

## 単元名 陸上運動「走り幅跳び」

### 1 運動の特性

#### (1) 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、記録に挑戦することが楽しい運動である。

#### (2) 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

#### (1) 関心・意欲・態度

○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。

#### (2) 思考・判断

○自分の力に合った課題をもち、練習方法を工夫しながら学習に取り組むことができる。

#### (3) 運動の技能

○助走や踏み切り、空中動作、着地についてのポイントや練習方法を理解し、より遠くへ跳ぶために必要な技能を身に付けることができる。

### 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
学習具活体動のにお価規る準	①より遠くへ跳べるように繰り返し練習に取り組もうとする。 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する。 ③友達と教え合いながら、安全に気を付けて運動しようとする。	①遠くに跳ぶために、助走や踏み切りの仕方などのめあてを持って跳んでいる。 ②学習カードや補助具使い、自分の学習やめあてに適した練習の仕方を選んでいく。	①助走からのスピードを落とさないで踏み切っている。 ②両手を高く振り上げて跳んでいる。 ③両手を振り下ろし、上体を前に曲げ、両足で着地している。

### 4 指導計画と評価

	1	2	3	4	5	6	7	8
	①集合・整列・挨拶		②準備運動		③幅跳びの準備・場づくり			④めあての確認
10	〈オリエンテーション〉		〈ねらい1〉		〈ねらい2〉			記録会をする
20	○学習の見通しを持つ ・めやすの記録を決める ・グルーピング ・役割分担	○競争する相手を選び、今できる力をもとに、いろいろな場やルールで競争を楽しむ		○めあてにあった場で練習したり記録に挑戦したりして楽しむ				
30								
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②	ア②③		ア①	イ①	ウ①②③		ア①

### 5 指導の工夫

#### (1) 学習課程の工夫

○学習の前半では、色々な場やルールの中で友達と競争し、走り幅跳びを楽しむ事ができるよう工夫する。また、後半の自分の記録に挑戦する活動では、各自が目標記録を設定して意欲的に取り組めるようにする。

#### (2) 場の工夫

○ねらい1, 2において、ねらいが達成できる場の工夫をする。また、踏み切り位置については踏み切りゾーンを用意し、その中で踏み切るようにする。

#### (3) 用具の工夫

○大体の跳んだ距離が分かるように、砂場にゴムひもで距離表示をする。

5 年
No.72

- 1 単元名 走り幅跳び
- 2 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。
- 3 展開 (1/8)

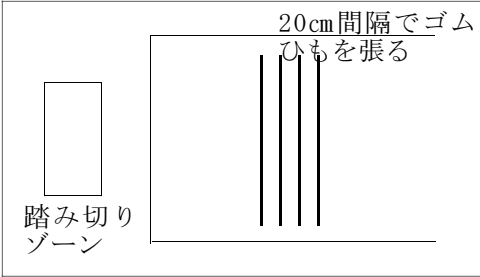
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料																						
	学習の進め方を知り、めやすとなる記録を測定すること																								
15分	1 オリエンテーションを行う。	○児童が学習の流れや場の設定がわかるように資料を用意する。 (特に場の作り方については具体的な図があるとわかりやすい)																							
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">学習の進め方を知る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループ編成する。</li> <li>・準備運動や学習の準備をグループで行う。</li> <li>・走り幅跳びのねらいを確認をする。</li> <li>①…競争する相手を選び、今できる力をもとに、いろいろな場やルールで競争を楽しむ。</li> <li>②…めあてにあった場で練習したり記録に挑戦したりして楽しむ。</li> <li>・目的にあった練習の場を知らせる。</li> <li>・学習カードの使い方を確認する。</li> <li>・競争の仕方やルールを考える</li> <li>・めやすとなる記録の計算方法と得点表を知らせる。</li> <li>・学習の最後には、頑張って練習した友達、上手に跳んでいた友達を互いに紹介する。</li> </ul> </div>		○グループは異質グループで、あらかじめ編成しておく。 ○走り幅とびに適した準備運動を考えさせ(または例示し)グループ毎に工夫できるよう指導する。 ○競争の仕方やルールは、各チーム毎に工夫して行えるよう話をする。																						
10	2 準備運動, 学習の準備をする。	◇友達と協力して準備運動したり, 学習の準備をしようとする。																							
15	3 めやすとなる記録を測定する。 ①立ち幅跳びの記録を計る。 ②めやすの記録計算をもとに, 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。	メジャー 学習カード																						
	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p><b>【めやすの記録計算式】</b> 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> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>[例えば立ち幅跳び186cmの児童] <math>186 \times 1.7 = \underline{316.2}</math> ↓ 316cm めやすの記録</p> </div> <p><b>【得点表】</b></p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>得点</th> <th>10</th> <th>9</th> <th>8</th> <th>7</th> <th>6</th> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> <th>1</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </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															
5	4 整理運動, 学習のまとめをする。 ○授業の感想や反省を記録し発表する。 ○走り幅跳びの学習の目標を記録し発表する。	○次の時間の確認をする。 ○多くの児童の感想を取り上げ, 意欲が高まるよう声かけをする。 ◇授業を振り返り, 次時の学習に意欲的に取り組もうとする。	学習カード																						

5 年  
No.73～75

1 単元名 走り幅跳び






2 目標 友達と協力して競争の仕方を考えたり励まし合って競争したりすることができる。

3 展開 (2～4/8)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料																																																															
	助走からのスピードを落とさないで踏み切ること																																																																	
10分	1 グループ毎に学習の準備と準備体操を行う。	◇友達と協力して準備運動したり，学習の準備を行おうとする。	得点板 学習カード ゴムひも スコップ トンボ																																																															
5	2 学習内容を確認する。																																																																	
	競争する相手を選び，今できる力をもとに，いろいろな場やルールで競争を楽しむ																																																																	
5	3 対戦チーム毎にルールの確認をする。 ○対戦チームと話し合っ場やルールを決める	○競争の進め方について確認をする。 ○競争するチームは前もって決めておく。 ○なるべくやさしい場で競争するよう声をかける。 ◇目的に応じたルールを考えている。 ◇友達と協力して競争を楽しんでいる。																																																																
	<b>【予想されるルール】</b> -場- ・踏み切り板を使う ・助走の長さを決める ・踏み切りゾーンを使う -回数- ・一人2回 -得点- ・得点表を元に計算 ・成功した得点を合計 ・全員の合計点で競争																																																																	
20	4 競争する。	◇スピードを落とさずに踏み切ることができる。																																																																
	対戦表 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="4">チーム名：</th> <th colspan="4">チーム名：</th> </tr> <tr> <th></th> <th>名前</th> <th>記録</th> <th>得点</th> <th></th> <th>名前</th> <th>記録</th> <th>得点</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td><td></td><td></td><td>2</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td><td></td><td></td><td>3</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td><td></td><td></td><td>4</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">合 計</td> <td></td> <td colspan="3" style="text-align: center;">合 計</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		チーム名：				チーム名：					名前	記録	得点		名前	記録	得点	1				1				2				2				3				3				4				4				5				5				合 計				合 計			
チーム名：				チーム名：																																																														
	名前	記録	得点		名前	記録	得点																																																											
1				1																																																														
2				2																																																														
3				3																																																														
4				4																																																														
5				5																																																														
合 計				合 計																																																														
5	5 学習のまとめをする。 ○授業の感想や反省を記録し発表する。 ○頑張っていた友達（幅跳び，準備等）を紹介する。	○感想や反省だけでなく，その時間で頑張っていた児童を取り上げ評価する。 ◇授業を振り返り，次時の学習に意欲的に取り組もうとする。	学習カード																																																															

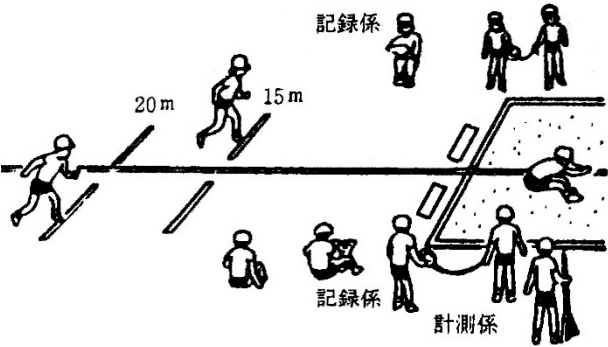
5 年
No.76～78

- 1 単元名 走り幅跳び
- 2 目標 助走や踏み切りの仕方など高めたいめあてにあった場を選び、記録に挑戦することができる。
- 3 展開 (5～7/8)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	両手を高く振り上げて跳び、上体を前に曲げて両足で着地すること		
10分	1 グループ毎に学習の準備と準備体操を行う。	◇友達と協力して準備運動したり、学習の準備をしようとする。	
5	2 学習内容を確認する。		
	めあてにあった場で練習したり記録に挑戦したりして楽しむ		
5	3 自分のめあてを確認する。 ○それぞれのめあてにあった場所の確認をする。 ○練習の場で互いに見合い、学習を進めていく。	○自分のめあてが持てているか確認をする。 ・事前に学習カードへの記入ができればしておく。 ○お互いに見合い、アドバイスできるように、練習の役割分担を決めておく。  ◇自分に合っためあてを持っている。	学習カード
	4 練習をする。 【練習の場】(別図) ○助走のリズム ・踏み切り板使ったの助走 タッ タッ タ タン   ・最後の2歩を意識する   ○力強い踏み切り ・踏み切り板、ロイター板 ロイター台   ○空中動作 ・空中の時間が長くなるように。   ・高く跳べるようにゴムひもを用意 ロイター台 	○各練習の場を回りながら、声かけを行う。  ◇友達と協力して練習に取り組もうとする。  【児童への言葉かけ】 ・体がフワッと浮き上がったね。 ・助走のリズムがスムーズにできたね。 ・力強い踏み切りだね。 ・踏み切りの時、いい音がしていたね。(助走のリズムがつかめない) ・最後の2歩はタッ・タンのリズムで(体が浮き上がらない) ・踏み切りの後、両腕をしっかり振り上げてごらん。 ・踏み切った時、少し上を見てごらん。 ・踏み切った反対の膝を高く上げてごらん。(着地の時前に飛び出してしまう) ・膝をしっかり曲げて着地してごらん。  ◇助走からのスピードを落とさないで踏み切っている。	跳び箱 踏み切り板 ロイター板 ゴムひも ケン ステップ スコップ トンボ
	5 学習のまとめをする。 ○授業の感想や反省を記録し発表する。 ○頑張っていた友達(幅跳び、準備等)を紹介する。	○感想や反省だけでなく、その時間で頑張っていた児童を取り上げ評価する。	学習カード

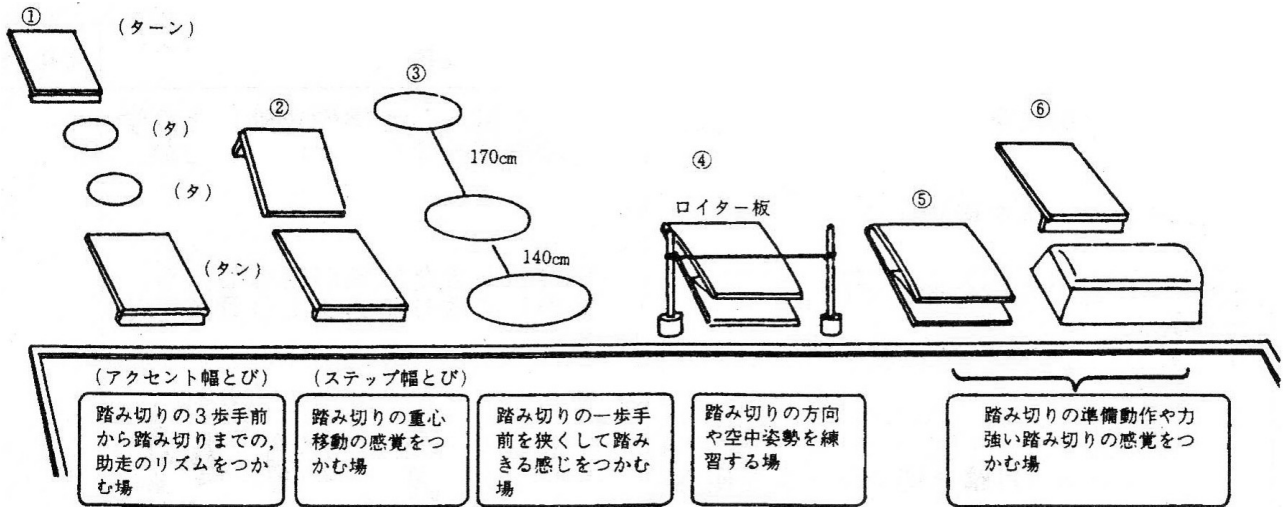
5 年
No.79

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

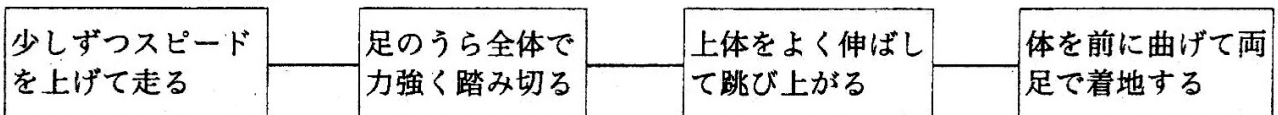
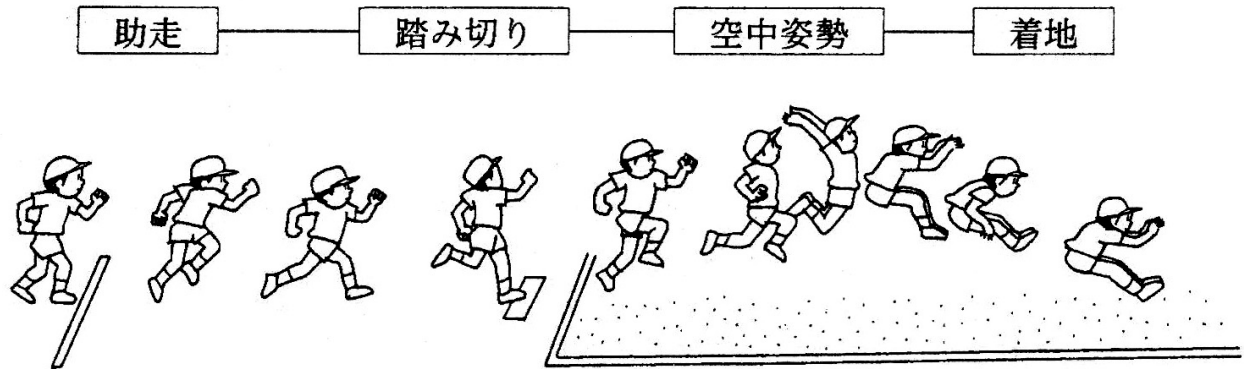
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料																																										
	一回一回集中して、自分の記録に挑戦すること																																												
10分	1 グループ毎に学習の準備と準備体操を行う。	◇友達と協力して準備運動したり、学習の準備をしようとする。																																											
5	2 記録会の方法を確認する。  【グループ毎に競技会形式で行う】 ー予想される記録会のルール例ー ①足あわせの練習をする  ②場の設定 ・普通の間で行う ・踏み切りは踏み切りゾーンを使う  ③役割分担 ・メジャーで測る人 ・記録する人 ・砂場をならす人  ④回数 ・3回	○学習してきた成果が出せるよう、集中して取り組めるよう意識させる。  ー記録会の様子ー  																																											
25	3 記録会を行う。  【記録用紙】																																												
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>名 前</th> <th>1 回目</th> <th>2 回目</th> <th>3 回目</th> <th>最高記録</th> <th>得点</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		名 前	1 回目	2 回目	3 回目	最高記録	得点	1							2							3							4							5								記録用紙  メジャー  スコップ  トンボ
	名 前	1 回目	2 回目	3 回目	最高記録	得点																																							
1																																													
2																																													
3																																													
4																																													
5																																													
5	4 単元のまとめをする。 ○授業の感想や反省を記録し発表する。 ○頑張っていた友達（幅跳び、準備等）を紹介する。	◇友達と協力して、記録会を楽しんでいる。  ○感想や反省だけでなく、その時間で頑張っていた児童を取り上げ評価する。  ◇学習の振り返りから、課題を確認している。	学習カード																																										

## 6 補助資料

### (1) 場の設定



### (2) 指導のポイント



**助走**

軽く走り出す → だんだんスピードを出して走る → 踏み切り前で最高スピードになる

☆はじめは、短い助走距離（5m前後）から練習を行い、だんだん助走距離を長くして（15～25m）いき、自分に合った助走距離を決める。

**空中姿勢**

ひじの振り上げから両腕を上へ振り上げていく → 両腕を前方に突き出すように振り出す

→ 両足を強く前方に振り出す

☆低空飛行では距離が伸びないことが多いので、高く跳び上がるようにする。

**踏み切り**

踏み切り手前はスピードを落とさず走り込む → 足のうら全体で力強く踏み切る → 踏み切り足の反対の足を高く振り上げる

**着地**

体が伸びた状態から両腕両足を前方に突き出す → 両腕を後方に振り、体を「くの字」に曲げる → 上体を前屈させながら着地をし、上体を前に倒す

☆着地は両足でつくようにする