

## 単元名 走・跳の運動「幅跳び」

### 1 運動の特性

#### (1) 一般的特性

○3～5歩程度の短い助走から踏み切り足を決めて上方に踏み切り、高く遠くに跳ぶことを楽しめる運動である。また、記録に挑戦しやすく相手との競争もしやすい運動である。

#### (2) 児童から見た特性

○調子よく跳ぶことができると楽しい運動である。

○友達と競いあったり、跳んだ距離が伸びたりすることで、より楽しさや意欲が増す運動である。

### 2 単元の目標

#### (1) 関心・意欲・態度

○幅跳びに進んで取り組むとともに、友達と教えあいながら練習したり、用具の準備や安全を確かめたりすることができる。

#### (2) 思考・判断

○幅跳びのポイントを知り、自分の力に合った課題や練習方法を選ぶことができる。

#### (3) 運動の技能

○5～10m程度の短い助走から、踏み切り足を決めて調子よく踏み切り、ひざを柔らかく曲げて両足着地することができる。

### 3 評価規準

観点	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 運動の技能
学習者の活動に評価を付ける	①自分なりのめあてを持って意欲的に幅跳びをしようとする。 ②安全や約束、ルールを進んで守ろうとする。 ③友達と協力して話し合いゲームをしようとする。	①自分にあつた跳び方を見つけ自分なりのめあてを持って挑戦したり、友だちと競争する方法を考えたりしている ②競争の方法、ルールなどを自分たちに合うように選んだり工夫しようとしている。	①短い助走から調子よく踏み切って遠くへ跳ぼうとしている。 ②リズムカルで心地よく跳ぶ感覚を身につけようとしている。

### 4 指導計画と評価

	1	2	3	4	5	6	7	8
10	①集合・整列・挨拶 ②準備運動(3分間走) ③幅跳びの準備・場づくり ④めあての確認							
20	〈オリエンテーション〉	〈ねらい1〉	〈ねらい2〉	〈ねらい1〉	幅跳び ランド大会			
30	○見通しをもつ ○とびっこ遊びをする ダンボールとび ゴム 踏み切り板	○いろいろな場で、いろいろな跳び方をして遊ぼう	○友だちと幅跳びランドをつくって遊ぼう	〈ねらい2〉				
40	①整理運動 ②学習のまとめ ③集合・整列・挨拶							
評価	ア①	イ①	ア②	ウ①	イ②	ウ②	ア③イ②	ウ②

### 5 指導の工夫

#### (1) 学習過程の工夫

○いろいろな場でいろいろな幅跳び遊びをしながら、みんなで遊べる場をつくる活動を通して運動する楽しさを味わうとともに、仲間との関わりを通して意欲的に活動できるようにする。

#### (2) 場の工夫

○いろいろと工夫した場でいろいろな跳び方を行い、自分に合う跳び方を見つけて運動を楽しむことができる場を工夫する。

#### (3) ルールの工夫

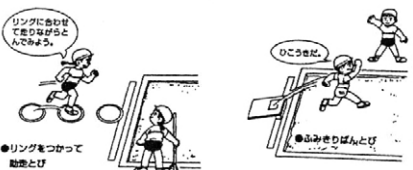
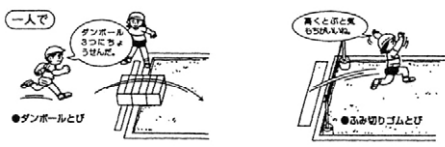

○楽しい場、競争の方法、ルールなど自分たちに合うように選んだり、工夫したりすることができるようにする。

#### (4) 用具の工夫

○ダンボール跳び、ゴム跳び、リングや踏み切り板を使って跳ぶ感覚をつかむようにする。

3 年
No.54・55

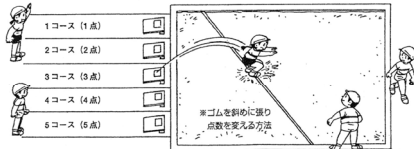
- 1 単元名 幅跳び
- 2 目標 いろいろな場でいろいろな跳び方をして楽しむことができる。
- 3 展開 (1・2/8)

時配	学習のねらいと活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	いろいろな跳び方をする事		
10分	1 集合、整列、挨拶をする。 ○静的健康観察  2 準備運動をする。 ○ランニング (全身連続運動) ・3分間ジョギング ○準備体操 (柔軟性)  3 幅跳びの場づくりをする。  4 ねらいを確認する。	○素早い集団行動、集団規律ができるようにする。  ○自分の体調を把握するように、自分のペースで走らせる。  ◇協力して、素早く場づくりをしようとする。  ○本時の学習課題をつかませる。	ストップ ウオッチ   学習カード
15	いろいろな場で、いろいろな跳び方をして遊ぼう		
	5 いろいろな場で、いろいろな跳び方をして遊ぶ。 ○ダンボール跳び ○踏み切りゴム跳び ○リングを使って助走とび ○ふみきり板とび  	○いままで行った跳び方を想起させながらどんな遊び方があるかを話し合う。 ○いろいろな用具を使って、楽しく跳べる場を考えさせる。 ○自分が遊びたい場で集まった仲間と相談して遊ぶ。  	ダンボール ゴムひも リング 踏み切り板
15	6 友達と幅跳び競争をする。 ○ 幅跳び競争 ・3歩のリズムから遠くまで跳び友だちと競争する。 ○ ジャンプイン100 ・外周から内側にある各点数の小さいサークルを目指しジャンプインを3回行い、その合計点数で競争する。	○3歩のリズム跳びでは、調子よく踏み切れない児童には、踏み切りの足やリズムがあっているかなど、その場に応じて助言する。 ○ジャンプイン100では、ルールを工夫して、みんなが楽しく競争できるようにする。  	学習カード
5	7 整理運動をする。 ○全身連続運動  8 本時の学習をまとめる。 ○学習カードに反省を記録する。 ○全体で本時の学習を振り返る。 ・どんな練習をしたか。	◇いろいろな場で、工夫をしながら、いろいろな跳び方に挑戦している。	

3 年
No.56～59

- 1 単元名 幅跳び
- 2 目標 いろいろな場でいろいろな跳び方をして楽しむことができる。
- 3 展開 (3～6 / 8)

時配	学習のねらいと活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	いろいろな場で幅跳びを楽しむこと		
	1 集合, 整列, 挨拶をする。 2 準備運動をする。 ○ランニング (全身連続運動) ・3分間ジョギング ○準備体操 (柔軟性) 3 幅跳びの場づくりをする。 4 ねらいを確認する。	○素早い集団行動, 集団規律ができるようにする。 ○自分の体調を把握するように, 自分のペースで走らせる。 ◇協力して, 素早く場づくりをしようとする。 ○本時の学習課題をつかませる。	ストップウォッチ    学習カード
15	チャレンジ1 いろいろな場で, いろいろなとび方して遊ぼう		
	5 いろいろな場で, いろいろな跳び方をして遊ぶ。 ○ダンボール跳び ○踏み切りゴム跳び ○リングを使って助走とび ○ふみきり板とび	○いままで行った跳び方を想起させながらどんな遊び方があるかを話し合う。 ○いろいろな用具を使って, 楽しく跳べる場を考えさせる。 ○自分が遊びたい場で集まった仲間と相談して遊ぶ。	ダンボール ゴムひも リング 踏み切り板
15	チャレンジ2 友だちとはばとびランドをつくって遊ぼう		
	6 友達と幅跳び競争をする。 ○グループで競争する。 ・グループを作り, 対戦相手を決める。 ・方法, ルールを決める。 ・ゲームをする。 ・話し合いをする。 ・同じ相手とゲーム②をする	○自分たちでグループをつくり, 競争の仕方, 約束やルールは相手と話し合っ て, みんなで決めるようにする。 ○チーム対抗で, いろいろな幅跳ランド をつくってゲームを楽しむ。 ○ゲームをふり返り, ルールの工夫や約 束, マナーについて話し合う。 ○新たなゲーム, ルールで同じ相手とも う一度ゲームをする。	踏み切り板 ゴムひも   学習カード
5	7 整理運動をする。 ○全身連続運動 8 本時の学習をまとめる。 ○学習カードに反省を記録する。 ○全体で本時の学習を振り返る。 ・どんな練習をしたか。	◇自分にあった跳び方を見付け, 自分 りのめあてを持ち, 場や方法, ルール を工夫している。 ◇友達と協力しながら, 運動しようとする。	



グループをつくって競走したら, もっと楽しいかもしれないね。

3 年
No.60・61

- 1 単元名 幅跳び
- 2 目標 自分の記録に挑戦することができる。
- 3 展開 (7・8/8)

時配	学習のねらいと活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	<p style="text-align: center;">自分の最高記録に挑戦すること</p> <p>1 グループ毎に学習の準備と準備運動を行う。</p> <p>2 幅跳びランド大会の方法を確認する。 ・グループ対抗</p>	<p>◇友達と協力して、準備運動をしたり学習の準備をしようとする。</p> <p>○自分の目指す記録を持っているか、確認をする。 (学習カードに挑戦記録を記入)</p>	<p>学習カード</p> <p>幅跳びランド会場図</p> <p>グループ対抗用カード</p>
15	<p style="text-align: center;">幅跳びランド大会をしよう</p> <p>3 グループ対抗の大会を行う。 大会のルール例 ①コースは4～5コース設定 ②踏み切り板の位置は全て同じ ③砂場のゴムひもは1～5にかけて斜めに引き ④点数は5コースが最高点</p> <p>●幅跳びゲーム2○踏み切り板の位置を変える代わりに、ゴムを斜めに張る方法</p>		<p>ダンボール</p> <p>ゴムひも</p> <p>リング</p> <p>踏み切り板</p>
15	<p>4 ゲーム1をする。</p> <p>5 チームで反省をする。</p> <p>6 ゲーム2をする。</p> <p>7 チームごとに反省をする。</p>	<p>◇自分の記録に挑戦しようとする。</p> <p>○それぞれのチームで良かった点については全体に広げて共有し、課題についてはみんなの課題としてとらえ、話し合いで解決を図る。</p> <p>○テーマに迫る学習ができたか、話し合わせる。</p> <p>○みんなで協力して大会をつくることができたか、仲間とどんな関わりができたか、などについて話し合わせる。</p> <p>○自分が頑張ったことや友達の良かったことを振り返る。</p>	<p>学習カード</p>
5	<p>8 全体で学習のまとめをする 幅跳びランドで楽しかったこと、工夫したこと、ゲームの感想などを出し合う。</p> <p>9 後片付けをする。</p>	<p>◇友達と協力しながら、用具の準備や片付けをしようとする。</p>	