

高学年 陸上運動(走り高跳び)

	段階		はじめ				発表会
			1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目
高学年	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	5歩助走ゾーン高跳び 試しの記録測定 (ノモグラム) ・踏み切り位置 ・着地位置	トン・トンまたぎ越し	連続跳び	連続跳び	5歩助走ゾーン高跳び ・発表会(ノモグラム)
	活動2	25分		5歩助走ゾーン高跳び ・助走リズム	5歩助走ゾーン高跳び ・空中動作	5歩助走ゾーン高跳び ・課題解決 (ポイント大会)	
				ゾーン高跳び			
	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 陸上運動(走り高跳び)について

高学年の走り高跳びでは、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことが目標です。その目標を達成するために、試技の回数やバーの高さの決め方などのルールを定めて競争したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したりしながら、学習を進めることが大切です。そこで、活動1では、楽しみながら走り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、5歩助走からの走り高跳びを軸に、助走・踏み切り・空中動作・着地の4局面に焦点をあてた走り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、ノモグラムから導き出した個人の目標記録に挑戦することにより、身長や走力などの個人差に配慮し、児童一人ひとりの意欲を高めることができます。走り高跳びの技能が高められた喜びや記録が伸びた嬉しさを教えていってください。

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、スタンドやバーなどを片付けよう。

☆学習中のマナー(例)

- ・グループの仲間で分からないことがあった時は、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。

4 準備運動について

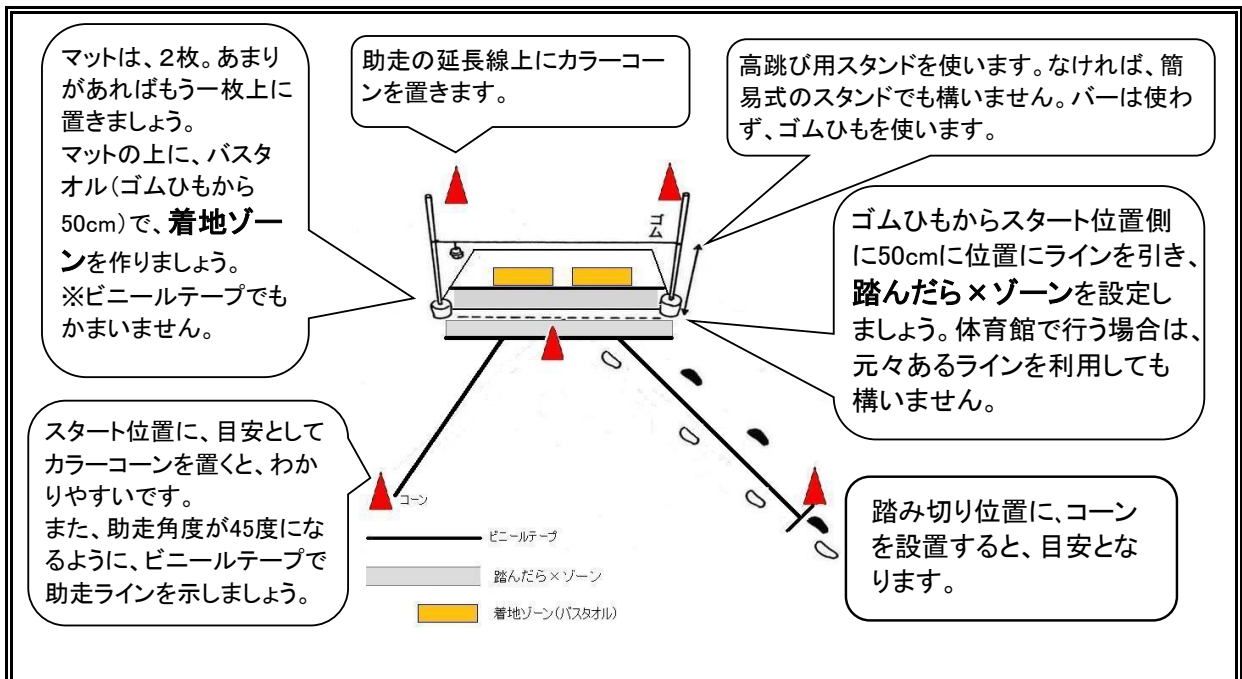
準備運動は…

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だいてもかまいません。

5 授業の準備物について

- ・走り高跳び用スタンド…2セット
 - ・ゴム(バーの代わり)…2本
 - ・マット…2枚
 - ・バスタオル…4枚
 - ・カラーコーンまたはマーカー…12個
 - ・学習カード(班で1枚)
 - ストップウォッチ…1個、笛…1個
- ※鈴(なくてもできます)
- ※1セットの場合は、半分の数
-
- グループ構成 ※1グループは5人～10人
- 20～40人:4グループ
 - 10～19人以下:2グループ
 - ※グルーピングは男女混合でもかまいません。
 - できれば、等質の方が進めやすいです。(グループ内異質・グループ間等質)
- 場の設定
- 4グループ:2箇所の場合を設定する。
 - 2グループ:1箇所の場合を設定する。
-

6 学習の場について (体育館または、校庭に2箇所もしくは1箇所の場合を設定する)



7 教具について

※特になし

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・片づけを頑張った子 など)

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"> ・学習の進め方はわかりましたか？ ・踏み切り位置や着地位置の確認はできましたか？ ・自分の記録はわかりましたか。 ・低位の児童で積極的に取り組んでいた子を誉める ・今日の学習で困ったことはありませんでしたか？ ・次時の学習内容の確認 など 	
なか	2時間目	集合整列をさせ、今日の授業の確認 <ul style="list-style-type: none"> ・5歩助走の助走リズムはつかめましたか ・リズムカルに助走していた児童を誉める ・積極的に取り組んでいた児童を誉める ・今日の学習で困ったことはありませんでしたか？ 次時の学習内容の確認	
	3時間目	集合整列させ、今日の授業の確認 <ul style="list-style-type: none"> ・振り上げ足(抜き足)の上げ方はつかめましたか。 ・振り上げ足がきちんとあがっていた(抜き足がきちんとあがっていた)児童を誉める ・準備か片付けを協力して行っていた児童を誉める ・今日の学習で困ったことはありませんでしたか？ 次時の学習内容の確認	
	4時間目	集合整列させ、今日の学習内容の確認 <ul style="list-style-type: none"> ・今まで学習してきたことの復習はできましたか ・助走・振り上げ足が上手にできていた児童を誉める ・友達の跳躍をしっかりと見取れている児童を誉める ・今日の学習で困ったことはありませんでしたか？ 次時の学習内容の確認	
発表会	5時間目	集合整列させ、今日の授業の確認 <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・高跳びのまとめをする 	

目標記録(ノモグラム)の導き出し方

No. 1

自己の目標記録は、
 $\text{目標記録} = 110 + (\text{身長} \div 2) - (50\text{m走のタイム} \times 10)$
 の式から導き出します。



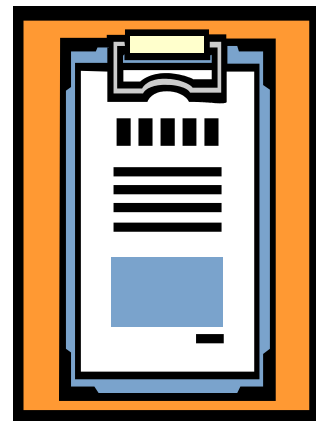
※身長と50mのタイムから、ノモグラムを使って目標記録を求める例

身長130cm 50m走の記録8.0秒の場合
 $110 + (130 \div 2) - 8.0 \times 10 = 95$
 となり、目標記録は95cmです。

得点の出し方

得点	目標記録との差
10	20 以上
9	15 ~ 19
8	10 ~ 14
7	5 ~ 9
6	0 ~ 4
5	-5 ~ -1
4	-10 ~ -6
3	-15 ~ -11
2	-20 ~ -16
1	-21 以下

(cm)



5歩助走ゾーン高跳びの準備の仕方

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。マットの上に、ビニールテープ(ゴムひもから50cm)で、**着地ゾーン**を作りましょう。

助走の延長線上にカラーコーンを置きます。

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。

スタート位置に、目安としてカラーコーンを置くと、わかりやすいです。また、助走角度が45度になるように、ビニールテープで助走ラインを示しましょう。

ゴムひもからスタート位置側に50cmに位置にラインを引き、**踏んだら×ゾーン**を設定しましょう。体育館で行う場合は、元々あるラインを利用しても構いません。

踏み切り位置に、コーンを設置すると、目安となります。

コーン

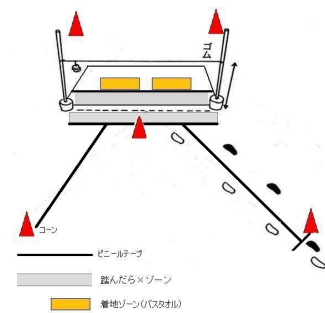
ビニールテープ

踏んだら×ゾーン

着地ゾーン(バスタオル)

順番	名前	5歩助走	感想・反省
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

◎: リズミカルに跳べた。
○: 跳べた。
△: 跳べなかった。



走り高跳び学習カード

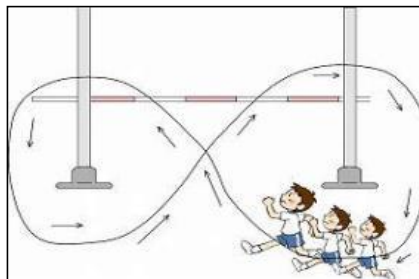
班【 _____ 】

○単元の流れ

高学年	段階		はじめ	2時間目	3時間目	4時間目	発表会
	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		トントンまたぎ越し	連続跳び	連続跳び	
	活動2	25分	5歩助走ゾーン高跳び 試しの記録測定(ノモグラム) ・踏み切り位置 ・着地位置	5歩助走ゾーン高跳び ・助走りズム	5歩助走ゾーン高跳び ・空中動作	5歩助走ゾーン高跳び ・課題解決(ポイント大会)	5歩助走ゾーン高跳び ・発表会(ノモグラム)
	まとめ	5分			ゾーン高跳び		
				学習のまとめ			

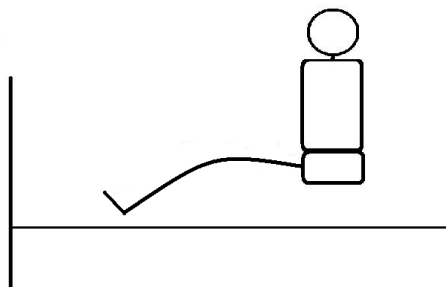
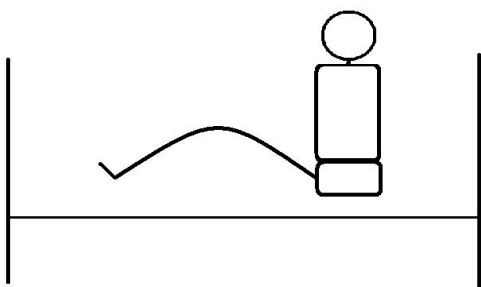
今日のめあて
○課題: 走り高跳びの空中動作(振り上げ足・抜き足を身に付けよ)

- 1. 連続跳び: 調子よく跳ぶ感覚を身に付けよう。
 - ・スタートの合図で跳び始めよう。
 - ・グループ内で数を数えよう。
 - ・グループで調子よくたくさんの数を跳ぼう。(1分間)



- 2. 5歩助走ゾーン高跳び・振り上げ足／抜き足

○振り上げ足／抜き足がおしりより高い位置まで上がるように練習しよう。



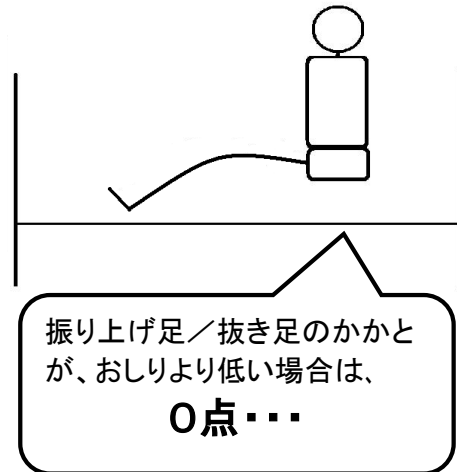
振り上げ足／抜き足のかか
とが、おしりより高く上げられたら、
2点!

振り上げ足／抜き足のかか
とが、おしりより低い場合は、
0点...

順番	名 前	振り上げ足	抜き足	自己評価
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

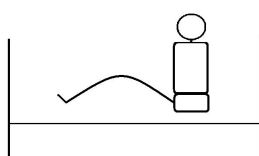
◎よくできた。 ○できた。 △もう少し。

○振り上げ足／抜き足がおしりの位置まで上がるように練習しよう。



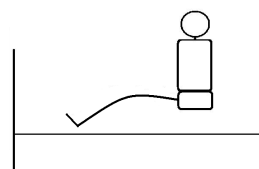
順番	名 前	①	②	③		④	合 計
				踏み切り	着地		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

- ①助走: 5歩で踏み切れれば2点 それ以外は0点
 ②振り上げ足: かかとおしりより上なら2点, おしりより下なら0点
 ③ゾーン高跳び
 適正位置で踏み切れたら2点, 踏んだら×ゾーンで踏み切ったら0点
 適正ゾーンに振り上げ足から着地できれば2点, それ以外は0点
 ④止まらずコーンタッチ: 対角線上のコーンに止まらずに触れば2点



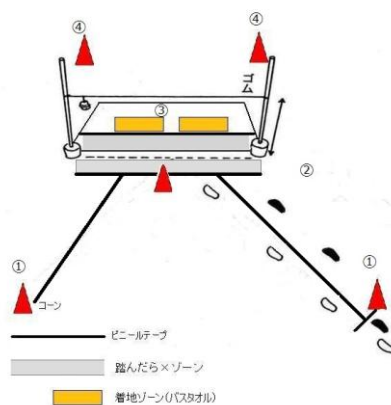
振り上げ／抜き足のかかとおが、
おしりより高く上げられたら、

2点!



振り上げ足／抜き足のかかとおが、
おしりより低い場合は、

0点...



走り高跳び学習カード

班【 】

○単元の流れ

高 学 年	段階		はじめ				発表会
			1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目
	導入	5分	集合・整列・挨拶・準備運動・学習のめあて				
	活動1	10分	オリエンテーション	連続跳び		連続跳び	
	活動2	25分	5歩助走ゾーン高跳び 試しの記録測定 (ノモグラム) ・踏み切り位置 ・着地位置	5歩助走ゾーン 高跳び ・助走リズム	5歩助走ゾーン 高跳び ・空中動作	5歩助走ゾーン 高跳び ・課題解決 (ポイント大会)	5歩助走ゾーン 高跳び ・発表会(ノモグラム)
			ゾーン高跳び				
	まとめ	5分	学習のまとめ				

今日のめあて
○ノモグラムから導き出した、自分の目標記録に挑戦しよう。

1. 5歩助走ゾーン高跳び・発表会(ノモグラム)

順番	名 前	目標記録(ノモグラム)	試しの記録測定	今日の記録	得 点
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

※5歩助走で跳ぼう。

※2回練習をしてから記録測定です。挑戦は2回(1回目で跳べたら、次の高さへ)

※ノモグラム(目標記録の計算の仕方)

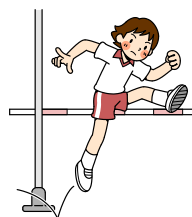
自己の目標記録は、

目標記録 = $110 + (\text{身長} \div 2) - (50\text{m走のタイム} \times 10)$

目標記録(ノモグラム)の導き出し方

自己の目標記録は、

目標記録 = $110 + (\text{身長} \div 2) - (50\text{m走のタイム} \times 10)$
の式から導き出します。



※身長と50mのタイムから、ノモグラムを使って目標記録を求める例

身長130cm 50m走の記録8.0秒の児童の場合

$$110 + (130 \div 2) - 8.0 \times 10 = 95$$

となり、目標記録は95cmです。

得点の出し方

得点	目標記録との差
10	20 以上
9	15 ~ 19
8	10 ~ 14
7	5 ~ 9
6	0 ~ 4
5	-5 ~ -1
4	-10 ~ -6
3	-15 ~ -11
2	-20 ~ -16
1	-21 以下

(cm)

走り高跳び学習カード

年 組 番 氏名

○単元の流れ

高 学 年	段階		はじめ				発表会
			1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目
	導入	5分	集合・整列・挨拶・準備運動・学習のめあて				
	活動1	10分	オリエンテーション	トン・トンまたぎ 越し	連続跳び	連続跳び	5歩助走ゾ ン 高跳び ・発表会(ノモグラ ム)
	活動2	25分	5歩助走ゾーン 高跳び 試しの記録測定 (ノモグラム) ・踏み切り位置 ・着地位置	5歩助走ゾ ン 高跳び ・助走リズム	5歩助走ゾ ン 高跳び ・空中動作	5歩助走ゾ ン 高跳び ・課題解決 (ポイント大会)	
	まとめ	5分	ゾーン高跳び 学習のまとめ				

☆目標記録(ノモグラム)の導き出し方

$$\text{目標記録} = 110 + (\text{身長} \div 2) - (50\text{m走のタイム} \times 10)$$

$$\text{目標記録} = 110 + (\quad \div 2) - (\quad \times 10) = \boxed{\quad} \text{ cm}$$

○試しの記録会(1時間目) & 記録会(5時間目)

目標記録	試しの記録測定	得点	記録会	得点
	cm		cm	

○自分の走り高跳びを振り返ろう (よくできた:◎ できた:○ もう少し:△)

場面	内容	／	／	／	／	得点	／
助走	リズムカルに5歩で踏み切っている。						
空中動作	踏み切り足／抜き足がおしりより高く上がっている。						
ゾーン高跳び	適正位置で踏み切り、適正ゾーンに着地できている。						
止まらずコーンタッチ	対角線上のコーンに止まらずにタッチできた。						

☆得点の出し方

得点	目標記録との差
10	20 以上
9	15 ~ 19
8	10 ~ 14
7	5 ~ 9
6	0 ~ 4
5	-5 ~ -1
4	-10 ~ -6
3	-15 ~ -11
2	-20 ~ -16
1	-21 以下

- ①助走: 5歩で踏み切れれば2点 それ以外は0点
 ②振り上げ足／抜き足: かかとがおしりより上なら2点, おしりより下なら0点
 ③ゾーン高跳び
 適正位置で踏み切れたら2点, 踏んだら×ゾーンで踏み切ったら0点
 適正ゾーンに振り上げ足が着地できれば2点, それ以外は0点
 ④止まらずコーンタッチ: 対角線上のコーンに触れれば2点
 触らなければ0点

(cm)