

単元名 陸上運動(走り幅跳び)

配当時間 6時間

- 単元の目標 (1) 走り幅跳びでは、その行い方を理解するとともに、試技の回数や踏切りゾーンの設置などのルールを決めて競争したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指したりしながら、リズムカルな助走から力強く踏み切って跳ぶことができる。
- (2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。
- (3) 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりしようとする。

標準的な展開例

05100201_001

【準備等】巻き尺、跳び箱、踏切板、砂ならし、ゴムひも、スタンド、輪、ビデオ、学習カード など

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 走り幅跳びの学習のねらいと内容を理解し、学習の進め方について見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○学習のねらいや進め方を知る。 ★自分に合った課題をもち、練習の仕方を工夫して、リズムカルな助走から踏み切って跳ぼう。 ○学習カードの使い方を知る。 ○マナーや安全な運動の仕方について知る。 ○走り幅跳びに関連した体ほぐしの運動をする。 ○走り幅跳びの記録を計測する。 ○目標記録を知り、課題をつかむ。 <p>2～3 自分の課題に合わせた練習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体ほぐしの運動をする。 ○自分の課題に合わせた場を選び、練習する。 <ul style="list-style-type: none"> ・踏み切り足の練習の場、助走の練習の場、強い踏み切りの練習の場、着地の練習の場など ○自分の記録に挑戦する。 ○反省し、まとめをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・記録の伸び、次時の課題の把握など <p>4～5 自分の記録に挑戦したり、グループで競争したりする</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体ほぐしの運動をする。 ○学習の進め方や課題を確認する。 ○自分に合った練習の場を選んで練習する。 ○競争の仕方やルールを確認し、競争する。 <ul style="list-style-type: none"> ・1対1での競争、グループ対抗での競争など ○反省し、まとめをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・練習方法、課題の達成度など <p>6 記録会をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体ほぐしの運動をする。 ○記録会をする。 ○単元のまとめをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビデオや学習カード、教師の示範などで運動の仕方を理解させる。 ・学習カードの使い方を例示しながら理解させる。 ・実測で計測させる。 ・＜目標記録の出し方の例＞ <ol style="list-style-type: none"> ①立ち幅跳びの記録×(1.7～2) ②走り幅跳びの記録－立ち幅跳びの記録を得点化する。 ③50m走の記録から推定する(めやす表) ・自分の課題に合った場を選択しているか、安全に気を付けて練習しているかなど観察し、必要に応じて助言する。 ・自分に合った課題がもっているかを確認する ・友達とアドバイスし合えるようにする。 ・目標記録と比較し、学習の成果を確かめさせる。 ・幅30cm～40cm程度の踏み切りゾーンで踏み切ることができるようにする。 ・＜ルールの例＞ <p>得点：目標記録との差、走り幅跳びと立ち幅跳びの記録の差、グループ全員の記録の合計や平均</p> <p>勝敗：1対1の対抗戦、グループの合計得点で競うなど</p> <p>【評】友達と協力して練習したり、競争したりする活動を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</p> <p>【評】自分の課題に向かって練習する活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</p> <p>【評】記録会を通して、「知識・技能」を評価する。</p> ・感想の発表や学習カードによる自己評価などをさせる。

【備 考】

- ＜運動が苦手な児童への配慮の例＞
- ・リズムカルな助走から踏み切ることが苦手な児童には、3～5歩程度の短い助走での走り高跳びや跳び箱などの台から踏み切る場などで、力強く踏み切って体が浮くことを経験できるようにしたり、「トン・トン・ト・ト・トン」など、一定のリズムを声に出しながら踏み切る場を設定したりするなどの配慮をする。