

単元名 走・跳の運動(幅跳び)

配当時間 6時間

- 単元の目標 (1) 幅跳びでは、その行い方を知るとともに短い助走から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を見付け、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫することとともに、考えたことを友達に伝えることができる。
 (3) 運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動したり、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりしようとする。短い助走から調子よく踏み切って跳ぶことができる。

標準的な展開例

03100205_001

【準備等】 巻き尺、跳び箱、踏み切り板、ロイター板、学習カード など

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 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。 ★体の動きを工夫して遠くに跳び、友達と競ったり自分の記録に挑戦したりしよう。 ○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。 ○幅跳びに関連した体ほぐしの運動をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・2～3人組で手をつないで走る。 ・鬼遊び ・川跳び鬼遊びなど。 ○立ち幅跳びの記録を計測し、自分の目標記録を決め、めあてをつかむ。 ○グループを編成する。 <p>2～3 いろいろな跳び方をしたり、助走して踏み切った後いろいろなポーズをとって跳んだりして楽しむ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体ほぐしの運動をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・片足連続跳び(ケンケン) ・ケンパー跳び ・三段跳び ・川跳び ・踏切板を使って高く跳ぶなど。 ○踏み切った後とさまざまなポーズを取って跳ぶ。 <ul style="list-style-type: none"> ・手をたたく ・片方(両方)の腕を伸ばして高く上げる ・片方の膝を上げる ・両方の膝を抱え込む ・両腕を広げたまま、体を反る ・くの字に体を曲げる ○反省し、まとめをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・態度・次時のめあての把握 <p>4～5 助走や体の動きを工夫して、できるだけ遠くに跳ぶことに挑戦したり、友達と競争したりして幅跳びを楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体ほぐしの運動をする。 ○助走距離を変えて跳ぶ。 <ul style="list-style-type: none"> ・3歩、5歩、7歩、9歩助走からの踏み切り ・5m、10m、15m助走からの踏み切りなど ○いろいろな踏み切りの場で跳ぶ。 <ul style="list-style-type: none"> ・ミニハードルを跳び越えて ・跳び箱ジャンプ ・踏切板ジャンプ ○跳躍距離の競争をするためにルールを話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> ・場の使い方・勝敗の決め方 ○跳躍距離の競争をする <ul style="list-style-type: none"> ＜競争の例＞ <ul style="list-style-type: none"> ・グループ内の個人戦(第4時) ・グループ対抗戦(第5時)など 	<ul style="list-style-type: none"> ・遠くへ跳ぶことに挑戦し、友達と競争をしたり自分の記録に挑戦することを知らせる。 ・目標記録と実際に跳んだ記録の比較、めあて反省などが記入できる学習カードを準備しておく。 ・鬼遊びをするスペースに川を作り、川跳びをしながら鬼遊びをさせる。 ・2回測定し、よい方の記録を取る。 ＜目標記録の例＞ 立ち幅跳びの記録×(1.7～2倍) ・クラスを偶数グループ(1グループ5～6人程度。立ち幅跳びの記録の総和が同じになるように)に分ける。 ・跳躍距離を伸ばすことよりも、自分の体を自由に動かして、ジャンプする楽しさを味わわせる。 ・体のバランスのために片足跳びは左右両方行うとよい。 ・三段跳びは左左右や右右左のリズムで踏み切って砂場に跳ぶようにさせる。 ・短い助走から、跳び箱や踏み切り板を用いて跳ばせる。踏切板を用いると、より高いジャンプがしやすくなり、走り幅跳びの空中動作に類似したポーズをとりやすくする。 ・簡単なものから複雑な動きへと変える。 ・友達との競争を取り入れ、楽しみながら学習が進められるようにする。 ・どの距離からの助走が一番遠くへ跳ぶことができたか各自で確認させる。 ・調子よく跳んだり、体を巧みに操作しながら跳んだりしている友達のよい動きに目を向けさせる。 【評】助走や体の動きを工夫して遠くに跳ぶことに挑戦する活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。 ＜ルールの例＞ 勝敗：グループの記録の合計、1対1の対抗戦(何勝何敗) 場：踏み切り板を使う、踏み切り板を使わない 助走距離：自由、固定など 【評】跳躍距離の競争をする活動を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する

- 反省し、まとめをする。
 - ・ 態度・次時のめあての把握 など
- 6 競技会をする。
 - 体ほぐしの運動をする。
 - 競技会の進め方やルールを確かめる。
 - 助走・踏み切り練習をする。
 - 競技会をする。
 - 単元のまとめをする。

- ・ 学習のまとめとして競技会を行う。
- ・ 踏み切りゾーン（30～40cm幅）を作って行う。
- ・ <ルールの例>
 - 踏み切りゾーンに足がかかっていたら成功試技とする
 - 試技は3回
 - 各自の適した助走距離から走る
- 【評】 競技会を通して、「知識・技能」を評価する。
- ・ 目標記録と比較し、学習の成果を確かめさせる。

【 備 考 】

幅跳びは、仲間と競い合う楽しさや、調子よく走ったり跳んだりする心地よさを味わうことができる運動である。走ったり跳んだりすること自体の面白さ・心地よさを引き出す指導を基本にしながら、どのような力をもった児童においても競争に勝つことができたり、意欲的に運動に取り組むことができたりするように、楽しい活動の場の工夫をすることが大切である。まず、いろいろな跳び方や空中姿勢のとり方について体験させる。そして、助走・踏み切り・空中姿勢などの動きを身に付けるための場で練習を進めながら、友達との競争を楽しむという学習活動を設定した。

【運動が苦手な児童への配慮の例】

・ 踏み切り足が定まらず、強く前方へ跳ぶことが苦手な児童には、3～5歩など、短い助走による幅跳びをしたり、「トン・トン・ト・ト・トン」など、一定のリズムの助走からの幅跳びを行ったりする場を設定するなどの配慮をする。