

単 元 名	走・跳の運動（幅跳び）	配当時間	5時間
単元の目標	(1) 順番やきまりを守って仲よく運動をしたり、運動をする場所や器械・器具の安全に気をつけながら運動をしたりしようとする。 (2) 競争や運動の仕方の課題をもち、幅跳びの楽しさを求めて活動を工夫することができる。 (3) リズムにのった助走から、調子よく踏み切って遠くへ跳ぶことことができる。		
単元を構想する上での留意点	児童は、低学年の学習で「川跳び」「島跳び」などの遊びを通して遠くへ跳ぶ楽しさを味わってきた。本単元では「幅跳び」の特性に触れるよう、リズムにのった助走から、力強く踏み切って遠くに跳ぶ心地よさや、自分の記録を伸ばしていく楽しさを味わうことができるようにする。そこで、ねらい1では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、ねらい2では、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。		
単元展開例			
準 備	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	
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。 ○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、跳び比べをしたり、記録に挑戦したりして楽しもう ○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。 ・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。 2 いろいろな跳び方をしたり、助走して踏み切ったあといろいろなポーズをとって跳んだりして楽しむ（ねらい1） ○体ほぐしの運動をする。 ・片足連続跳び（ケンケン） ・ケンパー跳び ・三段跳び ・川跳び ○踏み切ったあといろいろなポーズを取って跳ぶ。 ・手をたたく ・片方（両方）の腕を伸ばして、高くあげる ・片方の膝をあげる ・両方の膝を抱え込む ・両腕を広げたまま、体を反る		・遠くへ跳ぶことに挑戦し、友達と跳び比べをして楽しむことを知らせる。 ・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。 ・左右両方向うと体のバランスのためにより。 ・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。 ・ロイター板を用いると、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なる。 ・簡単なものから複雑な動きへと変える。	

・くの字に体を曲げる など ○反省し、まとめをする。 ・態度 ・次時のめあての把握 など 3～4 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。（ねらい2） ○体ほぐしの運動をする。 ○助走距離を変えて跳ぶ。 ・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 ○<u>いろいろな踏み切りの場</u>で跳ぶ。 ・ミニハードルを跳び越えて ・跳び箱ジャンプ ・ロイター板ジャンプ など ○跳躍距離の競争をするためにルールを話し合う。 ・場の使い方 ・勝敗の決め方 ○跳躍距離の競争をする ・グループ内の個人戦（第3時） ・グループ対抗戦（第4時） ○反省し、まとめをする。 ・態度 ・次時のめあての把握 など 5 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。	・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、「関心・意欲・態度」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 ・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 など 評競技会を通して、「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。
--	---