

## 中学年 走・跳の運動(高跳び)

	段階		はじめ	なか			記録測定
			1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目
中学年	導入	5分	オリエンテーション	集合・整列・挨拶・準備運動・学習のめあて			
	活動1	10分		トントンまたぎ越	連続跳び	連続跳び	
	活動2	25分	踏み切り足決定 左足・右足踏み切り跳び	3歩助走高跳び ～3歩助走・踏み切り～	3歩助走高跳び ～着地・走りぬけ～	チームでジャンプ！記録測定	
			十文字ゴム跳び				
	まとめ	5分	学習のまとめ				

### 1 走り高跳び系の運動について

走り高跳びは、助走から上方への踏み切りで、できるだけ高く跳び上がり、バーを越え、安全に着地する運動です。また、助走・踏み切り・着地などの局面における技能を習得することによって自己の記録を伸ばす喜びを味わうことができます。

### 2 走・跳の運動(高跳び)について

中学年では、3歩程度の短い助走から踏み切り足を決めて上方に踏み切り、高く跳ぶことができるようにします。また、膝をやわらかく曲げて足から着地することができるようにすることが目標です。その目標を達成するために、左右両方の足での踏み切りを経験したり、助走や踏み切り・着地といった局面で、基本的な技能を身に付けたりすることが大切です。そこで、活動1では、楽しみながら高跳びの基礎的運動感覚を身に付けられる課題を設定し、活動2では、3歩助走からの高跳びを軸に、助走・踏み切り・着地の3局面に焦点をあてた高跳びの基本的な技能を身に付けられる課題を設定しました。また、記録会形式ではなく、自分で跳びたい高さに挑戦することにより、身長などの個人差に配慮し、児童一人一人の意欲を高めることができます。高跳びの基本的な動きが身に付き、跳べたときの喜びを味わわせてください。

### 3 授業の約束やマナーについて

授業中の約束や学習のマナーは、授業をスムーズに進めたり、みんなが楽しく学習をしたりするためにあるものです。授業の最初に指導し、守らせるようにすると、だんだんスムーズに授業が流れるようになります。

☆授業の約束(例)

- ・先生の合図があったら10秒以内に整列しよう。
- ・集まった時は、いつもグループごとに並んで座ろう。
- ・先生の話を聞く時は、先生の方を見て、しっかりと聞こう。
- ・授業が終わったら、みんなで踏み切り板やマット、スタンド・ゴムひもなどを片付けよう。

☆学習中のマナー(例)

- ・分からないことがあった時は、グループの仲間で教え合おう。
- ・友だちが力を発揮できるような応援をしよう。
- ・グループの仲間で学習する時は、みんなで協力して取り組もう。

### 4 準備運動について

準備運動は・・・

児童は体育館(校庭)に来たら、グループごとに決められた場所に整列して、すぐに授業が始められるようにしておくことが大切です。指導される先生によっては、屈伸やストレッチ等の準備運動をすることを大切にしている場合もあるかと思いますが、その場合は通常の体育の授業通りに行っていたいただいてもかまいません。

## 5 授業の準備物について

2か所、場をつくる場合

- ・走り高跳び用スタンド…2セット
- ・ゴムひも(バーの代わり)…2本
- ・マット…4枚
- ・踏み切り板…4個
- ・踏み切り調節板…4個
- ・カラーコーンまたはマーカ―…8個
- ・鈴4個(なくてもよい)

グループ構成(できれば等質の方が進めやすい)

20~40人:4グループ

※1グループは5人~10人

10~19人以下:2グループ

場の設定

4グループ:2か所

## 6 学習の場について

高跳び用スタンドを使います。なければ、簡易式のスタンドでも構いません。バーは使わず、ゴムひもを使います。

助走の延長線上にカラーコーンを置きます。

助走角度が45度になるように、踏み切り板を設置します。その際に、マットと踏み切り板の間に、踏み切り調節板を置きましょう。

マットは、2枚。あまりがあればもう一枚上に置きましょう。

スタート位置に、目安としてカラーコーンを置くと、分かりやすいです。踏み切り板からおよそ2m。実態に合わせて変えてください。

左 右

## 7 教具について

※助走~走り抜け 助 走 3歩で踏み切れれば2点 それ以外は0点  
 着 地 振り上げ足の片足着地ができれば2点 それ以外は0点  
 走り抜け 助走の延長線上のコーンに触れれば2点 触らなければ0点

3時間目 3歩助走 左足踏み切り :高教具01

3歩助走 右足踏み切り :高教具02

4時間目 3歩助走 着地~走り抜け(左足踏み切り):高教具03

## 授業のまとめ方

授業の最後に子どもを集合させた時、学習したことの確認や、頑張った子どもを賞賛する活動を入れると、子どもの学習意欲は高まっていきます。

(特定の子どもを指名して誉めてあげてください。頑張って練習した子、記録の伸びた子、準備・片付けを頑張った子 など)

ここでは、授業の終わりのまとめ方の例を示します。クラスの子どもたちの実態に応じて工夫して下さい。

時間がない場合は、あいさつをして終わりにして下さい。

過程	時間	まとめ方の例	参考
はじめ	1時間目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習の進め方はわかりましたか？</li> <li>・今日の学習で困ったことはありませんでしたか？</li> <li>・低位の児童で、積極的に取り組んでいた子を誉める</li> <li>・次時の学習内容の確認 など</li> </ul>	
なか	2時間目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の踏み切り足が決まりましたか？</li> <li>・積極的に取り組んでいた児童を誉める</li> <li>・次時の学習内容の確認 など</li> </ul>	
	3時間目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3歩で助走ができた児童や強く踏み切れた児童を意図的に選んで誉める</li> <li>例：今日の練習で頑張った人がいます。名前を呼ばれたら立ってください。</li> <li>・準備や片付けを協力して行っている児童も誉める</li> <li>・次時の学習内容の確認 など</li> </ul>	
	4時間目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・片足着地や走り抜けができていた児童を意図的に選んで誉める</li> <li>・友達の跳躍をしっかりとみとれている児童も誉める</li> <li>・時間もなく、簡単に終わりにしたい場合は「着地の仕方が分かったかな？走り抜けられたかな？」と確認して終わりにしても良いでしょう。</li> </ul>	
記録測定	5時間目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・記録測定に協力して取り組んでいた児童や友達を応援していた児童を誉める</li> <li>例：協力して記録測定ができましたか？</li> <li>・高跳びのまとめをする</li> <li>例：みんな一生懸命練習したので、とっても上手に跳ぶことができるようになりました。</li> </ul>	