

単元名 走り幅跳び

1 運動の特性

〔一般的特性〕
助走のスピードを生かして力強く踏み切り、遠くに跳ぶことを競争したり、記録に挑戦したりすることが楽しい運動である。

〔児童から見た特性〕
助走のスピードを生かして遠くに跳ぶことが楽しい運動である。

2 単元の目標

学びに向かう力、人間性等

自分の記録を伸ばすために、教え合い、励まし合いながら意欲的に学習に取り組むことができるようにする。

知識及び技能

走り幅跳びの行い方を理解するとともに、リズムミカルな助走（7～9歩程度）から力強く踏み切って跳ぶことができるようにする。

思考力、判断力、表現力等

自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。

3 評価規準

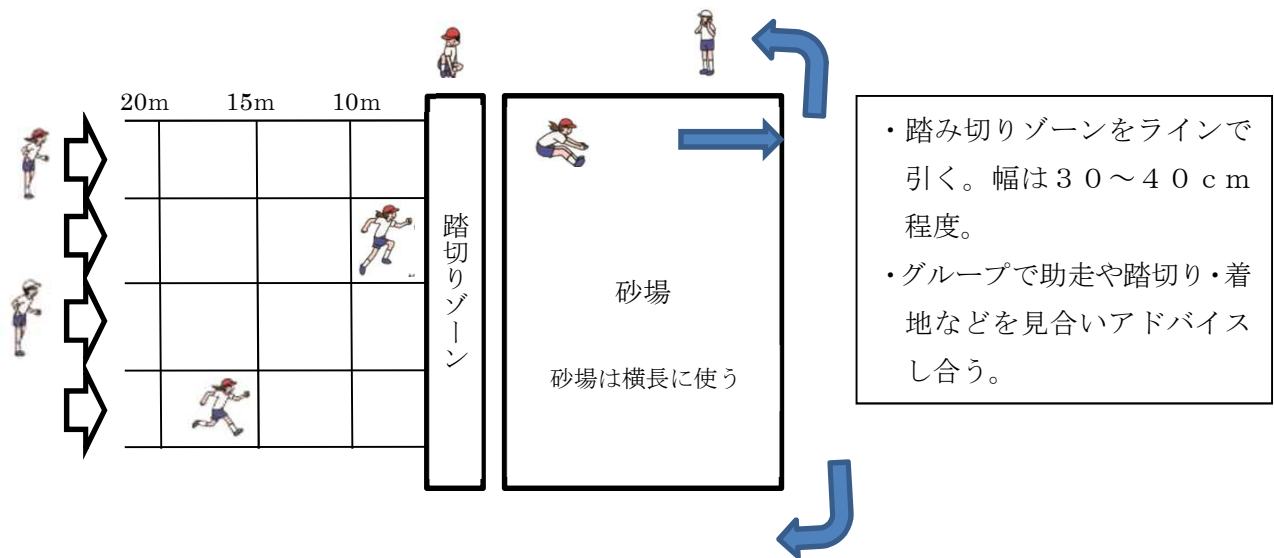
観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
学習活動における 具体的評価規準	①リズムミカルな助走から力強く踏み切ることについて理解しているとともに、行うことができる。 ②かみ跳びから両足で着地することについて理解しているとともに、行うことができる。	①遠くに跳ぶために必要なポイントを見付けるとともに、それらを他者に伝えている。 ②自分のめあてに適した練習の仕方を選び、それらを他者に伝えている。	①用具の準備や片付けなど、仲間と協力しながら安全に気を付けて行っている。 ②友達と協力して互いに励まし合って競争したり、記録に挑戦しようとしている。

4 指導と評価の計画の例

		1	2	3	4	5
		場の準備 ・ 準備運動				
10	オリエンテーション ・学習の見通しを持つ ・めやすになる記録を決める。	ねらい① ・リズムよく助走して、力強く踏み切ることができる。		①	ねらい② ・めあてに合った場で練習したり記録に挑戦したりして楽しむ。	②
20						
30						
40						
		整理運動 ・ 学習のまとめ ・ 次時の確認 ・ 用具の片付け				
評価	知			①		②
	思		①		②	②
	主	①	②		②	

5 指導の工夫

【場の工夫】



6 技能のポイント

○リズムカルな助走から力強く踏み切って跳ぶことができるようにする。

- ・7~9歩程度のリズムカルな助走をすること。
- ・幅30~40cm程度の幅の踏み切りゾーンで力強く踏み切ること。
- ・かがみ跳びから両足で着地すること。



〔運動の苦手な児童・配慮の必要な児童への手立て〕

リズムカルな助走から踏み切ることが苦手な児童には、5~7歩程度の助走からの走り幅跳びや跳び箱などの台から踏み切る場などで、力強く踏み切って体が浮くことを経験できるようにしたり、「トン・トン・ト・ト・トン」など、一定のリズムを声に出しながら踏み切る場を設けたりするとよい。

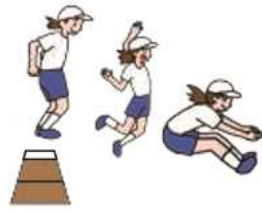
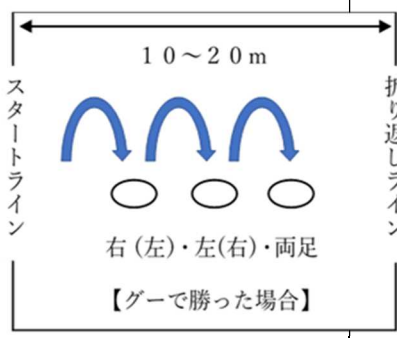


【台の上から】

高 学 年
陸 上 運 動

単 元 名 : 走り幅跳び
目 標 : 学習の仕方を理解し、自分のめあてをもつことができるようにする。

道 す じ	1	2	3	4	5
-------	----------	----------	----------	----------	----------


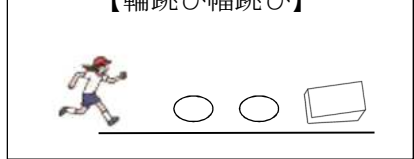
時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料																						
0	1 準備運動	○健康観察, 服装の確認をする。																							
5	2 オリエンテーションを行う。 学習の進め方を知る ・学習の道すじを知る。 ・用具や場の準備の仕方を覚える。 ・安全に学習するための約束を理解する。 ・競争の仕方やルールを確認する。	○児童が学習の流れや場の設定がわかるように必要に応じて資料を用意する。 ○グループ編成は異質グループで、あらかじめ編成しておく。	掲示資料																						
10	3 基礎感覚づくりを行う。 ・食べ物じゃんけん【体力向上(すばやく動き出すために)のページ】 ・跳び箱幅跳び 【跳び箱幅跳び】 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p align="center">【食べ物じゃんけん】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2人組になり、スタートラインでじゃんけんをする。 ・勝った方がグー・チョキ・パーの種類に応じて大股走で進む。 ・最後の1歩は必ず両足着地をするように指導する。 </div> <div style="text-align: center;">  </div>																							
20	4 めやすとなる記録を測定する。 ①立ち幅跳びの記録を測る。 ※前年度の記録を参考にしても良い。 ②めやすの記録計算式をもとに、自分のめやすの記録を計算する。	○学習カードを用意し、計測後すぐに計算できるようにし、自分のめやすの記録を意識させる。	学習カード																						
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>〔めやすの記録計算式〕 立ち幅跳びの記録×1.7＝めやすの記録 ↓ 小数点以下は四捨五入</p> <p>〔得点表〕</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>得点</td> <td>10</td> <td>9</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>6</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>めやすの記録との差 (cm)</td> <td>40以上</td> <td>30~40</td> <td>20~30</td> <td>10~20</td> <td>0~10</td> <td>-10~-20</td> <td>-20~-30</td> <td>-30~-40</td> <td>-40~-50</td> <td>-50以下</td> </tr> </table> </div>				得点	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	めやすの記録との差 (cm)	40以上	30~40	20~30	10~20	0~10	-10~-20	-20~-30	-30~-40	-40~-50	-50以下
得点	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1															
めやすの記録との差 (cm)	40以上	30~40	20~30	10~20	0~10	-10~-20	-20~-30	-30~-40	-40~-50	-50以下															
40	5 整理運動・学習のまとめを行う。 ・全体で本時を振り返る。 ・学習カードへ記入する。	☆用具の準備や片付けなど、仲間と協力しながら安全に気をつけて行っている。 【主体的に学習に取り組む態度】	学習カード																						

高 学 年
陸 上 運 動

単 元 名 : 走り幅跳び

目 標 : リズム良く助走し、力強く踏み切ることができるようにする。

道 す じ	1	2	3	4	5
-------	----------	----------	----------	----------	----------

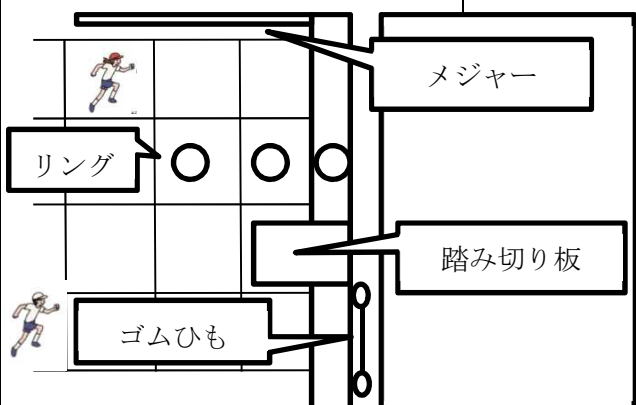
時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	1 準備運動	○場の安全を確認するとともに、跳躍や着地で使う部位を意識して体操が行えるように声をかける。	跳び箱
5	2 基礎感覚づくりを行う。 ・食べ物じゃんけん【体力向上(すばやく動き出すために)のページ】 ・跳び箱幅跳び	○食べ物じゃんけんでは「片足で踏み切り、両足で着地する」ことをポイントに指導する。	
10	3 本時のねらいを確認する。		
<p>リズム良く助走し、力強く踏み切ることができるようにしよう。</p>			
12	4 「踏み切り板幅跳び(2時間目)」「輪跳び幅跳び(3時間目)」を行う。 ・3歩→5歩→7歩と助走の歩数をふやしながら、踏切り板で踏み切って跳躍する。(2時間目) ・踏切り板と輪(フラフープ)を置いた場で、踏み切る手前のリズムをつかむ。(3時間目)	○友達の口伴奏「トン・トン・ト・ト・トン」のリズムに合わせて跳ぶようにする。 ☆リズムカルな助走から力強く踏み切ることについて理解しているとともに、行うことができる。 【知識・技能】	踏切り板 フラフープ
	<p>【踏み切り板幅跳び】</p> 	<p>【輪跳び幅跳び】</p> 	
25	4 記録の測定を行う。 ・めやす表をもとにした個人の目標に挑戦する。 ・個人の点数を班で合計をして他の班と競い合う。	○役割分担(メジャーで測る人、記録する人、砂場をならす人)をして計測する。	メジャー 学習カード
40	5 整理運動・学習のまとめを行う。 ・全体で遠くに跳ぶために必要なポイントを話し合う。	☆遠くに跳ぶために必要なポイントを見付けるとともに、それらを他者に伝えている。 【思考・判断・表現】	学習カード

高 学 年
陸 上 運 動

単 元 名 : 走り幅跳び

目 標 : めあてに合った場で練習したり, 記録に挑戦したりして楽しむことができるようにする。

道 す じ 1 2 3 4 5

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	1 準備運動	○安全に留意して準備できるようにする。	跳び箱
5	2 基礎感覚づくりを行う。 ・じゃんけん幅跳び【体力向上(すばやく動き出すために)のページ】 ・跳び箱幅跳び	○「跳び箱幅跳び」では, 膝を柔らかく使って安全に着地することを意識させる。	
10	3 本時のねらいを確認する。		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">めあてに合った場で練習したり記録に挑戦したりして楽しもう。</div>			
12	4 自分のめあてを確認する。 ・練習の場で互いに見合い, 学習を進めていく。	○グループを2つに分け, 練習と観察の役割を交代しながら行うようにする。	
15	5 グループごとに練習する。 助走の距離 ・力強い踏切りをするために, スタート位置を決め直す。 助走のリズム ・輪を置いた場で, 踏み切り手前の3歩のリズムを確かめる。 踏み切りと両足着地 ・踏み切り板を使ってジャンプし, 片足踏み切り, 両足着地の動きを確かめる。 空中姿勢 ・前上方に高く跳び上がるため砂場の前にゴムひもを張る。ゴムを「へそ」の高さで切るようにする。		
25	6 記録の測定を行う。 ・踏切りゾーンで踏み切る。 ・回数は3回。	☆自分のめあてに適した練習の仕方を選び, それらを他者に伝えている。【思考・判断・表現】	メジャー フラフープ 踏み切り板 ゴムひも
40	7 整理運動・単元のまとめを行う。 ・授業の感想や反省を記録し発表する。	○役割分担 (メジャーで測る人, 記録する人, 砂場をならす人) をして計測する。 ☆友達と協力して, 記録への挑戦を楽しんでいる。 【主体的に学習に取り組む態度】	メジャー 学習カード