

## 単元名 陸上競技〈走り幅跳び〉

配当時間 6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、走り幅跳びの特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解するとともに、スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶことができる。
- (2) 動きなどの自己の課題を発見し、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) 走り幅跳びに積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ったり、分担した役割を果たしたり、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めたり、健康・安全に気を配ったりしようとする。

## 標準的な展開例

13300109\_001

【準備等】ラインカー、ロイター板、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 走り幅跳びの特性を知り、学習の見通しをもつ。</p> <p>★走り幅跳びの特性を知ろう。</p> <p>○走り幅跳びの特性や成り立ちを知る。</p> <p>○学習のねらいや進め方を知る。</p> <p>○走り幅跳びの計測する。</p> <p>2～5 走り幅跳びの練習をする。</p> <p>★踏切線に合わせて跳躍をしよう。</p> <p>○ロイター板、跳び箱を使った練習をする。</p> <p>○助走マークを使って、踏み切りを合わせる練習をする。</p> <p>○自分に合った助走距離で練習をする。</p> <p>○自分に合った助走距離で走り幅跳びの計測をする。</p> <p>6 走り幅跳びの競技会をする。</p> <p>★記録の向上を目指そう。</p> <p>○係を分担し、競技会の運営方法を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・計測</li> <li>・審判</li> <li>・記録</li> </ul> <p>○走り幅跳びの競技会をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・器具の準備の仕方や安全面についての確認をする。</li> <li>・走り幅跳びの特性や成り立ちを説明する。</li> <li>・技術の名称や行い方、関連して高まる体力については、単元を通して理解できるようにする。</li> <li>・個人の課題を決め、達成のための練習を工夫することを知らせる。</li> <li>・試しの跳躍をし、学習意欲を引き出させる。</li> <li>・踏切線を意識せず、実際に跳んだ距離を計測させる。</li> <li>・踏切線に合わせて跳躍をすることを伝える。</li> <li>・目安となるように3 m, 4 m, 5 mの印を付ける。</li> <li>・助走距離は5 m～15 mとする。</li> <li>・踏切線に跳び箱1段目を置き、その手前1.2 m～1.5 mにロイター板を準備させる。</li> <li>・ロイター板から跳び箱を駆け上がるようなイメージをもたせる。</li> <li>・慣れてきたら、ロイター板、跳び箱を使った走り幅跳びの記録を取らせる。</li> <li>・助走は、5～7歩とし、助走距離は5 m～15 mとする。</li> <li>・助走の開始地点に助走マークを付けさせる。</li> <li>・ロイター板、跳び箱を使った練習を参考にし駆け上がるようなイメージをもたせる。</li> <li>【評】踏み切りを合わせる姿を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</li> <li>・スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶこと意識して練習させる。</li> <li>・スピードに乗った助走から、踏切線に合わせて踏み切ることができているかを仲間同士で観察をさせる。</li> <li>・自己に適した距離、歩数を意識させる。</li> <li>・踏切線の前でスピードを落とさないように意識させる。</li> <li>・工夫した点を学習カードに記入させる。</li> <li>【評】自分に合った助走距離で練習をする活動を通して「思考・判断・表現」を評価する。</li> <li>・仲間の跳ぶ様子を観察し、良かった点などを教え合うようにさせる。</li> <li>【評】踏切線に合わせて踏み切る活動を通して「知識・技能」を評価する。</li> <li>・係を分担し、競技会の運営などを協力して行わせる。</li> <li>・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。</li> <li>・前時までの記録を参考に、目標の距離を設定させる。</li> <li>・仲間の健闘やフェアに競う姿を認め合うようにさせる。</li> <li>【評】競技会を通して、「知識・技能」を評価する。</li> </ul>

○活動を振り返り，まとめをする。

【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，助走スピードを生かして素早く踏み切り，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。

スピードに乗った助走とは，最大スピードの助走ではなく，踏み切りに移りやすい範囲でスピードを落とさないように走ることである。