

1 単元名 走り幅跳び

2 運動の特性

(1) 一般的特性

リズムカルでスピードに乗った助走から力強く踏み切り、自己の記録に挑戦したり遠くに跳ぶことを競争したりすることが楽しい運動である。

(2) 子どもからみた特性 ～省略～

3 視点と学習の手立て

(1) 市教研体育部の研究主題

生涯にわたって健康を保持増進し、運動に親しむ子どもを育てる体育学習

(2) 研究の視点および学習の手立て

<視点1>

子どもの実態を的確に把握し、運動の特性と指導内容を明確にした上で、子どもたちが学習意欲やめあてをもって取り組めるようねらいや道すじ（内容）・活動を工夫する。

○めやす記録の設定

技能に関する調査から、試しの記録で一番記録の高い子と低い子では、140cmも差がある。跳んだ距離の記録で競争すると記録の低い子は記録の高い子と勝負することはできず学習への意欲も下がってしまうだろう。そこで、劣等感なく自信をもって学習を進めていくために、一人一人に応じためやす記録を設定し、めやす記録に達成したら5点、さらにプラス10cmで6点とめやす記録に応じた得点を決め、自分の得点を上げていったり友達との競争を楽しんだりさせていきたい。

めやす記録については、50m走のタイムから導かれた「めやす記録基準」（めあて学習の実践例Ⅱ p192：平成16年3月千葉市教育委員会作成）をもとに設定することを考えたが、試しの記録を測るとすでにその基準より跳んでいる子が多く、中には50cm以上も跳んでいる子がいた。（50cm以上だと得点は10点を超えてしまう）そこで「めやす記録基準」を示すとともに、自分の今までの走り幅跳びの記録の平均（5年生の記録、6年生の4月と7月の記録の3回）も示し、今までの平均の+10cmくらいをめやす記録として設定するとよいことを伝え、自分自身でめやす記録を設定させたい。自分でめやす記録を設定することで、目標も明確となり意欲的に学習に取り組むだろうと考える。しかし、めやす記録はとても重要であり、厳しめに設定し毎回1点しかとれなかったり、甘めに設定して毎回10点以上とれたりすると平等性が保たれず意欲の低下にもつながってしまう。子どもたちに設定はゆだねるが、事前に確認し状況に応じて指導していきたい。

また、ねらい②に入るときは、より競争を楽しくするためにめやす記録を見直していく。ねらい②での競争において、より勝敗に未確定さをもたせることにより、子どもたちは意欲的に活動し、記録を伸ばしていけるだろうと考える。

○競争型の学び方をじっくり身に付け主体的に活動するための道すじの工夫

子どもたちは走り幅跳びの学習経験が少なく、遠くに跳んだり友達と競争したりするための基本的な技能が身に付いていない。また今までの学習から「自分の記録に挑戦したい」「フォームをきれいにしたい」という達成型の学習への欲求が高い。そこで、単元前半のねらい①は、自分の課題に応じた場で練習し自分のめやす記録に挑戦していく達成型の学習を行う。技能の視点を「リズムカルでスピードに乗った助走」と「力強い踏み切り」「やわらかな着地」の三つに絞ることで、自分の課題を見つけることができ、課題に応じた場で活動していくことができるだろう。そして、毎時学習の後半にグループごとにシフト幅跳びを行い、自分のめやす記録に挑戦する。グループで計測しながらアドバイスし合うことで次時の課題をつかみ、自主的に学習を進めていけるだろう。

ねらい②では、半数の子が達成と競争の両方で楽しみたいと思っている実態から、ねらい①で身に付けた技能を生かして、競争の仕方を選んだり工夫したりしてシフト幅跳びを楽しませていく。特に、「どちらが勝つかわからない楽しさ」や「勝負ならではの緊張感や仲間を応援したりされたりといった雰囲気」、「勝った時の喜びや対戦相手への敬意」など子どもたちが今までに陸上運動の学習であまり味わったことのない競争の楽しさを味わわせていきたい。ただ子どもたちは、競争型の学習経験が少なく、自分たちで工夫して競争することは難しい。そこで、特にねらい②の最初の時間（第5時）は、「競争の仕方を選んだり工夫したりしながら自分の記録をのばしていく楽しみ方」を活動しながら丁寧に理解させていく。ねらい②の活動となるチームでの競争の仕方の例を紹介し、実際に試しの競争を行ってみるなど、学習の行い方を共通理解していき、次時以降の活動への意欲を高める時間にしたい。また、ねらい②では、競争の仕方とともに、1時間の学習の進め方も自己選択させていきたい。競争の前か途中にもっと練習をしたい、フォームを確認したいと考える子いることが予想される。対戦相手と相談し、練習の時間を自分たちで設定できることで、個の欲求に応じた主体的な学習にしていきたい。

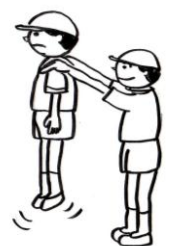
以上のような学習を、ねらい①を3時間、ねらい②を4時間で計画し、より自己選択の場を多く設けた競争の学習をじっくり行うことで、主体的に学習に臨む態度を育てていきたい。そして友達と本気で競争する楽しさを味わい、仲間のよさを実感する学習にしていきたい。

○毎時取り入れる感覚づくりの運動

走り幅跳びを楽しむために、単元を通じて毎時間の始めに、「走り幅跳びにつながる動き」を身に付ける時間を設ける。その中でも体全体を使った弾む感覚やリズムカルな踏み切りの感覚、両膝を柔らかく曲げて着地する感覚を身に付けるようにしていきたい。

・友達とのバウンディング

友達に肩を押してもらいボールになったように弾む。姿勢をよくして拇指球で跳ねることを意識させる。弾む感覚をつかんだら、一人で上半身（肩甲骨）を使って跳ねる。腕（肩甲骨の周り）の使い方を意識させ跳ぶ感覚をつかませていく。



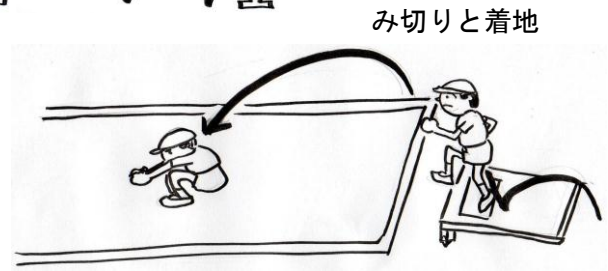
・踏み切りの感覚を養うギャロップ

2.5m、3m間隔にミニハードルを6個並べ、そのインターバルを「タ・ターン」のリズムで常に同じ足で踏み切る。踏み切りの最後の2歩の感覚と踏み切ったあとの空中でのバランス感覚を身に付ける。地面をしっかり押し、上向き方向に跳ぶことを意識させる。



・2歩助走からの踏

「タ・ターン」のリズムから踏み切り、砂場に膝を柔らかくまげて両足で着地する感覚を養う。踏み切り板を強く蹴りひざを高く上げること、腕を大きく振りおろしかがみ跳びの形で着地することを意識させる。



み切りと着地

<視点2>

一人一人のよさを伸ばすかかわり合いを活性化するなど、学習を意欲的に取り組むための手立てを工夫する。

○競争の仕方の工夫

ねらい②では、競争する相手や同じグループの仲間とのかかわり合いを通して、お互い切磋琢磨し一人一人が記録を伸ばしていく学習にしていきたい。そこで、より意欲的に学習に取り組むために、対戦相手、ルール、時間配分などを自分たちで選択したり工夫したりしていく。具体的には、「この友達と1対1の勝負がしたい」「あのグループと得点制で競争して勝ちたい」「足を体より前に出して着地する練習をしてから競争したい」など、子どもの思いや願いが実現できるように自己選択の幅をもたせていきたい。そうすることにより、子どもたちは自分のこだわりをもって競争し、主体的に取り組めると考える。

<自己選択の場>

①誰と競争するのか。どのようなグループにするか。

ねらい①のシフト幅跳びで一緒に活動してきたグループを基として、今日の競争相手のグループ同士が集まり（1グループ約5名なので約10名が集まる）、その中で誰と競争したいのかを決め、競争相手同士が分かれるようにグループを組む。勝負したい相手と競争できるので、「この友達に勝ちたい、負けたくない」という気持ちが高まり、意欲的に学習に取り組めるだろう。

グループ編成は、個々の力等をよく把握しているねらい①のグループのまま、より高め合えるようなアドバイスをし合ったり、新しいグループを作り、かかわりを増やし新たな気持ちで競争に臨んだりしてもよいことを伝え、グループも自分たちで選択させていきたい。

②どのようなルールにするのか。

グループが決まったら、対戦相手とどのようなルールで競争するのかを決める。

- ・勝負制・・・1対1の勝負で勝てば3点。引き分けで2点。負けて1点。と対戦相手とのシフト幅跳びの得点が高いか低いかで勝負が決まり、勝ち点がチームの得点として加算されていく。いかに自分の対戦相手に勝つかが大切になる。
- ・得点制・・・1対1で競争していくが、シフト幅跳びで跳んだ得点そのままチームの得点として加算されていく。対戦相手に負けても、自分の得点がチームの得点となり、チームの1回1回の跳躍の得点の積み重ねで勝敗が決まる。

※以上のルールを基本として「最後の跳躍は2倍の勝ち点や得点にしよう」や「3回の跳躍のうち1回は得点2倍チャンスジャンプにしよう」など最後まで勝負がわからない展開になるようなルールの工夫を各グループで考えてよいということを伝える。

③時間配分をどうするのか

子どもたちは、ねらい①の学習で自分の課題に応じて練習の場を選んで練習してきている。ねらい②の競争になっても、「競争の前に、跳び箱の場で高く跳び上がる感覚をつかんでから競争したい」「ロイター板を使って、力強く踏み切る練習をしてから競争したい」など練習してから競争に入りたいという子もいることが予想される。また逆に、「足合わせをしてすぐに競争に入ってたくさん競争したい」という子もいるだろう。そこで、準備運動・感覚づくりを終えてから学習のまとめまでの約30分間を対戦相手とどのような学習計画にするかを決め、学習を進めよう。自分たちの欲求に応じて見通しをもって活動することで、より主体的に学習を進めていけるだろう。

以上の3つの点を自己選択し、同じグループや対戦グループとのかかわりを通して、みんなの思いを反映した学習を自分たちで決定して活動することで、より意欲的かつ主体的な学習となるだろう。

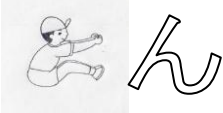
○技能のポイントの明確化と課題解決の場の工夫

子どもの実態から、走り幅跳びでどのような技術が大切かを理解している子は少なく、どのような練習をすればよいかわからない子も多い。そこで、技能のポイントを「リズムカルでスピードに乗った助走」「力強い踏み切り」「やわらかな着地」の三つに絞り、技能のポイントと課題解決の方法を紹介していく。さらにそのポイントができていくかどうかの「見る視点」も示し、友達同士で評価し合えるようにする。その際、動画も活用して、資料や友達の動きと自分の動きを比較させることにより課題を明確にさせていきたい。

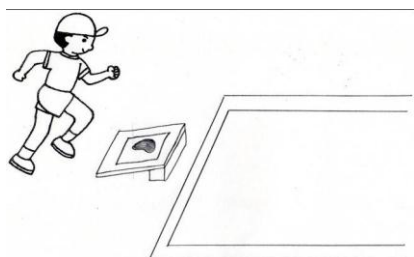
技能のポイントの中でも特に「リズムカルでスピードに乗った助走」に関しては、助走のスピードが落ちてしまったり踏み切る前に大股になってしまったりと習得できていない子どもが多い。そこで1番大切なのは、リズムカルでスピードに乗った助走であり、特に最後の2歩の「タ・ターン」が大切であることを伝え、オリエンテーションの時間に全員で短助走からの踏み切りを行う。はじめは「イチ、タ・ターン」と最後の2歩のリズムをつかませ、5歩、そして7歩程度の助走で「1, 2, 1, 2, 1, タ・ターン」などと最後の2歩を意識したリズムカルな助走を身に付けさせたい。さらに、15m～20m程度に助走距離を伸ばし、自分のリズムでスピードに乗って最後の2歩で「タ・ター

ン」と力強く踏み切れる歩数や助走距離を見つけさせたい。その後、踏み切りや着地の課題に取り組むなど自分の課題に応じた活動を選択させ、学習を進めていきたい。

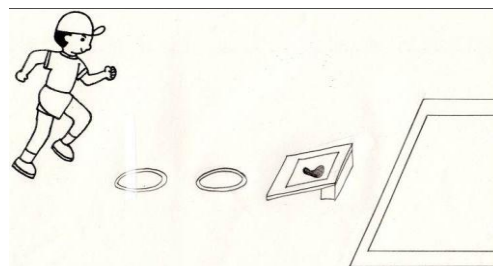
<技能のポイント>

	めあて	練習方法	見る視点 (できばえ)
リズムに乗った助走	リズムカルでスピードに乗った助走をする。	<自分のマーカースを使って> 自分にあつた歩数と助走距離を見つける。(場 A)	踏み切り板でスピードが落ちていない
		<ケンステップを使って> 最後の2歩「イチ、タ・ターン」のリズムをつかむ。(場 B)	最後の2歩が一番速く走ることができている
力強い踏み切り	踏み切り板で力強く踏み切る。	<踏み切り板、ロイター板を使って> 力強く踏み切り板(ロイター板)をける感覚をつかむ。(場 A、場 C)	バーンという音がするくらい踏み切り板(ロイター板)をけることができている。
	踏み切りと同時に反対の足と体を高く持ち上げる。	<跳び箱を使って> 高く跳び上がる感覚をつかむ。(場 D)	体が高く上がっている。
やわらかな着地	両膝を柔らかくまげて着地する。	<跳び箱を使って> 着地の瞬間膝を柔らかく曲げる感覚をつかむ。(場 D)	体の形が「ん」のようになっている。 
	足を体より前に出して着地する。	<踏み切り板、ロイター板を使って> 足をより遠くに着地する感覚をつかむ。(場 A、場 C)	足の裏が見えるように着地をしている。

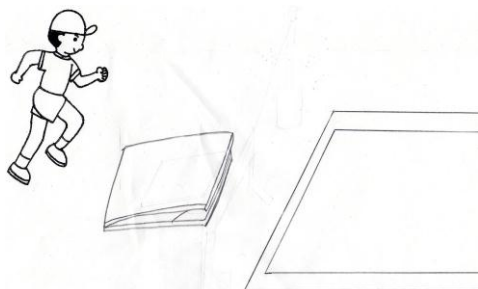
<課題解決のための場>



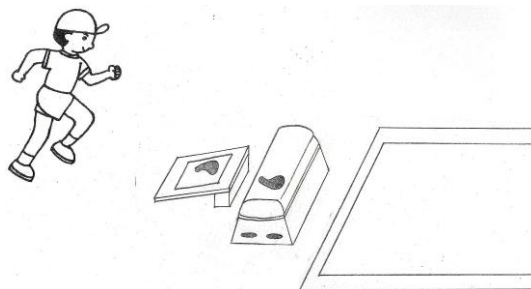
場 A: 踏み切り板のみ置いた場



場 B: ケンステップを置いた場



場 C: ロイター板を置いた場

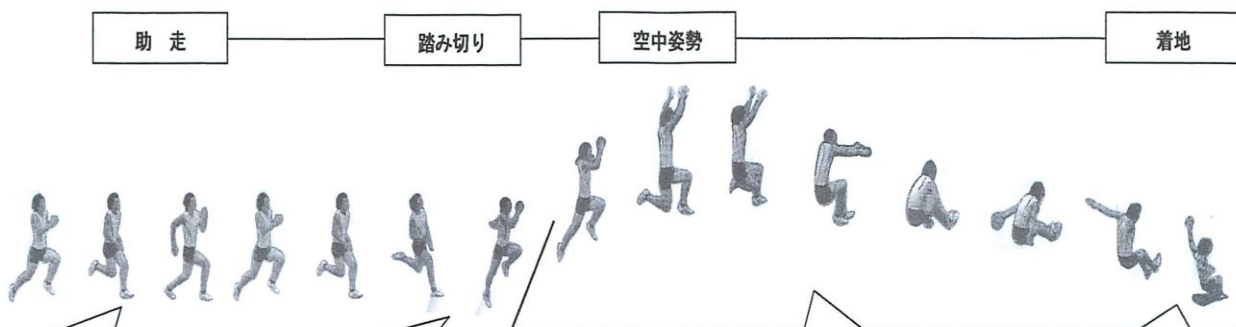


場 D: 跳び箱を置いた場

○コツボードの活用

オリエンテーションの際、技能のポイントとして「リズムカルでスピードに乗った助走」「力強い踏み切り」「やわらかい着地」の3つのポイントを全体に示すが、下記のような助走から着地までの一連の動きの図（走り幅跳びコツシート）も一人一人に配布する。助走から着地までで自分が意識して上手くいったことを、自分のコツとして吹き出しを書いてメモしたり、その動きを身に付けるのに有効だった練習方法などを記入したりしていく。また学習の振り返りで自分のコツを発表し、個人のカードを拡大した「6年1組走り幅跳びコツボード」に加えていくことで、友達がどんなことを意識しているのか、またどんな練習が効果的だったかがわかり、自分の課題解決の糸口となる資料になるだろう。そして、このコツボードを参考に練習方法を考えたりアドバイスし合ったりして、より友達とかかわり意欲的な学習になると考える。

6年1組走り幅跳びコツボード[コツの例と練習方法の例]



助 走	踏み切り	空中姿勢	着地
<ul style="list-style-type: none"> ・助走距離は、0m0cmで、右足からスタート。(A君) ・自分のリズムは、タン、タン、タン、タン、タタタタ、タタタ、タ・ターンだ。(1234、1234、タ・ターンだ) (B君) ・徐々にスピードアップするといよ (Cさん) 	<ul style="list-style-type: none"> ・踏み切り板がバーンとなるくらい蹴る。(Dさん) ・踏み切り足と逆の足を高く振り上げる。(E君) 	<ul style="list-style-type: none"> ・うでを大きく振り上げ、振り下ろす。なるべく足を前に出す。(Fさん) ・視線はさげない。遠くを見る。(G君) 	<ul style="list-style-type: none"> ・足をなるべく遠くにつくように。(H、Iさん) ・足を体より前に出して着地する。(Jさん)

<ul style="list-style-type: none"> ・踏み切り板を置いた場で、「1234、タ・ターン」のリズムで練習し、その後4歩プラスして練習したよ (A君) ・同じ場の友達に最後が大股になっていないか見てもらうといよ。(B君) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロイター板を強く蹴り、高く上げる感覚をつかむといいよ。腰がまっすぐ伸びているか、友達に見てもらったり動画をとってもらったりして確認するといよ。(E君) 	<ul style="list-style-type: none"> ・跳び箱をつかって、ななめ前にふわっと跳ぶ練習をするといよ。体が高く上がっているかを動画にとってもらおうといよ。(Fさん) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロイター板を使って跳んで、足をより遠くにつく練習をするといよ。(Hさん) ・足の裏を友達に見えるようにすると足が前にでるよ (Jさん)
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4 学習のねらい

○場や用具の安全に気を付け、自己の記録に挑戦したり、個人やグループでの競争を楽しんだりすることができるようにする。 【関心・意欲・態度】

○自分に合っためあてをもち、課題に応じて場を選択することができるようにする。

【思考・判断】

○リズムカルでスピードに乗った助走で踏切ゾーンで強く踏み切り、両足で着地をすることができるようにする。 【技能】

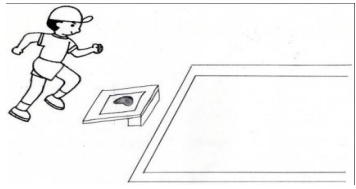
5 評価規準

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・競争したり、目標記録に挑戦したりする楽しさや喜びに触れることができるよう、陸上運動に進んで取り組もうとしている。 ・約束を守り、友達と助け合って練習や競争をしようとしている。 ・用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たそうとしている。 ・運動する場を整備したり、用具の安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題の解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。 ・仲間との競争や自分の記録への挑戦の仕方を知るとともに、自分の力に合った競争のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができる。
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ① 走り幅跳びに進んで取り組もうとしている。 ② 友達と協力し、安全に気をつけて準備や後片付けをしようとしている。 ③ 約束を守り、友達同士で教え合ったり励まし合ったりしようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 自分の力に合っためあてをもっている。 ② 自分の課題に合った練習の場を選んでいる。 ③ 自分やチームに合った競争の仕方を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ① リズムカルな助走をすることができる。 ② 力強い踏み切りで踏み切ることができる。 ③ 両足で着地することができる。

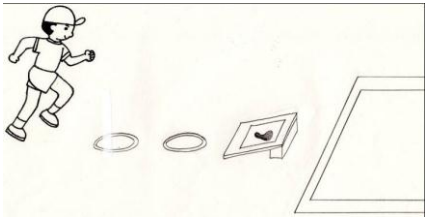
6 学習過程

	1	2	3	4	5	6	⑦	8
0	ン オリエンテーション	感覚づくりの運動						
4 5		ねらい① 課題に応じた練習を行い、シフト幅跳びでめやす記録に挑戦して楽しむ。	ねらい② 競争の仕方を選んだり工夫したりして、シフト幅跳びを楽しむ。					まとめ
関	① ②		①		①		③	②
思		①		②		③		
技		①	③	②		①	②	③

7 学習活動と教師の支援

は じ め	<p>1 オリエンテーションをする。</p> <p>○学習のねらいや道すじ、安全やマナーを理解し、学習の進め方の見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みんなが楽しく学習するための約束 ・学習カードの使い方 ・場づくりについて ・用具の使い方 ・シフト幅跳びの行い方 ・めやす記録の設定 <p>○リズムカルな助走について理解し、2歩助走を行い、7歩程度の助走まで伸ばしてみる。</p> <p>○試しの運動をして、次の学習のめあてを立てる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇走り幅跳びに進んで取り組もうとしている。 【関心・意欲・態度①】 ◇友達と協力し、安全に気をつけて準備や後片付けをしようとしている。 【関心・意欲・態度②】 	
	学習内容と活動	教師の指導・評価 (◇評価)
な か ①	<p>1 学習の場づくりをして、準備運動をする。</p> <p>○全体でストレッチをする。</p> <p>○感覚づくりの運動</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・友達とバウンディング ・ギャロップ ・2歩助走からの踏み切りと着地 </div> <p>2 ねらい①を確認する。</p>	<p>◇友達と協力し、安全に気を付けて準備をしようとしている。 【関心・意欲・態度②】</p> <p>○手首、足首、肩などよく使う部分を中心に、伸ばしているところを意識しながら行うように声をかける。</p> <p>○1つ1つの動きのポイントを確認しながら進めていく。</p>
	<p>ねらい① 課題に応じた練習を行い、シフト幅跳びでめやす記録に挑戦して楽しむ。</p>	
	<p>3 自分のめあてに合った場を選び、練習をする。</p> <p><予想されるめあてと練習の場></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>場 A</p>  <p>《a さん》 「自分にあった助走距離を見つけ、スピードに乗った助走で6点を取る」</p> <p>《b さん》 「踏み切り板を強く蹴って7点を取る」</p> </div>	<p>○自分に合っためあてをもっているか確認し、状況に応じて助言していく。</p> <p>◇自分の力に合っためあてをもって活動している。 【思考・判断①】</p> <p>○シフト幅跳び機や踏み切り板、跳び箱などが正しく置かれているかなど安全面について確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>【声かけ】</p> <p>《a さんに》</p> <p>○まずは、7歩の助走でしっかり跳べるようにしよう。もう少し距離を伸ばせそうなら、2歩ずつ伸ばしてみよう。一番スピードが乗った時に跳べる距離を探してみよう。</p> <p>《b さんに》</p> <p>○踏み切り板が「バーン」と大きな音になるように踏み切ろう。</p> </div>

場 B



《cさん》
「最後の2歩のリズムをつかんで6点を取る」

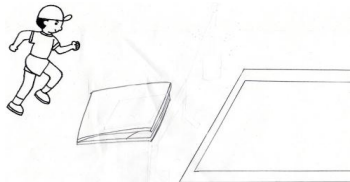
○同じ場で練習している友達同士で跳躍を見合い、アドバイスし合うように促す。

【声かけ】

《cさんに》

○最後の「タ・ターン」を一番速く走ろう。歩幅も一番小さくなるよ。まずはケンステップを使ってみよう。できたら、場Aで挑戦しよう。

場 C



《dさん》
「ロイター板を強く蹴って、高く跳ぶコツをつかんで7点を取る」

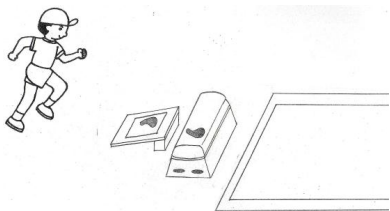
○頑張っている子や上手な子を称賛し、学習への意欲を高める。

【声かけ】

《dさんに》

○ロイター板が「バーン」と大きな音がなるように踏み切ろう。ひざを高く持ち上げて跳ぼう。

場 D



《eさん》
「力強い踏み切りで足と体を高く持ち上げ6点を取る」

《fさん》
「足を体より前に出して着地して8点を取る」

◇約束を守り、友達やグループで教え合ったり励まし合ったりしようとしている。

【関心・意欲・態度③】

【声かけ】

《eさんに》

○視線を前に向けるといいよ。腕も大きく振り上げると高く跳べるよ。

《fさんに》

○足の裏がみえるように足を前にだしてみよう。視線を遠くにやって、腕を大きく振り下ろそう。ひざを柔らかくまげて両足で着地しよう。

○上手に跳んでいる子を紹介しポイントを共有させる。

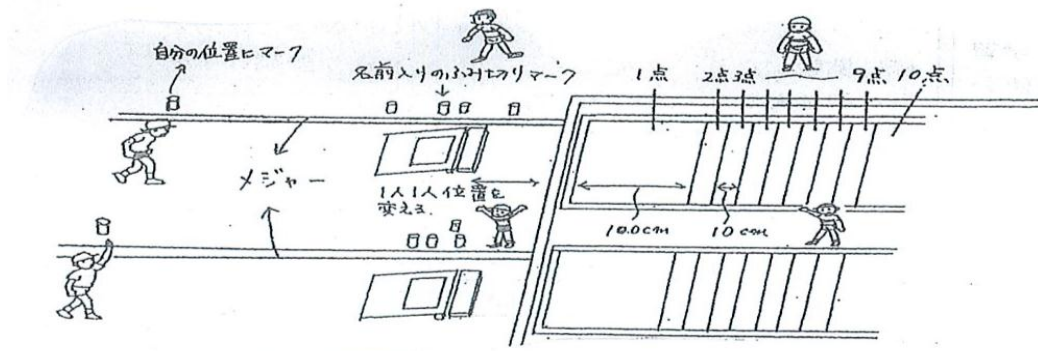
◇自分の課題に合った練習の場を選択している。

【思考・判断②】

4 自分のめやす記録に挑戦する。

- グループごとの場でめやす記録に挑戦する。
- ・グループ内で踏み切り板を調節する係、得点を見る係、砂をならす係を順番で安全に行う。

- 練習で身に付けた技能のポイントを意識して跳ぶように伝える。
- みんなで協力し合い、計測などの役割を分担し、安全に跳べるように伝える。
- 協力して取り組んでいるチームを褒め、学習への意欲を高める。
- ◇リズムカルな助走をすることができる。【技能①】
- ◇両足で着地することができる。【技能③】



5 学習のまとめをする。

- 学習カードに、今日の振り返りを記入する。
- ・コッカード、今日の金メダルの記入
- 良かった点や改善点を全体で確認する。

- めやす記録にずれがある子には状況に応じて支援する。
- 本時を振り返り、めあてを達成できたか確認をする。
- 今日の金メダルを決め、頑張った仲間に気持ち良く拍手を送れるようにするとともに、頑張った子を称賛し、次時への意欲を高める。
- 自分でつかんだコツや効果的だった練習方法を紹介させ、全体で共有する。
- 学習の反省をして、次時の見通しをもたせる。

6 整理運動をする。

- 使った筋肉を意識してほぐすように助言する。

7 後片付けをする。

- みんなで協力して安全に片付けることを確認する。
- ◇友達と協力し、安全に気をつけて準備や後片付けをしようとしている。【関心・意欲・態度②】

な
か
②

1 学習の場づくりをし、準備運動をする。

○ストレッチ

○感覚づくり運動

- ・友達とバウンディング
- ・ギャロップ
- ・2歩助走からの踏み切りと着地

○協力して準備できるように、準備するものをあらかじめ確認しておく。

○安全に配慮し、よく使う部位（肩、足、足首など）を入念にストレッチするように声をかける。

○1つ1つの動きのポイントを確認しながら進めていく。

2 ねらい②を確認する。

○自分のめあてを確認し、学習への見通しをもたせる。

ねらい②

競争の仕方を選んだり工夫したりして、シフト幅跳びを楽しむ。

3 自分たちが立てた学習計画に沿って活動をする。

・競争に向けて個に応じた練習をする。

・競争相手とルールを確認し、競争の準備や足合わせをする。

○同じ場で練習している友達同士で跳躍を見合い、コッボードを参考にして、アドバイスし合うことを促す。

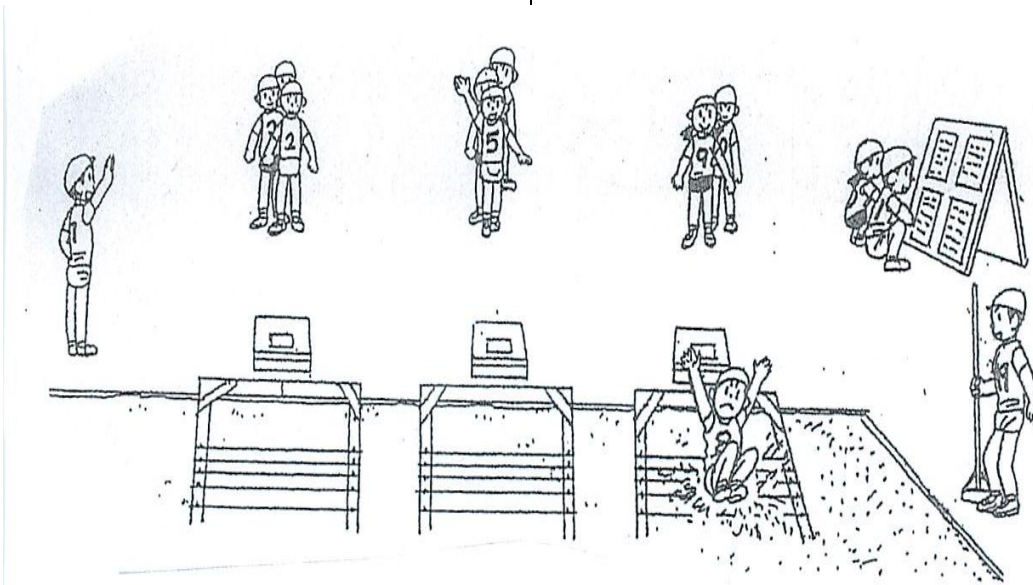
○踏み切りや着地の姿勢を自分で確認したい子には、動画を取り確認させる。

◇自分の課題に合った練習の場を選択している

【思考・判断②】

4 競争をする。

○対戦相手同士で役割分担やルールの確認をし、挨拶をして競争をはじめるように伝える。



(1) 勝負制での競争
 <予想されるめあてと競争の例>
 ≪cさん≫

- 自己ベストを出してdさんに勝つ。勝つために、より足を前に出して着地する。

<競争のルール例>

- ・ 勝負制 (勝ち3点、引き分け2点、負け1点)
- ・ 試技は1人3回まで
- ・ 各チーム交互に一人ずつ跳ぶ (先攻・後攻は1回戦ずつ交代で行う)
- ・ 最後の勝敗の勝ち点を2倍にする

○勝負制の競争では、特に相手の記録についてよく理解させ、よい記録にはお互い認め合い称賛しようようにしていく。

◇自分やチームに合った競争の仕方を工夫している。 【思考・判断③】

◇リズムカルな助走をすることができる。【技能①】

○なかなかうまく跳べない子には、どこを意識すればよいのか助言していく。

○ルールを確認し、最後の跳躍まであきらめずベストを尽くすように声をかける。

◇力強い踏み切りで踏み切ることができる。 【技能②】

◇両足で着地することができる。 【技能③】

<得点表の例> 勝負制 3回目の勝ち点が倍になるルールの工夫の例

	チーム	名前	①得点	①勝敗	②得点	②勝敗	③得点	③勝敗	合計
1番手	青	aくん	6	○3点	5	○3点	5	×2点	8点
	黄	bさん	5	×1点	4	×1点	6	○6点	8点
2番手	青	cさん	2	×1点	3	△2点	5	△4点	7点
	黄	dさん	5	○3点	3	△2点	5	△4点	9点
3番手	青	eくん	3	△2点	4	×1点	6	○6点	9点
	黄	fくん	3	△2点	5	○3点	5	×2点	7点
4番手	青	gさん	2	×1点	2	×1点	6	△4点	6点
	黄	hくん	4	○3点	3	○3点	6	△4点	10点

青チーム30点、黄チーム34点で黄チームの勝ち

(2) 得点制での競争
 <予想されるめあてと競争の例>
 ≪iさん≫

- 常に5点以上を出してnくんに負けても、チームの勝利に貢献する。そのために、リズムカルでスピードに乗った助走をする。

○得点の積み重ねをチームで認め合い、励まし合っていくとともに、相手とも互いに認め合い称賛し合いながら行えるようにする。

○得点板を用いて、常に得点の積み重ねがわかるようにする。

○負けているチームでも自己ベストを出せばまだまだ逆転があることを伝え意欲をもたせる。

<競争のルール例>

- ・得点制
- ・試技は1人3回まで
- ・各チーム交互に一人ずつ跳ぶ
(先攻・後攻は1回戦ずつ交代で行う)
- ・3回の跳躍の内の1回は、得点2倍ジャンプとする。2倍ジャンプをするときはみんなに宣言し帽子を白に変えて跳躍する。

- 3つのポイントがよくできている子を称賛し、友達のよいところをどんどん見つけ伝え合うように声をかける。
- 「ナイスジャンプ」「どんまい」を合言葉に、友達と協力し合い、教え合い、喜び合いながら楽しく競争できるように助言する。
- ◇約束を守り、友達同士で教え合ったり励まし合ったりしようとしている。【関心・意欲・態度③】
- 必要に応じて技のポイントを助言していく。

<得点表の例>得点制 3回の跳躍の内、自分で決めた1回の跳躍の得点が2倍になるルールの例
赤チーム 紫チーム

名前	1回目	2回目	3回目	合計	名前	1回目	2回目	3回目	合計
iさん	5	5	6×2	22	nくん	4	6	5×2	20
jさん	4	3×2	5	15	oさん	5×2	4	6	20
kくん	6	6	6×2	24	pくん	3	3	5×2	16
lくん	5	7	6×2	24	qさん	6	5×2	6	22
mさん	4	6	3×2	16	rさん	4	6	7×2	24
合計	24	30	47	101	合計	27	29	46	102

赤チーム101点、紫チーム102点で紫チームの勝利

- 5 学習のまとめをする。
- 学習カードに、今日の振り返りを記入する。(コツカード・今日の金メダル)
 - ・〇〇さんのアドバイスで、記録が伸びたよ
 - ・このルールでやったら、〇〇グループに勝てたよ
 - 良かった点や改善点を全体で確認する。

6 整理運動をする。

7 後片付けをする。

- 本時を振り返り、めあてを達成できたか確認をする。
- 今日の金メダルを決め、勝者やがんばった友達に気持ちよく拍手をおくけるようにする。
- 楽しくできるルールを紹介し合い、全体で共有していくことで、次時の活動に生かせるようにする。
- 記録が伸びた友達や練習の成果が表れた友達を紹介し、次時の活動への意欲を高めるとともに、そのポイントを全体で共有する。

- 使った筋肉を意識してほぐすように助言する。
- みんなで協力して安全に片付けることを確認する。
- ◇友達と協力し、安全に気をつけて準備や後片付けをしようとしている。【関心・意欲・態度②】

ま と め	<p>8 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none">○フラットの場で自分の記録に挑戦する。○これまでの学習を振り返り、自己評価をする。<ul style="list-style-type: none">・自分の記録に挑戦したり、友達との競争を楽しんだりすることができたか。・自分に合っためあてをもち、練習方法を選ぶことができたか。・自分やチームに合った競争の方法を工夫できたか。・リズムカルでスピードに乗った助走で強く踏み切り、両膝を曲げて柔らかく着地をすることができたか。・試しの記録からどれくらい記録が伸びたか。
-------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------