

小学校

平成 14 年 度

# 教育研究員研究報告書

体

育

東京都教職員研修センター

# 教育研究員名簿

第一分科会 (ハードル走)

地 区	学校名	名 前
墨 田	第五吾嬬	櫻 井 悟
江 東	毛 利	中 嶋 英 雄
足 立	梅 島	黒 澤 拓 生
葛 飾	上千葉	◇玉 川 智
江戸川	鹿骨東	佐分利 規 雄
利 島	利 島	福 岡 大 作

第二分科会 (走り高跳び)

地 区	学校名	名 前
品 川	第一日野	入 山 祐 豪
目 黒	碑	原 島 謙 一
大 田	開 桜	領 家 涉
世田谷	松 丘	◇加 藤 正 人
狛 江	狛江第七	山 崎 聡
青ヶ島	青ヶ島	三 東 高 志

第三分科会 (走り幅跳び)

地 区	学校名	名 前
杉 並	桃井第四	半 田 大 樹
小金井	小金井第三	鈴 木 雅 之
日 野	日野第三	岩 崎 太 郎
福 生	福生第一	小 嶺 大 進
東大和	第 三	高 徳 努
多 摩	瓜 生	◇藤 枝 俊 彦

第四分科会 (短距離走・リレー)

地 区	学校名	名 前
中 央	佃 島	中 嶋 友 晴
豊 島	巢 鴨	②鶴 田 誠二郎
北	第三岩淵	◇細 田 真 司
荒 川	大 門	①山 下 穰
板 橋	上板橋	③園 川 伸 子
練 馬	開進第四	◎垣 崎 晃

◎総世話人 ◇分科会世話人 ○専門部会世話人：①研究②調査③庶務

(担当) 東京都教職員研修センター統括指導主事 宇 田 陽 一

## 目次

I	研究主題	2
II	調査研究	6
III	第一分科会【ハードル走】	
1.	単元のねらい	8
2.	学習過程	8
3.	評価活動の重点化	8
4.	学習の展開例	9
5.	評価記録表	10
6.	実証授業の成果と課題	10
7.	めやす表（段階表）	11
IV	第二分科会【走り高跳び】	
1.	単元のねらい	12
2.	学習過程	12
3.	評価活動の重点化	12
4.	学習の展開例	13
5.	よさのふりかえりカード	14
6.	実証授業の成果と課題	14
7.	めやす表（段階表）	15
V	第三分科会【走り幅跳び】	
1.	単元のねらい	16
2.	学習過程	16
3.	評価活動の重点化	16
4.	学習の展開例	17
5.	学習ノート	18
6.	実証授業の成果と課題	18
7.	めやす表（段階表）	19
VI	第四分科会【短距離走・リレー】	
1.	単元のねらい	20
2.	学習過程	20
3.	評価活動の重点化	20
4.	学習の展開例	21
5.	言葉かけの例	22
6.	実証授業の成果と課題	22
7.	めやす表（段階表）	23
VII	研究の成果と課題	24

# I 研究主題

## 一人一人のよさを引き出す評価の工夫 — 陸上運動を通して —

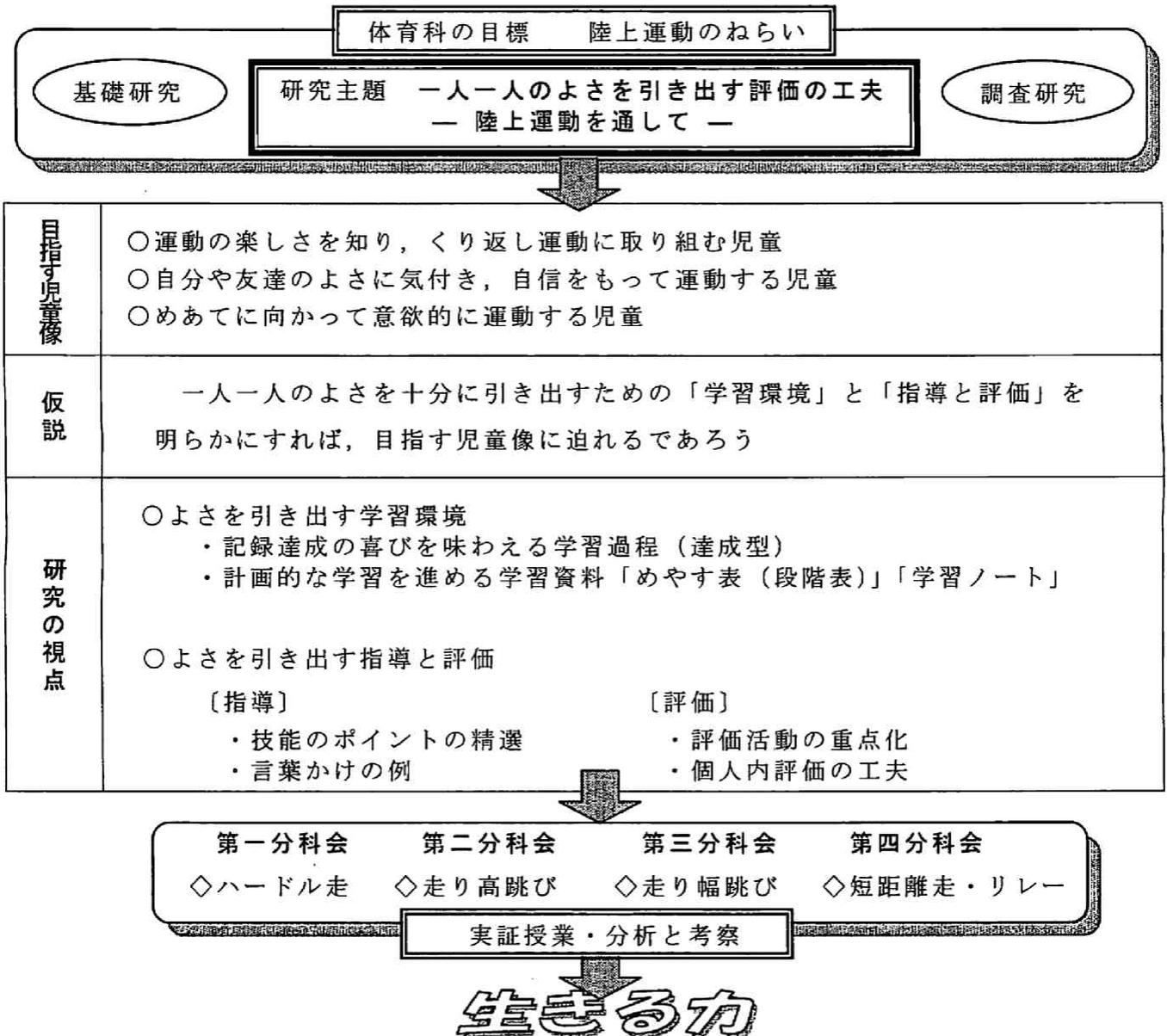
### 1. 研究主題設定の理由

新学習指導要領では、心と体を一体としてとらえ、生涯にわたる豊かなスポーツライフを支える資質・能力を育てることが、「生きる力」の育成につながるとしている。

本部会では、体育科の中で「生きる力」を培うための重要な要素を、「自己肯定感」と「人の豊かなかかわり合い」であるととらえ、自分のよさに気づき自信をもち、意欲的に運動に取り組む児童を目指した。

そこで、本研究では、一人一人に焦点をあてることのできる陸上運動を取り上げ、よさを十分に引き出すための「学習環境」と「指導と評価」を明らかにするために、本主題を設定した。

### 2. 研究の構想



### 3. 研究の内容

#### (1) よさ

本研究では、よさを『自己肯定感のもとになるもの』ととらえた。

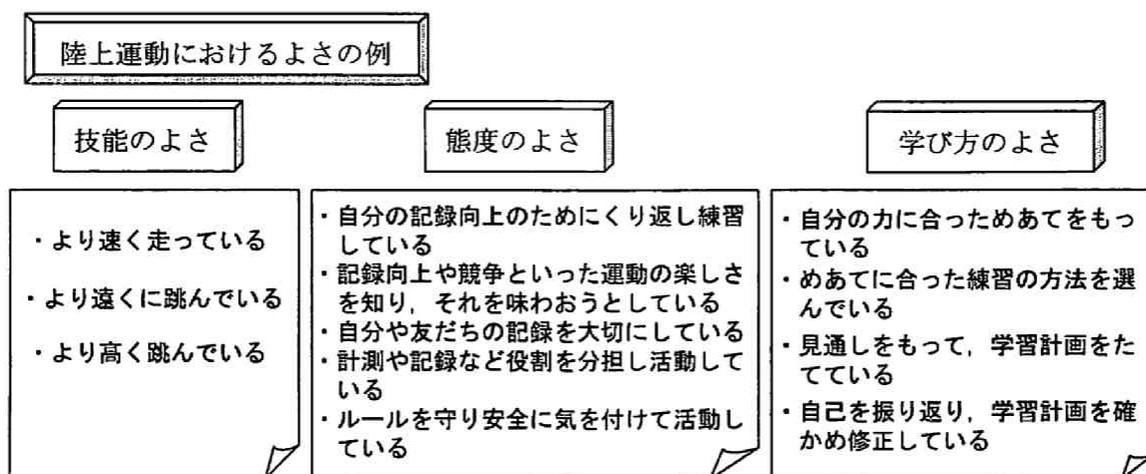
#### よさ＝自己肯定感のもとになるもの

※自己肯定感とは、自分自身の考えや行動に自信や確信がもてること

体育学習では、運動ができるようになる「技能」、安全に配慮し、協力し励まし合いながらくり返し練習する「態度」、めあてを考え練習方法を工夫したりする「学び方」の中で、児童一人一人のよさが現れると考えた。

陸上運動でのよさは、めあてをもって記録に挑戦し、自己の記録が伸び、自信をもつことにより自らの存在を確かめ、喜び、意欲をもって運動に取り組む活動を通して育まれる。さらに、互いのよさを発表したり、認め合ったりすることで、友達との豊かなかかわり合いも生まれる中で、より一層の自己肯定感を高めることができる。

教師が、これらのよさを一人一人の児童から引き出すことが、生きる力を培い、「生涯にわたる豊かなスポーツライフ」の礎となると考える。



#### (2) よさを引き出す学習環境

一人一人のよさを引き出すためには、学習環境を整えることが指導と評価の一体化の基盤となる。本研究では、学習過程と学習資料を学習環境ととらえ、陸上運動における一人一人のよさが引き出せるように、達成型重視の学習過程や計画的な学習を進めるため学習資料を次のように工夫した。

#### 〈記録達成の喜びを味わえる学習過程〉

陸上運動の特性や調査研究における児童の実態から、記録達成型を重視した学習過程を工夫することで、一人一人のよさを引き出すことができると考えた。さらに、5・6年の時期に、計画的に自分の目標やめあてを達成する楽しみや喜びを十分に味わうことは、生涯にわたって運動やスポーツを豊かに実践していく基礎を培うことができると考えた。

つかむ段階：1～2時	取り組む段階：3～6時
<p><b>学習計画をたてる</b></p> <p>学習指導要領では、5・6年の目標に計画的に行うが新たに示された。(達成型の学習では、児童が自らのめあてに応じた学習計画を立てることができる。)</p>	<p><b>計画を実行する</b></p> <p>記録を伸ばすための活動時間を十分に設けるために、ゆとりある1単位時間の学習の流れになるような展開で構成する。(教師が一人一人のよさを引き出すことができる。)</p>



(取り組む段階での展開)

**エンジョイタイム**：やさしくうまくなれる運動で楽しむ。

**パワフル・チャレンジタイム**

**パワフル**：記録達成に向けて、必要な技能の向上を目指す。

**チャレンジ**：目標記録や自己新記録に挑戦する。

[一年間を通しての陸上運動の学習の順序]

①短距離走・リレー ②走り幅跳びまたは走り高跳び ③ハードル走 の順序で学習すると記録の活用、技能獲得の順序性等により効果的である。

### <計画的に学習を進める学習資料>

計画的に学習を進めることのできる資料を準備することが、児童の「技能・態度・学び方」のよさを引き出す要因になると考え、学習ノートや一人一人の力に合った目標記録を設定できるめやす表(段階表)を作成した。

#### 学習ノート

児童が計画的に学習を進めるためには、次の4つの観点で学習資料を提供することが大切である。このことによって、児童は自らめあてを見つけ、自ら考え、工夫し、よりよくめあてを達成していく力を発揮することができる。

具体的な観点として、学習ノートを以下のように工夫した。

- ①「単元の見通しをもち、学習計画を立てられるようにする」
- ②「技能のポイントや練習の方法を把握できるようにする」
- ③「記録の伸びや学習の経過が分かるようにする」
- ④「毎時間、自己評価をすることにより、次時の学習に生かせるようにする」

また、この学習ノートを効率的に用いることにより、教師は児童の学習の様子をより深く見取ることができ、めあてを達成するためのポイントを、適切に指導・助言することができる。

#### めやす表(段階表)

児童が計画をもって意欲的に学習を進めるためには、自分の力を知り、自分の力に合った目標記録を設定することが大切になる。その記録の達成に取り組んでいけるように、統計的手法(回帰分析)によりめやす表(段階表)を作成し活用した。

(めやす表の使い方～走り幅跳びの場合～)

児童の使い方

- ① 50m走の記録で、自分が使うラインを知る。
- ② はじめの記録を計測し、自分の力を知る。
- ③ 自分の目標記録を設定する。
- ④ 自分の伸びを知る。

教師の使い方

- A 一人一人の伸びの状況を把握する。  
 B 特に、自分の力を十分発揮していない児童を把握する。  
 (指導と評価の一体化)

めやす表(段階表)の例 走り幅跳びめやす表の一部

5年生走り幅跳びめやす表											
東京都大会				日本選手権				アジア大			
50走	位	4	銀	位	銀	金	位	銅	位	銅	位
70	27	2	26	30	38	35	32	39	35	32	39
71	28	3	27	28	37	34	31	38	36	33	40
72	29	4	28	29	36	33	30	37	37	34	39
73	30	5	29	30	35	32	29	36	36	35	38
74	31	6	30	31	34	31	30	35	35	34	38
75	32	7	31	32	33	30	29	34	34	33	37
76	33	8	32	33	32	29	28	33	33	32	36
77	34	9	33	34	31	28	27	32	32	31	35
78	35	10	34	35	30	27	26	31	31	30	34

(3) よさを引き出す指導と評価

児童一人一人のよさを引き出すためには、児童の学習状況を的確に把握し、個に応じた指導をすることが必要である。そのためには、評価基準をもとにした評価を指導に生かすことが大切であり、指導と評価の一体化について次のように工夫した。

**指 導** 一人一人の児童に基礎的・基本的な内容を確実に身に付けさせるために、「技能のポイントの精選」を行った。これにより、めあてに向かって意欲的に運動する、教え合いが活発になるなど様々なよさが現れると考えた。さらに、一人一人のよさを引き出す指導として、「言葉かけの例」を作成した。作成に当たっては、指導の内容を明確にするため技能・態度・学び方の3つの観点に分けることや、『何がよいのか』『何が課題か』を児童にわかりやすく伝えるために具体的な内容にすることに留意した。

また、指導と評価の一体化を図るため、教師の評価記録表を作成した。

**評 価** 評価の工夫として「評価活動の重点化」を行った。これは、「3観点(技能・態度・学び方)と児童のよさが現れるであろう時間」を評価計画の中に位置付け、一人一人のよさを引き出すための評価をしていくことである。このことによって、特に自分の力を十分発揮していない児童について、指導と評価が効率的にできるように工夫した。

また、学習全体を通して、一人一人がよさを確認し、自己肯定感がもてるように学習での進歩の状況、可能性などが総括的に評価できる「よさのふりかえりカード」を「個人内評価」として位置付けた。さらに、安全な学習が展開できるように第1時に安全への評価を位置付けた。

## II 調査研究 (調査結果まとめ)

1. 調査目的 「陸上運動」の学習における児童の意識と教師の意識・指導の実態を探り、研究を進めていく指針とする。

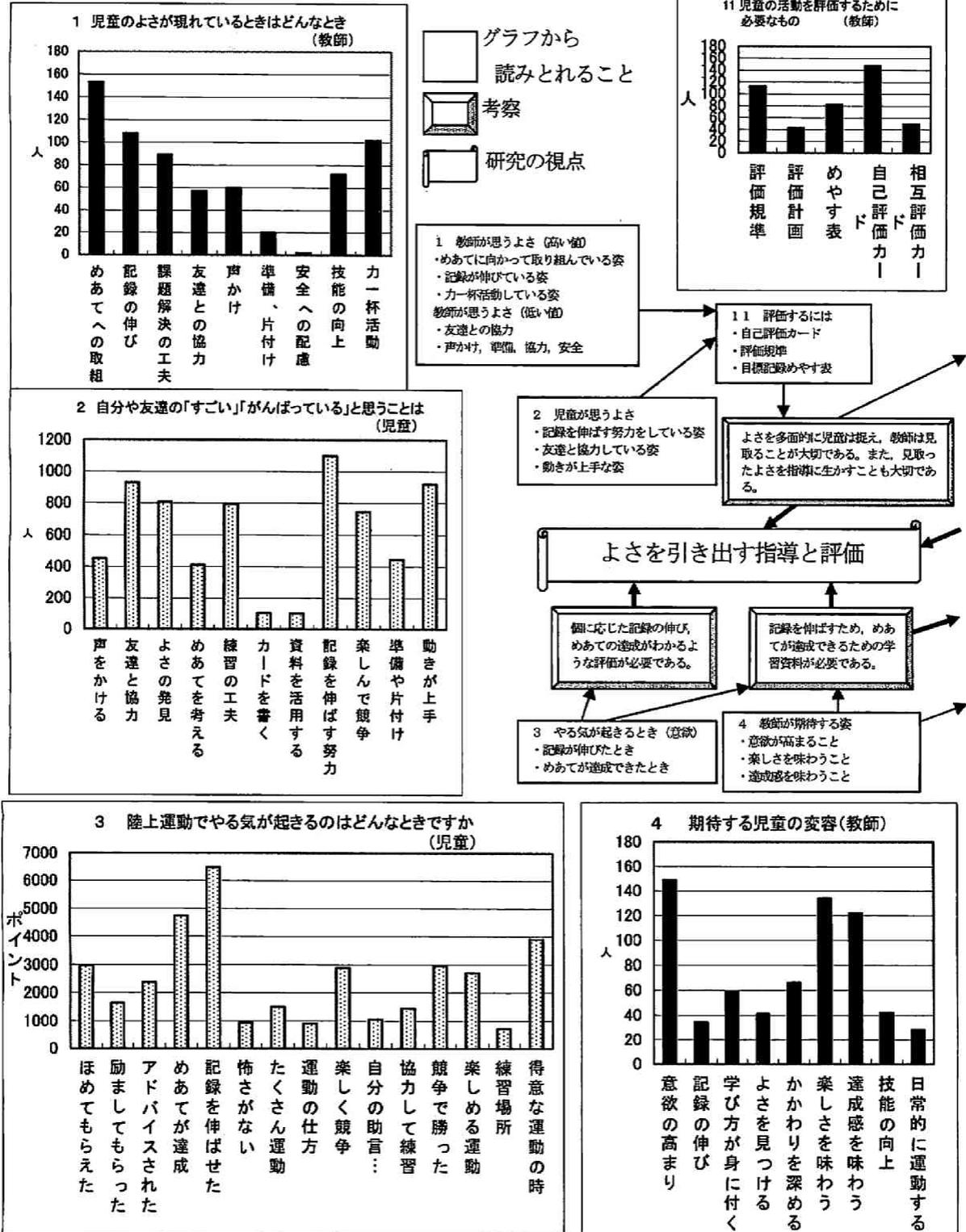
2. 調査方法 (1) 調査時期 平成14年6月下旬から7月上旬

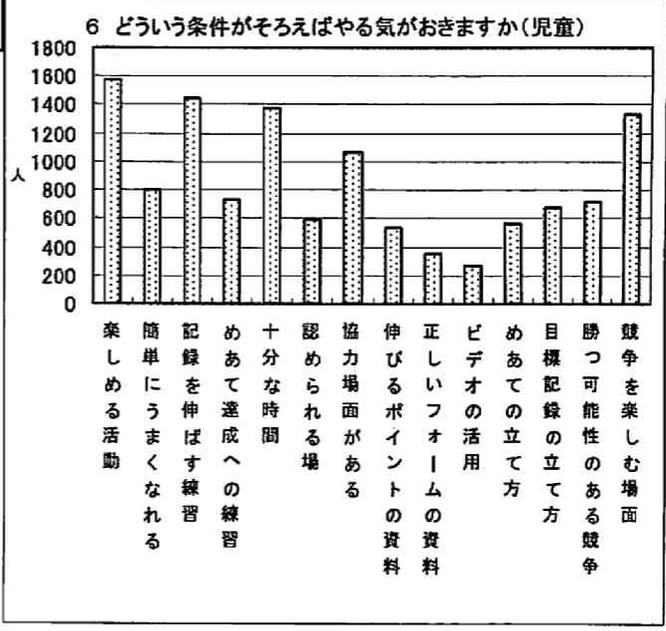
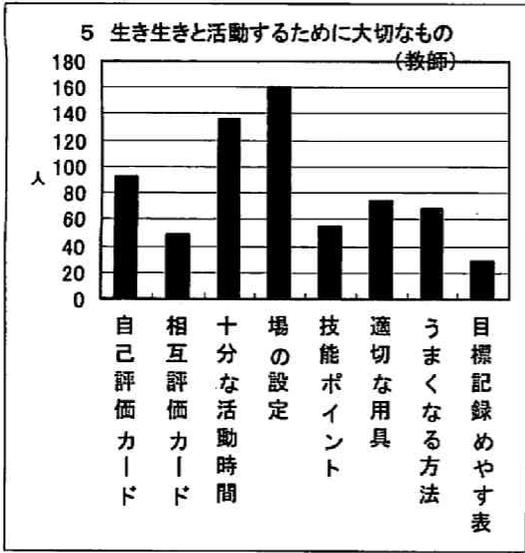
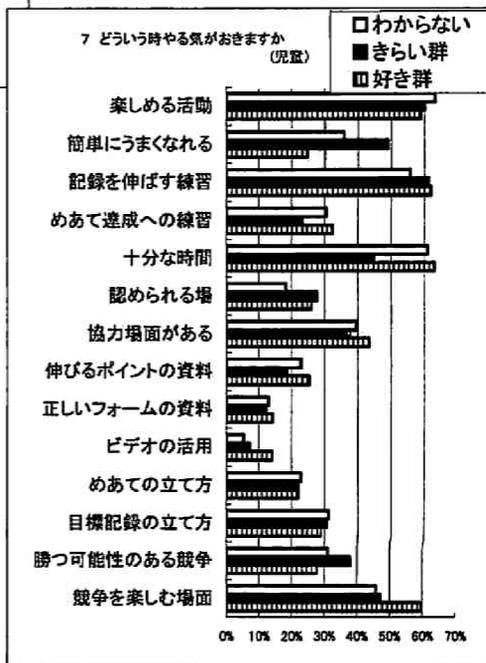
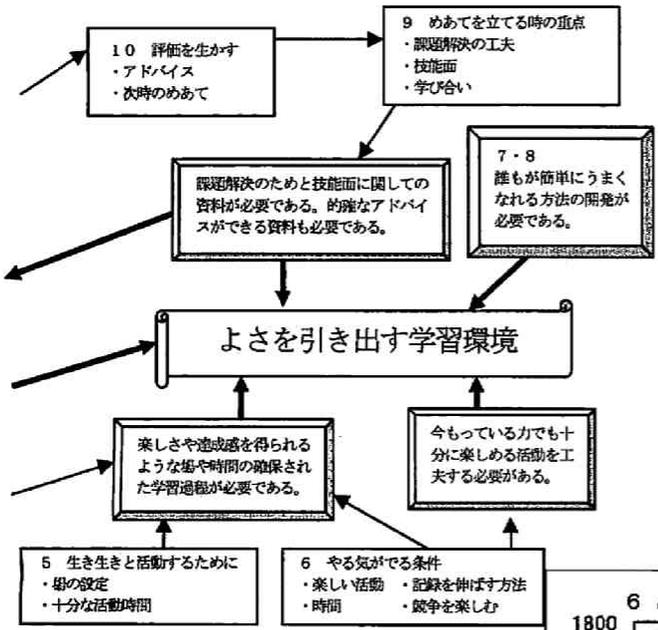
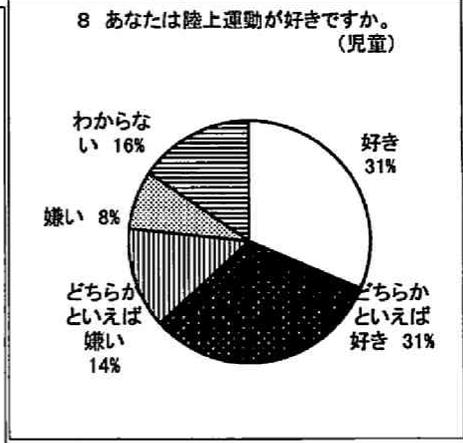
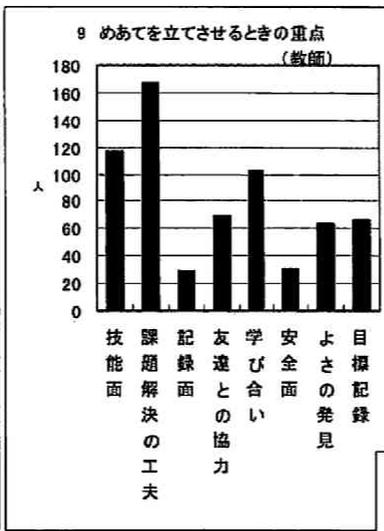
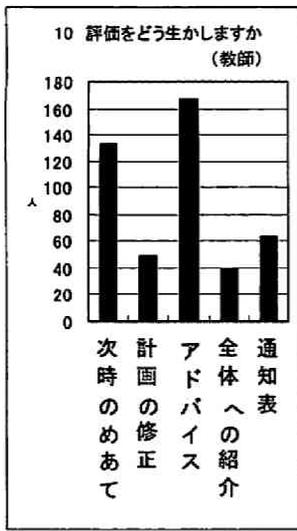
(2) 調査方法 質問紙法による記述式

(3) 調査対象 児童：研究員所属の学校及び、無作為抽出校の6年正 2638人

教師：研究員所属校の学校及び、無作為抽出校の現又は前5・6年担任 226人

(注) アンケートの結果から研究の視点が導き出されるまでの過程を表している。





### Ⅲ 第一分科会「ハードル走」

#### 1. 単元のねらい

技能	○ハードル間を3歩でリズムカルに走り、ハードル走の記録を高めることができる。 ○ハードルを素早く走り越すことができる。
態度	○走路や器具などの安全を確かめ、運動することができる。 ○めあての解決に向けて、くり返し練習することができる。 ○役割を分担し、励まし合ったり、教え合ったりして運動することができる。
学び方	○自分の力に合った目標記録やそれを達成するためのめあてを決めることができる。 ○学習資料を活用し練習の方法を選んだり、工夫したりすることができる。

#### 2. 学習過程

つかむ段階		取り組む段階			
1	2	3	4	5	6
<b>オリエンテーション</b> ・学習の仕方を知る。 ・はじめの記録を計測する。	<b>技能のポイントを知る</b> (ポイント体験)  <b>学習計画を立てる</b>	<b>エンジョイタイム</b> ・輪跳びハードル ・低いハードル 等  <b>パワフル・チャレンジタイム</b> ・めあて学習 (リズムカル リード足 抜き足 等) ・ハードル走計測			

#### 3. 評価活動の重点化 ◎:最重要 ○:重点 ●:安全面の指導と評価

段階	つかむ		取り組む			
	1	2	3	4	5	6
重点化	技能 ●	態度 ○	学び方 ○	技能 ○	態度 ◎	学び方 ○
評価標準	技能・ハードル間をリズムカルに走り通すことができる。 ・ハードルを素早く走り越すことができる。		技能・ハードル間をリズムカルに走り通すことができる。			
具体的なよさの現れ	態度・走路や器具の安全を確かめ、運動している。 ・ハードル走の楽しさ喜びを求めて、めあてをもち意欲的に取り組んでいる。 ・計測などの役割を分担し、励まし合ったり教え合ったりして運動している。		態度・走路や器具の安全を確かめ、運動している。			
	学び方・自分の力に合った目標記録やその記録を達成するためのめあてを決めている。 ・学習資料を活用し練習の方法を選んだり、工夫したりしている。		学び方・自分の力に合った目標記録やその記録を達成するためのめあてを決めている。			
	技能	◇「トン・1・2・3」のリズムで走っている。	◇ハードル間をリズムカルに走り通している。 ◇記録を高めている。			
態度	◇走路や器具の安全を確かめている。 ◇役割をきちんと果たしている。		◇記録を向上させようとくり返し練習している。 ◇友達とよさを認め合いながら運動に取り組んでいる。			
学び方	◇目標記録を設定している。 ◇学習の進め方を理解し、計画的に取り組もうとする。		◇めあてに合った方法で練習している。 ◇自分や友達のよさを見つけている。			

#### 4. 学習の展開例（6時間扱いの5時間目）

- (1) ねらい 技能 ハードルを素早く走り越し、ハードル間を3歩でリズムカルに走り、記録を高めることができる。（本時の重点）  
 態度 めあての達成に向けて、友達と協力して運動することができる。  
 学び方 めあてに応じた方法で練習することができる。

(2) 展開

☆は教師の評価

  は言葉かけ

### 学 習 活 動

1. 【集合整列し、学習内容を確認する】 「自分のめあての達成に向けて、意欲をもって運動に取り組もう」（学習ノートを紹介する）

2. 【準備運動をする】

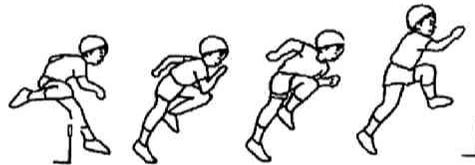
3. 【エンジョイタイム】 ○やさしい場で3歩のリズムを意識しながら、いろいろなハードルを走り越すことを楽しむ。  
 (場の例) ・輪とびハードル ・倒したハードル ・パイプハードル

☆ [技] リズムカルに走り越している。（観察）

4. 【パワフル・チャレンジタイム】 ○パワフル→めあてに合った練習をする。 チャレンジ→記録に挑戦する。

練習①『トン・1・2・3のリズムで走り越そう』

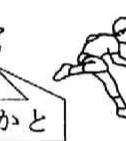
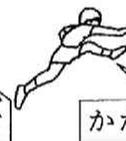
練習②『リード足の動き（かかと・ひざ）を身につけよう』



低いハードル  
で練習しよう



かかとをプレ  
ートにぶつ  
ける  
練習をしよう



練習③『ぬき足は横に開こう』

練習④『ハードルの前でスピードを落とさないようにしよう』



プレートにひざ  
がぶつかるよ  
うに練習しよう



スピードを  
落とさない  
ように走り  
越そう



高く跳ぶと  
スピードが  
落ちてしま  
うよ

☆ [技] ハードル間を3歩でリズムカルに走り通せている。記録を高めている。（観察）

☆ [学] 自分や友達のよさを見つけられている。（観察）  
めあてに合った方法で練習している。（学習ノート）

☆ [態] 自分や友達のよさを見つけている。（観察）

挑戦①『インターバル走の計測をしよう』

挑戦②『40mハードル走の計測をしよう』

役割を分担して、協力し  
て記録をとろう

5. 【整理運動・学習のまとめ】

- 自分や友達のよさを見つける。
- 学習を振り返り、学習ノートに記入する。

自分や友達のよいと  
ころを見つけよう

## 5. 評価記録表

### ハードル走 評価記録表 (個人用)

#### ハードル走の記録・段階表

十分・おおむね達成・不十分

年 組 番	始記録	終記録	伸び	技能	態度	学び方	
名前	始段階	終段階	伸び	/ 3	/ 4	/ 4	
段	重点とする観点<評価規準> ○数字は時数 ( )は評価方法			指導メモ 「 」は、メモ以外の内容			
つ	〔技能〕 ② ( ) 「トン・1・2・3」のリズムで走っている。(観・ノ)			⇒インターバルを変更する。リズムを取るようアドバイスする。 「 」			
か	〔態度〕 ① ( ) 走路や器具の安全を確かめている。(観)			⇒オリエンテーション・必要に応じて指導する。			
む	② ( ) くり返し運動をしている。(観)			⇒オリエンテーションで指導するグループで責任をもたせる。 「 」			
	〔学び方〕 ① ( ) 自分に合った目標記録を設定している。(ノ)			⇒段階表の活用方法を説明する。			
	② ( ) 学習の進め方を理解し計画的に取り組もうとしている。(観・ノ)			⇒学習の流れ・めあて学習を説明する。 「 」			
取	〔技能〕 ⑤⑥ ( ) ハードル間を3歩でリズムカルに走り通している。(観・ノ)			⇒ハードリングやインターバル走についてアドバイスする。 「 」			
り	⑤ ( ) 記録を高めている。(観・ノ)			⇒賞賛や励ましの言葉かけを積極的に行う。 「 」			
組	〔態度〕 ③⑥ ( ) 記録を向上しようとくり返し練習している。(観)			⇒運動をみるポイント・見方をアドバイスする。 「 」			
む	③ ( ) 友達と励まし合いながら運動している。(観)			⇒学習ノートの活用の仕方を指導する。 「 」			
	〔学び方〕 ④ ( ) めあてに合った練習方法で運動している。(観・ノ)			⇒よさの掲示板を活用する。 「 」			
	④⑥ ( ) 自分や友達のよさを見つけている。(観・ノ)						

## 6. 実証授業の成果と課題

### (1) 研究の成果

#### ○よさを引き出す学習環境

- 記録達成の喜びを味わえる学習過程にすることにより、めあてに取り組んだり、記録に挑戦したりする活動がゆとりをもってできた。また、ハードル走の意欲や技能が高まった。
- めやす表を活用することで、児童が自分の力に合った目標記録を設定することができた。そして、それを達成するために意欲的に取り組めた。
- 学習ノートを工夫することにより、計画的に学習する意識が高まった。

#### ○よさを引き出す指導と評価

- ハードル間を3歩でリズムカルに走り越すには、「トン・1・2・3」のリズムを意識しながら運動することが効果的であった。
- インターバルの走り方やハードリングの技能を高めるには、ハードル間(第1ハードル～第2ハードル・第1ハードル～第3ハードル)のタイムを計測することが有効であった。
- 評価計画を活用したことで、効率的に指導することができ、基礎的・基本的内容を十分身に付けさせることができた。
- 児童のよさを積極的に賞賛したり紹介したりすることにより、自分や友達のよさを見つけたり認めたりする意識が高まった。そして、「ふりかえりカード」を活用することで自己肯定感をより確かにもつことができた。



### (2) 今後の課題

- 教え合いや励まし合いなど児童相互のかかわり合いをより深める工夫。
- 学習が進んでいく中でのエンジョイタイムの活動内容の工夫。
- 段階の最高段階に到達してしまった児童への対応。

## 7. めやす表(段階表)

## 40m ハードル 走 段 階 表

(単位 秒)

40m 走の タイ	地区大会					東京都大会					日本選手権					アジア大会					オリンピック				
	5	4	銅	銀	金	5	4	銅	銀	金	5	4	銅	銀	金	5	4	銅	銀	金	5	4	銅	銀	金
6.0	9.02	8.85	8.68	8.51	8.34	8.16	8.09	8.01	7.93	7.84	7.76	7.67	7.58	7.48	7.39	7.28	7.18	7.06	6.98	6.86	6.77	6.73	6.69	6.64	6.60
6.1	9.16	8.99	8.82	8.65	8.48	8.30	8.22	8.14	8.06	7.98	7.90	7.81	7.72	7.62	7.52	7.42	7.31	7.20	7.12	7.00	6.91	6.87	6.82	6.78	6.73
6.2	9.29	9.13	8.96	8.79	8.62	8.44	8.36	8.28	8.20	8.12	8.04	7.95	7.85	7.76	7.66	7.56	7.45	7.34	7.26	7.14	7.05	7.01	6.96	6.92	6.87
6.3	9.43	9.27	9.10	8.93	8.75	8.58	8.50	8.42	8.34	8.26	8.17	8.08	7.99	7.90	7.80	7.70	7.59	7.47	7.40	7.28	7.19	7.14	7.10	7.05	7.01
6.4	9.57	9.40	9.23	9.07	8.89	8.71	8.64	8.56	8.48	8.40	8.31	8.22	8.13	8.04	7.94	7.83	7.73	7.61	7.54	7.42	7.33	7.28	7.24	7.19	7.15
6.5	9.71	9.54	9.37	9.20	9.03	8.85	8.78	8.69	8.61	8.53	8.45	8.36	8.27	8.17	8.07	7.97	7.87	7.75	7.67	7.55	7.46	7.42	7.37	7.33	7.29
6.6	9.85	9.68	9.51	9.34	9.17	8.99	8.91	8.83	8.75	8.67	8.59	8.50	8.40	8.31	8.21	8.11	8.00	7.89	7.81	7.69	7.60	7.56	7.51	7.47	7.42
6.7	9.98	9.82	9.65	9.48	9.31	9.13	9.05	8.97	8.89	8.81	8.73	8.64	8.54	8.45	8.35	8.25	8.14	8.03	7.95	7.83	7.74	7.70	7.65	7.61	7.56
6.8	10.12	9.96	9.79	9.62	9.44	9.26	9.19	9.11	9.03	8.95	8.86	8.77	8.68	8.59	8.49	8.39	8.28	8.16	8.09	7.97	7.88	7.83	7.79	7.74	7.70
6.9	10.26	10.09	9.92	9.75	9.58	9.40	9.33	9.25	9.17	9.09	9.00	8.91	8.82	8.72	8.63	8.52	8.42	8.30	8.23	8.10	8.02	7.97	7.93	7.88	7.84
7.0	10.40	10.23	10.06	9.89	9.72	9.54	9.46	9.38	9.30	9.22	9.14	9.05	8.96	8.86	8.76	8.66	8.55	8.44	8.36	8.24	8.15	8.11	8.06	8.02	7.97
7.1	10.53	10.37	10.20	10.03	9.86	9.68	9.60	9.52	9.44	9.36	9.28	9.19	9.09	9.00	8.90	8.80	8.69	8.58	8.50	8.38	8.29	8.25	8.20	8.16	8.11
7.2	10.67	10.51	10.34	10.17	9.99	9.82	9.74	9.66	9.58	9.50	9.41	9.33	9.23	9.14	9.04	8.94	8.83	8.71	8.64	8.52	8.43	8.38	8.34	8.30	8.25
7.3	10.81	10.65	10.48	10.31	10.13	9.95	9.88	9.80	9.72	9.64	9.55	9.46	9.37	9.28	9.18	9.08	8.97	8.85	8.78	8.66	8.57	8.52	8.48	8.43	8.39
7.4	10.95	10.78	10.61	10.44	10.27	10.09	10.02	9.94	9.86	9.78	9.69	9.60	9.51	9.41	9.32	9.21	9.11	8.99	8.91	8.79	8.70	8.66	8.62	8.57	8.53
7.5	11.09	10.92	10.75	10.58	10.41	10.23	10.15	10.07	9.99	9.91	9.83	9.74	9.65	9.55	9.45	9.35	9.24	9.13	9.05	8.93	8.84	8.80	8.75	8.71	8.66
7.6	11.22	11.06	10.89	10.72	10.55	10.37	10.29	10.21	10.13	10.05	9.97	9.88	9.78	9.69	9.59	9.49	9.38	9.27	9.19	9.07	8.98	8.94	8.89	8.85	8.80
7.7	11.36	11.20	11.03	10.86	10.68	10.51	10.43	10.35	10.27	10.19	10.10	10.02	9.92	9.83	9.73	9.63	9.52	9.40	9.33	9.21	9.12	9.07	9.03	8.98	8.94
7.8	11.50	11.33	11.17	11.00	10.82	10.64	10.57	10.49	10.41	10.33	10.24	10.15	10.06	9.97	9.87	9.76	9.66	9.54	9.47	9.35	9.26	9.21	9.17	9.12	9.08
7.9	11.64	11.47	11.30	11.13	10.96	10.78	10.71	10.63	10.55	10.46	10.38	10.29	10.20	10.10	10.01	9.90	9.80	9.68	9.60	9.48	9.39	9.35	9.31	9.26	9.22
8.0	11.78	11.61	11.44	11.27	11.10	10.92	10.84	10.76	10.68	10.60	10.52	10.43	10.34	10.24	10.14	10.04	9.93	9.82	9.74	9.62	9.53	9.49	9.44	9.40	9.35
8.1	11.91	11.75	11.58	11.41	11.24	11.06	10.98	10.90	10.82	10.74	10.66	10.57	10.47	10.38	10.28	10.18	10.07	9.96	9.88	9.76	9.67	9.63	9.58	9.54	9.49
8.2	12.05	11.89	11.72	11.55	11.37	11.20	11.12	11.04	10.96	10.88	10.79	10.70	10.61	10.52	10.42	10.32	10.21	10.09	10.02	9.90	9.81	9.76	9.72	9.67	9.63
8.3	12.19	12.02	11.85	11.69	11.51	11.33	11.26	11.18	11.10	11.02	10.93	10.84	10.75	10.66	10.56	10.45	10.35	10.23	10.16	10.04	9.95	9.90	9.86	9.81	9.77
8.4	12.33	12.16	11.99	11.82	11.65	11.47	11.40	11.31	11.23	11.15	11.07	10.98	10.89	10.79	10.69	10.59	10.49	10.37	10.29	10.17	10.08	10.04	9.99	9.95	9.91
8.5	12.47	12.30	12.13	11.96	11.79	11.61	11.53	11.45	11.37	11.29	11.21	11.12	11.02	10.93	10.83	10.73	10.62	10.51	10.43	10.31	10.22	10.18	10.13	10.09	10.04
8.6	12.60	12.44	12.27	12.10	11.93	11.75	11.67	11.59	11.51	11.43	11.35	11.26	11.16	11.07	10.97	10.87	10.76	10.65	10.57	10.45	10.36	10.32	10.27	10.23	10.18
8.7	12.74	12.58	12.41	12.24	12.06	11.88	11.81	11.73	11.65	11.57	11.48	11.39	11.30	11.21	11.11	11.01	10.90	10.78	10.71	10.59	10.50	10.45	10.41	10.36	10.32
8.8	12.88	12.71	12.54	12.37	12.20	12.02	11.95	11.87	11.79	11.71	11.62	11.53	11.44	11.34	11.25	11.14	11.04	10.92	10.85	10.72	10.64	10.59	10.55	10.50	10.46
8.9	13.02	12.85	12.68	12.51	12.34	12.16	12.08	12.00	11.92	11.84	11.76	11.67	11.58	11.48	11.38	11.28	11.17	11.06	10.98	10.86	10.77	10.73	10.68	10.64	10.59
9.0	13.15	12.99	12.82	12.65	12.48	12.30	12.22	12.14	12.06	11.98	11.90	11.81	11.71	11.62	11.52	11.42	11.31	11.20	11.12	11.00	10.91	10.87	10.82	10.78	10.73
9.1	13.29	13.13	12.96	12.79	12.61	12.44	12.36	12.28	12.20	12.12	12.03	11.95	11.85	11.76	11.66	11.56	11.45	11.33	11.26	11.14	11.05	11.00	10.96	10.92	10.87
9.2	13.43	13.27	13.10	12.93	12.75	12.57	12.50	12.42	12.34	12.26	12.17	12.08	11.99	11.90	11.80	11.70	11.59	11.47	11.40	11.28	11.19	11.14	11.10	11.05	11.01
9.3	13.57	13.40	13.23	13.06	12.89	12.71	12.64	12.56	12.48	12.40	12.31	12.22	12.13	12.03	11.94	11.83	11.73	11.61	11.53	11.41	11.32	11.28	11.24	11.19	11.15
9.4	13.71	13.54	13.37	13.20	13.03	12.85	12.77	12.69	12.61	12.53	12.45	12.36	12.27	12.17	12.07	11.97	11.86	11.75	11.67	11.55	11.46	11.42	11.37	11.33	11.28
9.5	13.84	13.68	13.51	13.34	13.17	12.99	12.91	12.83	12.75	12.67	12.59	12.50	12.40	12.31	12.21	12.11	12.00	11.89	11.81	11.69	11.60	11.56	11.51	11.47	11.42
9.6	13.98	13.82	13.65	13.48	13.30	13.13	13.05	12.97	12.89	12.81	12.72	12.63	12.54	12.45	12.35	12.25	12.14	12.02	11.95	11.83	11.74	11.69	11.65	11.60	11.56
9.7	14.12	13.95	13.79	13.62	13.44	13.26	13.19	13.11	13.03	12.95	12.86	12.77	12.68	12.59	12.49	12.38	12.28	12.16	12.09	11.97	11.88	11.83	11.79	11.74	11.70
9.8	14.26	14.09	13.92	13.75	13.58	13.40	13.33	13.25	13.16	13.08	13.00	12.91	12.82	12.72	12.63	12.52	12.42	12.30	12.22	12.10	12.01	11.97	11.93	11.88	11.84
9.9	14.40	14.23	14.06	13.89	13.72	13.54	13.46	13.38	13.30	13.22	13.14	13.05	12.95	12.86	12.76	12.66	12.55	12.44	12.36	12.24	12.15	12.11	12.06	12.02	11.97
10.0	14.53	14.37	14.20	14.03	13.86	13.68	13.60	13.52	13.44	13.36	13.28	13.19	13.09	13.00	12.90	12.80	12.69	12.58	12.50	12.38	12.29	12.25	12.20	12.16	12.11
10.1	14.67	14.51	14.34	14.17	13.99	13.82	13.74	13.66	13.58	13.50	13.41	13.32	13.23	13.14	13.04	12.94	12.83	12.71	12.64	12.52	12.43	12.38	12.34	12.29	12.25
10.2	14.81	14.64	14.47	14.31	14.13	13.95	13.88	13.80	13.72	13.64	13.55	13.46	13.37	13.28	13.18	13.07	12.97	12.85	12.78	12.66	12.57	12.52	12.48	12.43	12.39
10.3	14.95	14.78	14.61	14.44	14.27	14.09	14.02	13.93	13.85	13.77	13.69	13.60	13.51	13.41	13.31	13.21	13.11	12.99	12.91	12.79	12.70	12.66	12.61	12.57	12.53
10.4	15.09	14.92	14.75	14.58	14.41	14.23	14.15	14.07	13.99	13.91	13.83	13.74	13.64	13.55	13.45	13.35	13.24	13.13	13.05	12.93	12.84	12.80	12.75	12.71	12.66
10.5	15.22	15.06	14.89	14.72	14.55	14.37	14.29	14.21	14.13	14.05	13.97	13.88	13.78	13.69	13.59	13.49	13.38	13.27	13.19	13.07	12.98	12.93	12.89	12.85	12.80

関係係数

0.72

標本数 271

## IV 第二分科会「走り高跳び」

### 1. 単元のねらい

<b>技能</b>	○リズムカルな助走をして、記録を高めることができる。 ○足から着地する安全な跳び方ができる。
<b>態度</b>	○助走路や器具の安全を確かめ、運動することができる。 ○めあての解決のためくり返し練習することができる。 ○役割を分担し、励まし合ったり、教え合ったりして運動することができる。
<b>学び方</b>	○自分の力に合った目標記録やそれを達成するためのめあてを決めることができる。 ○学習資料を活用し練習の方法を選んだり、工夫したりすることができる。

### 2. 学習過程

つかむ段階		取り組む段階			
1 2		3	4	5	6
<b>オリエンテーション</b> ・学習の仕方を知る。 ・はじめの記録を計測する。	<b>技能のポイントを知る</b> (ポイント体験)	<b>エンジョイタイム</b> ・アクセント高跳び ・ビーチボールキック ・踏み切り板ジャンプ ・世界一周  <b>パワフル・チャレンジタイム</b> ・7歩でのアクセント高跳び ・アクセント高跳びと踏み切り板ジャンプの組み合わせ			
	<b>学習計画を立てる</b>				

### 3. 評価活動の重点化 ◎：最重要 ○：重点 ●：安全面の指導と評価

段階	時間	つかむ		取り組む			
		1	2	3	4	5	6
重点化	技能		○			◎	○
	態度	●		○			◎
	学び方		○		◎		○
評価規準	技能	・3歩のリズムカルな助走から強く踏み切り高く跳ぶことができる。 ・足から着地する安全な跳び方ができる。					
	態度	・助走路やマット等の整備、器具などの安全を確かめ運動している。 ・走り高跳びの楽しさや喜びを求めて、めあてをもち意欲的に取り組んでいる。 ・計測などの役割を分担したり、励まし合ったり教え合ったりして運動している。					
	学び方	・自分の力に合った目標記録を達成するためのめあてを決めている。 ・学習資料を活用し、練習の方法を選んだり、工夫したりしている。					
	具体的	技能 ◇1・2, 1・2・3のリズムで跳んでいる。 ◇安全な着地ができています。	◇リズムカルな助走で跳んでいる。 ◇記録を高めている。				
よさの	態度 ◇助走路・着地点や器具の安全を確かめている。 ◇役割をきちんと果たしている。	◇記録を向上させようとくり返し練習している。 ◇友達とよさを認め合いながら運動に取り組んでいる。					
現れ	学び方 ◇目標記録を設定している。 ◇学習の進め方を理解し、計画的に取り組んでいる。	◇めあてに合った方法で練習している。 ◇自分や友達のよさを見つけている。					

#### 4. 学習の展開例 (6時間扱いの5時間目)

- (1) ねらい 技能 5～7歩のリズミカルな助走から強く踏み切り、記録を高めることができる。(本時の重点)  
 態度 友達と教え合いながら、全力で運動することができる。  
 学び方 めあてに合った練習方法や場で運動することができる。

(2) 展開

☆は教師の評価

は言葉かけ

### 学 習 活 動

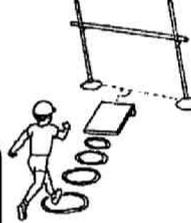
1. 【集合整列し、学習内容を確認する】 「自分のめあて達成に向けて、練習に取り組み、記録を伸ばそう。」 (学習ノートを紹介する。)
2. 【準備運動をする】
3. 【エンジョイタイム】 ○4つの場で技能のポイントを意識して、走り高跳びを楽しむ。

<場の例> ・アクセント高跳び



1・2, 1・2・3のリズムで助走をしよう

・踏み切り板ジャンプ



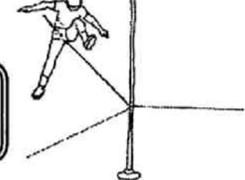
最後の踏み切りを意識して跳ぼう

・ビーチボールキック



振り上げる足を高く上げよう

・世界一周

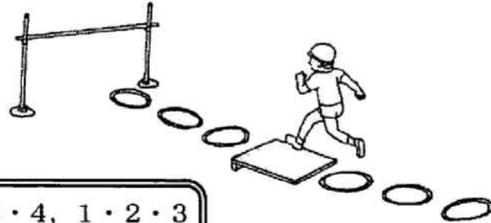


安全な着地を意識して跳ぼう

- ☆ [技] リズミカルな助走から力強く踏み切って跳んでいる。(観察)  
 ☆ [学] 記録を高めることができる。(観察)  
 ☆ [学] 自分のめあてに合った練習方法や場で練習している。(学習ノート・観察)  
 ☆ [態] 友達と励まし合い、教え合いながら学習している。(観察)

4. 【パワフル・チャレンジタイム】 ○パワフル→めあてに合った練習をする。 チャレンジ→記録に挑戦する。  
 ○友達の間あてを知り、よいところを認め、技能のポイントを教え合う。

練習・挑戦①『7歩でのアクセント高跳び』



1・2・3・4, 1・2・3のリズムを意識しよう

練習②『アクセント高跳びと踏み切り板ジャンプの組み合わせ』



特に、最後の踏み切りを意識しよう

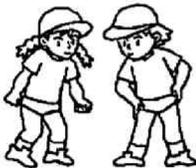
- ☆ [技] リズミカルな助走から力強く踏み切ってとんでいる。(観察)  
 ☆ [技] 記録を高めることができる。(観察)  
 ☆ [学] 自分のめあてに合った練習方法や場で練習している。(学習ノート・観察)  
 ☆ [態] 友達と励まし合い、教え合いながら学習している。(観察)

5. 【整理運動・学習のまとめ】 ○学習を振り返り、学習ノートに記入する。  
 ○友達によさを中心に発表する。

- ☆ [学] 学習を振り返り、次時のめあてを立てることができる。(学習ノート)

## 5. よさのふりかえりカード

年 組 ( )

<p>技能</p> 	<p>( )記録がのびた。                  ( )リズムカルな助走ができた。                  ( )強く踏み切ることができた。                  ( )振り上げ足を高く上げることができた。                  ( )安全に着地することができた。</p>
<p>態度</p> 	<p>( )全力を出して運動できた。                  ( )安全に気をつけて運動できた。                  ( )友達と協力して運動できた。                  ( )友達にアドバイスや励ましの声をかけた。                  ( )友達のよさを見つけることができた。                  ( )正しく記録をとることができた。</p>
<p>学び方</p> 	<p>( )計画的に学習を進めることができた。                  ( )自分のめあてをきめることができた。                  ( )めやす記録を設定することができた。                  ( )練習の場を選ぶことができた。                  ( )飛び方のポイントがわかるようになった。</p>

走り高跳びの学習を通して、自分のこんなよさを発見したよ。

## 6. 実証授業の成果と課題

### (1) 研究の成果

#### ○よさを引き出す学習環境

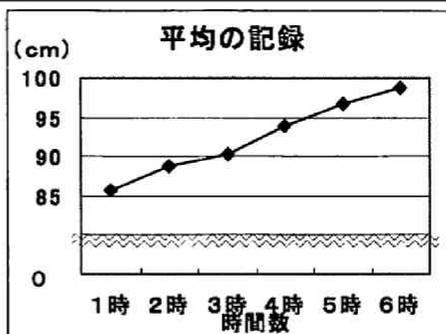
- ・達成型を重視した学習過程を設定したことにより、児童の記録が伸びた。
- ・技能のポイントを「リズムカルな助走」に重点化したことで、教え合いが活発になった。
- ・技能のポイントと、エンジョイタイムやパワフル・チャレンジタイムの場が直接結びついていたので、児童がめあてに合わせた場を選択しやすかった。
- ・アクセント高跳びを行うことは、「リズムカルな助走」(1・2, 1・2・3)を体得するためには有効であった。
- ・ふわっと跳ぶ感覚を味わう技能を身に付けるためには正面からの助走による飛び方が有効であった。
- ・段階表は、児童の意欲を喚起し、教師が記録の伸びの見られない児童を把握し重点的に指導し、記録を伸ばすことに役立った。

#### ○よさを引き出す指導・評価

- ・評価規準を明らかにすることで、児童のよさが現れる場面が明確になり、評価の重点化を図ることができた。
- ・適切な言葉かけや、よさの掲示板を活用することで、自分が気が付かなかったよさを実感でき、自己肯定感をもつことができた。

### (2) 今後の課題

- ・やさしくうまくなれる運動で楽しむエンジョイタイムの場をより一層工夫することが必要である。
- ・評価規準をより具体的にすることにより、児童の実態を把握することが必要である。



## 7. めやす表 (段階表)

### ① 基準値表

身長と体重から基準値を求める。

体重 身長	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
140	90	89	89	88	88	87	87	86	86	85	85
141	90	90	89	89	88	88	87	87	86	86	85
142	91	90	90	90	89	89	88	88	87	87	86
143	92	91	91	90	90	89	89	88	88	87	87
144	92	92	91	91	90	90	89	89	88	88	87
145	93	93	92	92	91	91	90	90	89	89	88
146	94	93	93	92	92	91	91	90	90	89	89
147	94	94	93	93	92	92	91	91	90	90	89
148	95	95	94	94	93	93	92	92	91	91	90
149	96	95	95	94	94	93	93	92	92	91	91
150	96	96	95	95	94	94	93	93	92	92	91

相関係数 0.76 標本数 144

### ② めやす表

①で求めた基準値と垂直跳びの記録からめやすの記録を求める。

垂直跳び 基準値	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
85	78	79	79	79	80	80	80	81	81	81
86	79	80	80	80	81	81	81	82	82	83
87	80	81	81	81	82	82	83	83	83	84
88	81	82	82	83	83	83	84	84	84	85
89	83	83	83	84	84	84	85	85	85	86
90	84	84	84	85	85	85	86	86	86	87
91	85	85	85	86	86	86	87	87	88	88
92	86	86	86	87	87	88	88	88	89	89
93	87	87	88	88	88	89	89	89	90	90
94	88	88	89	89	89	90	90	90	91	91
95	89	89	90	90	90	91	91	92	92	92

### ③ 段階表

②で求めためやす記録をもとに、使用するラインを決める。

	小学校大会					地区大会					東京都大会					日本選手権					アジア大会		
	5	4	銅	銀	金	5	4	銅	銀	金	5	4	銅	銀	金	5	4	銅	銀	金	5	4	銅
80	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94
81	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95
82	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96
83	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97
84	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98
ライン→ 85	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99
86	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100
87	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99	101
88	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102
89	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99	101	103
90	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104
91	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99	101	103	105
92	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106
93	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99	101	103	105	107

# V. 第三分科会 「走り幅跳び」

## 1. 単元のねらい

技能	○自分に合った助走距離を見つけ、走り幅跳びの記録を高めることができる。 ○踏み切りゾーンに足を合わせて、力強く踏み切ることができる。
態度	○走路や器具などの安全を確かめ、運動することができる。 ○めあての達成に向けて、くり返し練習することができる。 ○役割を分担し、励まし合ったり、教え合ったりして運動することができる。
学び方	○自分の力に合った目標記録やそれを達成するためのめあてを決めることができる。 ○学習資料を活用し練習の方法を選んだり、工夫したりすることができる。

## 2. 学習過程

つかむ段階		取り組む段階			
1	2	3	4	5	6
<b>オリエンテーション</b> ・学習の仕方を知る。  ・はじめの記録を測定する。	<b>技能のポイントを知る</b> (ポイント体験)  <b>学習計画を立てる</b>	<b>エンジョイタイム</b> ・跳び箱ジャンプ ・ふわっとジャンプ ・ボールタッチ  <b>パワフル・チャレンジタイム</b> ・助走・踏み切り・空中姿勢・着地 ・記録に挑戦			

## 3. 評価活動の重点化 ◎:最重要 ○:重点 ●:安全面の指導と評価

段階 時間	つかむ		取り組む			
	1	2	3	4	5	6
重点化	技能	○			◎	○
	態度	●	○			◎
	学び方		○	◎		○
評価 規 準	技能	・自分に合った助走距離を見つけ、助走のスピードを生かして跳ぶことができる。 ・足の裏全体で力強く踏み切ることができる。				
	態度	・走路や器具の安全を確かめ、運動している。 ・自分の力に合っためあてをもって進んで取り組み、目標記録に挑戦する楽しさや喜びを味わおうとしている。 ・記録など役割を分担し、互いに協力して運動している。				
	学び方	・自分の力に合った目標記録やそれを達成するためのめあてを決めている。 ・学習資料を活用し、練習方法を選んだり考えたりしている。 ・友達に助言したり、教師や友達の助言を参考にしたりしている。				
具 体 的 な よ さ の 現 れ	技能	◇自分に合った助走距離を見つけている。		◇踏み切りゾーンにきき足を合わせて踏み切っている。 ◇記録を高めている。		
	態度	◇走路や器具などの安全を確かめている。 ◇安全に素早く用具や場の準備を行っている。		◇記録を向上させようと、くり返し練習している。 ◇友達とよさを認め合いながら運動に取り組んでいる。		
	学び方	◇自分に合った目標記録を設定している。 ◇学習のおおよその見通しをもっている。		◇めあてに合った方法で練習している。 ◇自分や友達のよさを見つけている。		

#### 4. 学習の展開例（6時間扱いの5時間目）

- (1) ねらい 技能 助走のスピードを生かして力強く踏み切り、記録を高めることができる。（本時の重点）  
 態度 安全に配慮しながら、友達と協力して運動に取り組むことができる。  
 学び方 めあてに合った練習や場を工夫して、運動することができる。

(2) 展開

☆は教師の評価   は言葉かけ

### 学 習 活 動

1. 【集合整列し、学習内容やめあてを確認する】 「自分のめあて達成に向けて、練習に取り組もう。」（学習ノートを紹介する。）

2. 【準備運動をする】（20mダッシュ、試し跳び）

☆〔技〕 助走のスピードを生かして遠くに跳ぶことができる。

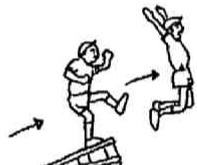
3. 【エンジョイタイム】 ○やさしい場で走り幅跳びの特性を楽しむ

・跳び箱ジャンプ「足からやわらかく着地しよう」

・ふわっとジャンプ「ふわっとういた感じを味わってみよう」



フワ～とやわらかくひざを曲げよう



うでをふり上げて跳ぼう

☆〔態〕 何度もくり返し練習している。（観察）

4. 【パワフル・チャレンジタイム】 ○パワフル→めあてに合った練習をする ○チャレンジ→記録に挑戦する

練習①『助走距離を見つけよう』

練習②『力強く踏み切ろう』

練習③『高く跳び出して着地しよう』



どこからスタートすると気持ちよく踏み切れるだろう

スタートの最初の一步を強くけろう

踏み切り足をかかとからつくとき強く踏み切れるよ



ななめ上を見るようにして跳ぼう

両うでを強くうしろにふってみよう

挑戦①『自己最高記録計測』

挑戦②『全記録計測』

※練習、挑戦、計測・審判をグループで交代しながら行う。

☆〔技〕 走り幅跳びの記録を高めている。（観察・学習ノート）

☆〔態〕 くり返し練習している。（観察）

☆〔態〕 友達とよさを認め合っている。（観察・発表・学習ノート）

☆〔学〕 めあてに合った方法で練習している。（観察・学習ノート）

5. 【整理運動・本時のまとめをする】

○自分や友達のをさを発表し、次時のめあてをもつ。

## 5. 学習ノート

今日の学習を振り返ろう

◎よくできた ○できた △もうひといき

振り返るポイント		第1時	第2時	第3時	第4時	第5時	第6時
技能	(助走)						
	(踏み切り)						
	(空中姿勢)						
	(着地)						
態度	力いっぱい運動に取り組む						
	友達と協力して運動する						
	安全に気をつけて運動する						
学び方	自分のめあてを決めることができる						
	練習の場を選ぶことができる						
	自分のめあてが達成できる						

## 6. 実証授業の成果と課題

### (1) 研究の成果

○つかむ段階で、児童が走り幅跳びの技能のポイントをつかむことができたため、「教え合い」が活発になり、「自分に合っためあてをもって、計画的に学習を進める」ことができた。また、このことが「学習を進めていく中での計画の修正を、自分の達成状況に応じて的確に行う」ことにもつながった。

○児童の記録は、最も顕著な例で76cm、平均でも30cm以上と、すべての児童が記録を大きく向上させることができた。(グラフ①)

○達成型の学習過程を組んだ場合、「技能の伸びは、記録の高まりにつながり、5・6時間目に現れるであろう」という本分科会の仮説を検証することができた。

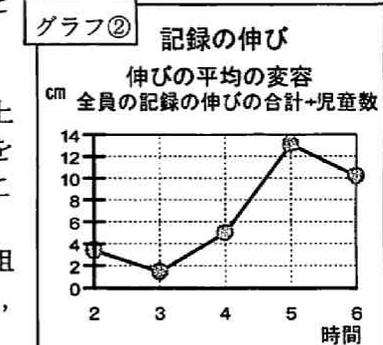
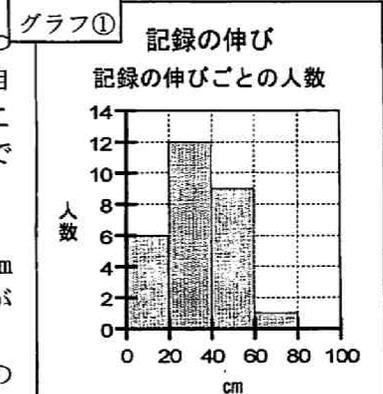
(グラフ②)

○学習後の振り返りでは、90%以上の児童が記録を向上できた喜び、めあてを達成できた喜びを味わい、それを「自分のよさ」として受け止め、自己肯定感を高めることができた。

○達成型重視の学習過程は、記録達成を目標にして取り組むことを通して、一人一人のよさを引き出していくのに、有効であることが実証できた。

### (2) 今後の課題

- ・ パワフルタイムと、チャレンジタイムの構成の仕方について、考えていく必要がある。
- ・ 児童がより技能を向上させていけるよう、技能ポイントの中においても、評価規準を明確にし、さらに重点化を図っていく必要がある。
- ・ 児童の実態に合わせたエンジョイタイムでの運動内容の取り上げ方や場の設定の仕方について、さらに工夫していく必要がある。



# 7. めやす表(段階表)

走り幅跳び段階表

50m走 の記録	地区大会					東京都大会					日本選手権					アジア大会					オリンピック				
	5	4	銅	銀	金	5	4	銅	銀	金	5	4	銅	銀	金	5	4	銅	銀	金	5	4	銅	銀	金
6.4	269	289	306	321	334	346	357	367	377	386	395	404	412	420	428	435	442	449	456	462	469	475	481	487	493
6.5	265	285	302	317	330	342	353	363	373	382	391	400	408	416	423	431	438	445	452	458	465	471	477	483	489
6.6	261	281	298	312	326	337	349	359	369	378	387	396	404	412	419	427	434	441	448	454	461	467	473	479	485
6.7	257	277	294	308	321	333	345	355	365	374	383	391	400	408	415	423	430	436	443	450	457	463	469	475	481
6.8	253	273	290	304	317	329	340	351	361	370	379	387	395	404	411	419	425	432	439	446	452	459	465	471	477
6.9	249	269	286	300	313	325	336	347	357	366	375	383	391	399	407	414	421	428	435	442	448	454	461	467	473
7.0	245	265	282	296	309	321	332	343	353	362	371	379	387	395	403	410	417	424	431	438	444	450	457	463	468
7.1	241	261	278	292	305	317	328	339	349	358	367	375	383	391	399	406	413	420	427	434	440	446	452	459	464
7.2	237	257	274	288	301	313	324	334	344	354	363	371	379	387	395	402	409	416	423	430	436	442	448	455	460
7.3	233	253	270	284	297	309	320	330	340	350	358	367	375	383	391	398	405	412	419	425	432	438	444	450	456
7.4	229	249	266	280	293	305	316	326	336	346	354	363	371	379	387	394	401	408	415	421	428	434	440	446	452
7.5	224	245	261	276	289	301	312	322	332	341	350	359	367	375	383	390	397	404	411	417	424	430	436	442	448
7.6	220	240	257	272	285	297	308	318	328	337	346	355	363	371	379	386	393	400	407	413	420	426	432	438	444
7.7	216	236	253	268	281	293	304	314	324	333	342	351	359	367	374	382	389	396	403	409	416	422	428	434	440
7.8	212	232	249	263	277	288	300	310	320	329	338	347	355	363	370	378	385	392	399	405	412	418	424	430	436
7.9	208	228	245	259	272	284	296	306	316	325	334	342	351	359	366	374	381	387	394	401	408	414	420	426	432
8.0	204	224	241	255	268	280	291	302	312	321	330	338	346	355	362	370	376	383	390	397	403	410	416	422	428
8.1	200	220	237	251	264	276	287	298	308	317	326	334	342	350	358	365	372	379	386	393	399	405	412	418	424
8.2	196	216	233	247	260	272	283	294	304	313	322	330	338	346	354	361	368	375	382	389	395	401	408	414	420
8.3	192	212	229	243	256	268	279	290	300	309	318	326	334	342	350	357	364	371	378	385	391	397	403	410	415
8.4	188	208	225	239	252	264	275	285	295	305	314	322	330	338	346	353	360	367	374	381	387	393	399	406	411
8.5	184	204	221	235	248	260	271	281	291	301	310	318	326	334	342	349	356	363	370	376	383	389	395	401	407
8.6	180	200	217	231	244	256	267	277	287	297	305	314	322	330	338	345	352	359	366	372	379	385	391	397	403
8.7	175	196	212	227	240	252	263	273	283	292	301	310	318	326	334	341	348	355	362	368	375	381	387	393	399
8.8	171	191	208	223	236	248	259	269	279	288	297	306	314	322	330	337	344	351	358	364	371	377	383	389	395
8.9	167	187	204	219	232	244	255	265	275	284	293	302	310	318	325	333	340	347	354	360	367	373	379	385	391
9.0	163	183	200	214	228	239	251	261	271	280	289	298	306	314	321	329	336	343	350	356	363	369	375	381	387
9.1	159	179	196	210	223	235	247	257	267	276	285	293	302	310	317	325	332	338	345	352	359	365	371	377	383
9.2	155	175	192	206	219	231	242	253	263	272	281	289	297	306	313	321	327	334	341	348	354	361	367	373	379
9.3	151	171	188	202	215	227	238	249	259	268	277	285	293	301	309	316	323	330	337	344	350	356	363	369	375
9.4	147	167	184	198	211	223	234	245	255	264	273	281	289	297	305	312	319	326	333	340	346	352	359	365	371

標本数 866 相関係数 0.67

## VI 第四分科会「短距離走・リレー」

### 1. 単元のねらい

短距離走	リレー
<b>技能</b> ○スタートやピッチ・ストライドを工夫して、短距離走の記録を高めることができる。	<b>技能</b> ○スピードを落とさないでバトンパスができ、リレーの記録を高めることができる。
<b>態度</b> ○めあての解決のためにくり返し練習することができる。 ○役割を分担し、励まし合ったり、教え合ったりして運動することができる。 ○ルールを守り、チームで協力しながらリレーを楽しむことができる。 ○走路や用具などの安全を確かめ、運動することができる。	
<b>学び方</b> ○自分（たち）の力に合った目標記録や、それを達成するためのめあてを決めることができる。 ○学習資料を活用して練習の方法を選んだり、工夫したりすることができる。	

### 2. 学習過程

つかむ段階		取り組む段階			
1	2	3	4	5	6
<b>オリエンテーション</b> ・学習の仕方を知る。 ・はじめの記録を計測する。	<b>技能のポイントを知る</b> (ポイント体験)  <b>学習計画を立てる</b>	<b>エンジョイタイム</b> ・ドンスタート走 ・腕振りなど  <b>パワフル・チャレンジタイム</b> ・50m走計測 ・10m走計測 ・10-30m走計測 ・1歩へら走 ・ビーチフラッグス ・ラダー走 ・こまか走 ・リレー	<b>ランラン記録会</b> ・50m競走 ・リレー大会など 学級で工夫		

### 3. 評価活動の重点化 ◎:最重要 ○:重点 ●:安全面の指導と評価

段階 時間	つかむ		取り組む			
	1	2	3	4	5	6
重点化	技能	○			◎	○
	態度	●	○			◎
	学び方	○		◎		○
評価規準	技能	・スタートからスピードに乗り、最後まで全力で走ることができる。 ・スピードを落とさないように、バトンパスをしてリレーができる。				
	態度	・走路や用具などの安全を確かめ、運動している。 ・短距離走・リレーの楽しさや喜びを求めて、めあてをもち意欲的に取り組んでいる。 ・計測などの役割を分担し、励まし合ったり、教え合ったりして運動している。 ・ルールを守り、チームで協力しながらリレーを楽しんでいる。				
	学び方	・自分の力に合った目標記録やその記録を達成するためのめあてを決めている。 ・学習資料を活用し練習の方法を選んだり、工夫したりしている。				
具体的なよさの現れ	技能	◇スタートで静止している。 ◇ゴールまで全力疾走のまま走り抜けている。		◇ストライドやピッチを工夫して、50m走・10m走・10-30m走の記録を高めている。 ◇低い姿勢からスタートしている。 ◇バトンパスでスピードを落とさずリレーをしている。		
	態度	◇走路や用具の安全を確かめている。 ◇役割をきちんと果たしている。		◇記録を向上させようとくり返し練習したり、挑戦したりしている。 ◇友達と励まし合いながら運動している。 ◇テークオーバーゾーンや走路などのルールを守っている。		
	学び方	◇目標記録を設定している。 ◇学習の進め方を理解し、計画を立てている。		◇めあてに合った方法で練習している。 ◇自分や友達のよさを見つけている。		

#### 4. 学習の展開例（6時間扱いの5時間目）

- (1) ねらい 技能 スタート時やストライドのポイントを意識しながら走り抜くことができる。（本時の重点）  
 態度 互いに協力して役割を分担し、安全に配慮して練習したり、記録をとったりすることができる。  
 学び方 記録の向上をめざし、技能のポイントを意識しながら学習することができる。

☆は教師の評価  は言葉かけ

#### (2) 展開

### 学 習 活 動

1. 【集合整列し、学習内容を確認する】 「パワフルチャレンジタイムは今日で最後だから、友達と協力しながら練習し、記録を伸ばそう。」  
 （学習ノートを紹介する）

2. 【準備運動をする】

3. 【エンジョイタイム】 ○やさしい場で走運動の基礎感覚を身に付ける運動をする。  
 <場の例> ・ネコとネズミ ・シグナル走 ・ドンスタート走 ・ラダー走 など

4. 【パワフル・チャレンジタイム】 ○パワフル→めあてに合った練習をする。 チャレンジ→記録に挑戦する。

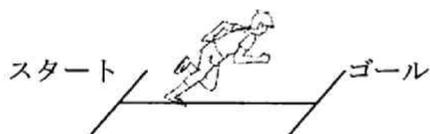
- 50m走の記録測定
- めあてに合った活動をする。

☆ [技] ストライドを伸ばし、ゴールまで全力で走っている。（観察）

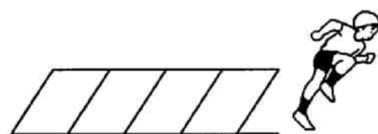
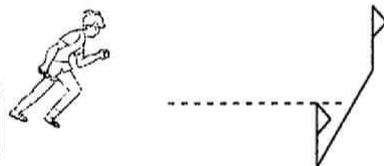
挑戦①『ロケットスタート10m走のタイム測定』

練習①『ビーチフラッグス』

練習②『ラダー走・こまか走』



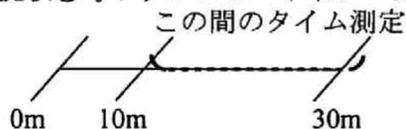
低い前傾姿勢や一歩目の歩幅、地面をけることを意識しよう



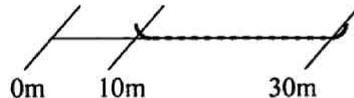
ひざを上げ、素早く走り抜こう

挑戦②『トップスピード(10～30m)のタイム測定』

練習③『一歩へら走』



足を前に振り出すこと、腕を大きく振ることを意識しよう



☆ [態] 役割分担し、協力して練習できている。（観察）

☆ [技] 合図に素早く反応し、低い姿勢でスタートしている。（観察）

☆ [技] スピードを落とさずにバトンをもらっている。（観察）

○リレーのタイム計測をする。

5. 【整理運動・学習のまとめ】

- 学習を振り返り、学習ノートに記入する。
- 気持ちよく走れたか、自分の心を振り返る。

☆ [学] 自分のよさを振り返っている。（学習ノート）

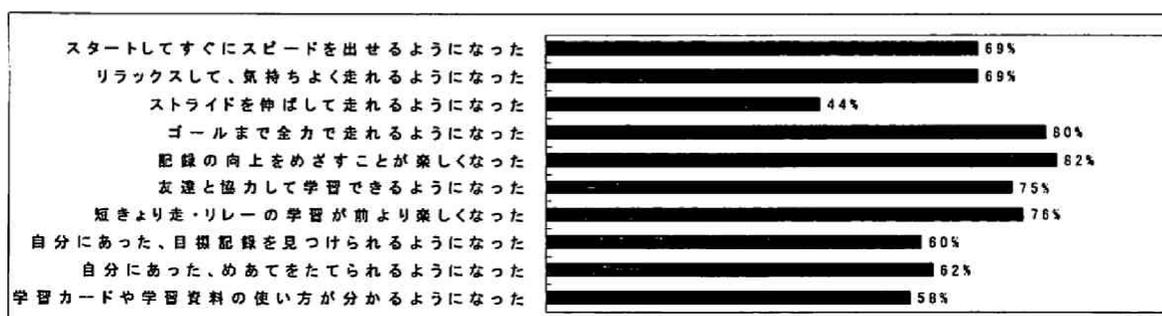
## 5. 言葉かけの例

《賞賛》	《アドバイス》
<ul style="list-style-type: none"> <li>・低い姿勢でのスタートがすばらしいね。</li> <li>・ストライドが伸びてスピードにのってきたね。</li> <li>・むだな力が抜けてリラックスして走っていたね。</li> <li>・友達のよさを見つけられてすばらしいね。</li> <li>・リレーで勝ったチームに拍手ができるのは気持ちがいいね。</li> <li>・学習ノートを上手に使っているね。</li> <li>・めあてにあった練習の場を選んでるね。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタートの姿勢は、上体を前になげだすようにしてごらん。</li> <li>・肘を後ろに引くとストライドが伸びるよ。</li> <li>・ゴールの先まで走りぬけよう。</li> <li>・バトンを渡すときは大きな声で「はい」と合図をすると確実にできるよ。</li> <li>・安全を確かめて、協力して分担しよう。</li> <li>・学習ノートの中にある技能のポイントやめやす表を参考にめあてをはっきりさせよう。</li> <li>・学習ノートの計画を見直してみよう。</li> </ul>

## 6. 実証授業の成果と課題

### (1) 研究の成果

よさのふりかえりカードから



- スタート時（ピッチ）やストライドの大切な技能のポイントを提示し、場を工夫したことで、自分に合っためあてをもつことができ、技能が向上した。
- 評価記録表や学習資料を工夫・活用することで、教師も児童も個人内評価が可能となり、一人一人のよさや伸びを実感することができた。
- 単元を通して評価の重点を決め、評価規準に基づいた指導と評価の一体化を図ったことで、児童は基礎的・基本的な内容を習得することができた。
- 10m、10～30m、50mの記録に挑戦できる達成型重視の学習過程を工夫したことで、一人一人の記録が向上し、児童は短距離走が好きになった。
- 10m、10～30m、50m用の段階表を作成したことで、記録に挑戦する楽しみが広がり、児童は、1/100秒でも短縮しようと意欲的に学習に取り組むことができた。
- 学習ノートを工夫したことで、計画的に進んで学習に取り組めるようになり、めあて学習が充実した。
- めあてごとのグループ学習にしたことで、かかわり合い豊かになり、互いのよさをより実感できるようになった。

### (2) 今後の課題

- ・練習の場（特にストライド）やエンジョイタイムをさらに工夫していく必要がある。
- ・めやす表（段階表）を学級の実態に応じて設定する必要がある。

## 7 めやす表（段階表）

めやす表 10m走と10～30m走の記録からめやす記録を求めます。

秒	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	3	3.1	3.2	3.3
1.9	6.2	6.5	6.7	7.0	7.2	7.4	7.6	7.8	8.0
2.0	6.4	6.7	7.0	7.2	7.4	7.7	7.9	8.1	8.2
2.1	6.6	6.9	7.2	7.4	7.7	7.9	8.1	8.3	8.4
2.2	6.8	7.1	7.4	7.6	7.9	8.1	8.3	8.5	8.6
2.3	7.0	7.3	7.5	7.8	8.0	8.3	8.5	8.6	8.8
2.4	7.2	7.5	7.7	8.0	8.2	8.4	8.6	8.8	9.0
2.5	7.3	7.6	7.9	8.1	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2

## 段階表B（10～30m走）

めやす 記録	小学校大会					東京都大会				
	5位	4位	銅	銀	金	5位	4位	銅	銀	金
8.1	3.40	3.29	3.19	3.09	3.00	2.92	2.84	2.77	2.70	2.64
8.2	3.43	3.32	3.22	3.12	3.03	2.95	2.87	2.80	2.73	2.67
8.3	3.46	3.36	3.25	3.16	3.07	2.98	2.91	2.83	2.77	2.71
8.4	3.50	3.39	3.29	3.19	3.10	3.02	2.94	2.87	2.80	2.74
8.5	3.53	3.43	3.32	3.23	3.14	3.05	2.98	2.90	2.84	2.78
8.6	3.57	3.46	3.36	3.26	3.17	3.09	3.01	2.94	2.87	2.81
8.7	3.60	3.50	3.39	3.30	3.21	3.12	3.05	2.97	2.91	2.85

## 段階表C（50m走）

めやす 記録	小学校大会					東京都大会				
	5位	4位	銅	銀	金	5位	4位	銅	銀	金
8.1	8.89	8.72	8.56	8.41	8.26	8.13	8.00	7.88	7.77	7.66
8.2	8.99	8.82	8.66	8.51	8.36	8.23	8.10	7.98	7.87	7.76
8.3	9.09	8.92	8.76	8.61	8.46	8.33	8.20	8.08	7.97	7.86
8.4	9.19	9.02	8.86	8.71	8.56	8.43	8.30	8.18	8.07	7.96
8.5	9.29	9.12	8.96	8.81	8.66	8.53	8.40	8.28	8.17	8.06
8.6	9.39	9.22	9.06	8.91	8.76	8.63	8.50	8.38	8.27	8.16
8.7	9.49	9.32	9.16	9.01	8.86	8.73	8.60	8.48	8.37	8.26

## 段階表A（10m走）

めやす 記録	地区大会					東京都大会				
	5位	4位	銅	銀	金	5位	4位	銅	銀	金
8.1	2.94	2.83	2.73	2.64	2.55	2.46	2.38	2.31	2.25	2.19
8.2	2.97	2.86	2.76	2.67	2.58	2.49	2.41	2.34	2.28	2.22
8.3	3.00	2.89	2.79	2.70	2.61	2.52	2.44	2.37	2.31	2.25
8.4	3.03	2.92	2.82	2.72	2.63	2.55	2.47	2.40	2.33	2.27
8.5	3.06	2.95	2.85	2.75	2.66	2.58	2.50	2.43	2.36	2.30
8.6	3.09	2.98	2.88	2.78	2.69	2.61	2.53	2.46	2.39	2.33
8.7	3.12	3.01	2.91	2.81	2.72	2.64	2.56	2.49	2.42	2.36

相関係数 めやす表 (0.95) 標本数 431  
 段階表A（10m走と50m走の相関係数：0.72）  
 段階表B（10m～30m走と50m走の相関係数0.84）  
 段階表Cは、めやす記録への区分（等間隔）で相関係数はない。

## VII 研究の成果と課題

### < 成果 >

#### よさを引き出す学習環境

##### ○学習過程の工夫

達成型を重視した学習過程にしたことで、児童はめあてを明確にし、くり返し練習しながら自己の記録を高めるというよさを発揮することができた。また、1単位時間をゆとりある学習の流れ（2展開）にしたことで、互いに協力し、教え合うなどの児童のよさも十分引き出すことができた。

##### ○めやす表（段階表）の作成

一人一人の児童の力に合わせた目標記録を設定するためにめやす表を作成したことにより、児童は1/100秒、1cmの記録向上に喜びを見せ、互いのよさを確認し合うことができた。また、拡大掲示して使用することにより、教師は一人一人の記録の伸びを確認でき、指導と評価の一体化のための手段として活用することができた。

##### ○学習ノートの工夫

児童が計画的に学習を進めることができる学習ノートを作成したことで、自己評価能力が高まり、自分のよさを見つけ出すことができた。また、教師の賞賛や助言をノートに書き入れるなどして、児童のよさを引き出し、認めることができた。

#### よさを引き出す指導と評価

##### ○技能のポイントの精選

つかむ段階では、精選した技能のポイントを指導したことにより、児童は毎時間適切なめあてをもち効果的な学習をすることができた。また、エンジョイタイムでは、基礎的・基本的な運動を継続的に行うことによって、児童は楽しみながら記録を高めることができた。

##### ○評価活動の重点化

学習成果としてよさが現れる時間に評価活動を重点化することにより、教師は効率的に指導と評価を一体化させることができ、児童のよさを引き出すことができた。

##### ○個人内評価の工夫

児童に学習を通して、自らの伸びや進歩の状況を総括的にふりかえさせることで、教師は児童のよさをより一層引き出すことができた。

### < 課題 >

#### ◇めやす表（段階表）の調整

めやす表（段階表）は、統計的手法（回帰分析）で、ほとんどの児童（96%程度）に活用することができたが、学級の実態等により設定した範囲にすべての児童に活用できない場合、めやす表（段階表）を調整する必要がある。

#### ◇評価規準の具体化

評価規準を児童の変容に応じてさらに具体的な内容にして、指導と評価の一体化をより効率的に行うことができるようにしていく必要がある。