

**陸上競技「走り高跳び」**

本単元で育成する資質・能力

思考力・判断力・表現力、主体的に学ぶ力、  
他者とのかかわる力、自己形成力**単元について**

## ○単元観

本単元は、中学校学習指導要領において、「リズムカルな助走から力強く踏み切り、はさみ跳びや背面跳びなどの跳び方で、より高いバーを越えたり、競争したりできるようにする。」ことを目標にしている。

個の技能に応じた跳び方の選択や、互いに補助し合ったり、運動観察を通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとする態度で、種目特有の技能を身に付けることが求められる。種目特有の技能として、1年次に学習した力強く大きな踏み切りをするためのリズムカルな助走や助走スピードを落とさない踏み切り、脚と腕のタイミングを合わせた踏み切りと合わせて、伸び上がるような踏み切りと流れのよい空間動作を行うことが求められる。

## ○生徒観

本クラスの生徒は元気がよく、仲間と声をかけ合いながら意欲的に授業に取り組むことができる生徒が多い。また、集合や挨拶などの学習規律は定着している。

事前アンケートでは、「体育の授業は好きですか？」の問いに対して85%の生徒が「非常に好き」「好き」と回答している。しかし、運動能力は全体的に低く、肯定的な回答をしている生徒も体を動かすことや記録を伸ばすことよりも、みんなで声を出すことや協力することなど、交流することに体育の授業の楽しさを見出している生徒が多い。「1年次に学習した走り高跳び(はさみ跳び)にどのようなイメージを持っていますか？」の問いに対しては、「失敗したときに痛い、怖い。」「リズムよく助走ができなかった。」「あまり跳べなかった。」など、自信がない生徒が76%いることが分かった。段階を追った指導を行い、生徒の「できた」という経験を増やすための手立てが必要である。単元を終えた時に、走り高跳びに対して肯定的な捉え方ができる生徒を増やしたい。また、仲間と大きな声で賞賛や励ましの声をかけることは得意であるが、具体的なアドバイスをすることを苦手としている。さまざまな運動の局面でポイントとなる言葉を留意し、自信を持ってアドバイスができる教材づくりが必要である。

## ○指導観

指導にあたっては、「記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技能を身に付けることができるようにする。」ために、「自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫する」という目的で授業を展開していく。1年次に既習済みのはさみ跳びに加え、記録が伸びやすい背面跳びを学習させ、仲間とアドバイスをし合いながら、自分に合った跳び方を見つけさせる。

指導方法の工夫としては、仲間同士でより具体的にポイントをおさえたい助言ができるよう、導入で映像を見てイメージを持たせるなど、視覚的に跳び方をイメージできるようにする。また、「リズムカルな助走から力強く踏み切り、滑らかな空間動作で跳ぶ」ために、ロイター板を使用し力強く踏み切る感覚をつかませる、ゴムひもを用いて高さに対する恐怖心を取り除くなど、段階を追った練習を行っていく。特に背面跳びでは、安全面に十分配慮して行わせるようにする。

また、学年平均の目標を98.4cmに設定する。1年次の記録会での平均は94.4cmであったが、身長伸び率(4cm増)に対して体重の増加率(6.1kg増)が大きい傾向があることや、部活動を引退している生徒も多いため、大幅な記録向上は目指すことが難しいと判断した。個人の目標値は{(身長×0.5) - (50m走×10)} + 100 ~ 120 で求めた。100 ~ 120は1年次の最高記録により多少変動している。

評価については、技能の習熟度(記録)や、ペア学習やグループ学習において、互いの技能について賞賛する、アドバイスをするなどの積極性を評価する。

## 単元の目標

- (1) リズミカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶことができる。 【技能】
- (2) 自主的に取り組むとともに、自己の責任を果たそうとすること、安全を確保することができる。 【態度】
- (3) 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【知識, 思考・判断】

## 単元の評価規準

ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 技能	エ 知識・理解
①記録の向上の楽しさや喜びを味わい、自主的に技能を身に付けようとしている。 ②練習や記録会で役割を責任をもって果たそうとしている。 ③練習場所や器具・用具の安全を確認し、自己の技能・体力に応じた課題に挑戦するなど、自己や仲間の安全を保持しようとしている。	①自己の課題に応じて、適切な練習方法を選択している。 ②仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択に関して指摘している。	①リズミカルな助走から力強く踏み切り、滑らかな空間動作で跳ぶことができる。 ②より高いバーを越えたり、競争したりできる。	①それぞれの技術に記録の向上につながる動きのポイントがあることを理解し、具体を挙げている。 ②自己や仲間の動きを分析し、取り組むべき技術的な課題を明確にし、具体を挙げている。

## 資質・能力と評価の観点とのかかわり

本校の育てようとする資質・能力			評価の観点				
			関	考	技	知	
知識						○	
スキル	思考力・判断力・表現力	思	①学習したことを使って、自分の考えをまとめる力 ②根拠をもとに、正しい判断をする力 ③よりよい解決のため、いろいろな見方・考え方を持つ力 ④自分の考えを相手が納得できるよう分かりやすく伝える力		○		○
意欲態度	主体的に学ぶ力	主	①自ら考え、判断し、行動する力	○		○	
価値観倫理観	他者とのかかわる力	他	①他者と協力（協働）して、課題を解決しようとする力 ②他者との関わりを通して自分の考えを深めたり広げたりする力	○	○	○	○
	社会貢献力	社	①地域のよりよい社会のために、何をすべきかを考え実行しようとする力				
	自己形成力	自	①前向きにチャレンジし、より自律・自立した人間になろうとする力 ②自信を持つ力	○		○	

## Ⅰ学習内容とⅡ学習活動、Ⅲ単元として育てたい資質・能力のつながり

Ⅰ陸上競技（走り高跳び）の中で、Ⅱペア・グループ学習を取り入れながら積極的に他者と協力したり、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫したりすることで、Ⅲ自らの考えや意見を持って課題を解決する力を育てる。

## 単元の終末におけるパフォーマンス評価

パフォーマンス課題	評価基準	
ペア学習やグループ学習を通して、 ①仲間のアドバイスを生かして、目標値を達成することができる。 ②自分に合った跳び方の根拠となる具体を挙げ、自分の言葉で説明することができる。	A	①仲間のアドバイスを生かして、目標を上回る記録を達成することができる。 ②自分に合った跳び方の根拠の具体を挙げ、自己の課題を整理することができる。
	B	①仲間のアドバイスを生かして、目標値を達成することができる。 ②自分に合った跳び方の根拠を説明することができる。
	C	①仲間のアドバイスを生かして、目標に向けてくり返し挑戦することができる。 ②ホワイトボードにある言葉を使って、根拠を説明できる。

## 指導と評価の計画

時	学習過程	学習内容	評 価				評価規準 (評価方法)	◇資質・能力育成場面 【資質・能力】 ◆資質・能力評価場面 【資質・能力】 (評価方法)
			関	考	技	知		
1	課題の設定	・活動の見通しを持つ。 ・身長と50m走のタイムから、目標値を設定する。 ・映像から、はさみ跳びと背面跳びのちがいをそれぞれの技能のコツを比較し、分析する。	○			◎	エー① (行動観察) (ワークシート) アー③ (行動観察)	◇【他②】 (学習カード) ◇【思①】 (学習カード)
2	情報の収集	・1年次に学習したはさみ跳びを復習する。 ・背面跳びの危険性について理解する。 ・背面跳びを段階を追って練習する。(習熟度別に分ける。)	○			◎	ウー① (行動観察) アー① (行動観察)	◇仲間と協力して背面跳びに意欲的に挑戦する。【自①】  ◆【他①】 (行動観察)
3		・背面跳びを段階を追って練習する。(習熟度別に分け、グループ学習で進める。)				◎	ウー① (行動観察) イー① (行動観察)	
4	まとめ・整理・分析 創造・表現	・ペア学習で互いの技能を見合い、自分の考えを相手分かるように伝える。 ・アドバイスをもとに、目標記録を達成できる跳び方を選択する。【本時】		◎			イー② (行動観察) エー② (行動観察)	◆【思④】 ◇【他②】 (行動観察) (学習カード)
5	実行	・記録の付け方について理解する。 ・選択した跳び方で、目標記録の達成に向けた記録会を行う。				◎	ウー② (行動観察) エー② (行動観察)	◆【主①】 (行動観察)  ◇目標記録に向けて、仲間同士でアドバイスをし合いながら意欲的に挑戦する。【自①】
6		・選択した跳び方で、目標記録の達成に向けた記録会を行う。 ・グループ内でアドバイスや仲間を賞賛するなど、意欲的な声をかけ合う。	○			◎	ウー② (行動観察) アー② (行動観察)	
7	振り返り	・選択した跳び方で、目標記録の達成に向けた記録会を行う。 ・これまでの学習をふり返り、まとめをする。	◎				アー② (行動観察) ウー① (行動観察)	◆【主①】 (行動観察) ◆【自②】 (学習カード)

## 本時の学習

- (1) 本時の目標 目標記録を達成するための跳び方の根拠を説明できる。
- (2) 準備物 走り高跳び支柱，バー，セーフティマット，ゴムひも，キャップ，体育ファイル，鉛筆
- (3) 学習展開 (4限目/7) 整理・分析 まとめ・創造・表現

	学 習 活 動	指導上の留意点 (○) 配慮を要する生徒への支援 (◆)	評価規準 (評価方法) 【資質・能力の評価】
導入 (5分)	1. 集合・整列 2. ランニング 3. 号令・挨拶 4. めあての確認  <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>【本時のめあて】</b>              目標記録を達成するための跳び方の根拠を説明しよう。           </div>		
展開 (40分)	5. 準備  6. 助走距離の確認 ・キャップの設置 ・ゴムひもを用いた練習 (はさみ跳び，背面跳び) ・助走距離の調整  7. ペア学習 ・お互いの跳び方を見て，コツを用いたアドバイスをし合う。 ・自分に合った跳び方を見つける。(はさみ跳びか背面跳び) (J…じっくり考える) (H…はっきり表現する)  8. 練習 ・選択した跳び方で，目標達成に向けた練習をする。 ・グループ内で賞賛，アドバイスをする。 (K…くり返し挑戦する)  9. 片付け ・グループで協力して行う。	○目標タイム5分以内に準備をさせる。  ○8歩助走で思い切って踏み切ることができる距離が分かるようにグループでリズムの声かけやアドバイスをさせる。 ○1回1回マットの位置を確認させ，安全面に配慮する。  ○ <u>技能のコツ</u> を用いて，相手にアドバイスをさせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;">             ↓              初回の授業で映像から見つけたコツを書いた掲示を見ながらアドバイスができるようにする。           </div> ◆助走，踏み切り，空中動作，着地の場面のうち，どれか一つに着目してアドバイスができるようにする。  ◆くり返し挑戦させ，バーを越える感覚をつかませる。 ○バーに対して恐怖心がある生徒にはゴムひもを用いるなど，個に合わせた指導を行う。  ○目標タイム5分以内に片付けをさせる。	仲間に対して，技術的な課題や有効な練習方法の選択に関して指摘している。 (イー②) (行動観察) <b>【思①②③④】</b>  自己や仲間の動きを分析し，跳び方についての具体を挙げている。(エー②) (行動観察)
まとめ (5分)	10. 振り返り ・本時の振り返りを発表する。(2～3人)  11. 次時の確認 12. 号令・挨拶	○本時のめあてに対する振り返りと次時の記録会に向けた意見を発表させる。	