

1 単元名 陸上運動「走り幅跳び」～スピード生かして、フワッと大ジャンプ！～

2 単元について

(1) 一般的特性

走り幅跳びは、「助走」「踏切り」「空中動作」「着地」の四つの局面から成る運動である。助走のスピードとリズムカルな動きを生かして、素早く力強く踏み切り、より遠くに跳んだり競争したりするところに、楽しさや喜びがある。

(2) 児童から見た特性

走り幅跳びは、どれだけ遠くに跳べるか記録に挑戦したり、友達と競争したりして楽しむことができる運動である。特に、自己の記録更新や自己のめあての達成ができたり、チーム対抗で競争して勝ったりすると、一層楽しいものとなる。また、記録が数値で表れるため、自己の記録の伸びを明確に実感することができ、達成感や喜びを味わうことができる。その反面、記録を伸ばすことができないと、意欲が低下してしまう運動でもある。

3 児童の実態
略

4 仮説への迫り方

※各部会における仮説検証の手立てについては、研究概要に記載

(1) 指導観

児童は、4学年の「幅跳び」において、「5～7歩程度の助走から踏切り足を決めて前方に強く踏み切り、遠くへ跳ぶこと」や「膝を柔らかく曲げて、両足で着地すること」を学習している（新型コロナウイルス感染症拡大の影響で休校が長期化し、児童の学習に遅れが生じていることを踏まえ、授業時間を圧縮して行った）。

実態調査から、運動有能感の「受容感」が低いこと、知識や技能が十分に身に付いておらず「踏切りが合わない」「着地が安定しない」児童が多くいることが分かった。児童同士の肯定的な関わり合いを大切にしながら、合理的で心地よい動きを身に付けられるように指導していきたい。

走り幅跳びは、リズムカルな助走から踏み切って跳び、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことができる運動である。本単元では、児童一人一人が仲間と積極的に関わり認め合いながら、試行錯誤を通して自分に合った歩数とそれに適した助走距離を見付け、自己やチームの目標達成に向けて主体的に活動することができる授業を目指したい。そこで、以下の二つの手立てを講じていく。

一つ目に、「学習財」を工夫する。リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができるようにするためには、四つの局面のうち、「助走」が最も大切であると考え。跳躍距離を伸ばすためには、助走速度を高めることが重要であり、そのため、助走の距離やリズムに着目しながら学習を進めていくことができるようにしていきたい。7～9歩程度の助走になるよう助走の最長距離を15mとし、その範囲の中で自分に合った助走距離を選択するようにする。助走路には1mごとにラインを引き、5mごとにコーンを置く。ペットボトルキャップをマーキングとして活用し、スタート位置

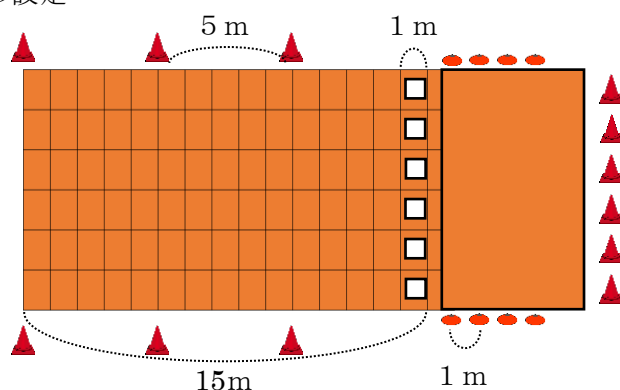
が分かるようにすることで、試行錯誤を通して自己の助走に適した距離を決定することができるようにする。また、砂場の縁には踏切りゾーンから1 mごとにマーカーコーンを置くことで、跳躍の目標としたり、計測しなくてもある程度の自分の記録が分かるようにしたりする。単元前半では、「助走」「踏切り」「空中動作」「着地」の各局面について、児童の思いや気付き、困り感を基に学習課題を設定していく。課題を解決する場面では、チームで互いの動きを見合いながら学習を行う。その際、観察する視点を明確にすることにより、それに基づいた関わり合いができるようにしていきたい。技能面の調査で多く見られた「踏切りが合わない」「着地が安定しない」といった課題が解決できるよう、ケンステップを目印として助走や踏切りをしたり、跳び箱の1段目から立ち幅跳びをして「ん」の形になるようにかがみ込んで着地したりする練習を取り入れていく。単元後半では、より遠くに跳ぶために、自己の能力に適した課題を試行錯誤しながら解決できるよう、それぞれの課題に応じた複数の場を準備する等の工夫をする。個々の課題を明確にした上で、それに合った練習の場を選択することができるようにし、単元前半に児童が見付けた技能ポイントをまとめた掲示資料等を活用しながら学習を進めていく。走り幅跳びは、記録が数値として表れるため、苦手意識のある児童や周りと比べて記録が伸び悩む児童の意欲は下がってしまうことが考えられる。そのため、立ち幅跳びの記録から一人一人の目標記録を設定するようにする。個に応じたためあてをもって学習を進めることにより、意欲を維持・向上させることができるのではないかと考える。そして、個人の記録を基に、チーム対抗で競争することを通して、児童同士の関わり合いを増やしていきたい。その際、「チームの平均得点」に加え、「伸び率」でも競争するようにすることで、記録の伸びにも目を向けることができるようにする。チームの仲間と目標に向かって取り組み、達成したときの喜びを味わうことができるようにしていきたい。

二つ目に、「学習カード」を活用する。児童の気付きや学んだことについて、教師が行動観察だけで把握することは容易でないとする。学習カードを活用することで、教師は児童の実態把握をすることができ、児童は学びの過程を振り返ったり見直しをもって学習に臨んだりすることができる。 「踏切りベース内で力強く踏み切るために、あなたはどうしましたか。」 「着地でお尻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。」等の具体的な問いを立てることで、単元前半では知識・技能の獲得に向けた取組に関する記述、単元後半では自己の課題の解決に向けた練習に関する記述ができるようにしていく。また、イラストや写真、学習のポイントを示した吹き出し等を活用したり、児童の記述に対して教師がコメントしたりすることも行っていく。加えて、学習カードから把握した児童・チームの実態を基に、教師が授業の中で意図的に関わることで、児童の理解が深まるようにしていく。

以上のような手立てを講じて、主体的な学びの実現を目指していきたい。

(2) 場の設定・記録測定の方法・使用する教具や用具について

①場の設定



- ・ 6レーン（1チーム1レーンを使用する。1レーンの幅は、約1.6m。）
- ・ 踏切りゾーンとして、野球のベース（約38cm四方）を置く。
- ・ 助走距離は最長15mとする（1mごとにラインを引き、5mごとにコーンを置く）。
- ・ 砂場の縁に踏切りゾーンから1mごとにマーカーを置く（練習時の跳躍距離の目安とする）。


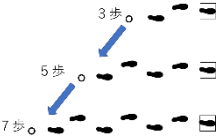

②記録測定の方法

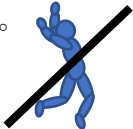
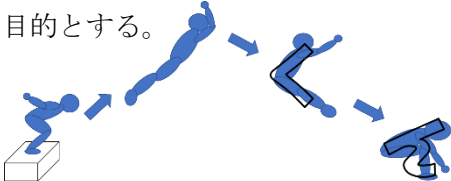
- ・ ペアチームで行う。
- ・ 一人2回測定する。
- ・ 立ち幅跳びの記録を基に、その何倍跳べたかによって得点が決まる（事前に作成しておいた個別の得点表を使用する）。【例：立ち幅跳びの1.1倍→1点、立ち幅跳びの2.0倍→10点】
- ・ 踏切りの際、踏切りゾーンを越えてしまった場合は、得点から2点を引く。
- ・ 2回の跳躍のうち、得点が高かった方が、その日の記録となる。

③使用する教具や用具

- ・ コーン12個（6個は助走距離の目印とし、5m・10m・15mに設置する。もう6個は跳躍後に、次の跳躍者へ合図を出す場所として設置する。）
- ・ ベース6枚（踏切りゾーン用。）
- ・ マーカーコーン8個（踏切りゾーンから1m・2m・3m・4mの目印とする。）
- ・ ペットボトルキャップ（一人1個。助走のスタート位置のマーキング用。）
- ・ ケンステップ（1チーム3～5枚。助走の練習用。）
- ・ ゴム紐（空中動作の練習用。）
- ・ 踏切り板（踏切りや空中動作の練習用。）
- ・ 跳び箱（1段目のみ。空中動作や着地の練習用。）

(3) 課題解決のために必要と予想される練習方法

①	リズム跳び	<p>踏切りまでの3歩にケンステップを置き、それを目印に助走から踏み切る練習を行う。慣れてきたら、助走距離を伸ばし、歩数を増やして行う。リズムカルな助走から踏切りゾーンで力強く踏み切る技能を身に付けることを目的とする。</p> 
②	助走練習	<p>歩数を3歩、5歩、7歩、…と増やして跳躍を行う。ペットボトルキャップを活用しながら、助走距離を長くしたり、短くしたりすることを通して、自己に適した助走の歩数や距離を見付けることを目的とする。</p> 
③	踏切り板ジャンプ	<p>踏み切る位置に踏切り板を置き、5歩程度の短い助走から片足で踏み切り、両足で着地をする。できるだけ上体を起こして、駆け上がるように高く跳び出す感覚を身に付けることを目的とする。</p> 

④	ゴム切り幅跳び	<p>跳躍する児童の首の高さにゴム紐を張り、助走からの跳躍によって、そのゴム紐をできるだけ「へその高さ」で切る。踏切りから高く跳び上がる動きを身に付けることを目的とする。</p> 
⑤	台の上からの立ち幅跳び	<p>跳び箱の1段目から立ち幅跳びをする。体を斜め上方向に浮かせて空中で「く」の形にし、着地の際に「ん」の形になるようにかがみ込む技能を身に付けることを目的とする。</p> 

5 単元の目標

知識及び技能	走り幅跳びの行い方を理解し、リズムカルな助走から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。
学びに向かう力、人間性等	運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動したり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。

6 体育の学力

知識・技能	<p>①走り幅跳びの行い方について、言ったり書いたりしている。</p> <p>②7～9歩程度のリズムカルな助走をすることができる。</p> <p>③幅30～40cm程度の踏切りゾーンで力強く踏み切ることができる。</p> <p>④かがみ跳びから両足で着地することができる。</p>
思考・判断・表現	<p>①自己の能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。</p> <p>②自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えている。</p>
主体的に学習に取り組む態度	<p>①運動に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②約束を守り助け合って運動しようとしている。</p> <p>③勝敗を受け入れようとしている。</p> <p>④仲間の考えや取組を認めようとしている。</p> <p>⑤場や用具の安全に気を配っている。</p>

7 指導計画 陸上運動「走り幅跳び」 7時間（本時6／7）

時間	1（はじめ）	2	3	4	5（なか）	6【本時】	7（おわり）										
		知識・技能の獲得				動きの質の向上，課題に応じた練習の場や段階の選択											
0 7 12	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ ・オリエンテーション (単元を通した学習のねらい, 学習のルール, 用具の扱い方等) ・課題確認 ・ウォーミングアップ ・健康観察 ・記録測定の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ ・準備 ・ウォーミングアップ ・健康観察 															
		<ul style="list-style-type: none"> ・課題確認 															
		<p><課題解決学習> 学習課題を自分事として捉え，解決したい課題の解決に向けて試行錯誤することを通して，知識・技能を獲得することができるようにする。</p> <p><予想される課題></p> <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>踏切り</td> <td>助走</td> <td>空中動作</td> <td>着地</td> </tr> </table> <p><予想される練習方法></p> <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>リズム跳び</td> <td>助走練習</td> <td>踏切り板ジャンプ ゴム切り幅跳び</td> <td>台の上からの立ち幅</td> </tr> </table>				踏切り	助走	空中動作	着地	リズム跳び	助走練習	踏切り板ジャンプ ゴム切り幅跳び	台の上からの立ち幅	<p><課題解決学習> 単元前半で獲得した知識・技能を活用・発揮しながら，自己の課題をよりよく解決できるようにする。</p> <p><予想される課題></p> <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>自己の能力に適した課題</td> </tr> </table> <p><予想される練習方法></p> <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>自己の課題に応じた練習</td> </tr> </table>		自己の能力に適した課題	自己の課題に応じた練習
踏切り		助走	空中動作	着地													
リズム跳び	助走練習	踏切り板ジャンプ ゴム切り幅跳び	台の上からの立ち幅														
自己の能力に適した課題																	
自己の課題に応じた練習																	
27	<ul style="list-style-type: none"> ・記録測定 																
37 45	<ul style="list-style-type: none"> ・反省（学習カード記述）※単元のはじめ（1時間目），なか（5時間目），おわり（7時間目）については，記述内容の変容を見取るため記述時間を5分とし，それ以外は3分とする。 ・まとめ ・クールダウン ・片付け ・あいさつ 																
評価の重点	知識・技能		③力強く踏み切る	②リズムカルな助走をする		④両足で着地する	①行い方を理解する										
	思考・判断・表現					②変化や伸びを伝える	①練習の場や段階を選ぶ										
	主体的に学習に取り組む態度	⑤安全に気を配る		①積極的に取り組む	②助け合って運動する		④考えや取組を認める	③勝敗を受け入れる									

8 児童への安全・安心な活動のための指導事項と八ヶ崎小のフェアプレイ 8か条

児童への安全・安心な活動のための指導事項	「八ヶ崎小のフェアプレイ 8か条」
①課題解決学習の際には、チームごとの運動する場所やチーム内での役割分担を確認，指導する。	◎仲間が失敗したら励まし，積極的に応援します。
②ケンステップや踏切り板等は決められた場所に置くよう指導する。	◎運動のルールやマナーを守ります。
③記録測定の際には，互いに声をかけ合い，児童同士の衝突がないように配慮する。	◎用具の準備や後片付けを自分から進んでやります。
④けが人や体調不良者等がいる場合は，保護者や養護教諭等とも連携しながら，本人の様子により可能な範囲で，見合う，教え合う，励まし合う場面で参加できるように配慮する。	◎用具や場所の安全を確かめて運動します。
	◎集合や移動を素早くします。
	◎審判や係などの役割を自分からやります。
	◎勝敗の結果を受け入れます。
	◎最後まで全力でプレイします。

9 本時の指導（6／7）

(1) 目標

- ・7～9歩程度のリズムカルな助走をすることができるようにする。 【知識及び技能】
- ・自己の能力に適した課題を見付け，課題に応じた練習の場や段階を選ぶことができるようにする。 【思考力，判断力，表現力等】
- ・仲間の考えや取組を認めることができるようにする。 【学びに向かう力，人間性等】

(2) 展開

時配	過程	学習内容と活動	○指導と支援 ◇評価（体育の学力）	備考
7	あいさつ 準備 ウォーミング アップ 健康観察	<ul style="list-style-type: none"> ・場作りや用具の準備を行う。 ・使う部位をほぐす。 ・感覚づくりの運動を行う。 (立ち幅跳び，短い助走からの跳躍) ・学習カードを持って集合し，健康観察をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○砂場の掘り起こしと整備は，授業前に行っておく。 ○体を温め心拍数を上げるとともに，主運動につながる運動を正しく行うことができるよう，ポイントを伝えながら指導する。 ○顔色や服装の確認を行う。 	ビブス コーン ベース マーカーコーン 学習カード
30	課題確認	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 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。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ○学習カードに記述した前時の課題とそれに対する教師のコメントを読み，本時の課題に対して見通しをもつ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○前時の学習内容が確認できるよう，よく書けていた学習カードを拡大コピーして紹介する。 ○これまで学習した「助走」「踏切り」「空中動作」「着地」のポイントを，掲示資料を用いながら視覚的に確認できるようにする。 ○一人一人が「自分の課題」と「練習で意識すること」を確認する時間を設ける。 	掲示資料

8	<p>課題解決学習</p> <p>記録測定</p> <p>反省</p> <p>まとめ</p> <p>クールダウン</p> <p>片付け</p> <p>あいさつ</p>	<p>○自己の課題に応じた練習の場で、課題の解決を図る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズム跳び ・助走練習 ・踏切り板ジャンプ ・ゴム切り幅跳び ・台の上からの立ち幅跳び <p>・役割を明確にして行う。</p> <p>・チームごとに集まり、一人一人の成果や課題について話し合い、学習カードに記入・記述する。</p> <p>・チームや個人で振り返ったことを、全体で共有する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使った部位をほぐす。 ・安全に気を配りながら、協力して後片付けをする。 	<p>○途中で練習の段階を変えたり、場を移動したりしてよいことを伝える。</p> <p>○一生懸命活動したり、友達と動きの変化や伸び、考えたこと等を伝え合いながら活動したりする児童を積極的に褒める。</p> <p>◇自己の能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。 【思考・判断・表現】 (学習カード, 観察)</p> <p>「努力を要する児童への支援」</p> <p>○掲示資料や前時までの学習カードを基に、「何が自分の課題か」、それぞれの練習の場が「どの局面の、どのような動きを身に付けるためのものか」を一緒に確認する。</p> <p>○自分の課題を互いに伝え合ってから、記録測定を行うよう指示する。</p> <p>○一生懸命活動したり、仲間の頑張りを称賛したりする児童を積極的に褒める。</p> <p>○「自分の課題」と「どの場でどのようなことを意識しながら練習をしたか」を一人一人が伝え、記録測定時に動きはどうであったかを伝え合うよう声をかける。</p> <p>◇仲間の考えや取組を認めようとしている。【主体的に学習に取り組む態度】 (観察)</p> <p>「努力を要する児童への支援」</p> <p>○仲間の考えや取組を認めることのよさを伝え、仲間の考え(発言)や取組(活動する姿)のよさについて一緒に確認する。</p> <p>○児童が発言を行う際、他の児童の意見を受けながら発言するように声をかける。(言語活動)</p> <p>○けがや体調不良がないか確認する。</p>	<p>ケンステップ</p> <p>ペットボトル</p> <p>キャップ</p> <p>ゴム紐</p> <p>踏切り板</p> <p>跳び箱</p> <p>掲示資料</p> <p>学習カード</p>
---	---	--	---	--

(3) 評価に際する判定基準

体育の学力 (評価規準)	思考・判断・表現①	主体的に学習に取り組む態度④
評価場面	課題解決学習	反省
評価方法	学習カード, 観察	観察
判定基準	A 自己の課題に応じた練習の場や段階を <u>試行錯誤して選んだり</u> , 課題解決に向けた練習について <u>具体的に学習カードに記述したり</u> している。	仲間の考えや取組を認め, <u>自分の意見を積極的に伝えたり</u> , 仲間の意見を <u>肯定的に聞いたり</u> している。
	B 自己の能力に適した課題を見付け, 課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。	仲間の考えや取組を認めようとしている。
	C 自己の能力に適した課題を見付けることができない。 課題に応じた練習の場や段階を選ぶことができない。 → <u>掲示資料や前時までの学習カードを基に「何が自分の課題か」, それぞれの練習の場が「どの局面の, どのような動きを身に付けるためのものか」を一緒に確認する。</u>	仲間の考えや取組を認めようとしていない。 → <u>仲間の考えや取組を認めることのよさを伝え, 仲間の考え(発言)や取組(活動する姿)のよさについて一緒に確認する。</u>

(4) 新型コロナウイルス感染拡大防止策, 熱中症予防策について

授業前	<ul style="list-style-type: none"> 健康観察の実施 手洗い, うがいの徹底 使用する用具, 器具の消毒を徹底する。 水分補給 マスクを着用し, 間隔を空けて校庭や体育館へ移動する。
授業中	<ul style="list-style-type: none"> 授業者はマスクを着用する。 体育館での換気 集合や整列でのソーシャルディスタンスの確保 健康観察の実施 運動学習場面においては, マスクを外してもよい(外すことを強制しない)。 呼気が激しくなる運動を行う際や, 気温・湿度や暑さ指数(WBGT)が高い日には, 十分な呼吸ができなくなるリスクや熱中症などの健康被害が発生するリスクがあるため, 十分な感染症対策を講じたうえで, マスクを外す。 水分補給や小休憩の時間を設定する。 握手やハイタッチは行わない。 円陣を行う場合は, 間隔を十分に空ける。 話し合いや振り返りのときは, マスクを着用する(運動後に息苦しさがある等の場合は, マスクを外したまま他者との距離をとるようにする)。
授業後	<ul style="list-style-type: none"> 健康観察の実施 手洗い, うがいの徹底 水分補給 マスクを着用し, 間隔を空けて校庭や体育館から移動する。 使った日に体操服は持ち帰る。 使用した用具, 器具の消毒を徹底する。 ビブスの洗濯(使ったその日に共用してはいけない。)