

# 陸上運動「走り幅跳び」学習カード (第1時間目) 月 日 ( )

5年 組 名前 \_\_\_\_\_

<本時のめあて>

遠くに跳ぶための自分の一番の課題は何だろうか。



走り幅跳びは、左にある四つの動き(局面)からできています。  
遠くに跳ぶために、**自分はず**どの動きが上手になればよいのかを見つけていきましょう!



• 今日の学習を振り返りましょう。

今日の記録	ふみ切りベース (0・X)	得点	助走のきより
cm		点	m

(◎・○・△)

① 学習の進め方(1時間の流れや記録測定の仕方など)がわかりましたか。	
② 運動に積極的に取り組むことができましたか。	
③ 場や用具の安全に気を配りながら活動することができましたか。	

• 今日の学習で「楽しかったこと」や「うまくいったこと」について書きましょう。


• 遠くに跳ぶための自分の一番の課題は何だと思いますか。

助走	
ふみ切り	
空中動作	
着地	

【先生からのコメント】

--

陸上運動「走り幅跳び」学習カード（第2時間目） 月 日（ ）

5年 組 名前 \_\_\_\_\_

<本時のめあて>

ふみ切りベース内で力強くふみ切るには、どうすればよいだろうか。



全力で助走すると、  
**ふみ切りベースから**  
**足が出ちゃうよ…。**

**右足でふみ切りたいけど、**  
うまく足が合わないな…。

• 今日の学習を振り返りましょう。

	今日の記録	ふみ切りベース (0・x)	得点	助走のきより
①	cm		点	m
②	cm		点	m

(◎・○・△)

① 場や用具の安全に気を配りながら活動することができましたか。	
② 「ふみ切り」について、仲間と伝え合いながら学習することができましたか。	
③ ふみ切りベース内で力強くふみ切ることができましたか。	

• ふみ切りベース内で力強くふみ切るために、あなたはどうしましたか。


【先生からのコメント】

--

陸上運動「走り幅跳び」学習カード（第3時間目） 月 日（ ）

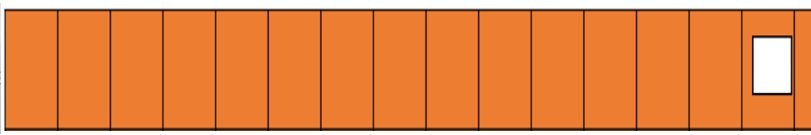
5年 組 名前 \_\_\_\_\_

<本時のめあて>

より勢いをつけて力強くふみ切るには、どのように助走をすればよいだろうか。



ふみ切りベース内で力強くふみ切るには、「タ・タ・タン」や「タン・タ・タン」のように、**リズムを速くする**とよかったですね。



勢いをつけようと助走のきよりを長くすると、ふみ切りが合わなくなっちゃうな…。



• 今日の学習を振り返りましょう。

	今日の記録	ふみ切りベース (0・x)	得点	助走のきより	助走の歩数
①	cm		点	m	歩
②	cm		点	m	歩

(◎・○・△)

① 運動に積極的に取り組むことができましたか。	
② 「助走」について、仲間と伝え合いながら学習することができましたか。	
③ より勢いをつけて力強くふみ切るための「助走」をすることができましたか。	

• より勢いをつけて力強くふみ切るために、あなたはどのように助走をしましたか。

【先生からのコメント】

陸上運動「走り幅跳び」学習カード（第4時間目） 月 日（ ）

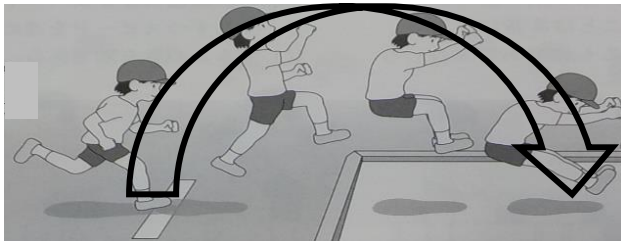
5年 組 名前 \_\_\_\_\_

<本時のめあて>

フワッとより遠くに跳ぶために、空中動作でどのような動きをすればよいだろうか。



前回、自分に合った助走のきょりや歩数を見つけようと、何度も練習に取り組むことができていましたね。とてもすばらしいです！動きがどうであったか、たがいに伝え合うことを大切にしながら学習していきましょう！



空中動作では、どんな動きをしたらいいんだろう？



- 今日の学習を振り返りましょう。

	今日の記録	ふみ切りベース (0・x)	得点	助走のきょり	助走の歩数
①	cm		点	m	歩
②	cm		点	m	歩

(◎・○・△)

① 仲間と助け合い、協力しながら学習することができましたか。	
② 「空中動作」について、仲間と伝え合いながら学習することができましたか。	
③ 「空中動作」でどのような動きをすればよいか、わかりましたか。	

- フワッとより遠くに跳ぶために、あなたは空中動作でどのような動きをしましたか。


【先生からのコメント】

--

陸上運動「走り幅跳び」学習カード (第5時間目) 月 日 ( )

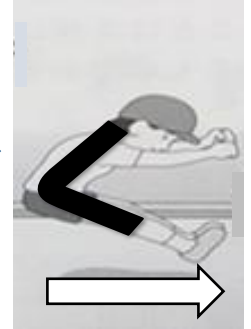
5年 組 名前 \_\_\_\_\_

<本時のめあて>

着地でおしりや手を後ろに着かないようにするには、どうすればよいだろうか。



前回、空中動作では「**うでをふり上げ、足を前に出す**」こと(くの字を作ること)がポイントだと学習しましたね!



でも、足を前に出しすぎると、着地がうまくいかないな…。

• 今日の学習を振り返りましょう。

今日の記録	ふみ切りベース (0・x)	得点	助走のきより	助走の歩数
①	cm	点	m	歩
②	cm	点	m	歩

(◎・○・△)

① 仲間と助け合い、協力しながら学習することができましたか。	
② 友達と動きを見合い、その動きについて伝え合いながら練習することができましたか。	
③ おしりや手を後ろに着かずに着地をすることができましたか。	

• 着地でおしりや手を後ろに着かないようにするために、あなたはどうしましたか。

• より遠くに跳ぶために、あなたは「何が」「どのように」上手になればよいですか。

助走	
ふみ切り	
空中動作	
着地	

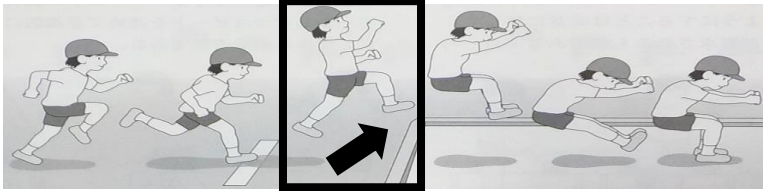
【先生からのコメント】

陸上運動「走り幅跳び」学習カード（第6時間目） 月 日（ ）

5年 組 名前 \_\_\_\_\_

<本時のめあて>

より遠くに跳ぶために、自分の課題に合った練習をしよう。



私の課題は、**空中動作**です。**もっとななめ上にフワッと跳べるようになりたい**です。だから……。



• 今日の学習を振り返りましょう。

	今日の記録	ふみ切りベース (0・x)	得点	助走のきより	助走の歩数
①	cm		点	m	歩
②	cm		点	m	歩

(◎・○・△)

①自分の課題に合った練習を選ぶことができましたか。	
②自分の課題を解決することができましたか。	

• 課題を解決するために、どの練習が役に立ちましたか（理由も書きましょう）。

練習	①リズム跳び ②助走練習 ③ふみ切り板ジャンプ ④ゴム切り幅跳び ⑤台の上からの立ち幅跳び
理由	

• より遠くに跳ぶために、**次回の学習で行いたい練習**について書きましょう。


【先生からのコメント】

--

# 陸上運動「走り幅跳び」学習カード (第7時間目) 月 日 ( )

5年 組 名前 \_\_\_\_\_

<本時のめあて>

今まで学習したことを生かして、より遠くを目指して跳ぼう。



今日はいよいよ、最後の「走り幅跳び」の授業ですね。毎回**よりよい自分**を目指し、仲間とたくさん関わりながら活動する姿が、とてもすばしかったです！  
 今まで学習したことを生かしながら、より遠くに跳べるようがんばりましょう！

- 今日の学習を振り返りましょう。

	今日の記録	ふみ切りベース (0・x)	得点	助走のきより	助走の歩数
①	cm		点	m	歩
②	cm		点	m	歩

(◎・○・△)

① 記録や勝敗に関係なく、一生懸命活動することができましたか。	
② 自分の課題に合った練習を選ぶことができましたか。	
③ 自分の課題を解決することができましたか。	

- 走り幅跳びの学習を通して、「できるようになったこと」「わかったこと」を書きましょう。

できるようになったこと	
わかったこと	

【先生からのコメント】