

単元名 走・跳の運動遊び(跳の運動遊び)ゴム跳び遊び

配当時間 4時間

- 単元の目標 (1) 助走を付けて片足で踏み切り、前方や上方に跳んだり、片足や両足で連続して跳んだりすることができる。
- (2) 走ったり跳んだりする簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができる。
- (3) 運動遊びに進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場の安全に気を付けたりしようとする。

標準的な展開例

02100204_001

【準備等】 ゴムひも、支柱（40 cmから5 cmごとにテープで印を付けておく）、跳び箱（または舞台などの高い台を利用する）、セーフティマット、マット、学習カード など

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1～2 ゴム跳び遊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。 <p>★いろいろな跳び方をしたり、高く跳んだりして遊ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○マナーや安全な運動の仕方について知る。 ○グループを編成する。 <p>○いろいろな跳び方をして楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手たたき跳び ・足うち跳び ・向きかえ跳び ・ポーズ跳び ・ケンケン跳び ・動物鬼遊び ・動物走りリレー ・跳び箱または舞台などの高い台から跳び、いろいろなポーズをとって着地するなど <p>3～4 跳ぶ回数や高さを競争して楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○いろいろな跳び方をして楽しむ。 <p>○跳ぶ回数や高さを競争して楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴムひも8の字跳び ・ゴム跳びなど <p>○反省し、まとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループの協力、作戦など <p>○第4時は単元のまとめもする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな跳び方をしたり、跳ぶ回数や高さを競争したりすることを知らせ、学習意欲を高める。 ・1グループ6～8人程度の偶数グループに分ける。 ・動物鬼遊びや動物走りリレーの中には、カンガルー（両足跳び）やフラミンゴ（片足跳び）などの動きを入れる。 ・高い台の上からの跳び下りには、セーフティマットを用い、必ず足から着地できる跳び方をするよう指導する。また、手を振り上げて跳んだり、膝を曲げて着地したりするとよいことに気付かせる。 <p>【評】 いろいろな跳び方で楽しむ活動を通して「主体的に学習に取り組む態度」を評価する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・第1時～第2時で行った跳び方など取り入れ体ほぐしの運動を行う。 ・グループ対抗で行う。 ・ゴムひも8の字跳びを1分間行い、跳んだ回数の合計を競う。 ・ゴムひも8の字跳びをする前に、どうすればスムーズに流れるか考えさせて、練習させる ・学級の実態に合わせて、跳んだ高さを得点化し、グループの合計点数で競争する。 ・40 cmぐらいからスタートし、5 cmずつ高さを上げる。 <p>【評】 回数や高さに挑戦する活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</p> <p>【評】 競争して楽しむ活動を通して、「知識・技能」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 】

低学年の児童にとって高跳びは、生活の中で経験することが少ない運動である。脚力が未発達の小学年の児童にとっては、40 cm前後の高さを跳ぶのが精一杯で、走り高跳びの楽しみの一つ「空中にふわっと浮いた感じ」を味わうことは難しい。また、高跳びはほんの数秒という短い運動なので、場や用具の工夫をしなければ運動量が確保しにくい。

そこで本単元では、片足や両足跳びの感覚を育てる遊びを多く取り入れ、楽しみながら運動の仕方を身に付けさせる。また、跳び箱や舞台の上から跳び上がって着地することによって滞空時間を生み出し、走り高跳びの空中感覚を体験させる。そして、8の字跳びのように何度も繰り返すことによって運動量を増やしながら、片足踏み切りに近い動きを身に付けさせる。また、ゴム跳びで、高跳び本来のもつ高さへの挑戦という楽しみも体験させる。

<運動遊びが苦手な児童への配慮の例>

- ・ケンパー跳び遊びでは、「グー」と「パー」が分かりやすい目印をレーン上に設定し、足を置く順番やリズムが分かるようにする。
- ・ゴム跳び遊びでは、高さを変えたり、跳ぶ時のリズムを決めたりする。