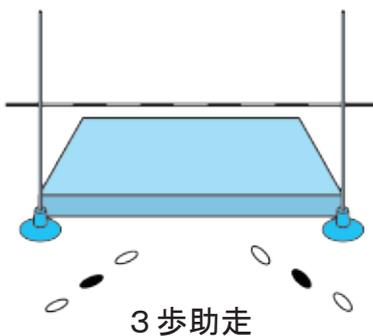


ペアで振上げ足を見合う

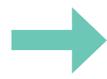
二人組で振上げ足の練習をしよう。肩の高さまで手を挙げてみて、そこをめがけて振り上げてみるね。

リズムカルな助走から、上体を起こして踏み切ることが大切です。

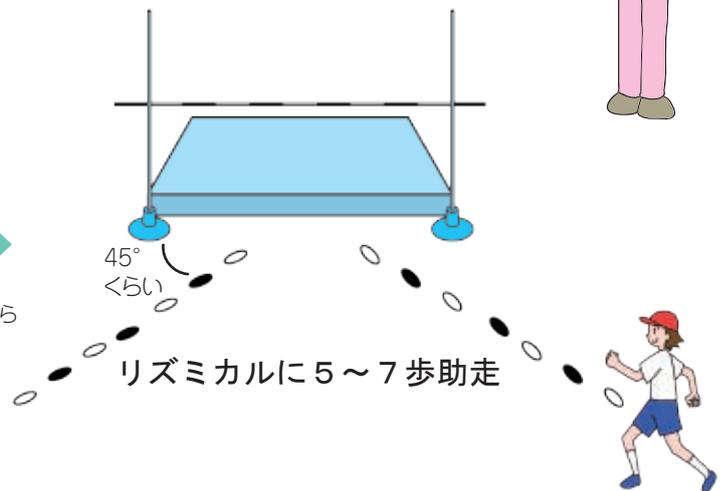
○リズムカルな助走をすること。



3歩助走

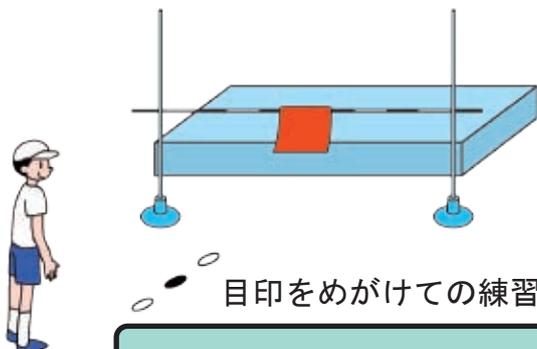


慣れてきたら



45°
くらい

リズムカルに5～7歩助走



目印をめがけての練習

バーの目印をめがけて踏み切る練習をすると、着地の場所が安定しやすくなります。

安全に気をつけて、振上げ足、踏切り足の順で着地したり、低い高さのバーから練習したりしましょう。また、恐怖心をなくすためにバーの代わりにゴムひもを使うことも有効です。

授業づくりの留意点



一人一人が自分に合った目標記録を決めることで、誰もが記録を達成するために課題を持ち、解決しようと意欲的に取り組むようになります。

指導の充実のために → 解説 P.16・70

運動の楽しさや喜びに触れることができるようにルールや運動の場の工夫をする

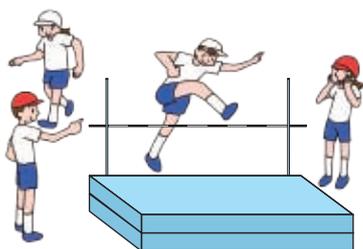
走り高跳びの楽しさや喜びに触れることができるように、競争や記録の達成の仕方を工夫します。

【記録会をしよう】

グループ対抗で競争する場合、単純に記録の合計で競うだけでなく、一人一人の目標記録を決め、その目標記録と計測した記録の差を得点化して競う方法もあります。

(目標記録から跳べた記録を得点化する例)

得点(点)	目標記録との差(cm)	得点(点)	目標記録との差(cm)
10	20cm以上	5	-5~-1
9	15~19	4	-10~-6
8	10~14	3	-15~-11



よし、目標記録を目指して助走の練習をするぞ。

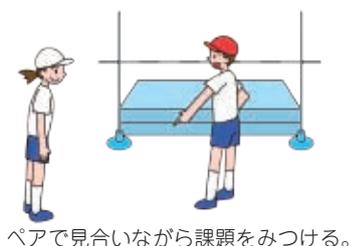


得点を使えばチームで競争もできそうだな。



課題の解決の仕方がイメージできるように活動の仕方を工夫する

【友達の動きを生かす例】



ペアで見合いながら課題を見つける。

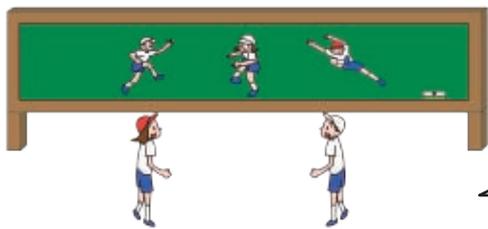
〇〇さんは、リズムよく助走ができていてね。でも、体をもっと起こして踏み切るといいと思うよ。

アクセントをつけてみたら、上体を起こして強く踏み切れました。



フープと踏切り板でアクセント助走

【資料を活用する例】



指導者が準備した資料をもとに課題を見付ける。

そうか、ぼくはもっと振上げ足を高く上げればいいのか。じゃあ、どの練習をしようかな。

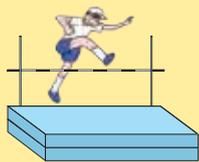


振上げ足や抜き足の感じがつかめました。

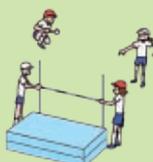
2本のバーを使って

児童のこんな姿を目指します

5歩の助走から、目標記録を超えることができました。



スタンドが倒れないように安全に気をつけて練習しました。



資料を見て自分の課題がわかりました。助走のリズムに気を付ける場を選びました。



体づくり

器械

陸上

水泳

ボール

表現