

高学年 走り高跳び 『はさみ跳び』 <学習計画と指導のポイント>

単元目標

- ・ リズミカルな助走から力強く踏み切り，踏み切り足を胸に引きつけたはさみ跳びで跳ぶことができる。
- ・ 自分に合った練習の仕方動きを身につけようと繰り返し練習に取り組むことができる。
- ・ 助走，踏み切り，空中動作や着地などの視点をもって教え合い，高まり合う仲間になることができる。

場面設定

- ・ 1グループに1セットの学習場面…旗立台，ポール，バー（ゴムバー），マット

学習計画例<6年>

単元目標

（運動の側面）7歩のリズミカルな助走から，力強く踏み切り，踏み切り足を胸に引きつけるはさみ跳びで跳ぶことができる。

時	めあて	指導のポイント
第1時	・ 自分に合った踏み切り足を見つけ，3歩の助走から，はさみ跳びをしよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 走り高跳びは，身長や走能力が深く関わっているため，算出式あるいはノモグラムをもとに目標記録を設定することを知らせる。 ・ はさみ跳びの動きに慣れさせることに重点を置く。
第2時	・ 5～7歩のリズミカルな助走から，力強く踏み切ったはさみ跳びをしよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・ はさみ跳びに慣れてから，助走距離を5歩，7歩とのばすようにさせる。 ・ 助走から踏み切りまでの様子をリズム，スピードの視点で見させ，力強く踏み切るにはリズミカルな助走が大切であることを示す。
第3～4時	・ 5～7歩のリズミカルな助走から，力強く踏み切り，踏み切り足を胸に引きつけたはさみ跳びをしよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 踏み切り足を胸に引きつける動きは，一瞬でわかりにくいので，写真やビデオで示すとよい。 ・ 踏み切り足を胸に引きつける動きは，「膝を胸につける」ように意識させるとよい。
第5時	・ 7歩のリズミカルな助走で，力強く踏み切り，踏み切り足を胸に引きつけるはさみ跳びで目標記録を跳ぼう。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 目標記録が達成できたかどうか，また，第1時からの記録の伸びのわけを練習の仕方や教え合いの仕方とつなげて自己評価させたり，教師から評価したりする。