

**第4学年 走・跳の運動
(高跳び)**

1 単元構想

単元名	走って, 踏み切って, ふわっとジャンプ (走・跳の運動「高跳び」)		
単元の目標	(1) 高跳びの行い方を知るとともに, 短い助走から強く踏み切り, 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) 運動に進んで取り組み, きまりを守り誰とでも仲よく運動したり, 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高跳びの行い方を理解している。 ②3～5歩程度の短い助走から踏切足を決めて上方に強く踏み切ることができる。 ③高く跳ぶために振り上げ足を高く振り上げることができる。 ④膝を柔らかく曲げて, 足から着地することができる。	①自分の運動の様子をデジタルカメラ等で確認し, 動きのポイントと照らし合わせて自分の課題を見付けている。 ②自分の課題を解決するための活動(場)を選んでいる。 ③活動後に運動のポイントや友達の動きのよさを学習カードに記入したり, 振り返りの時間に友達に伝えたりしている。	①ふわっと高く跳ぶ運動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使用する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互いの動きを見合ったり動きのよさや課題を伝え合ったりする際, 友達の考えを認めようとしている。 ⑤運動する場や用具の安全に気を付けている。
単元終了時の児童の姿(単元のゴールの姿・期待される姿)			
短い助走で高く跳ぶ楽しさや喜びを実感し, 昼休みなどの遊びの中に取り入れて運動したり, 本単元で学んだ内容を, 他の運動に生かしたり, 進んで運動に取り組んだりする児童。			
単元を通した学習課題		本単元で働かせる見方・考え方	
ふわっと高く跳ぶためのひみつを見付け, 高く跳べるようになる。		ふわっと高く跳ぶためのコツを使って運動を「する」, 友達の動きのよいところを「見る」, 動きのよさや課題を伝えあう「支える」, 高跳びの行い方を「知る」といった運動との多様な関わり合い方を楽しむこと。	

指導計画と評価計画（7時間取扱い 本時4／7）		
過程	時間	学習内容・学習活動
一	1	【学習内容】 ○ 使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にすること。（態③） 【学習活動】 ○ オリエンテーション ・学習内容・チーム・安全・約束の確認 ・場の準備・片付けの確認 ・準備運動・スイッチオンタイムを行う。
二	3	【学習内容】 ○ 高跳びの行い方を理解し、膝を柔らかく曲げて足から着地すること。（知①④） ○ 運動する場の安全を確認すること。（態⑤） ○ 3～5歩程度の短い助走から踏み切を決めて上方に強く踏み切ること。（知②） ○ きまりを守り誰とでも仲よく励まし合うこと。（態②） ○ 踏み切った後の振り上げ足の動きが分かり、かかとをお尻より高く上げて跳ぶこと。（知③） 【学習活動】 ○ スwitchオンタイムを行う。 ○ 高跳びの行い方や動きのこつ・ポイントを見付け運動を行う。 【ひみつ発見タイム】 ・安全な着地の仕方を考え、その動きを行う。 ・短い助走から踏み切りまでの仕方を考え、その動きを行う。 ・踏み切った後の振り上げ足の動きを考え、その動きを行う。 （本時の学習例記載） ○ チームで「ふわっとゲーム」を行う。
三	3	【学習内容】 ○ 自分の運動の様子をデジタルカメラ等で確認し、動きのポイントと照らし合わせて自分の課題を見付け、その課題を解決するための活動（場）を選ぶこと。（思①・②） ○ 活動後に、運動のポイントや友達の動きのよさを学習カードに記入したり、振り返りの時間に友達に伝えたりすること。（思③） ○ 互いの動きを見合ったり、動きのよさや課題を伝え合ったりする際、友達の考えを認めること。（態④） ○ 高跳び運動に進んで取り組むこと。（態①） 【学習活動】 ○ スwitchオンタイムを行う。 ○ 自分の課題に合った場を選んで運動する。【パワーアップタイム】 ・自分の課題や練習の場を選んで運動する。 ・友達の動きのよさや変化を伝えながら運動する。 ・単元で身に付けた力を振り返り、まとめの高跳びゲームをする。 ○ チームで「ふわっとゲーム」を行う。

※表記上の「知」…知識・技能,「思」…思考・判断・表現,「態」…主体的に学習に取り組む態度

時間	指導のポイント	評価の観点等 ★…記録に残す評価の場面で 「具体的評価規準」
1	○ オリエンテーション 児童が楽しく・安全に運動したり、準備・片付けを行ったりするための約束を決め、児童と共有・確認しましょう。児童が自分達で場の準備や片付けができるよう、役割を明確にしたものを掲示しましょう。	★【態③】（観察） ○ 自分の役割を理解し、友達と協力して準備や後片付けをしている。
2	○ ひみつ発見タイム①（運動の行い方やこつを見付け運動する）を行う。 単元の初めに、安全面の指導を行いましょう。安全な場の準備、安全な着地のこつがわかることで、運動が苦手な児童や運動自体に不安がある児童が安心して運動できるようにしましょう。	【知①④】（学習カード・観察） 【態⑤】（観察）
3	○ ひみつ発見タイム②（運動の行い方やこつを見付け運動する）を行う。 高く跳ぶためのひみつ（こつ等）について、教師が教え込むのではなく、児童の気付きや言葉を引き出しながら、「どう動けばいいかが『わかる』よう、児童同士の共有化を図りましょう。（2～4時間）	★【知②】（学習カード・観察） ○ 助走から踏切りの動きが分かり、1, 2, 3バーンと踏切り足を決めて力強く踏み切ることができる。 【態②】（観察）
4	○ ひみつ発見タイム③（運動の行い方やこつを見付け運動する）を行う。 バーを越えることができない児童の多くがつまづいている内容について、指導を行うことも必要です。	★【知③】（観察・学習カード） ○ 踏み切った後の振り上げ足の動きが分かり、かかとをお尻より高く上げて跳ぶこと。
5	○ パワーアップタイム①（自分の課題の場を選んで）を行う。 自分の動いている様子をタブレット等で見たり、友達に見てもらったりしながら、児童が自分の課題を把握することができるようにしましょう。	★【思①・②】 ○ 「助走」「踏み切り」「振り上げ足」「着地」の中から自分の課題を見付け、その課題を解決するための活動（場）を選んでいる。
6	○ パワーアップタイム②（自分の課題の場を選んで）を行う。 友達の動きで気付いたことが伝えられるよう、こつや伝え方のポイント等を掲示した発見ボードを提示して指導をしましょう。	★【思③】（観察・学習カード） ○ 友達の動きで気付いたことを伝えたり学習カードに記入して発表したりしている。 【態④】（観察）
7	○ パワーアップタイム③（自分の課題の場を選んで）を行う。 これまで学んだことを生かしたり、見付けたこつを使ったりしながら、まとめの学習ができるようにしましょう。	【態①】（観察・学習カード） ○ 高跳び運動に進んで取り組もうとしている。

2 単元における系統等

学習指導要領における該当箇所（内容、指導事項等）	
小学校学習指導要領第3学年及び第4学年 〔知識及び技能〕 エ 運動の楽しさや喜びに触れ、高跳びの行い方を知るとともに、短い助走から強く踏み切って高く跳ぶこと。 〔思考力、判断力、表現力等〕 ア 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。 ウ 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。 〔学びに向かう力、人間性等〕 運動に進んで取り組み、きまりを守って誰とでも仲良く運動したり、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。	
運動の価値	
体を巧みに操作しながら調子よく跳ぶ心地よさや、仲間と競い合う楽しさを味わうことのできる運動である。	
本単元における系統	
（※下記の動きや技能を習得する過程で、児童の実態に応じて運動の特性に触れ、楽しさや喜びを味わわせる。）	
〔第1学年及び第2学年〕 走・跳の運動遊び （イ 跳の運動遊び） ○幅跳び遊び（助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って前方に跳ぶ） ○ケンパー跳び遊び（片足や両足で、いろいろな間隔に並べられた輪等を連続して前方に跳ぶ） ○ゴム跳び遊び（助走を付けて片足で地面を蹴って上方に跳んだり、片足・両足で連続して情報に跳んだりする） 【第3学年及び第4学年】 跳の運動 （ウ 幅跳び） ○短い助走からの幅跳び （5～7歩程度の助走から踏切り足を めて前方に強く踏み切り、遠くへ跳び、 膝を柔らかく曲げて両足で着地する） 【第3学年及び第4学年】 跳の運動 （エ 高跳び） ○短い助走からの高跳び （3～5歩程度の短い助走から踏切り 足を決めて上方に強く踏み切り、高く 跳び、膝を柔らかく曲げて着地する） 【第5学年及び第6学年】 陸上運動 （エ 走り高跳び） ○リズムカルな助走からの走り高跳び （5～7歩程度のリズムカルな助走をし、上体を起こし て力強く踏み切り、はさみ跳びで足から着地する）	

3 指導に当たっての留意点

- 単元前半では、助走、踏み切り、振り上げ足、着地の4つの動きに絞ってこつやポイントを見付け、動きにつなげるようにする。単元後半では、課題解決ができるような4つの場（「助走」「踏み切り」「振り上げ足」「着地」）を準備し、自分の課題に応じて場を選び活動できるようにする。学習の流れがわかる単元計画を児童に提示し説明することで、学習の見通しをもたせるようにする。

高く跳ぶためのこつをしっかり見付けて、高く跳べるようになるといいな。
自分で課題解決の場を選んで活動するのも楽しみだな。



- 主運動に意欲的に取り組むことができるよう、学習の始めは、誰にでもできる易しい運動や、主運動につながるような動きを行う「スイッチオンタイム」を位置付ける。

この動きだったら、わたしにも楽しくできそう。やってみたい！



〇〇君の動きを見て、高く跳ぶためのこつがわかった！わたしもやってみよう！

- 学習の前半には、一斉の指導場面を設定し、よい動きをしている児童の動きを見合うことで、こつ・ポイントを共有化し、動きを身に付けることができるようにする。その際、児童が気付いたことや発見したことをイメージしやすい言葉にし、発見ボードに掲示することで、児童同士の積極的な声かけやアドバイスに生かしていく。
- 学習の終末では、これまでの学びを生かし楽しむことができるように、簡単なルールを決めて高跳びゲーム（ふわっとゲーム）をする。初めの高跳びの記録をもとに得点化することで、自分の伸びを実感できるようにする。

高跳びゲームは、最初の記録からどれだけ伸びたかを競うのか。何点取れるか楽しみだな。



<運動が苦手な児童や意欲的でない児童等への配慮の例>

- 運動自体に不安を抱えたり、用具に当たるのが怖いと感じたりしている児童が意欲的に学習できるよう、単元初めに安全面の指導を行うとともに、児童が安全に運動できる場や当たっても痛くない・怖くない教具を活用するなど、教具・場の工夫を行う。
- 自分の課題にあった場を選び運動する際は、自分の課題がよくわかるようタブレット等を活用したり、ペアやグループでこつやポイントを教え合ったり動きの良さを伝え合ったりすることで、個々の課題解決へとつなげる。また、3歩のリズムで助走ができるよう視覚的な教具を置いたり、踏み切りが強くできるよう踏み切り板を置いたりするなど、自分に合った練習ができるよう教具を準備しておく。

このバーだったら、痛くなさそう。
もっと踏み切りが上手にできるために、
踏み切り板を使って練習してみよう。



動きのこつやポイントを使って、友達に
アドバイスしよう。今日、踏み切りがう
まくできたから、次も頑張ろう！

- 伝え方に苦手意識を感じている児童が伝えることができるよう、動きのこつやポイント、相手への伝え方のポイント等がわかる発見ボードを掲示し活用できるようにする。
- 終末に、できるようになったこと、わかったこと、発見したこと、友達の頑張りやよさなどを学習カードへ記入し伝え合う時間を設定する。自分の伸びを実感したり、お互いのよさを認め合ったりすることで、次時への意欲を高めるようにする。

4 本時の学習例

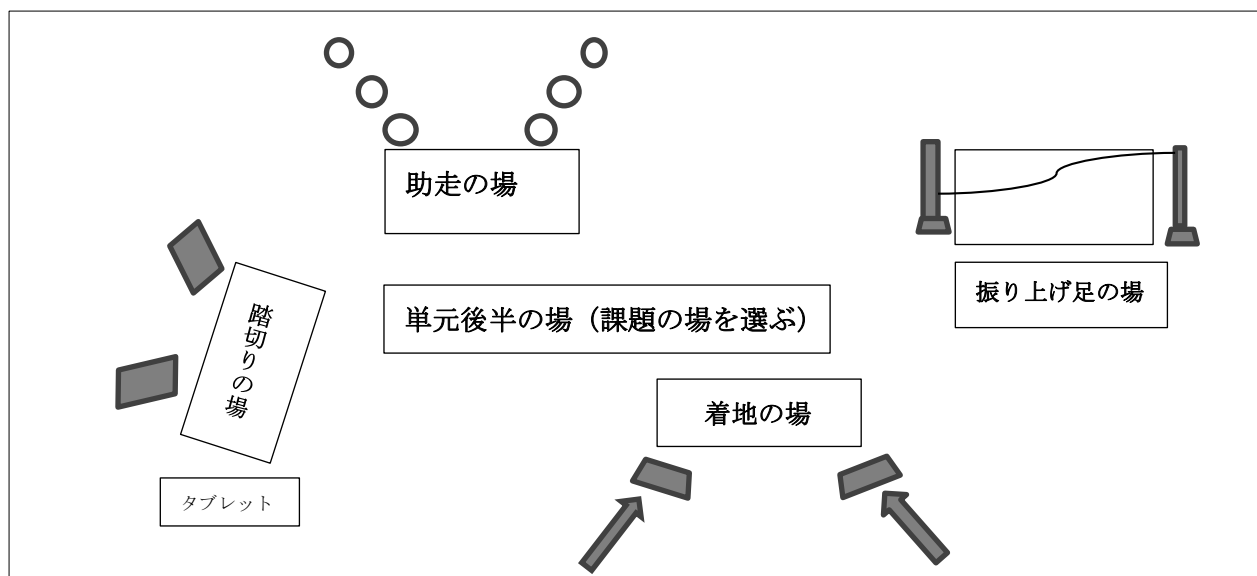
(1) 目標 踏み切った後、振り上げ足を高く上げて跳ぶと、もっと高く跳べることが分
かり、その動きができる。(知識・技能)

(2) 展開

過 程	時 間	学習活動 (◇予想される児童の発言)
導 入	7 分	1 課題をつかむ ① 約束を確認し、場づくりをする。 ◇ みんなで決めた約束を守ろう。安全に運動できるように、友達と協力して場づくりしよう。 ② 準備運動・スイッチオンタイムをする。 ◇ リズム跳び、ぴたっと着地、またぎこしの場等で楽しみながら運動しよう。 【めあて】 3歩助走から踏み切って、ふわっと高く跳ぶためのひみつを見つけよう。 ③ もっとふわっと高く跳ぶことができるための問いをもつ。 【学習課題】 どんなこつを使って運動すると、もっとふわっと高く跳ぶことができるだろうか。 ◇ 今日も、もっと高く跳ぶための新しいこつを見つけるぞ。
展 開	30 分	2 課題の解決に向けて活動する。【ひみつ発見タイム】 ① これまで見付けたこつや、新しいこつを考えながら班でふわっと高くとぶための練習をする。 ◇ 今まで学んだポイントを使って練習をしよう。 ② よい動きをしている友だちの動きを見て、動きのよさを伝えたり、高く跳ぶための新しいこつを見つけ伝え合ったりする。 ◇ ○○さんの動きを見て、高く跳ぶためのこつを見つけるぞ。 ◇ ○○さんは、踏み切った足を高く上げている。 ◇ かかとをお尻より高くあげると、ゴムより高く跳べることがわかった。 ③ 新しく見付けたこつを使って運動したり、友達にアドバイスしたりする。 ◇ 「かかとあげ」のこつを使って運動しよう。 【期待される学びの姿】 かかとがお尻より高く上がっているか友達と伝え合いながら運動している。 ④ 初めの記録をもとに「ふわっとゲーム」をする。(一人3回測定) ◇ 今日の目標は、○○cmだ。練習した成果がでるといいな。頑張るぞ。
終 末	8 分	3 めあてに対する振り返りをする。 ① 「きらきらタイム」で本時の振り返りをする。 ◇ ○○さんが、かかとを高く上げるこつを使ったら、跳べなかった高さが跳べるようになってすごいと思った。 【まとめ】 振り上げ足のかかとを、お尻より高く上げて跳ぶと、これまでよりも高く跳ぶことができることがわかった。 ② 整理運動、場の片付けをする。 ◇ チームで協力して片付けよう。

過程	時間	指導上の留意事項 (学習活動の目的・意図, 内容, 方法等)
導入	7分	○ 安全面の約束等を確認し準備を行うようにする。 ○ 全員で分担し, 協力して素早く行えるようにするとともに, 場の安全を確認する。 ○ スイッチオンタイムでは誰でもできる簡単な動きや主運動につながる運動を行う。BGMを活用しながら, 児童の緊張をほぐし, 楽しい雰囲気になるように努める。 ○ めあてを確認させ本時の学習への意識化を図る。 ○ これまで見付けたこつを振り返り, もっと高く跳ぶためのこつはないか問う。 ○ これまで見付けたこつ以外に高く跳ぶためのひみつはないか考えたり友達の動きから見付けたりすることを確認する。
展開	30分	○ 高く跳ぶためのこつを伝えてアドバイスしたり, 新しいこつを考えたりしながら練習をすることを確認する。 ○ 活動の途中で, よい動きをしている児童を紹介し, 一斉指導を行う。 ○○さんの動きを見て, 高く跳ぶためのひみつ(こつ)を見付けよう。踏み切った後の足の動きを見ていてね。  ○ 技能のこつやポイントは, 児童の気付きをもとに引き出し, お互い伝え合うようにするとともに, イメージしやすい言葉にすることで, 動きにつなげるようにする。 ○ 具体的な子どもの姿で見取りを行い, その達成状況に応じて積極的に指導を行う。 ○ 互いに声をかけ合ったり, 励まし合ったりしながら活動しているか観察し賞賛することで, さらにかわり合いを深めるようにする。 ○ ルールや役割分担を確認し協力しながら行うことができるよう指導する。 ○ 記録を得点化し, 児童が活躍する機会を与えられるようにする。 【具体の評価規準】知③ ○ 踏み切った後の振り上げ足の動きがわかり, かかとをお尻より高く上げて跳ぶことができる。(方法: 観察, 学習カード) 【到達していない児童への手立て】 ○ 動きのポイントを具体的に伝えながら動きが身に付くようにする。
終末	8分	○ 学習カードをもとに振り返りをする。本時の自己評価や気付きについて記入させ, お互いのよかったこと, 頑張ったことなどを認め合う場を設定し, 次時への意欲付けをする。 ○○さんの動きの変化によく気付いたね。みんなで見付けたこつを使うと, これまでより高く跳べることもわかったね。次の時間も, 自分の目標達成のために, これまで発見したこつを使って練習しましょう。  ○ 協力して安全に行われているか観察し, 必要に応じて指導する。

5 場の設定(例)



6 ICT活用計画

例：教師による教材提示の計画，ICTを活用した発表，まとめ等による考えの共有の計画等

例1【単元前半での活用】

振り上げ足がどこまで上がっているか，見てみよう。

写真や動画を提示する



児童を集め，動きのこつやポイントを共有化する場合に，事前に撮っておいた写真や動画を見せて，一人一人に考えさせる。

例2【単元後半での活用】

児童が自分の課題を「助走」「踏み切り」「振り上げ足」「着地」の中から選ぶために，練習の時の動きをタブレットで撮影し，おっかけ再生で自分の動きをペアの友達と確認し，自分の課題を見付ける。



例3【単元後半での活用】

「助走」「踏み切り」「振り上げ足」「着地」のそれぞれの課題の場にタブレットを置き，自分の動きをタブレットで撮影し，おっかけ再生でペアの友達と確認する。お互いにアドバイスをし合い，動きが身に付くようにする。

7 見方・考え方を働かせて，終末や次時以降の学習に生かす計画

見方・考え方を働かせ，単元の終末で次の学習に取り組んだり，次時以降の学習に生かしたりする。

例1：学んだことを生かしたり，自分たちでルールを工夫したりしながら，日常的にゴム跳び遊び等をして楽しむ。

例2：他の領域での学習で，見付けたこつやポイントを使ってアドバイスをしたり，友達の動きのよさや変化に気付いたことを伝えたりする。