

## 5年 体育科学習指導案

授業者 赤渕 航史

### 1. 単元名「ハイ！ハイ！High ジャンプ！」（C 陸上運動 エ 走り高跳び）

### 2. 単元の目標

- 走り高跳びの動きを知るとともに、リズムカルな助走と力強い踏切ができる。〔知識及び技能〕
- 自己や仲間の動きの変化や伸びに目を向けながら、動きのよさや改善点について気付いたことを伝えたり、課題に応じた練習の場や段階を選んだりする。〔思考力、判断力、表現力等〕
- 進んで運動に取り組み、他者に自分の考えを伝えたり、仲間の考えや取組みを認めたりしながら互いに記録の向上を目指す。また、場や用具の安全に気を配ることができる。〔学びに向かう力、人間性等〕

### 3. 子どもと教材

#### （1）子どもについて

本学級の子どもは4月当初から高学年の仲間入りをした高揚感と責任感を胸に、一人ひとりが自分にできることを考えながら行動している姿に至る所で見られる。初めて取り組む委員会活動では、当初は仕事内容に戸惑いを覚えながらも「学校のために」「下級生のために」という思いのもと、6年生の助けを得ながら常時活動に精力的に取り組んだり、自らの思いを発信したりしている。4～6年生を対象とした集団宿泊行事でも、自分にできることは何かを考え、活動に向かう姿が見られた。3学年での縦割りグループでの活動がメインであったが、食事作りで困っている4年生に対して「この玉ねぎはこうやって切るといいよ」「次の集合時間は9時だから遅れないようにね」と下の学年を気遣う姿があった。6年生に対しては「自分は先に調理用具を洗っておきます」「何か手伝うことはありますか？」などの先を見通した声かけも聞かれた。このような姿から、4年生の手本となり、6年生を支えるために自分ができることを考え行動したいという前向きな気持ちがうかがえた。自分に与えられた役割や立場に責任をもち、自分にできることに粘り強く取り組むことができることが彼らの大きな魅力である。

また、集団で活動の方向性や手立てを決める場面であっても、すぐに結論を出すのではなく、一人ひとりの思いを確認し合い、より多くの子が納得した状態で前に進むことを大事にしている。総合的な学習の時間で全校に自学級の学級文化や自慢を発信する「つどい」に向けて話し合った際のことである。「クラスとして頑張ってきたことを発信したい」という方向性で話が進む中で、音楽科で学習していた「合奏」が提案された。この意見に多くの賛同が集まる一方で、ある子が「合奏は失敗するかもしれないからやりたくない」と吐露した。するとそれを聞いた別のある子が「合奏の失敗が『つどい』の失敗ではないよ」と発言した。これらの発言をきっかけにどのような思いで「つどい」に向かっていくかを全体で再確認し、学級で「つどい」をつくる上での土台を固めることができた。このように子どもは、一人ひとりの思いに耳を傾けながら、学級としても全員が納得感をもって進んでいくことを大事にしながら日々生活している最中である。集団として高みを目指す中で、一人ひとりが思いをもち、それを発信できることはとても大切である。そうして目的を共有した上で、子どもが目的達成に向けてその子なりに力を発揮することで、全体での意見交流や練り合いが生まれるとともに、集団としての高まりやより強い人間関係の結びつきが実現するはずだ。その中で個人の自信や学級としての手応えも生まれていくことであろう。

体育科においても個人やチームの目指す動きの実現に向けて、自分ができることを考え、精一杯取り組む姿が見られる。運動会に向けたリレーの練習では、本番が近づく中で思うような結果が出ないことが続いた。すると実行委員を中心に練習方法や練習への取り組み方を見直す声があり、バトンパスをするペアでの練習を重点的に行ったり、互いの練習を見合ったりする姿が数多く見られるようになった。「タグラグビー」の学習では、チームで動き方を共有する中で一人ひとりが自分のできる動きに目を向け、守備でのタグ取り、攻撃でのパスやボールを持つての前進など自分がチームに貢献できるであろう

動きを見出し、チーム練習の中でその動きを意識しながら何度も練習を重ねていた。リレーもタグラグビーもチームスポーツであるが、そのチーム内での自分の役割を考え、努力する姿が見られた。さらに個で取り組む時間や場所が十分に保障された運動では、自らの動きを磨く姿勢に力強さを感じた。そうしたあらわれから「シンクロマット」の学習では、単元前半に個人の動きを高める活動を設定した。その中で手本動画を参考に何度も試行をくり返す子もいれば、自分と同じ技にチャレンジしている子やその技ができる子に動きのポイントを聞きながら学びを進める子もいた。単元後半に設定されたチームでの集団演技では、一人ひとりが高めてきた技をどのように集団として組み合わせしていくかをメンバーで共有しながら演技をつくっていった。このような姿から、子どもは目指す動きの実現に向けて、個でじっくりと自らの動きと向き合う場が保障されていることが、自らが試したい動きを存分に試すことにつながり、さらにそれが手応えとなったり、仲間に働きかける必要感を生んだりしているのだと考える。

これまでの体育科の授業で、本学級の子どもは目指す動きの実現に向けて、個と集団で向かうよさのそれぞれを味わってきた。個で自らの課題を捉え、その解決に向けて動き出せる子どもだからこそ、これまでの学びで培ってきた自分の課題に向き合う姿勢と仲間と認め合いながら学ぶ姿勢を存分に生かし、一人ひとりがより自分らしさを発揮しながら自らの動きを高めていく姿を期待したい。

## （２）教材について

本単元で扱う「走り高跳び」のはさみ跳びは「助走・踏切・空中姿勢・着地」の４つの局面での動きを工夫しながら、より高く跳ぶことを目指す陸上運動である。一人ひとりの目標記録と実際の記録が数値で明確に表れるため、仲間との競争や記録への挑戦を通して、自分の記録の伸びに対する喜びや達成感と、より動きを高めたいという思いが相乗的に高まるという魅力がある。今回設定する運動特性は「自分の記録の更新を目指して、リズムカルな助走と力強い踏切で、浮遊感を味わいながら跳ぶこと」とした。「リズムカルな助走」とは、スピードよりもリズムを重視して、踏切動作へと自然につなげていく助走のことを指す。「力強い踏切」は、助走のスピードを生かして片足で床をしっかりと押し返す動作であり、跳躍の高さや空中での姿勢に大きくつながっていく。子どもは様々な試行をくり返しながら、助走や踏切について思考を巡らせていくはずだ。これらの動きが連動することで、跳ぶ瞬間にはふわっと浮くような「浮遊感」を味わうことができるであろう。そのような、走り高跳びだからこそ味わえる感覚に出合うことは、記録更新に対する喜びだけでなく、跳ぶこと自体のおもしろさを味わうことにもつながるであろう。子どもが記録の更新を目指しながら、跳ぶ動きそのものにも魅力を感じ、その中で自らの動きの変容や、自らの成長を実感し、自信につなげていく姿を期待したい。

跳び越える動きには助走のスピードや踏切のタイミング、空中姿勢など複数の要素が関係しているため、難しさを感じたり、不安や恐怖心を覚えたりすることも予想される。バーを前にしたときの「当たってしまうかもしれない」という気持ちや、うまく跳べない自分への戸惑いは、挑戦をためらう要因となりやすい。こうした子どもの思いに寄り添うために、子どもが安心して「試してみたい」と思える環境設定が重要となる。走り高跳びにおけるはさみ跳びの動きそのものは、これまであまり経験がないことが予想されるが、これまでの運動経験でジャンプ自体は慣れ親しんだ動きであるはずだ。そのため、今回も走り高跳びの動きにつながるジャンプを中心とした運動を十分に取り入れ、助走や踏切の感覚を楽しみながら味わえるようにしていく。練習の場を複数設定するが、そこでの練習方法とその意図を子どもと共有し、子どもが自らの目指す動きの実現における課題解決の見通しをもてるようにかかわっていく。例えば、助走と踏切の動きの接続に困り感をもっている子どもの練習の場として、助走と踏切の際の手助けとなるよう、足をつく場所に目印となるものを置く場を用意する。これにより、子どもは再現性の高い助走ができ、自らがリズムカルな助走で力強い踏切につながられているのかを考えられ、歩幅を意図的に変更して新たにチャレンジすることも可能となる。このように子どもが存分に試行錯誤できる場を設定し、一人ひとりの思いに寄り添ったかわりをしていく。

以上のように、走り高跳びならではの動きの魅力に触れながら、自分の動きを即時振り返り、試行錯誤をする過程において、自分の動きと向き合い、記録の向上を目指していく姿を期待したい。

#### 4. 本単元における『その子らしく学ぶ』

走り高跳びと出合った子どもは、目標となるものを跳び越える際の浮遊感を味わいながら、記録の更新を目指していく。どうすればより高く跳び越えられるのかを考え、助走のスピードや歩幅、踏切の位置やタイミングなどに意識を向けてよりよい動きを試行錯誤する中で、バーを跳び越えられたり、自分の動きが少しずつ変わっていったりすることに楽しさを見出すようになるだろう。

子どもは、自分の動きに向き合う際に「助走・踏切・空中姿勢・着地」の4つの局面でポイントを考えていく。ある子は、両足が地面から離れることの怖さや振り上げ足と踏み切り足の上げる足のタイミングをずらすことに難しさを感じ、はさみ跳びの動きに戸惑いを感じるかもしれない。そこで、補助運動で片足で踏み切る動きを取り入れたり、低い高さのバーで足の運び方に十分慣れる時間を確保したりする。そうすることで子どもは安心してはさみ跳びの動きに慣れ親しむことができるだろう。

単元序盤は走り高跳びの動きを局面ごとに切り取った運動を取り入れ、また中盤以降もウォーミングアップの一環としていくことで、走り高跳びの一連の動きの素地となる感覚を養っていきけるようにする。初めのうちは0歩助走で踏切の動きを重視するようにし、手応えを掴み、より高いバーを跳ぶために子どもが助走の必要感を抱いたところで助走について考えたり、練習したりする場を設定していく。

単元を通じて子どもが自らの動きの改善点に目が向くようにすること、さらには動きの改善を目指して子どもが思う存分試行錯誤できる場があることを大事にしていく。中には、練習を進めていく中で、何度試行をくり返しても空中で足がバーに引っかかってしまい、困り感を抱く子どももいるであろう。そのような場合には試行の様子をタブレットで撮影することで、後で見返して自分の動きを確認できるようにする。これにより抜き足（踏み切った足）や踏切位置などの一連の動きにおいて、自らの動きを見つめ直すことでどこに改善の余地があるのか分かるだろう。空中姿勢に自らの記録更新の活路を見出した子どもには、空中姿勢の際の足の高さが意識できる場として、ゴム紐をX字に2本使った場での練習を紹介し、空中姿勢の振り上げ足と抜き足によりこだわって練習できるようにかわりたいたい。単元中盤以降は、同じような困り感をもっていたり、壁に向き合っていたりする仲間と練習の場を共有し、互いに動きを見合ったり、考えを伝え合ったりすることができるように意図的にグループを組む。一緒に活動していく中で、他者の考えも受け入れ自分の動きに取り入れていく姿を期待したい。気づいたことやアドバイスなどを伝え合うことで、互いに記録の向上を目指していくようになるだろう。

最終時には、記録会の中で最終的な記録を測っていく。その中で、記録という目に見える結果だけを追い求めるのではなく、記録の更新を目指して取り組んできたその過程や他者との関わりの大切さを改めて感じてほしい。そうしていく先に、ここまで学んできた自分自身の成長の実感があり、一人ひとりの自信の芽生えにつながっていくであろう。

#### 5. 単元構想（全6時間扱い／本時は第⑤時）

＜教師の投げかけ＞

子どもの表れ

最終時における子どもの表れ

○教師の働きかけ

① <どこまで届くかなゲームをやってみよう>

・バスケットのボードに触れたよ  
・片足で踏み切った方がいいね

・助走を取ると高く跳べそうだね  
・走りながらのジャンプは難しいね

○跳び越す動きに安心して臨むことができるように、グループに1つゴム紐を用意する。

<ゴム紐跳び遊びをやってみよう>

・正面から走って跳び越えられたよ  
・斜めに助走をとっても跳べるよ  
・体の柔らかさが使えそう  
・私は左足で踏み切った方が高く跳べる感じがするよ  
・自分はどれくらいの高さを跳べるのか測ってみたいな

・片足で踏み切るのは難しいな。両足踏切になっちゃうな  
・もう少し高いのも跳べそうだな

○動きを振り返ったり、動きに対する不安感を和らげたりできるように、はさみ跳びの動きやすさや動きにくさを全体で共有する場を設ける。

② <走り高跳びのお手本の動きを見て真似してみよう>

・助走のリズムが大事そうだな	・スピードを付けて助走をして、片足で思い切り踏み切っているぞ
・ハードルの跳び方とは違うんだね	・バーを跳び越す時は片足ずつだ
・強く踏み切らないとだね	
・自分の目標記録が分かったぞ。その記録を目指してやっていくぞ	
・「助走・踏切・空中姿勢・着地」の4つがポイントなんだね	

③ <自分の記録を伸ばすために練習しよう>

・初めは0歩助走で跳び越す動きを確かめてから助走を増やそう	・助走がばらばらだからコーンを置いて目印にしよう
・振り上げ足が引っかかるから膝を伸ばして足を一直線にしよう	・助走の最後の一步は力強く上に踏み切るぞ

<自分の動きの改善点はどこだろう>

・踏切がバーから遠すぎるな。次は助走開始をもう少し前にしよう	・踏切の足が逆になっちゃうな。「1, 2, 1, 2, 3」のリズムを唱えながら跳んでみよう
・膝を伸ばして跳ぶのは続けよう	
・記録が少しずつ伸びているぞ。やっぱり力強い踏切が大事だ	
・踏切の時に手も高く振り上げると高く跳べる感じがするぞ	

④ <チームみんなの記録が伸びるように練習しよう>

<b>助走</b>	<b>踏切</b>
・助走の最初はゆっくりでいいよ。段々スピードを上げていこう	・踏切のときに膝を曲げて思い切り高く跳ぼうね
<b>空中姿勢</b>	<b>着地</b>
・お尻の位置よりも足を高く上げようね。僕の姿勢はどうだろう	・倒れこまないために、足の裏でしっかりと着地しようね
・B子が「もっと踏切のときに高く跳んだらどう」とアドバイスをしてくれて、それを意識してやってみたよ	
・C男の空中姿勢がL字の形でとてもきれいだから自分も真似しよう	

⑤ (本時) <記録会に向けてレベルアップしよう>

<b>助走</b>	<b>踏切</b>
・助走はリズムを大事にしようね。初めは大腿で最後は小股で	・踏切の瞬間に振り上げ足を胸の高さまで上げよう
<b>空中姿勢</b>	<b>着地</b>
・腕を使ってバランスをとるといい	・片足ずつの着地を意識しようね
・バー2本で練習して感覚をつかもう	・バーから少し離れて着地だよ
・D子の空中姿勢のアドバイスのおかげでバーに引っかからなくなった	
・7歩の助走でできるようになってきた。よい記録が出そうだ	
・お手本の動画の動きに近づいてきたぞ。目標は絶対超えてやる!	

⑥ <ハイ!ハイ!High ジャンプ記録会を開こう>

・目標記録よりも10cm伸びたぞ	・あまり記録は伸びなかったけど、空中姿勢を褒められて嬉しい
・バーを越えるときが一番気持ちいい	

- ・少し動きを変えただけで記録が変わっていくのが面白かった
- ・跳び越えられると達成感があってすごく嬉しい
- ・自分の課題に合った練習をすることが記録更新につながったな
- ・E男のアドバイスがあったから記録を更新できたよ
- ・自分の動きが変わっていく感じが楽しかったよ

○走り高跳びの動きのイメージをつかんだり、記録に挑戦していく気持ちを高めたりできるように、お手本の動画を提示した上で、個々の目標記録を伝える。

○走り高跳びにおける四つの局面を意識して練習ができるように、全体で共有した局面ごとのポイントをホワイトボードに掲示したり、タブレット上で共有したりして、いつでも見られるようにする。

○抽出児 A 子が自分の動きのよさや課題を捉え、動きを更新していけるように、試技後に撮影動画を一緒に確認し、称揚したり改善策を共に考えたりしていくようにする。

○自分が解決したい課題や伸ばしたいポイントを意識した練習ができるよう、局面を限定して練習できる場を用意する。その際に、前もって場の設定の意図を子どもと確認する。

○試技の成功や失敗ではなく、動きそのものに目が向くように、子どもの動きをとらえ、すぐにフィードバックしていくようにする。

○自分の動きにより向き合いやすくなるように、似た課題や動きに目が向いているメンバーでグルーピングをする。

○最終的な記録だけに一喜一憂するのではなく、それまでのプロセスに目が向くよう、動きの変容や記録更新に向けた練習の取り組みに関して価値付けるようにかわる。