保健体育科学習指導案

日　時　令和７年 12 月 10 日（水）
第５校時　13:30～14:20
学校名
対　象　第１学年　組　　名
会　場　校庭
授業者

１　単元名

陸上競技「走り高跳び」

２　単元の目標

(1)　記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などについて理解するとともに、走り高跳びの基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。(知識及び技能)

(2)　走り高跳びの特性を踏まえて、動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。(思考力、判断力、表現力等)

(3)　走り高跳びの学習に積極的に取り組むとともに、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。(学びに向かう力、人間性等)

３　単元の評価規準

ア　知識・技能	イ　思考・判断・表現	ウ　主体的に学習に取り組む態度
①　走り高跳びの技術の名称や行い方について言ったり書き出したりしている。 ②　リズミカルな助走から、力強く踏み切ることができる。 ③　脚と腕のタイミングを合わせて踏み切り、大きなはさみ動作で跳ぶことができる。	①　提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ②　練習の場面で、よい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。	①　ルールやマナーを守って、分担した役割を果たしながら練習や記録会に取り組もうとしている。 ②　一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 ③　自他の健康・安全に気を配っている。

４　指導観

(1) 単元観

本単元は、中学校学習指導要領（平成 29 年３月告示）第２章　第７節　保健体育　第１学年及び第２学年の内容、C　陸上競技

(1)　次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な動きや効

率のよい動きを身に付けること。
イ　走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びでは、リズミカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶこと。
(2)　動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。
(3)　陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとすることなどや、健康・安全に気を配ること。

を受けて設定した。

また、中学校学習指導要領（平成29年7月告示）解説　保健体育編の内容を踏まえて、本単元における生徒が味わうことのできる運動の特性を以下のように捉えた。

ア　機能的特性

陸上競技は、「走る」、「跳ぶ」及び「投げる」などの運動で構成され、走り高跳びでは、「より高く跳ぶ」など記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

イ　構造的特性

走り高跳びにおいては、「助走」、「踏み切り」、「空中動作」、「着地」の局面があり、一連の動作を通して、自己の記録の向上や目標到達を目指す運動である。

ウ　効果的特性

短距離走や跳躍種目では主として敏捷性や瞬発力などの体力が高められることが期待される。

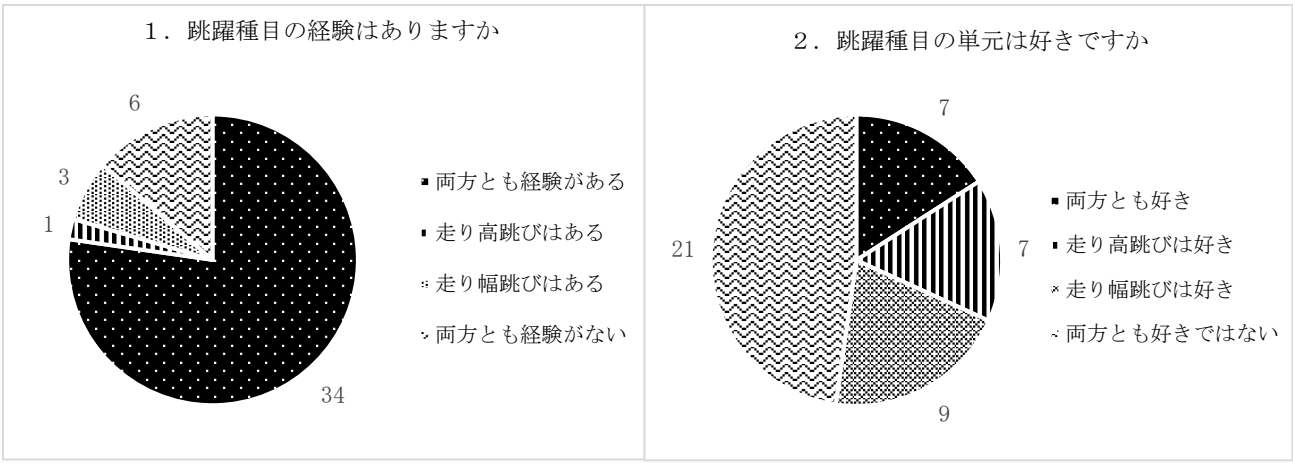
(2) 生徒観

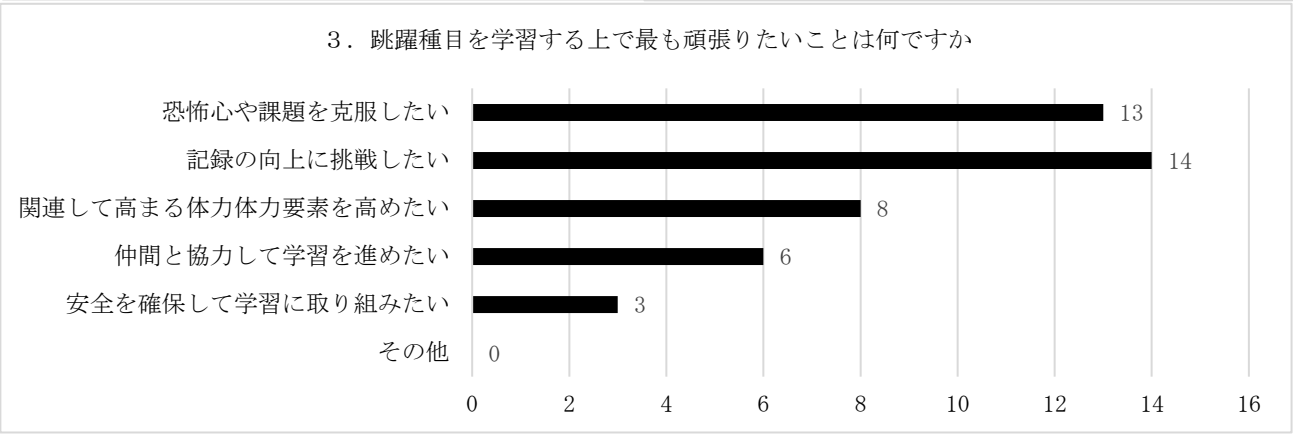
ア　教師から見た実態

本学級の生徒は、東京都統一体力テストの結果から、運動習慣や体力には個人差があるものの、学習したことや得た知識を活用して自己や他者の課題の解決に向けて取り組もうとする意欲のある生徒が多く在籍している。また、他者の頑張りに対して、応援や称賛といった前向きな言葉掛けをできる生徒も多い。しかし、運動に対して苦手意識や恐怖心のある生徒がいたり、個人の取組では消極的な姿勢になったりする生徒も見受けられる。さらに、運動の特性に応じた合理的な体の動かし方の理解を深められていない生徒も多数いる。そのため、本単元を通して、様々な個性を有した生徒一人一人が主体的に学習に取り組み、それぞれの課題の解決に向かって仲間と協働して学習を進めていく態度を育んでいく。

イ　アンケート調査

(ｱ)　陸上競技　跳躍種目に関する事前アンケート
(ｲ)　調査対象：第1学年　60人　実施44人
(ｳ)　実施方法：オンライン・アンケートフォーム
(ｴ)　実施時期：10月中旬
(ｵ)　調査結果　※単位　人





4．走り高跳びに対するイメージを教えてください
・　跳べたら達成感がある
・　走って跳ぶのが楽しい
・　ウ・サンヒョク選手
・　バーに当たるのが怖い、痛そう
・　跳ぶだけでつまらない
・　高く跳ぶのが難しい

(ｶ)　考察

アンケートの結果、大半の生徒が走り高跳びの経験は「ある」と回答しているが、約 70%の生徒が走り高跳びに対して好意的ではない回答となった。また、走り高跳びに対するイメージへの回答として、「跳べたら達成感がある」「走って跳ぶのが楽しい」という肯定的な回答が多くあった一方で、「バーに当たるのが怖い、痛そう」「跳ぶだけでつまらない」という回答があった。

このことから、生徒それぞれの技術面の課題を克服でき、走り高跳びの楽しさや記録が向上する喜びを味わうことができるよう工夫を行う。さらに、練習方法を提示し、生徒自らが選択して取り組めるような場の工夫をしていく。単元の指導を通して、走り高跳びに対する恐怖心を克服できるような手立てを講じながら、生徒が主体的・協働的に学習を進めていけるように働きかけていく。

(3)　教材観

走り高跳びは、「助走」「踏み切り」「空中動作」「着地」の一連の動作を通して自己の記録の伸びや目標記録の到達を目指す運動である。また、リズミカルな助走から力強く踏み切り、より高いバーを越えたり、跳躍の高さを競い合ったりして楽しむ運動である。一方で、バーの高さや接触に対して恐怖心を抱いたり、体格や体力の要素が記録に影響したりすることから、目標記録に対して挑戦する意欲が低下しやすい傾向が上級学年の授業から見られた。そこで、自己の記録を向上させる喜びや他者とともに記録を競い合うといった機能的特性を味わえるように、技術面と精神面の課題の克服を目指しつつ、「自己の目標を達成する」という共通目標の設定と、試技の回数やクロスバーを変更するなどのルールを生徒の実態に応じて柔軟に変えながら「競争」する楽しさを味わうことができる授業展開の工夫を講じていく。

５　年間指導計画における位置付け

(1) 年間指導計画

第１学年

４月	５月	６月	７月	８月	９月
体つくり運動(体ほぐしの運動) 体育理論	陸上競技(短距離走・リレー) 保健分野	体つくり運動(体の動きを高める運動) 保健分野	水泳（自由形）	水泳（平泳ぎ）	器械運動(マット運動・跳び箱運動)
10 月	**11 月**	**12 月**	**１月**	**２月**	**３月**
保健分野 球技(バレーボール)	球技(ベースボール５) 体育理論	**陸上競技(跳躍)**	武道(剣道) 体育理論	陸上競技(長距離走) 保健分野	球技(ハンドボール)

(2) 教材の系統（参考：「高等学校学習指導要領（平成 30 年告示）解説　保健体育編」）

動きの例　走り高跳び

小学校 第５学年及び第６学年	中学校 第１学年及び第２学年	中学校第３学年及び 高等学校入学年次	高等学校入学年次の 次の年以降
・　５～７歩程度のリズミカルな助走をする。 ・　上体を起こして力強く踏み切る。 ・　はさみ跳びで足から着地する。	・　リズミカルな助走から力強い踏み切りに移ること。 ・　跳躍の頂点とバーの位置が合うように、自己に合った踏み切り位置で踏み切ること。 ・　腕と脚のタイミングを合わせて踏み切り、大きなはさみ動作で跳ぶこと。	・　リズミカルな助走から真上に伸び上がるように踏み切り、はさみ跳びや背面跳びなどの空間動作で跳ぶこと。	・　助走ではリズムを保ちながらスピードを高め踏み切りに移ること。 ・　踏み切りでは、振り上げ脚の引き上げのタイミングと両腕の引き上げをタイミングよく行うこと。

６　単元の指導計画と評価計画（全４時間）

<table>
<tr><th colspan="2">時</th><th>第１時</th><th>第２時</th><th>第３時（本時）</th><th>第４時</th></tr>
<tr><td colspan="2">目標</td><td>走り高跳びの技術や行い方、安全に練習する方法を理解できるようにする。</td><td>走り高跳びの一連の動作のポイントをつかむために、自分に合った練習を選べるようにする。</td><td>自分に合った助走距離を見付け、目標記録に近付けるよう、仲間の学習をサポートできるようにする。</td><td>記録会を通して、目標記録に挑戦すること、仲間のよい取組を見付けることができるようにする。</td></tr>
<tr><td rowspan="6">学習の流れ</td><td>0</td><td colspan="4">○　整列・挨拶　○　健康観察　○準備運動・補強運動・５分間走　○　場の準備</td></tr>
<tr><td>10
20
30</td><td>○　オリエンテーション
・　簡易スケールによる目標記録の確認をする。
・　授業ルールと役割の確認をする。
・　練習班の設定をする。
○　試技とフィードバック
・　踏み切り脚を決定する。
・　競技ルールの確認をする。</td><td colspan="3">○　スキルサーキット
・　スネーク走　：　助走のリズムと傾きづくり
・　バータッチ　：　片足踏み切りジャンプの動作づくり
・　ゴム紐跳び　：　バー接触への恐怖心の克服
・　ハードルまたぎ：　はさみ動作づくり</td></tr>
<tr><td>40</td><td colspan="2">○　試技とフィードバック
・　タブレットで撮影する。
○　分解練習
・　ロイター板有りで行う。
・　クロスのバーを用いる。</td><td>○　試技とフィードバック
・　３・５・７歩の助走で行う。
・　タブレットで撮影する。</td><td>○　記録会
・　目標記録に挑戦する。
・　補助や記録の役割を分担して行う。</td></tr>
<tr><td>50</td><td colspan="4">○　片付け　○整理運動　○　健康観察　○振り返り・共有　○　挨拶</td></tr>
<tr><td rowspan="3">評価規準（評価方法）</td><td>ア</td><td>①（学習カード記述分析）</td><td>③（行動観察・映像分析・学習カード記述分析）</td><td></td><td>②（行動観察・映像分析・学習カード記述分析）</td></tr>
<tr><td>イ</td><td></td><td>②（行動観察・学習カード記述分析）</td><td>①（行動観察・学習カード記述分析）</td><td></td></tr>
<tr><td>ウ</td><td>③(行動観察・学習カード記述分析）</td><td></td><td>②（行動観察・学習カード記述分析）</td><td>①（行動観察・学習カード記述分析）</td></tr>
</table>

7　指導に当たって

東京教師道場　令６道場体育・保健体育組　中学校１班の第３期の班テーマ「生徒の試行錯誤を支える発問や授業展開の工夫」を踏まえ、生徒が走り高跳びの運動課題や学習に試行錯誤しながら取り組み、自己や仲間の課題を発見したり、出来映えやよい取り組みを伝え合ったりすることで、自ら学びを深めることができるように、以下の手だてを講じて指導を進めていく。

(1)　授業形態の工夫

- 授業者が知識や技術を教える場面を確保しつつ、教え合いや学び合いなどの協働的な学習の時間を確保することで、生徒同士の言語活動を充実させ、生徒が自ら思考を深め、課題解決につながり、「わかった・できた」の実感を目指す授業展開にする。
- 協働的な学習の要となる学習班は、学級での生活班を３人に編成することで、心理的安全性の保たれた人間関係の中で、活発な言語活動が行われるようにする。その際に、生徒同士の言葉掛けの例を提示することで言語活動を苦手とする生徒も安心して取り組めるようにする。
- 単元の前半では、走り高跳びに対して苦手意識のある生徒も、運動の特性に応じた合理的な体の動かし方を理解することができるように、走り高跳びの運動局面を細分化した練習を展開する。

(2)　指導の工夫

- 走り高跳びの学習に伴って向上することが期待できる体力要素である、敏捷性や瞬発力を高めつつ、走り高跳びの技能として必要な「タイミングよく体をスムーズに動かす能力」や、「動きを切り替える能力」を高められるような動きづくりのスキルトレーニングを取り入れ、合理的な体の動かし方の習得につなげる。
- 生徒が自ら健康や安全に気を配ることができるように、走り高跳びの練習ルールを明確にする。試技する生徒が安全面において気を付ける場面の提示と、補助する生徒がバーの高さの調整や落下したバーを修正する際の立ち位置を明確にするなどして、安全な授業の実践に努める。
- 運動・スポーツの多様な関わり方を実践し、走り高跳びの運動の特性を味わうことができるように、班内での役割を明確に分担する。その際に「する」楽しさだけではなく、「見る」「支える」「知る」の観点でも走り高跳びの特性を味わうことができるようにするため、観察のポイントや日本記録、世界記録などを提示し、運動観察の視点を示す。
- 生徒の言語活動が充実するように、授業者は指導場面以外では、学習のファシリテーターの役割を担う。そのために、机間指導する中で、それぞれの班の学習状況を把握し、質問形式の問い掛けや称賛や励ましの言葉掛けを多用したり、お互いに認め合い高め合うことができるようにしたりして支援していく。

(3)　教具・教材の工夫

- バーへの恐怖心を和らげ、精神面の課題を克服するために、ゴム紐を代用したり、バネなしロイター板を使用したりなど、教具を工夫し、生徒が練習の場を選択して取り組めるようにする。
- 生徒がもっている運動イメージと実際の運動の様子の差を埋めて、「わかった・できた」の実感に迫るために、タブレット端末を活用し、学習者の様子を撮影する中で、生徒同士のアドバイスと視覚的なフィードバックを伝えることができるようにする。その際に、生徒の活動量が少なくならないように、使用させる場面や回数を限定する。

8　本時（全４時間中の第３時）

(1) 本時の目標

自分に合った助走距離を見付け、目標記録に近付けるよう、仲間の学習をサポートできるようにする。

(2) 本時の展開

時間	○学習内容　・学習活動	指導上の留意点・配慮事項	評価規準（評価方法）
導入 15 分	○　出欠確認・挨拶・学習内容の確認 ○　準備運動・補強運動・５分間走	・　休み時間のうちに２ピットとスキルトレーニングの場づくりをする。	
展開 25 分	○　スキルトレーニング（８分） ・スネーク走 ・バータッチ ・ゴム紐跳び ・ハードルまたぎ ○　本時の目標の確認 班で協力して、より高いバーをクリアできるのは何歩助走か見付けよう。 ○　試技とフィードバック（15 分） ・　試技→補助→助言のローテーションで班ごとに回っていく。 ・　初回と３回目の試技をタブレット端末で撮影する。 ・　バーに対する恐怖心の強い生徒はゴム紐への変更を申し出て取り組む。	・　１分 30 秒のデジタルタイマーを設定して、サーキットトレーニング形式で行う。 ・　仲間に対して励ましや称賛の言葉掛けを行っている生徒を称賛し、価値付けを行う。 ・　助走距離の長さと助走の最後の３歩のリズムに着目させ、５・７・９と奇数で増やしていく方法を提示する。 ・　前時までの３歩助走から助走距離を伸ばしたことによって、助走と踏切局面の変化に気付かせる言葉掛けを行う。 ・　「最後の３歩のリズム」や「踏み切り動作」の変化について助言し合っている班に対して肯定的な言葉掛けを行い、価値付けをする。	イ－①　提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えることができる。（行動観察・学習カード記述分析）
まとめ 10 分	○　片付け ○　振り返り ・　各自にあった助走距離を共有し、３歩助走との違いを伝え合う。 ○　健康観察・整理運動 ○　整列・挨拶	・　ルールを守るよう注意を促す。 ・　助走、踏み切りの変化に言及していることを価値付けする。 ・　怪我の有無を確認する。 ・　次時の内容の告知と学習カード提出の周知をする。	ウ－②　一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。（行動観察・学習カード記述分析）

(3) 板書計画

本時の目標

班で協力して、より高いバーをクリアできるのは何歩助走か見付けよう。

→助走のラスト３歩と踏み切り局面に着目して観察・助言し合う。

＜学習の流れ＞

1 体操・５分間走

2 スキルトレーニング

3 目標の再確認※タブレット起動

4 試技とフィードバック

5 片付け

6 振り返り

＜試技のルール＞

1 補助者、助言者とアイコンタクト

2 試技者は手を挙げて「お願いします」

3 試技者は足裏から着地ビタ止め

4 補助者は用具の直しを速やかに

表示物

＜片付けルール＞

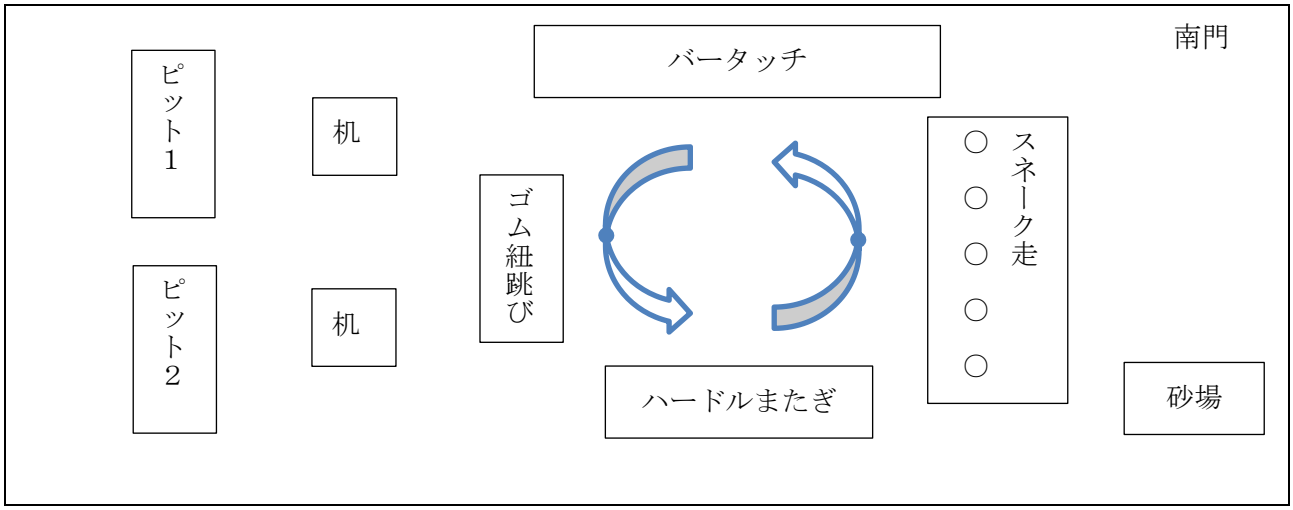
1 エバーマット４人

2 スタンド１人

3 バー2 人

4 定位置管理徹底

(4) 場の設定



(5) 授業観察の視点

ア　班テーマの実現に有効な授業展開であったか。

イ　本時の目標を達成させるための教師の行動は適切であったか。

【参考・引用文献】

- 「中学校学習指導要領解説　保健体育編」文部科学省　（平成 29 年７月）
- 「『指導と評価の一体化』のための学習評価に関する参考資料　中学校　保健体育」
  文部科学省　国立教育政策研究所（令和２年３月）
- 「高等学校学習指導要領解説　保健体育編」文部科学省　（平成 30 年７月）
- 「家庭での体育、保健体育の学習コンテンツ参考例」スポーツ庁　（令和３年１月）
- 「小学校体育（運動領域）指導の手引き～楽しく身に付く体育の授業～」
  スポーツ庁　（令和４年７月）
- 「中学校部活動における陸上競技指導の手引き」日本陸上競技連盟　（平成 30 年 12 月）