

5 歩助走ゾーン高跳び発表会～ノモグラムを使って～

ねらい	ノモグラムから導き出した、自分の目標記録に挑戦する 助走・踏み切り・空中動作・着地の技術を確認する
人数	6～12人
時間	15～20分間
準備	高跳び用スタンドまたは簡易スタンド, ゴムひも, マット(着地用) ビニールテープ, バスタオル, (鈴) ※1～4セット 記録用紙、筆記用具

自己の目標記録は、

$$\text{目標記録} = 120 + (\text{身長} \div 2) - (50\text{m走のタイム} \times 10)$$

の式から導き出します。

身長と50mのタイムから、

モノグラム(2つの違う要素を組み合わせたもの)

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。

※目標記録が児童にとって高く、達成が難しい場合は、定数110を100に変えて計算すると達成しやすい目標が設定できます。

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)

やり方	<p>①ノモグラムを使って、あらかじめ目標記録となる目標の高さを計算で出しておきます。</p> <p>②ノモグラムで設定した目標記録に挑戦します。</p> <p>③ノモグラムで設定した目標記録と自己の記録の差を得点化した得点表を使って、個人やチームで得点を競い合ったりして目標記録に意欲的に取り組ませることもできます。</p>
-----	---

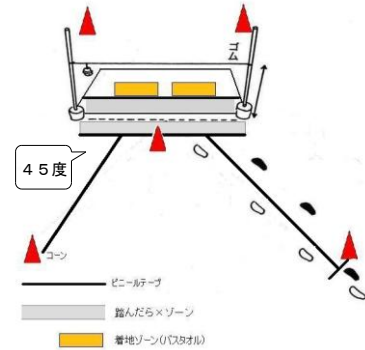
「5歩助走ゾーン高跳び発表会～ノモグラムを使って～」の説明

1 準備

- 高跳び用のスタンドまたは簡易スタンド
- ゴムひも ○ マット ○ バスタオル
- 鈴(なくてもできます)
- ビニールテープ
- 記録用紙、筆記用具

※ゴムひもの鈴は、跳び越える意識付けのために使用します。

※助走進入角度45度を意識できるように ビニールテープを貼ります。



・右足踏み切りの児童がいる場合、右足踏み切りの場の設定も、しましょう。

2 「目標記録に挑戦～ノモグラムを使って～」の進め方

※単元の初めや途中、または、記録会の前に、ノモグラムの計算式を使って自己の目標となる記録の目安を持たせます。

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。

※目標記録が児童にとって高く、達成が難しい場合は、定数110を100に変えて計算すると達成しやすい目標が設定できます。

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)

※目標記録への達成度を、右の表を使って得点化すると、単なるバーの高さだけでなく、得点によって個人の達成度を競い合ったり、グループで得点の合計を競い合ったりすることができます。

- ①記録測定を行います。
- ②ノモグラムによる目標記録と比較し、助走・踏み切り・空中動作・着地の4観点から自分の「走り高跳び」を振り返ろう。