

# 第5学年 体育科学習指導案

令和5年9月20日（水）5校時

第5学年1組39名

1 単元名 C 陸上運動  
エ 「走り高跳び」

2 単元の目標

- ・リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができるようにする。(知識及び技能)
- ・自己の能力に適した課題解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や友達の考えたことを他者に伝えることができるようにする。(思考力, 判断力, 表現力等)
- ・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したり、勝敗を受け入れたり友達の考えや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ようにする。(学びに向かう力, 人間性等)

3 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を言ったり、書いたりしている。 ②はさみ跳びで、リズムカルな助走で、上体を起こして力強く踏み切り、足から着地することができる。	①自己の能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や、段階を選んでいる。 ②自己や友達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。	①走り高跳びに積極的に取り組もうとしている。 ②場の危険物を取り除いたり、走り高跳びの場を整備したりするとともに、用具の安全に気を配っている。

#### 4 児童の実態

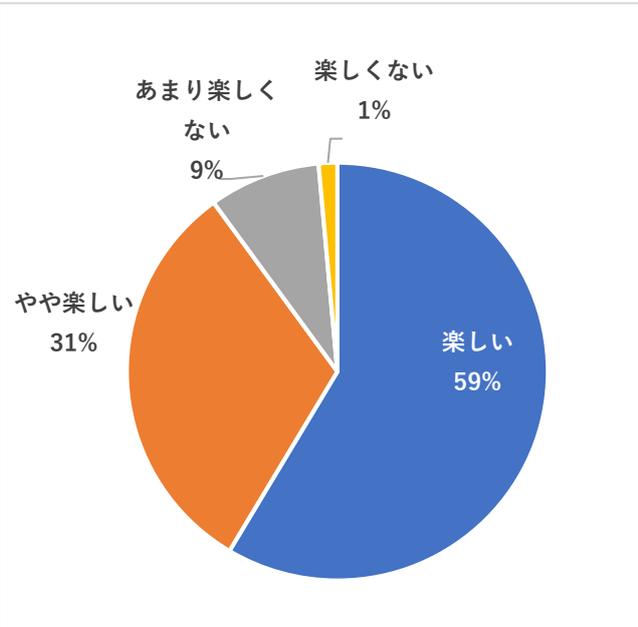
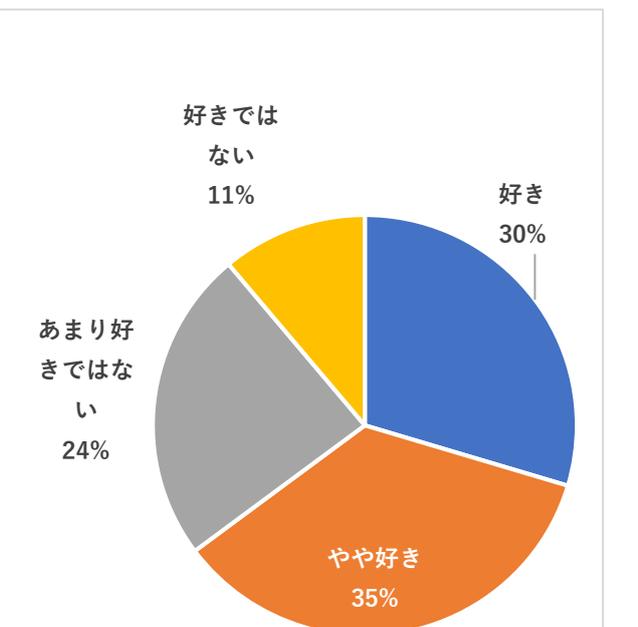
〈実態調査より〉

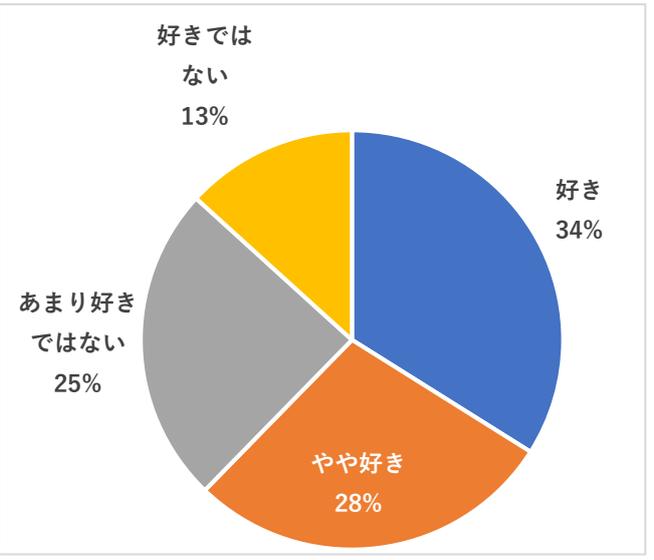
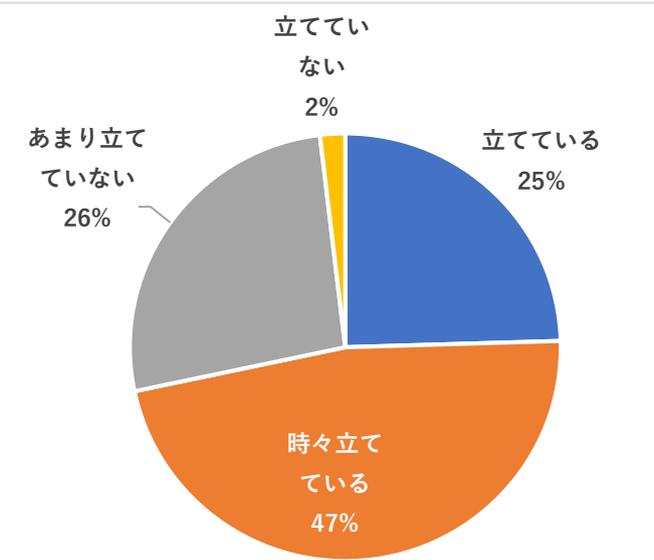
【方法】タブレットでの質問調査

【実施日】令和5年9月11日

【対象】第5学年 児童 77名

【単位】%

<p>質問①体育の授業は楽しいと思いますか。</p>  <table border="1"> <caption>質問①の回答割合</caption> <thead> <tr> <th>回答</th> <th>割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>楽しい</td> <td>59%</td> </tr> <tr> <td>やや楽しい</td> <td>31%</td> </tr> <tr> <td>あまり楽しくない</td> <td>9%</td> </tr> <tr> <td>楽しくない</td> <td>1%</td> </tr> </tbody> </table>	回答	割合	楽しい	59%	やや楽しい	31%	あまり楽しくない	9%	楽しくない	1%	<p>質問①の理由</p> <p>「楽しい」「やや楽しい」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなで協力し、楽しく思いっきり体を動かすのが楽しいから。</li> <li>・みんなと一緒に協力して動くから。</li> <li>・運動すると、スッキリするから。</li> <li>・運動が好きだから。</li> <li>・できなかったことが少しずつでもできるようになると、楽しいから。</li> </ul> <p>「あまり楽しくない」「楽しくない」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・得意でないから。</li> <li>・運動があまりできないから。</li> <li>・体が硬いから。</li> </ul>
回答	割合										
楽しい	59%										
やや楽しい	31%										
あまり楽しくない	9%										
楽しくない	1%										
<p>質問②陸上運動は好きですか。</p>  <table border="1"> <caption>質問②の回答割合</caption> <thead> <tr> <th>回答</th> <th>割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>好き</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>やや好き</td> <td>35%</td> </tr> <tr> <td>あまり好きではない</td> <td>24%</td> </tr> <tr> <td>好きではない</td> <td>11%</td> </tr> </tbody> </table>	回答	割合	好き	30%	やや好き	35%	あまり好きではない	24%	好きではない	11%	<p>質問②の理由</p> <p>「好き」「やや好き」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・走るのが好きだから。</li> <li>・遊んでいる時によく走るし、鬼ごっこが好きだから。</li> <li>・練習していたら、足が速くなるから。速く走れると嬉しい。</li> <li>・自分の特技を見付けたり、友達の特技が見付けられるから。</li> <li>・タイムが縮まるのが嬉しいから。</li> <li>・ハードル、20mシャトルランが好きだから。</li> <li>・走ったり跳んだりすると、気持ちがよくなるから。</li> </ul> <p>「あまり好きではない」「好きではない」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・走ることが苦手だから。</li> <li>・なかなかできなくて、周りと比べてしまうから。</li> </ul>
回答	割合										
好き	30%										
やや好き	35%										
あまり好きではない	24%										
好きではない	11%										

<p>質問③走り高跳びは好きですか。</p>  <table border="1"> <caption>質問③の回答割合</caption> <thead> <tr> <th>回答</th> <th>割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>好き</td> <td>34%</td> </tr> <tr> <td>やや好き</td> <td>28%</td> </tr> <tr> <td>あまり好きではない</td> <td>25%</td> </tr> <tr> <td>好きではない</td> <td>13%</td> </tr> </tbody> </table>	回答	割合	好き	34%	やや好き	28%	あまり好きではない	25%	好きではない	13%	<p>・得意な人と比べたら全然上手くないから。</p> <p>質問③の理由</p> <p>「好き」「やや好き」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャンプするのが楽しいから。</li> <li>・目標記録を達成出来るととても嬉しいから。</li> <li>・友達とやって跳べた時の嬉しさが、倍になるから。</li> <li>・どの位跳べたかが分かりやすいから。</li> </ul> <p>「あまり好きではない」「好きではない」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムや足の動きが難しいから。</li> <li>・当たると、痛いから。</li> <li>・着地が心配だけがをすることも思うから。</li> <li>・転びそうで怖いから。</li> <li>・跳べないから。</li> </ul>																		
回答	割合																												
好き	34%																												
やや好き	28%																												
あまり好きではない	25%																												
好きではない	13%																												
<p>質問④自分のめあてを立てて体育の学習に取り組んでいますか。</p>  <table border="1"> <caption>質問④の回答割合</caption> <thead> <tr> <th>回答</th> <th>割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>立てている</td> <td>25%</td> </tr> <tr> <td>時々立てている</td> <td>47%</td> </tr> <tr> <td>あまり立てていない</td> <td>26%</td> </tr> <tr> <td>立てていない</td> <td>2%</td> </tr> </tbody> </table>	回答	割合	立てている	25%	時々立てている	47%	あまり立てていない	26%	立てていない	2%	<p>質問④体育の授業で、できなかったことができるようになったきっかけは何ですか。 (複数回答可)</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>・授業中に友達に教えてもらった。</td> <td>31.4%</td> </tr> <tr> <td>・先生や友達のまねをした。</td> <td>48.5%</td> </tr> <tr> <td>・授業中に先生にコツやポイントを教えてもらった。</td> <td>37.1%</td> </tr> <tr> <td>・自分の動きを撮影した動画を見た。</td> <td>2.8%</td> </tr> <tr> <td>・コツやポイントが分かる本や動画を見た。</td> <td>11.4%</td> </tr> <tr> <td>・授業外に自分で練習した。</td> <td>34.2%</td> </tr> <tr> <td>・自分に合った練習場所が用意されていた。</td> <td>25.7%</td> </tr> <tr> <td>・授業外で友達に教えてもらった。</td> <td>5.7%</td> </tr> <tr> <td>・できるようになったことがない。</td> <td>5.7%</td> </tr> </tbody> </table>	・授業中に友達に教えてもらった。	31.4%	・先生や友達のまねをした。	48.5%	・授業中に先生にコツやポイントを教えてもらった。	37.1%	・自分の動きを撮影した動画を見た。	2.8%	・コツやポイントが分かる本や動画を見た。	11.4%	・授業外に自分で練習した。	34.2%	・自分に合った練習場所が用意されていた。	25.7%	・授業外で友達に教えてもらった。	5.7%	・できるようになったことがない。	5.7%
回答	割合																												
立てている	25%																												
時々立てている	47%																												
あまり立てていない	26%																												
立てていない	2%																												
・授業中に友達に教えてもらった。	31.4%																												
・先生や友達のまねをした。	48.5%																												
・授業中に先生にコツやポイントを教えてもらった。	37.1%																												
・自分の動きを撮影した動画を見た。	2.8%																												
・コツやポイントが分かる本や動画を見た。	11.4%																												
・授業外に自分で練習した。	34.2%																												
・自分に合った練習場所が用意されていた。	25.7%																												
・授業外で友達に教えてもらった。	5.7%																												
・できるようになったことがない。	5.7%																												

質問①から、約90%の児童が体育を楽しんでいることが分かる。もともと運動が好きである児童もいるが、「友達と協力すること」、「体を動かすことが楽しい」といった理由を挙げる児童が多かった。しかし、質問②の結果から、陸上運動となると、「速く走れない」、「苦手」といった理由で、消極的に捉えている児童が多いことが分かる。友達と比べて、やる気をなくしている児童も目立つ。質問③でも同様に、走り高跳びそのものに苦手意識をもっていたり、失敗したときの痛みを経験したりしている児童がおり、体育全体と比べると、消極的な傾向があると分かる。

また、質問④からは、あまり立てていない、立てていない児童が28%と多くいることが分かる。質問⑤より、友達に教えてもらったり、よい動きをまねしたりして、できるようになったと感じた児童が多いと分かる。

共有ノートを活用して、技能のポイントを共有することや課題別練習の場所を設定することで、めあてを立てやすくし、児童同士の教え合いが活発になるようにしていく。

## 5 研究主題に迫るための手だて

### (1) 運動の特性

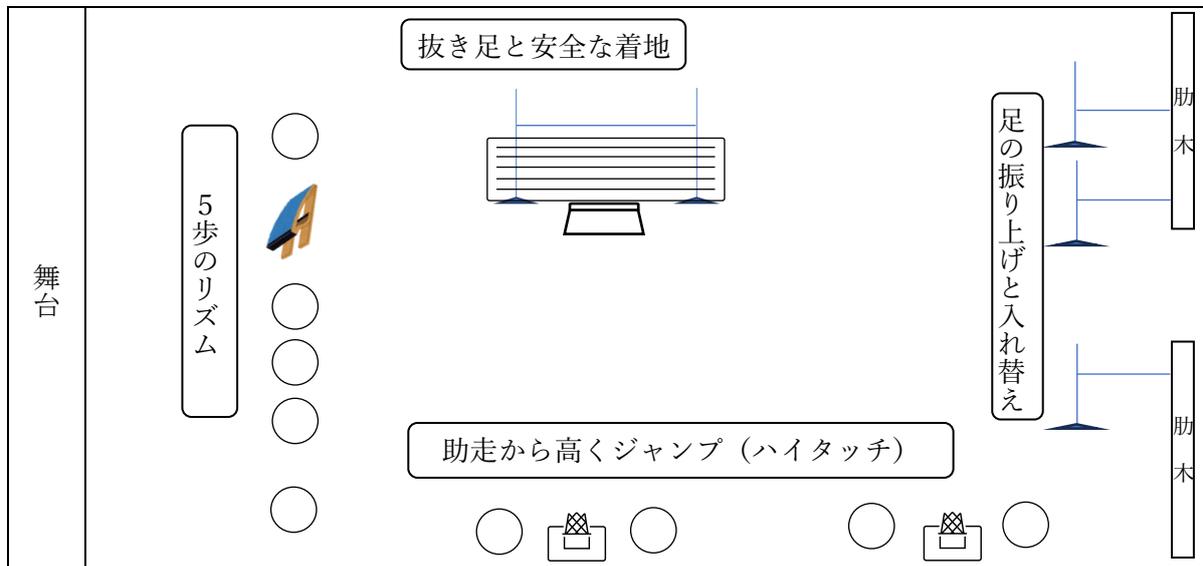
#### ① 走り高跳びの特性

- ・仲間と高さを競い合ったり、自己の目指す記録を達成したりすることの楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。
- ・走る、跳ぶなどの運動で体を巧みに操作しながら、合理的で心地よい動きを身に付けることができる運動である。

#### ② 児童からみた特性

- 記録が分かりやすく、目標をもちやすい運動である。
  - 友達と競い合ったり、記録に挑戦したりするのが楽しい運動である。
  - △バーに当たると痛い。
  - △道具が多く、準備に時間がかかって大変である。
- 動きづくりの場・課題別練習では、バーの代わりにゴムひもを活用し、痛みなどの不安がないようにする。

### 【準備運動後に行う動きづくりの場】



(2) 手だて

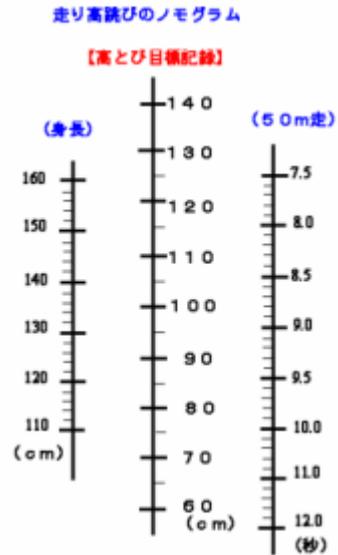
①課題をもつための手だて

・ノモグラムの活用

ノモグラムを活用して、児童が自分の身長と 50m 走のタイムから目標値を算出し、記録から得点を求められるようにすることで、自己の能力に見合った目標を設定やすくしたり、それに向けた課題設定をしたりできるようにする。

$$\text{目標値} = \text{身長} \times 0.5 - 10 \times 50\text{m 走タイム} + 120$$

得点	自分の記録ー 目標の記録
10	0～
9	-2～-1
8	-5～-3
7	-8～-6
6	-11～-9
5	-14～-12
4	-17～-15
3	-20～-18
2	-23～-21
1	～-24



・課題別練習場所の設定

課題別の練習の場を設定することで、自己の課題を解決するための練習を選んだり、新たな課題を見付けたりすることができる。課題別練習の時間を設け、自己の課題発見・解決に向けて取り組む時間とする。

【練習の場の例】

踏み切り板跳び	ダブルバー	クロスバー	アクセント跳び 2歩目
踏み切り時の後傾姿勢と膝を伸ばした踏み切りにより、体を起こして回転を生かしたジャンプができるようになる。	大きな跳躍と抜き足を横に開くように抜く動きを身に付けることができる。	ゴムの傾斜を意識することで振り上げ足を高く上げた抜き足を胸に引き付けて抜いたりすることができるようになる。	5歩のリズムを取りやすくするとともに、助走のスピードを生かしたジャンプができるようになる。 (状況に応じて3歩目にアクセント：助走から踏み切りの切り替えにより、力強いジャンプができるようになる。)

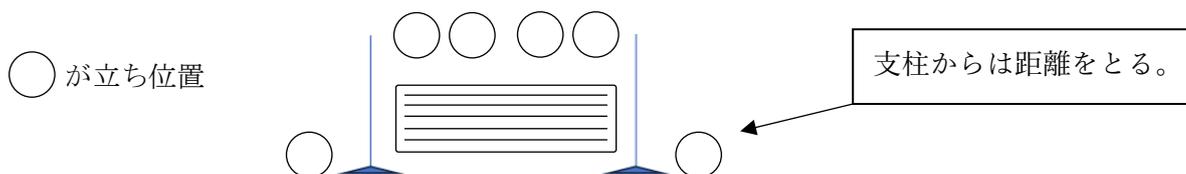
## ②学び合うための手だて

- ・ロイロノートの共有機能を活用した児童による資料の作成。

走り高跳びのポイントとなる動きが示された図や絵をロイロノートで共有し、調べて分かったことや気付いたことを次々に書き込ませ、自己の課題として意識しやすくする。また、学び合いや教え合いの際にも活用させる。課題別練習やチャレンジタイムに活用できるアドバイスの例としても示していく。

- ・助言をしやすい立ち位置の工夫

課題別練習中・チャレンジタイム中は、常に支柱の両横に1人ずつ立つようにし、順番待ちをしている児童も、バーから見てマットの反対側にいるようにする。列を作って順番待ちをするのではなく、1人1人がアドバイザーとして参加する機会をもたせる。



- ・チームの記録の点数化

記録を点数化し、その点数をチームで合計する。チームで競い合うことで、チーム内で教えたり、アドバイスをもらおうとしたりなど、学び合いの必然性を生ませたい。

## ③その他

- ・ゴムバンドの活用（踏み切り足の確かめ）

児童の中には、踏み切り足と振り上げ足の区別が付かず、左右どちらから助走に入るかを決められなかったり、踏み切り足が決まっても、反対向きで助走してしまったりすることも予想される。そこで、児童一人一人に足首に着けられるゴムバンドを活用する。第1時で、どちらの足が踏み切り足なのかを確かめ、その足にゴムバンドをつけるようにする。ゴムバンドを見ることで、踏み切り足の目印となり、周りの仲間、教師からも指導・助言がしやすいようにする。また、5歩助走の一步目の足の目印としても活用できる。

6 指導と評価の計画 第5学年（全7時間）

時間	1	2	3	4	5（本時）	6	7	
ねらい	自己の記録を知り、課題を見付けたり、目標をもったりする。	自己の課題に見合った練習場所を選び、解決したり新たな課題を見付けたりする。				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。		
学習内容	1 学習内容の確認 2 準備運動 3 場の準備 （チャレンジタイム） 場の作り方を共有 4 やってみる。 （チャレンジタイム） 5 学習課題の共有 （ノモグラムの紹介） 6 片付け・整理運動 7 振り返り	1 場の準備（動きづくり）（第2時でそれぞれの動きの目的や準備の仕方を共有） 2 リズムウォーミングアップ 3 課題の共有 4 動きづくり 5 課題別練習 ・自己の課題にあった練習の場を選択し、練習に取り組む。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;">                         課題別（第2時でそれぞれの練習の準備の仕方や、目的、方法を共有）                          ・助走 ・踏み切り ・着地                     </div> 6 チャレンジタイム ・グループごとに、時間内で測れるだけ測り、記録とする。 7 片付け・整理運動 8 振り返り					1 第5時までの学習の確認 2 場の準備 3 準備運動・動きづくり 4 学習のまとめの活動 ・記録会	
評価の重点	知			①			②	②
	思				②	①		
	主	②	①				①	

第6学年（全7時間）

時間		1	2	3	4	5	6	7
ねらい		自己の記録を知り、課題を見付けたり、目標をもったりする。	自己の課題に見合った練習場所を選び、解決したり新たな課題を見付けたりする。				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。	
	学習内容	1 学習内容の確認 2 準備運動 3 場の準備 (チャレンジタイム) ・場の作り方を共有 4 やってみる。 (チャレンジタイム) 5 学習課題の共有 (ノモグラムの紹介) 6 片付け・整理運動 7 振り返り	1 場の準備（動きづくり）（第2時でそれぞれの動きの目的や準備の仕方を共有） 2 リズムウォーミングアップ・動きづくり 3 課題の共有 4 課題別練習 ・自己の課題にあった練習の場を選択し、練習に取り組む。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">                         課題別（第2時でそれぞれの練習の準備の仕方や、目的、方法を共有）                          ・助走 ・踏み切り ・空中姿勢 ・着地                     </div> 5 チャレンジタイム ・グループごとに、時間内で測れるだけ測り、記録とする。 6 片付け・整理運動 7 振り返り				1 第5時までの学習の確認 2 場の準備 3 準備運動・動きづくり 4 学習のまとめの活動 ・記録会 ・チーム対抗戦 など	
評価の重点	知	①	②			②		①
	思			①			②	
	主				②		①	

7 本時の学習（5／7時間）

(1) 本時の目標

・課題に応じた練習の場や、段階を選ぶことができるようにする。(思考力, 判断力, 表現力等)

(2) 本時の展開

時	学習活動	*指導上の留意点	☆評価【方法】
0	1 場の準備 2 リズムウォーミングアップ・動きづくり	*安全に配慮して運ばせる。 *主運動につながる動きを取り入れた準備運動、動きづくりをポイントを意識して行うようにさせる。	
	3 課題の共有	*自己の学習課題と、友達の学習課題を確認し合わせることで、協同的に学習課題を解決することができるようにさせる。	
10	4 課題別練習 ・自己の課題にあった練習の場を選択し、練習に取り組む。  * 助走の仕方や、着地について、よい動きを全体で共有する。	*自己の課題にあった場を選択し練習できるようにさせる。前時の学習カードに、練習で意識してほしいことを書き込んで送り返しておくことで、児童が授業前に確認できるようにする。 *課題を達成していたり、違う課題があったりする児童には、別の場での練習を提案する。 *児童の定着状況について見取り、踏み切りなどについても適宜指導する。	☆自己の課題に応じた練習の場や、段階を選んでいる。(思考・判断・表現)【観察】
25	5 チャレンジタイム ・グループごとに、時間内で測れるだけ測り、記録とする。	*口伴奏や助言をしている児童を称賛する。 *協力して測れるように決まったグループで行わせ、役割分担ができるようにする。(技能や実態から、グループ分けをする。)	
35	6 片付け・整理運動  7 振り返り * 数人発表する。	*安全に気を付けて運ばせる。使った部位をほぐさせる。 *めあての達成度、学んだこと、うまくいったことを振り返らせる。振り返りに動画を張り付けて提出させる。	☆次時の課題を見付けている。(思考・判断・表現)【観察・タブレット】