# 走り高跳び

走り高跳びは、試技の回数やバーの高さの決め方などのルールを決めて、リズミカルな助走から力強く踏み切って高く跳んで、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わう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理解し、自己の記録への挑戦をする時間、単元後半はルール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ルール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) 走り高跳びの行い方を理解するとともに、リズミカルな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の解決の仕方、競争や記録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ようにする。
- (3) 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、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。

## 指導と評価の計画(7時間)

拍导C計111111111111111111111111111111111111								
	時間	1	2	3				
	ねらい	学習の見通しをもつ	走り高跳びの行い方を理解し, 自己の記録への挑戦をすることを楽しむ					
		オリエンテーション	1 集合,挨拶,健康観察をする	2 本時のねらいを理解して,				
		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理解する。	4 準備運動、主運動につながる	重動をする				
	学習活動	<ul> <li>○運動の約束を理解する。</li> <li>○学習の約束を理解する。</li> <li>3 本時のねらいを理解して,目標を立てる</li> <li>4 場や用具の準備をする</li> <li>○場や用具の準備と片付けの役割分担を理解する。</li> <li>5 準備運動,主運動につながる運動をする</li> </ul>	5 走り高跳びで、記録への挑戦をする  ○走り高跳びの記録への挑戦の仕方を理解する。  ○自己に適した記録への挑戦の仕方を選んで、計測をする。  ○課題の解決のために自己や仲間が考えたことを伝える。					
		<ul><li>○準備運動、主運動につながる運動の行い方を理解する。</li><li>6 走り高跳びをする</li><li>○走り高跳びの行い方と計測の役割分担を理解する。</li><li>○走り高跳びの計測をする。</li></ul>	6 自己の課題に応じた練習をする (注) 高跳びの自己の課題に応じた練習の場合 (計算) (計算) (計算) (計算) (計算) (計算) (計算) (計算)	じた練習の仕方を理解する。 や段階を選んで,練習をする。				
		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	の片付けをする 9 集合,健康				
評	知識・技能		① 観察・学習カード					
価の重	思考・判断・表現							
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				

## 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走り高跳びの行い方について、言っ	①自己やグループの能力に適した課	①走り高跳びに積極的に取り組もうとして		
たり書いたりしている。	題を見付け、課題に応じた練習の	いる。		
②リズミカルな助走から力強く踏み	場や段階を選んでいる。	②約束を守り,仲間と助け合おうとしている。		
切って高く跳ぶことができる。	②自己の能力に適した競争のルールや	③用具の準備や片付け、計測や記録などで、		
	記録への挑戦の仕方を選んでいる。	分担された役割を果たそうとしている。		
	③自己や仲間の動きの変化や伸びを	④勝敗を受け入れようとしている。		
	見付けたり、考えたりしたことを	⑤仲間の考えや取組を認めようとしている。		
	他者に伝えている。	⑥場や用具の安全に気を配っている。		

4	5	6	7			
競争のル競	学習のまとめをする					
目標を立てる 3 場や用具の	準備をする					
○走り高跳びの競争のルール・ ○自己やチームに適したルー.	5 走り高跳びで、競争や自己の記録への挑戦をする ○走り高跳びの競争のルールを理解する。 ○自己やチームに適したルールを選んで、競争や自己の記録への挑戦をする。 ○課題の解決のために自己や仲間が考えたことを伝える。					
観察,挨拶をする			<ul><li>6 単元を振り返り、学習のま とめをする</li><li>7 整理運動、場や用具の片付 けをする</li><li>8 集合、健康観察、挨拶をする</li></ul>			
			② 観察			
① 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	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) 走り高跳びの行い方を理解することができるようにする。
- (2) 自己の能力に適した競争のルール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) 場や用具の安全に気を配ることができるようにする。

## 大時の展開

本時の	展開					
時間	学習内容・活動	指導上の留意点				
	<ul> <li>集合,挨拶,健康観察をする</li> <li>単元の学習の見通しをもつ</li> <li>単元の目標と学習の進め方を理解する。</li> <li>ブチームを確認する。</li> <li>○学習の約束を理解する。</li> </ul>	<ul><li>掲示物を活用するなどしながら、分かりやすく説明する。</li><li>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。</li></ul>				
5 分	<ul><li>運動の約束の例</li><li>・用具は正しく使いましょう。</li><li>・場の安全に気を配りましょう。</li><li>・グループで分担して場の整備をしましょう。</li></ul>	<ul><li>競争の勝敗を受け入れましょう。</li><li>・仲間と助け合い,役割を果たしましょう。</li><li>・仲間の考えや取組を認めましょう。</li></ul>				
	3 本時のねらいを理解して、目標を立てる					
	走り高跳びの学習の追	重め方を理解して,学習の見通しをもとう				
	<ul><li>○本時のねらいを理解して、自己の目標を立てる。</li></ul>	<ul><li>●学習カードを配り、使い方を説明する。</li></ul>				
	4 場や用具の準備をする ○場や用具の準備と片付けの役割分担を理 解する。 ○チームで協力して、準備をする。	<ul><li>●役割分担や安全な準備と片付けの仕方を説明する。</li><li>●安全に気を配っている様子を取り上げて、称賛する。</li></ul>				
	場や用具の準備と片付けの約束の例 ・運動をする場所に危険物がないか気を配り、見付けたら取り除きましょう。 ・運動に使う用具などは、チームで分担して、決まった場所から安全に気を配って運びましょう。 ・安全に運動ができるように、服装などが整っているか、互いに気を配りましょう。					
	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 方を理解する。 ○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。					
15 分	準備運動の例 ○徒手での運動 … 肩,腕,手首,腿,服	。 、 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					
	・連続して 大きく道 た走	■				

#### 6 走り高跳びをする

理解する。

○走り高跳びの行い方と計測の役割分担を┃●走り高跳びの行い方とチームで役割分担した計測の仕方を説明す

跳ぶ高さにバーを設定する。

## 走り高跳びの計測の役割分担の例 ○チーム内で役割を交代しながら、全員の計測をする

- ・準備ができたら合図を出す。 ・マットなどがずれたら直す。 ・跳んだ人が引っかかっ たバーが飛んで来ない ように、スタンドより 手前に立って待つ。 ・次に計測をする人は、 ・合図があったら 出発位置で待つ。 試技を行う。
  - ・全員が余裕をもって跳ぶことができる高さから始めて、5㎝毎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。

する。

20

分

○短い助走での走り高跳びの行い方を理解 | ●短い助走での走り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。



- ・小刻みに「ト・ト・トン」のリズムで走って踏み切る。
- ・足の裏でしっかりと着地する。
- ○3歩の助走での走り高跳びをして、自己 に適した3歩の助走のスタート位置を見 付ける。
- ●自己に適したリズムで走り、決めた足で踏み切ることができるよ うに、スタート位置を調整するように伝える。
  - ●安全に気を配っ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場や用具の安全に気を配っている。

➡ 場や周りの仲間との十分な間隔や場に危険物がないかな ど、安全に気を配っている姿を評価する。(観察・学習カード)

## ○安全に気を配ることに意欲的でない児童への配慮の例

➡ 運動や移動をする前には周りを見渡すなど、安全に気を 配ることを明確にしたり、チームの仲間と安全について声 をかけ合って確認したりするなどの配慮をする。

### 7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ

○走り高跳びの計測をする。

## 本時の振り返り

5

- ・走り高跳びをして、気付いたことや考えたことを書きましょう。
- ・安全に気を配ることについて、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、仲間に伝える。

9 集合,健康観察,挨拶をする

- 8 整理運動,場や用具の片付けをする
- 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

●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

するとともに、けががないかなどを確認する。

-3-



## 本時の目標と展開②(2/7時間)

## 本時の目標

- (1) 走り高跳びの行い方を理解することができるようにする。
- (2) 自己の能力に適した競争のルール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) 用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たす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				
	1 集合,挨拶,健康観察をする 2 本時のねらいを理解して,目標を立てる					
	走り高跳びの行い方を理解して、自己の記録への挑戦をしよう					
	<ul><li>本時のねらいを理解して、自己の目標を立てる。</li><li>3 場や用具の準備をする</li></ul>	●学習カードを配り,立てた目標を記入するように伝える。				
	○チームで協力して、準備をする。	  ●役割を果たそうとしている様子を取り上げて,称賛する。				
10分		◆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、計測や記録などで、分担された役割を果たそうとしている。				
		→ チームで分担した用具の準備や片付け、計測や記録などの役割を果たそうとしている姿を評価する。(観察・学習カード)				
		◎分担された役割を果たすことに意欲的でない児童への 配慮の例				
		→ 個別に関わり、自己の役割を確認してその行い方を説明 したり、チームの仲間や教師と一緒に行ったりして役割を 果たす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 ○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。				
	5 走り高跳びで、記録への挑戦をする ○走り高跳びの記録への挑戦の仕方を理解 する。 ○自己に適した記録への挑戦の仕方を選ん で、計測をする。	●走り高跳びの記録への挑戦の仕方について,学習資料や ICT : 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。				
15 分	走り高跳びの記録への挑戦の仕方の例  ()助走の歩数を変えて記録への挑戦をする  3歩の助走での記録と5歩の助走での 記録の両方に挑戦をする。  ()5歩の助走での走り高跳びはじめの2歩は弾んで走り、踏切りまでの  3歩は小刻みに「ト・ト・トン」のリズム					
	で走って踏み切る。	「Fb2」 「Fb2」 ・ 踏切りの仕方を変えて記録に挑戦する ・ 踏切り板を使って 踏み切って跳ぶ。				
	○課題の解決のために自己や仲間の考えた 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。				

6 自己の課題に応じた練習をする

仕方を理解する。

○走り高跳びの自己の課題に応じた練習の I ●走り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。

## 走り高跳びの行い方の例

○はさみ跳び

・振り上げ足の膝を伸ばし ながら高く上げる。

・振り上げ足から 着地する。

・最後の1歩は力強く 踏み切る。 ・踏切り足はバーに当たらない

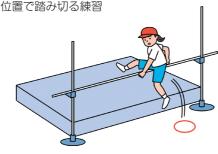
## 走り高跳びの練習の仕方の例

○よい位置で踏み切る練習

15

分

5





- ・踏切りの位置の目安に輪などを置く。
- ・ 高く跳ぶ途中でバーに足がかかる場合は踏切りが近すぎ、 高く跳んだのに着地までにバーに足などがかかる場合は 遠すぎる場合があるため、踏切りの位置を調整する。
- ・グループの仲間がバーと平行にゴム紐を持つ。 ゴム紐に足がかからないようにバーを跳び越す。
- ○自己の課題に応じた練習の場や段階を選┃●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。 んで、練習をする。
- ことを伝える。
- ○課題の解決のために自己や仲間の考えた┃●考えたことを伝えていることを取り上げて、称賛する。

ように横に開くように上げる。

## 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

- ・走り高跳びの行い方について、理解したことを書きましょう。
- ・走り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。
- ・分担された役割を果たすことについて、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。

●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走り高跳びの行い方について,言ったり書いたりして**

➡ リズミカルな助走から力強く踏み切ってはさみ跳びなど で高く跳ぶ走り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)

## ◎走り高跳びの行い方を理解することが苦手な児童への 配慮の例

- ➡ 個別に関わり、走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。
- ●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 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

## 本時の目標と展開③(6/7時間)

指導上の留意点

## 本時の目標

- (1) リズミカルな助走から力強く踏み切って高く跳ぶことができるようにする。
- (2) 自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えることができるようにする。
- (3) 走り高跳びに積極的に取り組むことができるようにする。

学習内容・活動

## 本時の展開

時間

母间	子省内谷・活動	指导上の笛息は						
	1 集合,挨拶,健康観察をする 2 本時のねらいを理解して,目標を立てる							
	一定のリズムでの走り高跳びで,競争や自己の記録への挑戦をしよう							
10	○本時のねらいを理解して,自己の目標を	●学習カードを配り,立てた目標を記入するように伝える。						
分	立てる。 3 場や用具の準備をする							
/3	○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	▲は松の吐止のために盗切か進出またにことこにこって						
	○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。 						
	5 走り高跳びで、競争をする							
	○走り高跳びの競争のルールを理解する。	● 走り高跳びの競争のルールについて、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。						
	   走り高跳びの競争のルールの例	MJOIC 9、 大阪に到いて外のたらののJ Janay 9 a a						
	<ul><li>○跳ぶ回数を決め、跳ぶ高さを選んで競争を</li></ul>	: : ব্ৰত						
	・自己が選んだ2つの高さに挑戦できることと・1つの高さにつき、2回まで挑戦することが							
		CC, www.cca.cca.cca.co.						
		<b>⊕</b>						
15								
分	○自己の記録を基に得点を付けて競争をする ・能力に美があっても競争を楽しめるように	) 自己の記録(はじめに計測した記録やこれまでの最高記録)と跳ぶこ						
	とができた記録との差を得点化する。							
		桃べた記録との差を得点化*する例						
	自己記録との差 -20cm -15cm -10cm   -10cm	−5cm   0cm   5cm   10cm   15cm   20cm   25cm~   4   5   6   7   8   9   10						
	10/11/2	※自己記録との差は、学級の実態により適宜変更する。						
	○得点の仕方を工夫する	// habitalian/ hab						
	・踏切り板を使って跳ぶこともできることとし、使わないときとの得点の工夫をする。 ・よい記録のみを得点にする、跳ぶことができたぶんだけ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	₽Ĉ						
	○自己やチームに適したルールを選んで、	●自己やチームに適したルールを選んでいる様子を取り上げて, 称						
	競争をする。	<b>賛する。</b> 						
	○課題の解決のために自己や仲間の考えた ●考えたことを伝えていることを取り上げて,称賛する。							
	ことを伝える。							

#### 6 自己の課題に応じた練習をする

んで、練習をする。

○自己の課題に応じた練習の場や段階を選 | ●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。

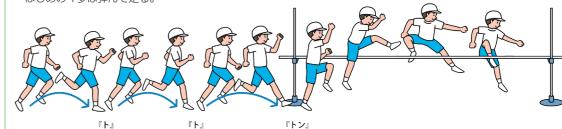
## 走り高跳びの行い方の例

○7歩の助走での走り高跳び

3~5歩のリズミカルな助走から力強く踏み切って跳ぶことができたら、7歩の助走での走り高跳びの練習をする。



・はじめの4歩は弾んで走る。



・踏切りまでの3歩は小刻み走る。最後の1歩は力強く踏み切る。

○助走のリズムに変化を付ける練習

15

分



3歩の手前で踏切り板を踏み、助走のリズムに変化を付ける。 最後の1歩は、踏切り板で力強く踏み切る。

○課題の解決のために自己や仲間の考えた ことを伝える。

●仲間のよい動きを伝えていることを取り上げて、称賛する。

## ◆学習評価◆ 思考・判断・表現

- ②自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えた りしたことを他者に伝えている。
- ➡ 競争や練習の際などに自己や仲間の動きの変化や伸びを 見付けたり考えたりしたことを、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)

### ◎考えたことを伝えることが苦手な児童への配慮の例

→ 個別に関わり、仲間のよい動きを見付けたり仲間のよい 考えに気付いたりしたことを聞き取って、仲間に伝えるこ とを支援するなどの配慮をする。

### 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

5

- ・走り高跳びの記録と、選んだ競争や記録への挑戦の仕方を書きましょう。
- ・走り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。
- ・約束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

9 集合,健康観察,挨拶をする

- や考えのよさを取り上げて、称賛する。 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。

●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

-7-



## 本時の目標と展開4 (7/7時間)

## 本時の目標

- (1) リズミカルな助走から力強く踏み切って高く跳ぶことができるようにする。
- (2) 自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えることができるようにする。
- (3) 走り高跳びに積極的に取り組むことができるようにする。

## 本時の展開

本時()	ル ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・					
時間	学習内容・活動	指導上の留意点				
	1 集合,挨拶,健康観察をする 2 本時のねらいを理解して,目標を立てる					
	走り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					
10	○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。				
分	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。	<ul><li>安全な準備の仕方を確認する。</li><li>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。</li></ul>				
	5 <b>走り高跳び大会をする</b> ○走り高跳び大会の行い方を理解する。	●走り高跳び大会の行い方を説明する。				
	<b>走り高跳び大会の行い方やきまりの例</b> ・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。 ・チームに対抗戦では、みんなが楽しく競争をできるルール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。					
	○自己に適した高さのバーで,走り高跳び の練習をする。	<ul><li>積極的に取り組もうとしている様子を取り上げて、称賛する。</li><li>◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度</li></ul>				
<b>2</b> 5		①走り高跳びに積極的に取り組もうとしている。  → 走り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,積極的に取り組もうとしている姿を評価する。 (観察・学習カード)				
	○走り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リズミカルな助走から力強く踏み切って高く跳ぶことができる。				
		⇒ 5~7歩程度のリズミカルな助走から力強く踏み切り、はさみ跳びなどで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)				
	<ul><li>○競争をする相手チームを決める。</li><li>○競争のルールを選んで、チーム対抗で競争をする。</li></ul>	● 仲間と助け合おうとしている様子を取り上げて,称賛する。				
	6 単元を振り返り、学習のまとめをする					
10	単元の学習の振り返り ・走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。					
分	○振り返りを発表して、仲間に伝える	●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	<ul><li>●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。</li></ul>				
	8 集合,健康観察,挨拶をする					



## 【第5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	走り高跳びの行い方を理解し, 自己の記録への挑戦をすることを楽しむ		競争のルールや課題の解決のための活動を工夫して、競争や記録への挑戦をすることを楽しむ		学習のまとめを する	
	オリエン		- 走り高跳びをする	挑戦をする		学習のまとめ  ()走り高跳び大会 ・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	知識・技能		① 観察·学習カード					② 観察
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	
	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		④ 観察・学習カード		① 観察・学習カード

## 【中学年「高跳び」との円滑な接続を図るための工夫(例)】

●「リズミカルな助走から力強く踏み切って遠くへ跳ぶ」ために

中学年では、短い助走から踏切り足を決めて上方に強く踏み切って高く跳び、競争をしたり動きを身に付けるための練習をしたりして 運動を楽しみました。高学年では、リズミカルな助走から力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。 そのため高学年のはじめは、記録の計測のための役割を分担し、仲間と協力して走り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、自己の課題に応じた練習に取り組むことができるようにしましょう。

- (例) 走り高跳びで、自己の記録に挑戦をする
  - ・仲間と協力して,走り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,安全に気を配るなど,分担された役割を果たすことができるようにする。
- (例) 自己の課題に応じた練習をする
  - ・リズミカルな助走から踏み切ることができるようにする。5歩の助走の場合,はじめの2歩は「トン・トン」と弾むように走り, 踏切りまでの3歩は「ト・ト・トン」のリズムで素早く走るとともに,「トン」は上体を起こして力強く踏み切るようにする。
  - ・はさみ跳びで足から着地をする。踏み切った後、足がバーに当たらないように、踏切りと反対の足は前に、踏切り足は横に開くように高く上げ、跳び越した後は、踏切足と反対の足から安全に着地をする。台などの上で踏み切り、着地するまでの時間を長くすることで、空間での動作の練習をする。

## 【第5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、無理のない高さの場で、バーからちょうどよい位置で踏み切って跳び、跳び越えた後は足から安全に着地することができるようにしましょう。これができるようになったら、歩数を増やした助走でリズミカルに走って力強く踏み切ったり、バーの高さに応じたちょうどよい位置で踏み切ったりして、はさみ跳びで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

走り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の解決の仕方や競争や記録への挑戦の仕方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

計測や記録などで、分担された役割を果たそうとすることができるようにしましょう。また、走り高跳びをする場などの危険物を取り除いたり整備したりするとともに、用具の安全に気を配ることができるようにしましょう。

**-9-**