

1 単元名 走り幅跳び

2 運動の特性

(1) 一般的特性

走り幅跳びは、リズムカルな助走から力強い踏切の中で、自分の目標とする記録に向けて挑戦したり、友達と競争したりするのが楽しい運動である。

(2) 子どもからみた特性 (男子16名、女子17名、合計33名)

A 運動の楽しさの体験状況

① 体育の学習は好きですか

とても好き	好き	嫌い	とても嫌い
20名	8名	1名	2名
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かすのが好きだから 19名</li> <li>・新しい動き方ができるようになるから 4名</li> <li>・体育が好きだから 1名</li> <li>・体力がつくから</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かすのが苦手だから 2名</li> <li>・運動が嫌いだから 1名</li> </ul>	

② 走り幅跳びは好きですか

とても好き	好き	嫌い	とても嫌い
10名	17名	6名	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・跳ぶのが楽しい 10名</li> <li>・記録が伸びそうな気がする 4名</li> <li>・もっと遠くに跳びたい 4名</li> <li>・陸上大会でもやる予定だから 1名</li> <li>・走るところが好き 1名</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・うまく跳べないから 3名</li> <li>・いい記録が出せないから 2名</li> <li>・砂が入るから 1名</li> <li>・跳ぶ力がないから 1名</li> </ul>	

③ 走り幅跳びで楽しいとき、楽しくないときはどんな時ですか

楽しいとき	楽しくないとき
<ul style="list-style-type: none"> <li>・記録が伸びたとき 12名</li> <li>・遠くに跳べたとき 12名</li> <li>・友達と一緒に取り組むとき 2名</li> <li>・綺麗に跳べたと感じたとき 1名</li> <li>・友達に勝てたとき 1名</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・遠くまで行けなかったとき 9名</li> <li>・記録が下がったとき 5名</li> <li>・後ろに手をついたとき 2名</li> <li>・綺麗なフォームで跳べなかったとき 1名</li> <li>・走る前が不安でいっぱいになる 1名</li> <li>・跳び終わったとき 1名</li> <li>・跳ぶまでの待ち時間 1名</li> <li>・うまく跳べなかったときに、記録を聞かれたとき 1名</li> </ul>

④ 走り幅跳びでどんなことをして楽しみたいですか

<ul style="list-style-type: none"> <li>・最初の記録をさらに伸ばしたい 10名</li> <li>・いろいろな人と競争したい 5名</li> <li>・跳ぶときの勢いをつけて楽しみたい 2名</li> <li>・跳び方を工夫する 1名</li> <li>・助走の距離を工夫して楽しみたい 1名</li> <li>・持っている力の全力を出し切りたい 1名</li> <li>・踏み切る瞬間や跳ぶときにリズムを付けてコツをつかみたい 1名</li> </ul>
---

・遠くまで跳ぶことができたときに褒めてもらいたい	1名
・跳ぶ間に感じる緊張感や不安をなくす	1名
・自分でたてた目標が達成できるように、努力して楽しみたい	1名

B 運動の楽しさを求める学び方の習得状況

① 走り幅跳びの学習でどんなめあてをたてられますか

たてることのできる	たてることのできない
30名	1名
・記録を伸ばしたい 13名	
・遠くまで跳ぶ 6名	
・跳ぶ瞬間に気を付ける 4名	
・着地の時に前に倒れる 1名	
・跳ぶ力をつけたい 1名	
・きれいなフォームで跳ぶことを心がける 1名	
・いきおいよく助走して、跳ぶときに手を上げる 1名	

② どのような練習をしたら、上に書いためあてを達成できると思いますか

・何回も練習をする 6名	・縄跳びをする 1名
・大きく手や腕を振って跳ぶ 5名	・跳び方を教えてもらう 1名
・助走の練習 5名	・休み時間も練習する 1名
・思いっきり踏み込んで跳ぶ 5名	・全力で練習に取り組む 1名
・タイミングよく跳ぶ練習 2名	・集中して取り組む 1名
・体重をうまく前にかける 1名	・友達のいい動きを真似する 1名
・足を高く上げる 1名	・感覚が身につくように鍛える 1名

③ 協力して学習を進めることができますか

誰とでもできる	仲のいい友達ならできる	同じめあての人ならできる
14名	11名	6名

④ 学習を進めていく上で、困ったときはどうしますか

・友達や先生、家族等誰かに相談する	27名
・同じめあての人と相談したり、協力したりして取り組む	4名
・自分で考える	2名

⑤ 学習を進める上で、大切なことはどのようなことだと思いますか

・友達と協力する 17名	・自己ベストを出す 1名
・ケガなく取り組む 3名	・自分のめあてを目指してがんばる 1名
・あきらめないで取り組む 3名	・みんなのいいところをしっかりと見る 1名
・できているところやおいしいところを話し合う 2名	・アドバイスをもらう 1名
・たくさん練習する 1名	・振り返りを行う 1名
・できないところに気を付ける 1名	・大きく勢いよく取り組む 1名

C 運動の楽しさを味わうための技能の習得状況

番号	性別	50m走	走り幅跳びの記録	50m走をもとにしためやす記録	めやす記録と最初の記録の差	踏切の仕方	その他特徴
1	男	8.4	290	290	0	片足	
2	男	9.08	310	270	+40	片足	
3	女	8.58		287			
4	女	8.78	250	280	-30	片足	
5	女	9.52	252	254	-2	片足	
6	男	10.85	184	211	-27	片足	走り越し
7	男	10.27	142	231	-89	両足	走り越し、減速
8	男	8.3	334	294	+40	片足	手あげ、後ろ手
9	女	9.37	174	260	-84	片足	
10	女	9.15	259	267	-8	片足	手あげ
11	女	9.04		270			
12	女	9.31	155	260	-95	片足	減速
13	女	8.72	295	280	+15	片足	手あげ
14	男	8.1	340	300	+40	片足	手あげ、後ろ手
15	男	8.5	204	287	-83	片足	減速
16	男	9.02	208	270	-62	片足	
17	男	8.4	269	290	-21	片足	
18	男	8.88		277			
19	男	9.32	210	260	-50	片足	走り越し
20	女	8.19	220	300	-80	両足	減速
21	男						
22	女	9.95	244	241	+3	片足	
23	男	9.22	250	264	-14	片足	後ろ手
24	女	11.99					
25	女	10.08	248	211	+37	片足	
26	男	8.9	261	274	-13	片足	
27	男	8.6	251	284	-33	片足	
28	女	8.56	290	287	+3	片足	
29	女	9.20	252	264	-12	片足	
30	男	8.46	305	290	+15	片足	
31	女	9.49	188	257	-69	片足	走り越し
32	女	10.25		231			
33	女	10.35		228			
男子平均		8.95	254.14	272.8	-18.36		
女子平均		9.44	235.58	261.06	-26.83		

※めやす記録については、めあて学習の実践例Ⅱ p 192 参照（平成16年3月 千葉市教育委員会）

※最初の記録は、走り幅跳びを3回実施し、平均の数値をとった。

※特徴欄の解説 走り越し：踏切板を踏み越している 減速：踏み切る直前で速度が落ちる。

後ろ手：後ろに手をつけてしまった 手上げ：腕を振り上げて跳んでいた

## 〈考察〉

### A 運動の楽しさの体験状況について

体育の授業に関しては、多くの児童が「とても好き」または「好き」を選んでいる。その理由としては、体を動かすこと自体が楽しいからと回答している児童の割合が多い。しかしながら、その一方で体育の学習に対して、好意的でない印象を抱いている児童もわずかに在籍している。運動すること自体に苦手意識を感じていたり、他者と自分を比較して「自分は周りの友達より運動ができていない」と決めつけてしまったりしていることが主な理由である。

走り幅跳びに関しては、本学級の児童は3学年の時に「幅跳び」の学習を経験している。一度経験していることもあり、走り幅跳びの学習に対しては、好意的な印象を抱いている児童が多かった。多くの児童が、跳ぶ楽しさに魅力を感じており、「遠くに跳びたい」「記録を伸ばしたい」という思いを抱いている。ただ、一度経験しているからこそ苦手意識を感じている児童もいる。学級の一割の児童は、うまく跳べていないという感覚を抱いている。走り幅跳びで、楽しくないと感じる時は、「遠くまで跳べなかったとき」「記録が下がったとき」という回答の割合が多かった。実態調査でも、助走の際に踏切板の手前でスピードをゆるめて走ったり、片足で踏み切れなかったりする姿が見られた。このような実態から、思いっきり走って走り幅跳びをする楽しさを味わわせたい。そのためには、運動の技能の定着が大切になると考えた。まずは「助走」の部分に一番の重点を置き、指導にあたっていきたい。オリエンテーションの中で最後の2歩のリズムが重要であることを伝えるとともに、短助走から、「1・2・3・4GO」の5歩のリズムを合言葉にして、技能の定着を図りたい。

走り幅跳びの学習の中で取り組みたいことでは、「記録をさらに伸ばしたい」という自己目標の達成に重点をおいた答えが多かった。また、2番目に多かった項目としては、学級の一割くらいの児童は、友達との競争に対して目が向いており、「競争して楽しみたい」と答えていた。授業の中で自分の記録が伸びたと感じられるような学習にしていきたいが、技能差がある中で学級の全員と競争することは困難であると考えられる。

そこで、本単元ではめやす記録を基とした、シフト幅跳びの形で学習を進めていき、自己記録を伸ばしながら、誰とでも競争を楽しめる学習にしていきたい。そうすることで、一人一人が得点制の形で、実態差がある友達とも競争をして楽しむことができると思った。また、一人一人が走り幅跳びの記録を伸ばしていくためのポイントを把握しておくことで、競争しながらもアドバイスし合うことができるようにしていきたい。

ねらい①では、助走をポイントに、運動の特性のリズミカルな助走の定着、助走以外の部分(踏切・着地等)も意識して、友達と切磋琢磨しながら記録更新に向けて取り組んでいきたい。そして後半では、跳んだ距離ですべてが決まるのではなく、実態に差がある友達とも競い合う中で、最後の一人が跳び終えるまで勝敗がわからないような競争の仕方を設定し、お互いに競い合いながら走り幅跳びに取り組む楽しさを感じることができるようしていきたい。

### B 運動の楽しさを求める学び方の習得状況について

走り幅跳びの学習で「めあてをたてることができる」と答えた子どもの割合は、9割を超えていた。それは、3学年の時に、幅跳びの学習を経験したことが影響していることが考えられる。児童のアンケートの内容を見てみると「記録を伸ばしたい」「遠くまで跳ぶ」という回答をした児童の割合が多か

った。具体的な練習方法をきくと「何回も練習する」「縄跳びをする」「休み時間練習する」「集中して取り組む」など抽象的な答えが多かった。つまり、距離を伸ばしたいという強い思いは強くあるものの、どのように練習に取り組めばよいか分からない児童が多い。

本単元では、「リズムカルな助走」「力強い踏み切り」「柔らかな着地」の3点に重点をおき、その重点に合わせた練習方法を紹介していく。ポイントを絞ることによって自身の課題に気が付きやすくなり、練習の部分でも、どこを意識して取り組めばよいか明確になると考える。また、動きのポイントが分かることによって、児童がお互いにアドバイスをしやすくなり、学び合いが深まると考える。

また、学級の実態として「協力して学習に取り組むことができますか」という質問に対して、半数の児童は「誰とでも協力することができる」と答えたものの、4割は「仲が良い人なら」1割は「同じめあての人なら」という結果になっていた。そして、本学級の大半の児童は、学習をしていく上で「協力」することが大切であると考えている児童の割合が多い。この学習を通して「いつでも、どこでも、だれとでも」アドバイスを言い合えるような関係を作っていきたい。

そこで、学習の後半では、グループ対抗でシフト幅跳びを行っていく。ねらい①で高めた技能をもとに友達と競争する楽しさを味わわせたい。相手チームと競争する中で、チームが勝つために同じチームの仲間へアドバイスをしたり、チームメイトを応援したりするような姿も育てていきたい。また、グループは編成では、児童の実態を考慮し、力が均等になるように配慮していく。実態が違う中でも、お互いのことを認め合いながら、友達と競い合うことの楽しさを感じられるようにしていきたい。

#### C 運動の楽しさを味わうための技能の習得状況

50m走のタイムをもとにしためやす記録との比較では、学級の大半の児童が、めやす記録を下回る結果となった。3年生の時に経験しているものの、1割の児童は、踏切板の所で止まり、両足で跳ぶ姿が見られた。また、実態調査では助走距離を固定して【13mの距離から】取り組んだ。そこで見られた様子として、助走の距離ではスピードが乗っているものの、踏切部分で足が合わず、走り抜けるような形で、上体が浮き上がっていない児童が多く見られた。また、多くの児童が足だけで跳んでいて、手が上に上がるようなフォームで跳ぶ児童はあまりいなかった。助走で出ているスピードを生かし切れていない児童が多かったので、着地の際に、片足や尻もち、後ろ側に手をついてしまう児童も多かった。

「助走」「踏み切り」「着地」と多くの課題があるものの、全部のポイントを意識しながら跳躍することは子どもたちにとって難しいと考える。また、「リズムカルな助走」ができていない状態で「着地」を意識した練習を行っても大幅な記録の向上は望めない。学び方のポイントでも既述したように「①助走」「②踏み切り」「③着地」の3点に重点を置いて段階的に指導に当たっていく。まずは、「①助走」に重点を置いて学習を進める。短い助走から最後の2歩の歩幅を意識することで、長い距離でもリズムカルな助走になってくるのではないかと考える。スピードに乗った助走ができれば、最後の一步を踏みこむイメージができるようにポイントの2つ目の「②踏み切り」に注目を促していく。そうすることで、徐々に体が浮き上がっていくと考える。最終的に距離を伸ばしていくためには、尻もちをすることがなく柔らかな両足での「③着地」をイメージすることで、本学級の児童に適した形で技能が定着していくのではないかと考えた。動きのポイントを正確に理解することで、チーム内でのアドバイスの活性化につながり毎時間の振り返りの中で、対戦した相手の中でもよい動きに気が付くことが

できるようにしていきたい。

《本単元において**大切**にしたいポイント》

- ・運動の得意不得意に関わらず、学級の全員が走り幅跳びの運動的特性に触れることで、走り幅跳びの楽しさを感じてほしい。
- ・記録を伸ばしていくために、具体的にどのようなポイントを押さえればいいのか、自分で練習の場を考えることができる姿勢を身に付けてほしい。
- ・動きのポイントを知ること、運動の実態差があってもお互いにアドバイスをし合ったり、認め合ったりできるようにしたい。
- ・記録の更新に向けて取り組む、「達成型」の学習だけでなく、得点制を導入した「シフト幅跳び」を実施することで、友達と競い合う「競争型」の楽しさも感じてほしい。
- ・チームの勝利に向けて、運動の実態差や自分とめあてが異なる友達であっても、誰とでも協力し合っって学習を進めていける姿勢を身に付けてほしい。

### 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するとともに、運動の特性と指導内容を明確にした上で道すじや学習活動を工夫し、ねらいを明らかにすることで、子どもたちが意欲やめあてをもって取り組めるようにする。

〈手立て〉

#### ○一人一人が運動の楽しさを味わえるような道すじの工夫

本学級の児童の思いとしては、「記録を伸ばしたい」「遠くまで跳びたい」という思いが強い。3年生の時に幅跳びを経験しているが、思いはあっても取り組み方が具体的でないことが実態調査からうかがうことができた。

そこで単元の前半ねらい①では自己の記録を伸ばす楽しさを味わわせていく。技能のポイントを「①助走」「②踏み切り」「③着地」の3つに絞り、その中でも①→②→③のように段階を追って児童の意識が向くように促していきたい。オリエンテーションでは、最後の2歩が重要であることを伝え、5歩の助走からの合言葉である「1・2・3・4 GO」の掛け声や最後の2歩のリズムの「タ・ターン」をしっかりと全体の場で抑える。1時間では、定着が難しい部分があるので、単元を通して繰り返し繰り返し伝えていく。そのうえで、「②踏み切り」や「③着地」など、自身の課題に応じた場で練習をし、記録の更新に向けて練習する時間を長く設定する。そうすることで、自分のめあてに合った練習の場を選択して取り組むことができると考えた。めあてに応じた場が選択できるようになれば、友達へのアドバイスも具体的に、学習が活性化し学び合いを深めることができると考える。さらに、めやす記録を

目標としたシフト幅跳びに取り組んでいく。運動のポイントを理解し、特性に十分触れながら学習に取り組むことで、記録が向上するとともに、競争への意識も高めていきたいと考える。

さらに、学級の実態として、4年生の時に小型ハードル走の学習において、達成型から競争中心の学習に取り組んでいるものの、あまり学習の仕方としては身につけていない。だから、5年生の学習では競争型の楽しさも味わわせたい。達成型の競技であっても友達と競争しながら楽しむことができることを知らない児童が多い。そこで学習の後半のねらい②では、ねらい①で学習したことを生かしながら、競争の仕方を工夫してシフト幅跳びに取り組んでいく。そうすることで、自分の記録を伸ばすだけでなく、友達と競争する楽しさを味わわせたい。また、ねらい②のシフト幅跳びの記録では、最初のめあて学習の実践例を基にした記録より、伸びていることが考えられる。そこで、ねらい①までの毎時間の最高記録から、めやす記録の数値を変更していく。一人一人の得点に大きな差がでることがないように配慮することで、最後の一人が跳ぶまで勝敗がわからず、いきいきと友達と競い合えるようにしていきたい。

さらに、子どもたちは3年時に幅跳びの学習をしているものの、走り幅跳びにおいては両足で踏み切っていたり、踏み切り時にスピードが減速してしまったりすることにより力強い踏み切りができていなかった。そこで、単元を通して走り幅跳びにつながる運動を行い、子どもたちに走り幅跳びの基礎となる力を向上させていきたい。また、子ども達は自己の記録を向上させたいという願いをもっている。そこで、ねらい①の時間を5時間と長めに設定する。そうすることで、自己の記録向上に向けて十分な時間を確保する。そして、ねらい①を通して目標に応じた取り組み方も身に付けさせていきたい。課題への取り組み方を身に付けた上で、動きのポイントが分かり、アドバイスがしやすくなる。同じチームの中で、ねらい①では記録を更新、ねらい②ではチームの勝利に向けてアドバイスをし合いながら、友達と競争する楽しさを味わわせたいと考える。必要に応じてねらい②の中でも、最初の教師側で用意した場だけでなく、主体的に練習の部分で修正できるような姿勢を育てていきたい。

## ○シフト幅跳びの導入

児童には、自己の記録の達成感と競争に勝ったうれしさを味わわせていきたい。しかしながら、実測の形で記録に挑戦していくと実態差があり、運動が得意か不得意化によって、学習に対する意欲も低下してしまう可能性が考えられる。ねらい①の段階から、毎時間「シフト幅跳び」を実施し、めやす記録に挑戦する時間を設ける。普通の走り幅跳びではなく、自分の記録に応じた得点形式のシフト幅跳びに取り組む。技能面における実態差があっても、めあてに応じた充実感や達成感を得ることで、走り幅跳び本来の楽しさに触れることができるのではないかと考える。またその際には、「めやす記録基準」をもとに学習を進めていく。しかしながら、めあて学習の実践例Ⅱ【平成16年3月千葉県教育委員会作成】の記録を基に比較すると、男子で約18cm、女子で約26cm届いていなかった。そこで今回は、3回の平均+10cmをめやす記録として設定する。目標がわかりやすくなることで意欲も上がるのではないかと考えた。さらに、めやす記録を常に大幅に上回る場合や下回る場合は、め

やす記録はうまく調整していく。

また、毎時間学習のまとめの時間に記録に挑戦する時間を設けることによって、自分の一時間の中での課題の把握や次の時間のめあての設定、「次はこのポイントに気を付けてみよう」といった意欲につながっていくのではないかと考える。

視点2 一人一人のよさを伸ばし、できる喜びを実感できる手立てを工夫する。

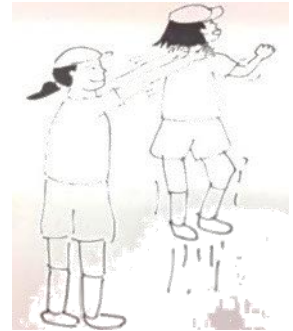
〈手立て〉

○毎時間の感覚づくりの運動

走り幅跳びの運動的特性である、「リズムカルで力強い踏み切り」につながる運動の時間を設ける。走り幅跳びの学習の中でも一番重点をおきたいリズムカルな助走では、最後の2歩の感覚や体をフワっと浮きあげる感覚、膝をしっかりと曲げて弾む感覚を身に付けられるようにしたい。

・友達とのバウンディング【膝や上体を活かしながらの跳ねる感覚】

2人1組となり、前後に並んで、後ろの人は前の人の肩に手を置く。前の人は、膝を曲げつつ上に足の裏の母子灸を使ってジャンプすることを意識する。後ろの人は、前の人をボールのように両手で弾ませるように、ジャンプのリズムに合わせてつく。



☆身につけさせたい動き：膝や上体を活かしながらの跳ねる感覚

・最後の2歩をイメージしたギャロップ

ミニハードルやダンボールなどの障害物を2～3m間隔に置く。障害物の間を「タ・ターン」のリズムで跳ぶ。最初の一步目は、踏み込むために膝を曲げることがイメージできるようにする。2歩目では、逆足の腿が上がるように気を付け、上体が前にのめりにならないようにする。前へのスピードではなく、「タ・ターン」のリズムで、体が浮きあがるように気を付ける。

☆身につけさせたい動き：短い歩幅での、最後の2歩の感覚



・短助走からの踏み切り

始めの段階では、最後の2歩である「タ・ターン」を意識させる。徐々に歩数を増やし、5歩助走では、「1・2・3・4GO」を合言葉にして、砂場には両足で着地ができるようにする。最後の「4GO」は早いリズムを意識して、タ・ターンの時よりも、助走のスピードを落とすこ



となく、上体を起こした形で跳べるようにする。慣れてきたら少しずつ歩数を増やすことで、リズムカルな助走へとつなげていきたい。



### ○課題解決の場の工夫

学級の実態から、初めて走り幅跳びの学習に取り組むこともあり、具体的な練習方法についてイメージすることができていない児童が多い。そこで、技能のポイントとして「リズムカルな助走」「力強い踏み切り」「柔らかな着地」の3点に絞る。またポイントに応じた、練習の場も紹介する。練習の場でも、友達からアドバイスをもらえる役割を設定し、見る側の視点も児童が伝えやすいように絞って掲示する。


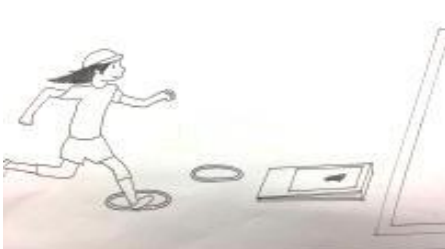



児童の技能向上にむけての練習の場を5つ用意したいと考える。課題解決の場の紹介に関しては、5つの場を一気に紹介するのではなく、児童の実態に応じて紹介していく。学習の中で、まずは「助走」の部分に重点を置きたいので「A マーカーの場」や「B ケンステップの場」を基本の場として提示する。ケンステップの数も、学級の実態に応じて変更していきたい。徐々にスピードが乗ってきたら、そのスピードを上方へ生かせるように「C 跳び箱の場」や「D ゴムひもの場」を紹介する。最後には、リズムカルな助走と力強い踏み切りが重なる「E ロイター板の場」を紹介する。児童のめあてと場が異なる場合、適宜言葉かけしていく。そして、児童一人一人が自分で場を修正する力を育てていきたい。

### 《技能のポイント》

	ポイント	練習に適した場	アドバイスの視点	合言葉の例
助走	リズムカルな助走から、走ってきた勢いを緩めることなく跳ぶ	〈マーカーを使った場〉 A 自分に適した歩数と助走距離を見つける。 〈ケンステップの場〉B 最後の2歩、「タ・ターン」のリズムをつかむ。	◎助走からスピードを落とす ことなく跳ぶことができているか。 ◎最後の二歩を一番早いリズムで跳んでいる。	「1・2・3・4GO」 「タ・ターン」 「タ・グリーン」 「タ・タ・ターン」
踏み切り	力強く、最後の一步で踏み切る	〈ロイター板の場〉E 〈跳び箱の場〉C 〈ゴムひもの場〉D 板の所で力強く踏み切り、高く跳びあがるような感覚を身に付ける。	◎ロイター板や踏み切り板を蹴るときに、力強く踏み切ることで、大きな音が出ている。 ◎体が高く上がっている ◎高く体が上がったあとに、踏み切りの逆足も上がっている。	「タ・ターン」 「タ・グリーン」 「タ・バーン」 「タ・タ・ターン」

着地	体の前に、両足を曲げた状態での着地	〈跳び箱の場〉C 〈ロイター板の場〉E より遠くに跳ぶ中で、着地の時に両足で着く感覚をつかむ。	◎体を「ん」の形を意識しながら、足の裏が見えるように着地している。	体を「ん」の形腕を上げて振ろう足の裏を見せよう
----	-------------------	---	-----------------------------------	-------------------------

《場の設定》

<p><b>A マーカーを使った場</b></p> 	<p><b>B ケンステップの場</b></p> 	<p><b>C 跳び箱の場</b></p> 
<p><b>D ゴムひもの場</b></p> 	<p><b>E ロイター場の場</b></p> 	<p>※場の名前は、子供たちと学習の中で決めていく</p>

○自分の振り返りや友達の振り返りをまとめた掲示物(いいうご key)

学級の実態調査から、具体的なめあての立て方やそれに応じた解決の仕方のイメージがつかない。そのため、どのような振り返りがいいもので、次の時間の取り組み方に活かされていくものであるかイメージが湧いていないことが考えられる。よって、ねらい①の段階で学習の仕方を身に付ける必要がある。そこで、カードの振り返りだけでなく、3の視点にあった振り返りができている児童の記述を抽出し、掲示物に記録して全体に紹介していく。うまくできたポイントを全体で紹介することで、学習への意欲付けにつながっていくと考えられる。また、掲示物に関しては、3つの視点のポイントに分けたものを作成する。「①助走のいいうご key」「②踏み切りのいいうご key」「③着地のいいうご key」としてそれぞれ用意することで、一連の動作の中でも、どのような動きがいい動きなのか把握しやすいようにしていきたい。さらに、教室にも掲示し日頃から意識することで、毎時間の中でめあてとして取り組むポイントをイメージしながら取り組めるようにする。掲示物では、できる限りイラストをシンプルにし、いい走り幅跳びのフォームから、①助走、②踏み切り③着地の3つのゾーンに分けて、視覚的にもわかりやすいように配慮する。

このような手立てを講じることで、体の動かし方に変化が生まれ、友達同士でもお互いにアドバイスをし合いながら、できる喜びを共感しつつ、学習に取り組むことができるのではないかと考える。

#### 4 学習のねらい

○安全面に気を付けて場や用具の準備・片付けを行うとともに、計測や記録などの役割を進んで行い、友達と協力して記録の挑戦や競争を楽しむ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】

○リズムカルな助走から力強く踏み切り、両足で柔らかい着地をすることができるようにする。

【技能】

#### 5 評価基準

	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
単元の評価基準	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができる。</li> </ul>
学習活動に即した評価基準	<ul style="list-style-type: none"> <li>①走り幅跳びに進んで取り組もうとしている。</li> <li>②友達と協力し、安全に気を付けて準備や後片付けをしようとしている。</li> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①自分の力に合っためあてをもち、課題に合った練習の場を選んでいる。</li> <li>②自分やチームに合った競争の仕方を選んでいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①リズムカルな助走をすることができる。</li> <li>②力強い踏み切りで踏み切ることができる。</li> <li>③両足で着地することができる。</li> </ul>

6 学習過程

	1	2	3	4(本時)	5	6	7	8
0 ↓ 4 5	オリエンテーション	感覚づくりの運動						
		ねらい① 課題に応じた練習を行い、めやす記録に挑戦して楽しむ。				ねらい② チーム同士でシフト幅跳びの競争をして楽しむ。		
								まとめ
関	①	②		③		①		③
思				①	①		②	
技		①	②		③	①	③	②

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"> <li>・学習の約束の確認</li> <li>・学習カードの使い方</li> <li>・場づくりについて</li> <li>・用具の使い方</li> <li>・シフト幅跳びの行い方</li> <li>・めやす記録の設定</li> </ul> <p>○リズムカルな助走について理解し、2歩助走を行い、5歩程度の助走まで伸ばしてみる。</p> <p>○試しの運動【シフト幅跳びの経験】をして、次の学習のめあてを立てる。</p> <p>◇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】</p>				
	<table border="1"> <tr> <th>学習内容と活動</th> <th>教師の指導(○)・評価(◇評価)</th> </tr> <tr> <td> <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>○感覚づくりの運動に取り組む。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・友達とバウンディング</li> <li>・ギャロップ</li> <li>・短助走からの踏み切りと着地</li> </ul> <p>※習得状況に応じて取り組む内容を変えていく。</p> </div> <p>2 ねらい①を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ねらい① 課題に応じた練習を行い、めやす記録に挑戦して楽しむ。</p> </div> <p>3 自分のめあてに合った場を選び、練習をする。</p> <p>&lt;予想されるめあてと練習の場&gt;</p> </td> <td> <p>○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。</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>○意識している動きができている子を積極的に称賛する。</p> <p>○自分に合っためあてをもっているか確認し、めあてに合った場で練習するように助言していく。</p> <p>◇自分の力に合っためあてをもち、課題に合った練習の場を選んでいる。 【思考・判断①】</p> </td> </tr> </table>	学習内容と活動	教師の指導(○)・評価(◇評価)	<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>○感覚づくりの運動に取り組む。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・友達とバウンディング</li> <li>・ギャロップ</li> <li>・短助走からの踏み切りと着地</li> </ul> <p>※習得状況に応じて取り組む内容を変えていく。</p> </div> <p>2 ねらい①を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ねらい① 課題に応じた練習を行い、めやす記録に挑戦して楽しむ。</p> </div> <p>3 自分のめあてに合った場を選び、練習をする。</p> <p>&lt;予想されるめあてと練習の場&gt;</p>	<p>○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。</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>○意識している動きができている子を積極的に称賛する。</p> <p>○自分に合っためあてをもっているか確認し、めあてに合った場で練習するように助言していく。</p> <p>◇自分の力に合っためあてをもち、課題に合った練習の場を選んでいる。 【思考・判断①】</p>
学習内容と活動	教師の指導(○)・評価(◇評価)				
<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>○感覚づくりの運動に取り組む。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・友達とバウンディング</li> <li>・ギャロップ</li> <li>・短助走からの踏み切りと着地</li> </ul> <p>※習得状況に応じて取り組む内容を変えていく。</p> </div> <p>2 ねらい①を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ねらい① 課題に応じた練習を行い、めやす記録に挑戦して楽しむ。</p> </div> <p>3 自分のめあてに合った場を選び、練習をする。</p> <p>&lt;予想されるめあてと練習の場&gt;</p>	<p>○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。</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>○意識している動きができている子を積極的に称賛する。</p> <p>○自分に合っためあてをもっているか確認し、めあてに合った場で練習するように助言していく。</p> <p>◇自分の力に合っためあてをもち、課題に合った練習の場を選んでいる。 【思考・判断①】</p>				

場 A 「マーカーを使った場」



《a さん》  
「自分が一番走りやすい距離から、  
スピードを落とさないで走って、5  
点より上をとるぞ。」

場 B 「ケンステップの場」



《b さん》  
「タ・ターンのリズムで、めやす記  
録より上を目指すぞ。」

場 C 「跳び箱の場」



《c さん》  
「最後の2歩と体が上に行くことに  
気を付けて、めやす記録より上を  
目指すぞ」  
《d さん》  
「着地の時に足が体より前に来るよ  
うに、両足で着地することに気を  
付けよう」

○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を確認する。

○実態に応じて、5つの場は全部紹介するのではなく A と B から紹介していく。

【声かけ】

《a さんに》

○助走距離を見つけるために、少しずつ距離を伸ばしてやってみるのはどうかな。

○両足で跳ぶよりも片足で跳んだほうが、スピードを落とさないで跳べるね。

○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】

《b さんに》

○最後のタ・ターンはリズムが早くなるはずだよ。

○大きな幅でタ・ターンじゃなくて、小さな幅のタ・ターンのほうが跳びやすいんじゃないかな。

○頑張っている子や上手な子、めあてにあった場で練習する子を称賛し、学習への意欲を高める。

【声かけ】

《c さんに》

○最後に踏み切るときは、顔をもっと上を向いて跳んだほうがいいよ。

《d さんに》

○足の裏が見えることを意識したら、足が体より前に来るんじゃないかな。

○技能のポイントにあった「key ワード」を使ってアドバイスをし合っている子がいたら、称賛する。

場 D 「ゴムひもの場」



《e さん》  
「踏み切りした後、上体がもちあがるように、今日はここを使って練習しよう。」

場 E 「ロイター板の場」

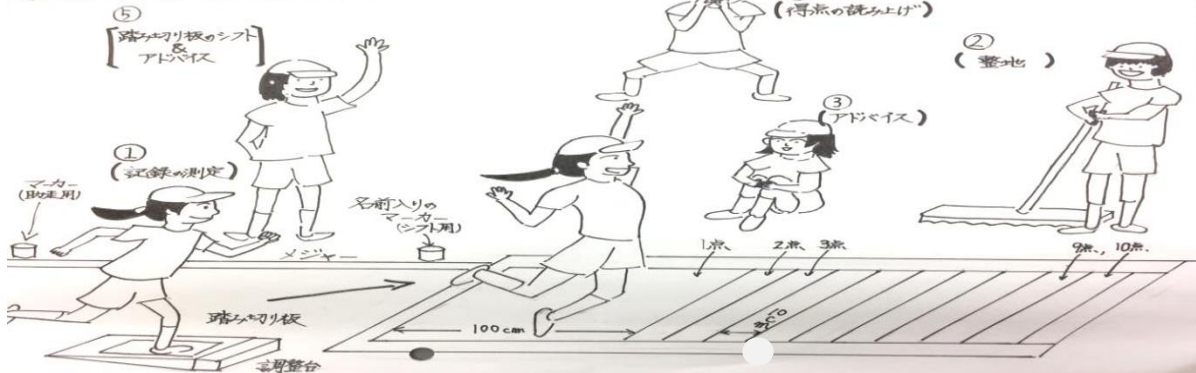


《f さん》  
「体が上に浮くような感覚をつかむために、今日はロイター板を使おう。」

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。

①→②→③→④→⑤の順番で移動する



◇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】

○うまくいかない子には、感覚づくりの運動を思い出せたり、「いいうご key」を見せたりして、動きのポイントを意識させる。

【声かけ】

《e さんに》

○足がゴムひものに触れているよ。跳んだ後は、もっとおなかに足を引き付けるといいんじゃないかな。

○上手に跳んでいる子を紹介しポイントを共有させる。

【声かけ】

《f さんに》

○空中でいる時間を長くするためには、もっと思いっきり「バーン」と音が鳴るくらい強く蹴らないといけないんじゃないかな。

○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】

◇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】

	<p>5 学習のまとめをする。</p> <p>○学習カードに、今日の振り返りを記入する。</p> <p>・いいうごkey、今日のきらりの発表</p> <p>○良かった点や改善点を全体で確認する。</p> <p>6 整理運動をする。</p> <p>7 後片付けをする。</p>	<p>○めやす記録にずれがある子には、めあてと練習の場が適していたかどうか言葉かけする。</p> <p>○本時を振り返り、めあてを達成できたか確認をする。</p> <p>○今日のきらりを決め、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。</p> <p>○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。</p> <p>○学習の反省をして、次時の見通しをもたせる。</p> <p>○使った筋肉を意識してほぐすように助言する。</p> <p>○みんなで協力して安全に片付けることを確認する。</p> <p>◇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】</p>
<p>な か ②</p>	<p>1 学習の場づくりをし、準備運動をする。</p> <p>○ストレッチ</p> <p>○感覚づくり運動に取り組む。</p> <div data-bbox="256 1099 735 1301" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>・友達とバウンディング ・ギャロップ ・短助走からの踏み切りと着地 ※習得状況に応じて取り組む内容を変えていく。</p> </div> <p>2 ねらい②を確認する。</p> <div data-bbox="272 1435 1230 1496" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ねらい② チーム同士でシフト幅跳びの競争をして楽しむ。</p> </div> <p>3 自分たちに合った練習をする。</p> <p>・競争に向けて個に応じた練習をする。</p> <p>・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。</p> <p>4 競争の方法を選択し、チーム同士で勝負する。</p> <p>●得点制での競争</p>	<p>○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。</p> <p>○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。</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>○意識した動きができている子を積極的に称賛する。</p> <p>○自分のめあてを確認し、学習への見通しをもたせる。</p> <p>○同じ場で練習している友達同士で跳躍を見合い、いいうごkeyを参考にして、アドバイスし合うことを促す。</p> <p>◇自分の力に合っためあてをもち、課題に合った練習の場を選んでいる。 【思考・判断①】</p> <p>◇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】</p> <p>○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。</p>

<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くんにかけても、チームの勝利に貢献する。そのため、友達からのアドバイスをいかしてできるだけ遠くに跳ぶ。

<競争のルール例>

- ・得点制
- ・試技は1人2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)

○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。

○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。

○合言葉を使って、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 2回の跳躍の、チームの総得点を計算するルールの例

赤チーム				紫チーム			
名前	1回目	2回目	合計	名前	1回目	2回目	合計
Aさん	5	5	10	Gくん	4	6	10
Bさん	4	3	7	Hさん	5	4	9
Cくん	6	6	12	Iくん	3	3	6
Dくん	5	7	12	Jさん	6	5	11
Eさん	4	6	10	Kさん	4	6	10
合計	24	27	51	合計	22	24	46

赤チーム51点、紫チーム46点で赤チームの勝利

☆一回戦が終わったら、二回戦は別のチームと実施する。

●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)

○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合うようにしていく。

◇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合言葉を中心に助言していく。

○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	Lくん	6	○3点	5	○3点	5	×1点	6点
	黄	Mさん	5	×1点	4	×1点	6	○3点	5点
2番手	青	Nさん	2	×1点	3	△2点	5	△2点	5点
	黄	Oさん	5	○3点	3	△2点	5	△2点	7点
3番手	青	Pくん	3	△2点	4	×1点	6	○3点	6点
	黄	Qくん	3	△2点	5	○3点	5	×1点	6点
4番手	青	Rさん	2	×1点	2	×1点	6	△2点	4点
	黄	Sくん	4	○3点	3	○3点	6	△2点	8点

青チーム 21点、黄チーム 26点で黄チームの勝ち

ま  
と  
め

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。(いいうご key・今日のきりり)
- ・○○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、○○グループに勝ったよ
- 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。

○今日のきりりを決め、勝者やがんばった友達に気持ちよく拍手をおくれるようにする。

○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。

8 学習のまとめをする。

○フラット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。

- ・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。
- ・リズムカルな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。