

単元名 陸上競技<走り幅跳び>

配当時間 5時間

単元の目標 (1) 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶことができる。
 (2) 動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。
 (3) 走り幅跳びに自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしたり、自己の責任を果たそうとしたり、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしたり健康・安全を確保したりしようとする。

標準的な展開例

12300109_001

【準備等】 ラインカー、ロイター板、ゴム、跳び箱、赤旗、巻き尺、学習カード

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 1・2年生の学習を振り返り、学習の見通しをもつ。 ★走り幅跳びのねらいを知ろう。 ○学習のねらいや進め方を知る。 ○走り幅跳びの計測をする。</p> <p>2～4 走り幅跳びの練習をする。 ★自分に合った跳び方を見つけよう。 ○空間動作の練習をする。 ・ゴムを使った練習 ・ロイター板、跳び箱を使った練習 ○短い助走距離から跳び方の練習をする。 ○自分に合った跳び方で練習をする。 ○自分に合った跳び方で計測をする。</p> <p>5 走り幅跳びの競技会をする。 ★最高記録を出そう。 ○係を分担し、競技会の運営方法を知る。 ・計測 ・審判 ・記録 ○走り幅跳びの競技会をする。 ○活動を振り返り、まとめをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・器具の扱い方や安全面について確認をする。 ・個人の課題を決め、達成のための練習の工夫をすることを知らせる。 ・試しの跳躍をし、学習意欲を引き出させる。 ・1・2年の学習を振り返り、踏切線に合わせて跳躍させる。 ・はさみ跳び、そり跳び、2種類の跳び方から自分に合った跳び方を選ぶようにさせる。 ・はさみ跳び、そり跳びの紹介をする。 ・踏切線を越えたところにゴムを設置する。 ・膝を引き上げ、高く跳び上がることを意識させる。 ・踏切線に跳び箱1段目を置き、その手前1.2m～1.5mにロイター板を準備させる。 ・ある程度上達してきたら、跳び箱を除いて跳躍させる。 ・はさみ跳び、そり跳びのどちらで練習をしてもよいこととする。 ・助走距離は5m～15mとし、助走マークを付けさせる。 ・踏み切り前3～4歩からリズムアップして踏み切りに移らせる。 ・踏み切りでは上体を起こして、地面を踏みつけるようにキックするよう意識させる。 【評】短い助走距離からの練習をする姿を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。 ・スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶことを意識して、話し合わせる。 ・仲間の跳び方の様子を観察し、良かった点などを教え合うようにさせる。 ・振り上げ脚を素早く引き上げるように意識させる。 ・脚を前に投げ出す着地動作を意識させる。 ・工夫した点を学習カードに記入させる。 【評】自分に合った跳び方の練習をする活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。 ・リズムカルな助走から力強く踏み切っているか仲間同士で確認させる。 【評】空間動作で「知識・技能」を評価する。 ・係を分担し、競技会の運営などを協力して行わせる。 ・踏切線を越えた場合は、審判係が赤旗を上げるようにさせる。 ・前時までの記録を参考に、目標の距離を設定させる。 ・勝敗や記録だけでなく、学習に取り組んできた過程と関連付けて仲間とよいところなどを評価し合うようにさせる。 【評】競技会を通して、「知識・技能」を評価する。 【評】活動を振り返り、まとめをする活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。 【評】単元全体の活動や競技会で評価し合う活動を通して「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。

【 備 考 】

走り幅跳びでは、助走のスピードとリズムカルな動きを生かして力強く踏み切り、より遠くへ跳んだり、競争したりできるようにする。本単元では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。