C
走・跳の運動

高跳び

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す。本単元例は，単元前半は運動の行い方を知り自己の記録への挑戦をする時間，単元後半は規則を選んで競争をする時間を設定することで，自己の課題に応じた練習に取り組んで記録に挑戦したり，自己の能力に適した規則で競争を楽しんだりすることができる授業を展開するようにしています。

単元の目標

(1) 高跳びの行い方を知るとともに，短い助走から踏み切って高く跳ぶことができるようにする。
(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ようにする。
(3) 高跳びに進んで取り組み，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することができるようにする。

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。 ②短い助走から強く踏み切って高く跳ぶことができる。	①自己の課題を見付け，その課題の解決のための活動を選んでいる。 ②競争の規則や記録への挑戦の仕方を選んでいる。 ③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。	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，誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 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。 ④勝敗を受け入れようとしている。 ⑤友達の考えを認めようとしている。 ⑥場や用具の安全を確かめている。

指導と評価の計画（7時間）

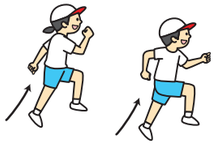
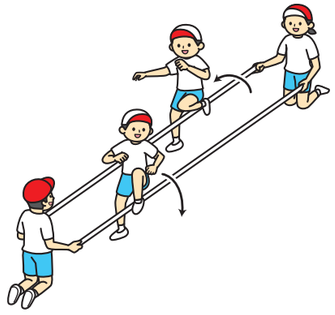
時間	1	2	3	4	5	6	7
ねらい	学習の見通しをもつ	高跳びの行い方を知り，自己の記録に挑戦することを楽しむ		動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫して，競争や記録に挑戦することを楽しむ			学習のまとめをする
学習活動	**オリエンテーション** 1 集合，挨拶，健康観察をする 2 単元の学習の見通しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を知る。 ○チームを確認する。 ○学習のきまりを知る。 3 本時のねらいを知り，目標を立てる 4 場や用具の準備をする ○場や用具の準備と片付けの仕方を知る。 5 準備運動，主運動につながる運動をする ○準備運動，主運動につながる運動の行い方を知る。 6 高跳びをする	1 集合，挨拶，健康観察をする　2 本時のねらい 4 準備運動，主運動につながる運動をする 5 高跳びで，記録への挑戦をする ○高跳びの行い方と計測の仕方を知る。 ○チームで協力して，計測をする。 ○課題の解決のために考えたことを伝える。 6 動きを身に付けるための練習をする ○高跳びの競争の規則を知る。 ○自己やチームに適した規則を選んで，競争をする。 ○課題の解決のために考えたことを伝える。		を知り，目標を立てる　3 場や用具の準備をする 5 高跳びで，競争をする ○高跳びの競争の規則を知る。 ○自己やチームに適した規則を選んで，競争をする。 ○課題の解決のために考えたことを伝える。			**学習のまとめ** 5 高跳び大会をする ○高跳びの自己の記録への挑戦をする。 ○競争の規則を選んで，チーム対抗で競争をする。 6 単元を振り返り，学習のまとめをする 7 整理運動，場や用具の片付けをする 8 集合，健康観察，挨拶をする
	7 本時を振り返り，次時への見通しをもつ　8 整理運動，場や用具の片付けをする			9 集合，健康観察，挨拶をする			
評価の重点 知識・技能		① 観察・学習カード					② 観察
評価の重点 思考・判断・表現				① 観察・学習カード	② 観察・学習カード	③ 観察・学習カード	
評価の重点 主体的に学習に取り組む態度	⑥ 観察・学習カード	③ 観察・学習カード	② 観察・学習カード	④ 観察・学習カード		⑤ 観察・学習カード	① 観察・学習カード

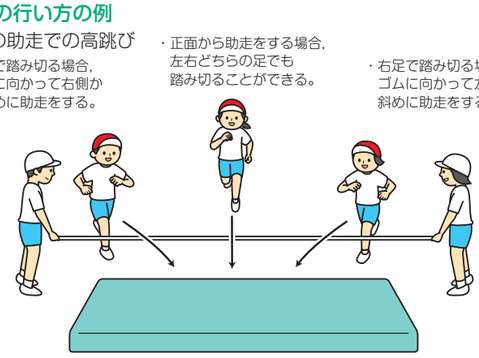
本時の目標と展開①（1／7時間）

本時の目標

(1) 高跳びの行い方を知ることができるようにする。
(2) 友達のよい動きを見付けたり，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。
(3) 場や用具の安全を確かめることができるようにする。

本時の展開

時 間	学習内容・活動	指導上の留意点
5分	1　集合，挨拶，健康観察をする 2　単元の学習の見通しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を知る。 ○チームを確認する。 ○学習のきまりを知る。	●掲示物を活用するなどしながら，分かりやすく説明する。 ●どのチームも同じくらいの力になるように配慮して，六人を基本としたチームを事前に決めておく。
	学習のきまりの例 ・運動前には，場の安全を確かめましょう。 ・チームで分担して場の設定をしましょう。 ・用具は正しく使いましょう。 ・友達と仲よく励まし合いましょう。 ・友達の考えを認めましょう。 ・競争の勝敗を受け入れましょう。	
	3　本時のねらいを知り，目標を立てる **高跳びの学習の進め方を知り，学習の見通しをもとう** ○本時のねらいを知り，自己の目標を立てる。	●学習カードを配り，使い方を説明する。
15分	4　場や用具の準備をする ○場や用具の準備と片付けの仕方を知る。 ○チームで協力して，準備をする。	●安全な準備と片付けの仕方を説明する。 ●安全を確かめている様子を取り上げて，称賛する。
	場や用具の準備と片付けのきまりの例 ・運動をする場所に危険物がないか確かめ，見付けたら取り除きましょう。 ・運動に使う用具などは，友達と一緒に，決まった場所から安全を確かめて運びましょう。 ・安全に運動ができるように，服装などが整っているか，確かめましょう。	
	5　準備運動，主運動につながる運動をする ○準備運動，主運動につながる運動の行い方を知る。 ○学級全体やチームで準備運動，主運動につながる運動をする。	●けがの防止のために適切な準備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。
	準備運動の例 ○徒手での運動　…　肩，腕，手首，腿，膝，ふくらはぎ，足首などをほぐす運動をチームで行う。 **主運動につながる運動の例** ○いろいろな走り方で 10 m走 スキップ，大またで走るなどで，体を大きく使って走る。  ・上方に大きく弾むスキップ ・大また走で前方に大きく進む。 ○ジグザグにゴムひもをまたいで進む。  ・２本のゴムひもをまたぎながらジグザグに進む。	

20分	6　高跳びをする ○チームでゴム跳びをして，自己の踏切り足を確認する。	●踏切り足を決めることができるように，左右のどちらの足で踏み切るほうが跳びやすいかを考えながら取り組むように伝える。
	ゴム跳びの行い方の例 ・二人がゴムひもを持つ。ゴムひもの高さは，持っている人のすね，膝，腿，腰の高さなどから跳ぶ人が選ぶ。 ・跳ぶ人は，２～３歩の助走を付けて片足で踏み切って跳び，ゴムひもを跳び越えて片足や両足で着地する。 ・左右どちらの足でも踏み切って跳んでみたり，いろいろな高さに挑戦したりする。	
	○高跳びの行い方を知る。 ○チームでゴム跳びをして，高跳びの行い方をつかむ。	●高跳びの行い方について，学習資料やＩＣＴ機器を活用したり，実際に動いて示したりしながら説明する。
	高跳びの行い方の例 ○３歩の助走での高跳び ・左足で踏み切る場合，ゴムに向かって右側から斜めに助走をする。 ・正面から助走をする場合，左右どちらの足でも踏み切ることができる。 ・右足で踏み切る場合，ゴムに向かって左側から斜めに助走をする。  ・膝を柔らかく曲げて，踏切り足とは反対の足または両足から着地する。	
	○チームで協力して，高跳びの計測をする。（一人２回）	●安全を確かめている様子を取り上げて，称賛する。 **◆学習評価◆　主体的に学習に取り組む態度** **⑥場や用具の安全を確かめている。** ➡　場や用具の準備をする際や，高跳びをする際などに，場の危険物や用具の安全を確かめている姿を評価する。（観察・学習カード） **◎安全を確かめることに意欲的でない児童への配慮の例** ➡　運動をする前には周りを見る，踏切や着地の場所を見るなどの声をかけたり，チームの友達と一緒に安全を確かめて，安全であることを伝え合ったりするなどの配慮をする。
5分	7　本時を振り返り，次時への見通しをもつ **本時の振り返り** ・高跳びをして，気付いたことや考えたことを書きましょう。 ・安全を確かめることについて，気付いたことや考えたことを書きましょう。 ・単元の学習で身に付けたいことや目指したい記録など，自己の目標を書きましょう。 ○振り返りを発表して，友達に伝える。 8　整理運動，場や用具の片付けをする 9　集合，健康観察，挨拶をする	●振り返りを学習カードに記入するように伝えるとともに，気付きや考えのよさを取り上げて，称賛する。 ●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とともに，けががないかなどを確認する。

本時の目標と展開②（2／7時間）

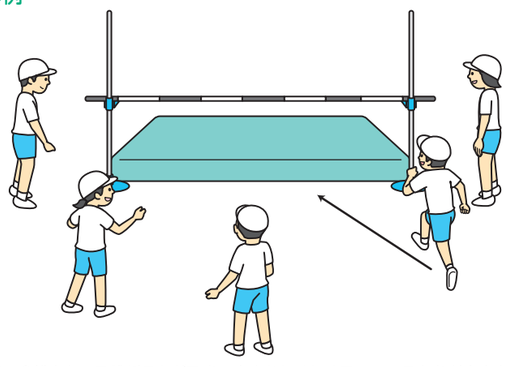
本時の目標

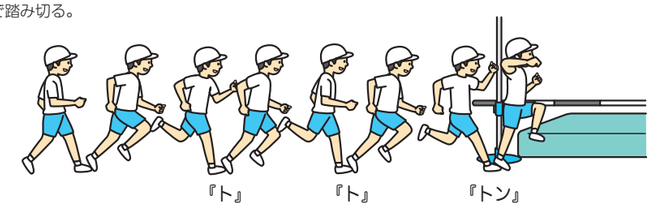
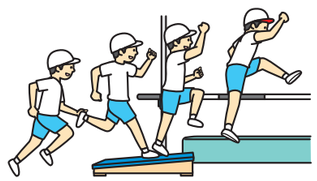
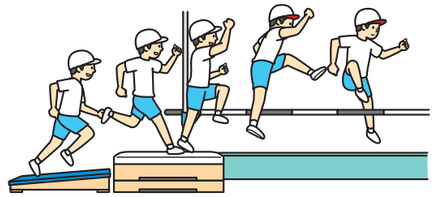
(1) 高跳びの行い方を知ることができるようにする。

(2) 自己の課題を見付け，その課題の解決のための活動を選ぶことができるようにする。

(3) 用具の準備や片付けを友達と一緒にすることができるようにする。

本時の展開

時 間	学習内容・活動	指導上の留意点
10分	1　集合，挨拶，健康観察をする 2　本時のねらいを知り，目標を立てる	
	高跳びの行い方を知り，自己の記録への挑戦をしよう	
	○本時のねらいを理解して，自己の目標を立てる。	●学習カードを配り，立てた目標を記入するように伝える。
	3　場や用具の準備をする ○チームで協力して，準備をする。	●場や用具の準備を友達と一緒にしようとしている様子を取り上げて，称賛する。
		◆学習評価◆　主体的に学習に取り組む態度 **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。** ➡　使用する用具などの準備や片付けを友達と一緒にしようとしている姿を評価する。（観察・学習カード）
		◎用具の準備や片付けを友達と一緒にすることに意欲的でない児童への配慮の例 ➡　個別に関わり，準備や片付けの行い方を説明しながら一緒に行うことで，準備や片付けが短時間で効率的にできることを実感できるようにするなどの配慮をする。
	4　準備運動，主運動につながる運動をする ○学級全体やチームで準備運動，主運動につながる運動をする。	●けがの防止のために適切な準備運動を行うように伝える。
15分	5　高跳びで，記録への挑戦をする ○高跳びの行い方と計測の仕方を知る。	●高跳びの行い方と計測の仕方について，学習資料やＩＣＴ機器を活用したり，実際に動いて示したりしながら説明する。
	高跳びの計測の仕方の例  ・ゴム跳びでの高さを参考に，余裕をもって跳ぶことができる高さからはじめて，５㎝ごとなど高さを上げていく。 ・同じ高さを２回跳ぶことができなかったら，その前に跳べた高さを自己の記録とする。 ・跳ぶ順番やバーやマットの位置を直す役割の順番を決めて，チームで協力して計測をする。 ・跳んだ人の足がかかるとバーが飛ぶ場合があるので，バーを直す役割などで待つ際はスタンドより手前に立つようにする。	
	○課題の解決のために考えたことを伝える。	●考えたことを伝えていることを取り上げて，称賛する。

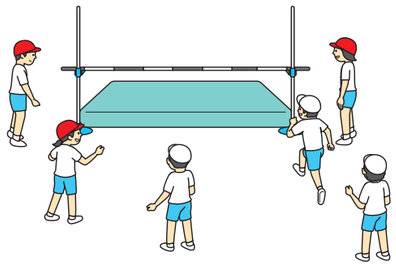
15分	6　動きを身に付けるための練習をする ○高跳びの動きを身に付けるための練習の仕方を知る。	●高跳びの練習の仕方について，学習資料やICT機器を活用したり，実際に動いて示したりしながら説明する。
	高跳びの練習の仕方の例 ○短い助走から踏み切る練習 ・３歩の助走で踏み切る。  『ト』　『ト』　『トン』 小刻みに「ト・ト・トン」のリズムで走って踏み切る。 ○強く踏み切る練習  ・大きな音がするように踏み切り，膝や手を高く上げる。 ○足から着地する練習  ・足の裏でしっかりと着地する。	
	○自己の課題の解決のための活動を選んで，練習をする。 ○課題の解決のために考えたことを伝える。	**◎恐怖心があり運動に意欲的でない児童への配慮の例** ➡　高跳びのスタンドやバーが当たることへの恐怖心がある児童には，友達が持つゴムひもを跳ぶようにするなどの配慮をする。 ●課題に応じた活動を選んでいることを取り上げて，称賛する。 ●考えたことを伝えていることを取り上げて，称賛する。
5分	7　本時を振り返り，次時への見通しをもつ **本時の振り返り** ・高跳びの行い方について，知ったことを書きましょう。 ・高跳びの自己の記録と，課題の解決のために選んだ活動を書きましょう。 ・用具の準備や片付けを友達と一緒にすることについて，気付いたことや考えたことを書きましょう。	
	○振り返りを発表して，友達に伝える。	●振り返りを学習カードに記入するように伝えるとともに，気付きや考えのよさを取り上げて，称賛する。 **◆学習評価◆　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。** ➡　短い助走から強く踏み切って高く跳ぶといった高跳びの行い方について，発表したり学習カードに記入したりしていることを評価する。（観察・学習カード） **◎高跳びの行い方を知ることが苦手な児童への配慮の例** ➡　個別に関わり，高跳びの行い方のポイントについて対話をしながら確認をするなどの配慮をする。
	8　整理運動，場や用具の片付けをする	●適切な整理運動を行うように伝えるとともに，けががないかなどを確認する。
	9　集合，健康観察，挨拶をする	

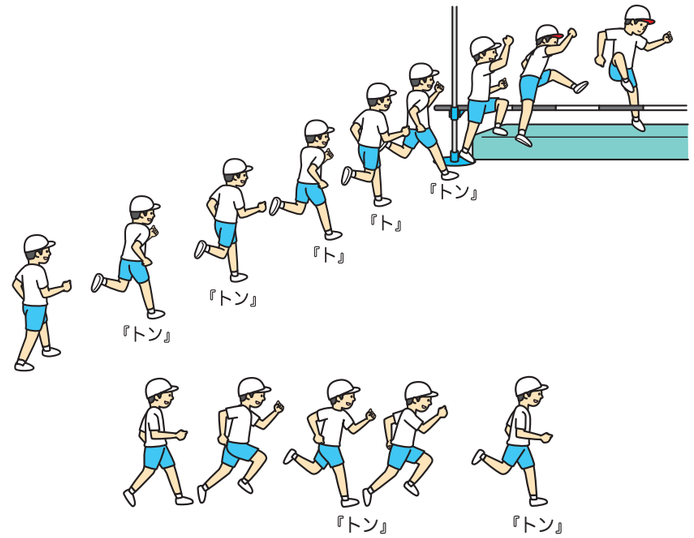
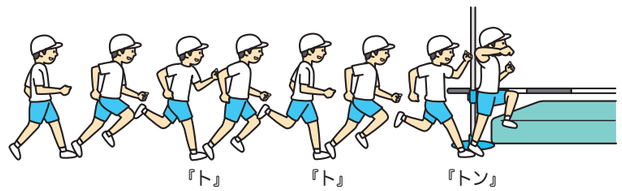
本時の目標と展開③（6／7時間）

本時の目標

(1) 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。
(2) 友達との競争の仕方を考え，競争の規則や記録への挑戦の仕方を選ぶことができるようにする。
(3) 友達の考えを認めることができるようにする。

本時の展開

時 間	学習内容・活動	指導上の留意点
10分	1　集合，挨拶，健康観察をする 2　本時のねらいを知り，目標を立てる **競争の規則や動きを身に付けるための活動を工夫して，高跳びをしよう** ○本時のねらいを知り，自己の目標を立てる。 3　場や用具の準備をする ○チームで協力して，準備をする。 4　準備運動，主運動につながる運動をする ○学級全体やチームで準備運動，主運動につながる運動をする。	●学習カードを配り，立てた目標を記入するように伝える。 ●安全な準備の仕方を確認する。 ●けがの防止のために適切な準備運動を行うように伝える。
15分	5　高跳びで，競争をする ○高跳びの競争の規則を知る。 **高跳びの競争の規則の例** ○跳ぶことができた記録に得点を付けて競争をする ・跳ぶ回数（成功しても失敗しても一人３回など）を決め，跳んだ記録を得点化して競う。  ○得点の仕方を工夫する ・能力に差があっても競争を楽しめるように，自己記録と競争で跳んだ記録との差を得点化する。 ・踏切り板を使って跳ぶことも選ぶことができることとし，使わないときとの得点の工夫をする。 ・３回跳んで一番よい記録の得点にする，３回とも得点として合計するなど，得点の仕方を工夫する。 ○得点を合計して，チーム対抗で競争を楽しむ ○自己やチームに適した規則を選んで，競争をする。 ○課題の解決のために考えたことを伝える。	●高跳びの競争の規則について，学習資料やＩＣＴ機器を活用したり，実際に動いて示したりしながら説明する。 ●自己やチームに適した規則を選んでいる様子を取り上げて，称賛する。 **◆学習評価◆　思考・判断・表現** **②友達との競争の仕方を考え，競争の規則や記録への挑戦の仕方を選んでいる。** ➡　競争をする際に，自己やチームに適したり相手と楽しく競争をすることができたりする規則や選んでいる姿を評価する。（観察・学習カード） **◎規則を選ぶことが苦手な児童への配慮の例** ➡　それぞれの規則のよさを伝えてどの規則も肯定できるようにしたり，いろいろな規則を試したりして，自己やチームに適した規則を見付けるようにするなどの配慮をする。 ●考えたことを伝えていることを取り上げて，称賛する。

15分	6　動きを身に付けるための練習をする ○自己の課題の解決のための活動を選んで，練習をする。 **一定のリズムでの高跳びの行い方の例** ○５歩の助走での高跳び ３歩の助走から力強く踏み切り，膝を曲げて両足で着地することができたら，５歩の助走での高跳びの練習をする。  ・はじめの２歩は弾んで走る。  ・踏切りまでの３歩は小刻みに走って踏み切る。 ○課題の解決のために考えたことを伝える。	●課題に応じた活動を選んでいることを取り上げて，称賛する。 ●友達の考えを認めようとしている様子を取り上げて，称賛する。 **◎友達の考えを認めることに意欲的でない児童への配慮の例** ➡　友達の話を聞こうとしなかったり友達の考えを否定することを言ったりする児童には，人はそれぞれに考えに違いがあり，それを認めることが大切であることを伝えるとともに，それぞれの考えのよさを取り上げて，気付くようにするなどの配慮をする。
5分	7　本時を振り返り，次時への見通しをもつ **本時の振り返り** ・高跳びの記録と，選んだ競争や記録への挑戦の仕方を書きましょう。 ・高跳びの動きについて，見付けた課題と課題解決のために選んだ活動を書きましょう。 ・きまりを守り仲よく励まし合うことについて，気付いたことや考えたことを書きましょう。 ○振り返りを発表して，仲間に伝える。 8　整理運動，場や用具の片付けをする 9　集合，健康観察，挨拶をする	●振り返りを学習カードに記入するように伝えるとともに，気付きや考えのよさを取り上げて，称賛する。 ●適切な整理運動を行うように伝えるとともに，けががないかなどを確認する。

本時の目標と展開④（7／7時間）

本時の目標

(1) 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。
(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ることができるようにする。
(3) 高跳びに進んで取り組むことができるようにする。

本時の展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点
10分	1　集合，挨拶，健康観察をする 2　本時のねらいを知り，目標を立てる	
	高跳び大会で競争や記録への挑戦をして，学習のまとめをしよう	
	○本時のねらいを知り，自己の目標を立てる。	●学習カードを配り，立てた目標を記入するように伝える。
	3　場や用具の準備をする ○チームで協力して，準備をする。	●安全な準備の仕方を確認する。
	4　準備運動，主運動につながる運動をする ○学級全体やチームで準備運動，主運動につながる運動をする。	●けがの防止のために適切な準備運動を行うように伝える。
25分	5　高跳び大会をする ○高跳び大会の行い方を知る。	●高跳び大会の行い方を説明する。
	高跳び大会の行い方やきまりの例 ・記録への挑戦では，バーは低いところから順番に高さを上げていきます。同じ高さを２回跳べなかったら終了です。無理のない高さから挑戦をして，最高記録を目指しましょう。 ・チームの対抗戦では，みんなが楽しく競争をできる規則を選んで取り組みましょう。 ・全員が学習の成果を発揮して運動をすることができるように，全力で応援しましょう。	
	○自己に適したバーの高さで，高跳びの練習をする。	●進んで取り組もうとしている様子を取り上げて，称賛する。
		◆学習評価◆　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。** ➡　高跳びの競争や記録への挑戦，課題の解決のための活動などに，進んで取り組もうとしている姿を評価する。（観察・学習カード）
	○高跳びの自己の記録への挑戦をする。	**◆学習評価◆　知識・技能** **②短い助走から強く踏み切って高く跳ぶことができる。** ➡　３～５歩程度の助走から踏切り足を決めて強く踏み切り，高く跳んで競争や記録への挑戦をしている姿を評価する。（観察）
	○競争をする相手チームを決める。 ○競争の規則を選んで，チーム対抗で競争をする。	●誰とでも励まし合おうとしている様子を取り上げて，称賛する。
10分	6　単元を振り返り，学習のまとめをする	
	単元の学習の振り返り ・高跳び大会の結果を書きましょう。 ・単元の学習の自己やチームの目標で，達成したことを書きましょう。 ・学習したことで，今後の学習や日常生活の中で取り組んでいきたいことを書きましょう。	
	○振り返りを発表して，友達に伝える。	●振り返りを学習カードに記入するように伝えるとともに，気付きや考えのよさを取り上げて，称賛する。
	7　整理運動，場や用具の片付けをする	●適切な整理運動を行うように伝えるとともに，けががないかなどを確認する。
	8　集合，健康観察，挨拶をする	

2学年間にわたって取り扱う場合

【第3学年における指導と評価の計画（例）】

時間		1	2	3	4	5	6	7
ねらい		学習の見通しをもつ	高跳びの行い方を知り、自己の記録に挑戦することを楽しむ			動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫して、競争や記録に挑戦することを楽しむ		学習のまとめをする
学習活動		オリエンテーション ○学習の見通しをもつ ・学習の進め方 ・学習のきまり ○高跳びをする ・友達と協力してゴムを用いた高跳びをする	○高跳びで、記録への挑戦をする ・３歩の助走から、踏切り足を決めて高跳びをする ・友達と協力して計測をする ○動きを身に付けるための練習をする ・膝を柔らかく曲げて、足から着地をする ・助走から、決めた踏切り足で踏み切る ・強く踏み切って高く跳ぶ			○高跳びで，競争をする ・跳ぶことができた高さと自己の記録とを比べるなどして付けた得点で競争をする ・チーム対抗での競争をする ○動きを身に付けるための練習をする		学習のまとめ ○高跳び大会 ・自己の記録への挑戦をする ・チーム対抗での競争をする ○学習のまとめをする
評価の重点	知識・技能		① 観察・学習カード					② 観察
	思考・判断・表現				① 観察・学習カード		② 観察・学習カード	
	主体的に学習に取り組む態度	⑥ 観察・学習カード	② 観察・学習カード	③ 観察・学習カード		④ 観察・学習カード		① 観察・学習カード

【低学年「跳の運動遊び」との円滑な接続を図るための工夫（例）】

●「短い助走から前方に強く踏み切り，遠くへ跳ぶ」ために

低学年では，ゴム跳び遊びで，助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って上方に跳んだり，片足や両足で連続して上方に跳んだりして，ゴムを跳び越して遊びました。中学年では，短い助走から強く踏み切って高く跳ぶことを目指して運動ができるようにします。

そのため中学年のはじめは，自己の記録を知ることができるように，友達と協力して高跳びの記録を計測することができるようにしましょう。また，より高く跳ぶことができるように，高跳びの動きを身に付けるための練習に取り組むことができるようにしましょう。

（例）高跳びで、自己の記録に挑戦をする
・友達と協力して、高跳びの計測をする。計測の際は、落としてしまったバーを直したり挑戦する高さに合わせたりする役割、場の安全を確かめる役割などを友達と一緒に行う。

（例）動きを身に付けるための練習をする
・踏み切ってバーを跳び越し、膝を柔らかく曲げて、足から着地をする。はじめは、１、２歩の短い助走で低いバーを跳び越して着地をする練習をする。慣れてきて高さを上げて行う際も、足から着地できるようにする。
・短い助走から、決めた踏切り足で踏み切る。はじめは３歩の助走から決めた踏切り足で踏み切ることができるように練習する。その際、踏切足とは反対の足を前にして構えた姿勢から走り出すようにすると、３歩目に決めて踏切り足で踏み切ることができる。できるようになったら、助走を５歩に増やして行う。
・高く跳ぶことができるように強く踏み切る。踏切りまでの３歩の助走を「ト・ト・トン」のリズムで素早く走るとともに、踏切りの「トン」は地面を強く蹴るようにする。踏切りの位置に踏切り板を置き、大きな音が出るように踏み切る練習などをする。

【第3学年において重点を置いて指導する内容（例）】

●知識及び技能

まず，安全に運動ができるように，膝を柔らかく曲げて，足から着地することができるようにしましょう。短い助走からの踏切りは，いつも決めた踏切り足で踏み切ることができるように，短い助走で何度も練習できるようにしましょう。できるようになってきたら，踏切りまでの３歩の助走を「ト・ト・トン」のリズムで素早く走るようにして強く踏み切り，より高く跳ぶことを目指しましょう。

●思考力，判断力，表現力等

高跳びの記録への挑戦や競争をする中で，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練習を選んで取り組むことができるようにしましょう。

●学びに向かう力，人間性等

計測や用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとすることができるようにしましょう。また，高跳びをする場などの危険物を取り除くとともに，用具の安全を確かめることができるようにしましょう。