

2021

5年 走り幅跳び

松戸市立八ヶ崎小学校

## 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スミカルな動きを生かして、素早く力強く踏み切り、より遠くへ跳んだり競争したりするところに、楽しさや喜びがある。

## 児童から見ると・・・

○記録への挑戦や友達と競争が楽しい。

○自己の記録更新や自己のめあての達成、

競争での勝利により、一層楽しいものとなる。



**親しみやすい**

○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し、達成感や喜びが味わえる。

苦手意識に

▲記録を伸ばすことができないと、意欲が低下してしまう。



つながってしまう

学習カード

学習財  
(教材)

## 本校では・・・

☆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ようにする。

## 《教具・用具》

・ベース



・コーン



・マーカー



・レーキ



・メジャー



・ペットボトルキャップ



自分の助走のスタート位置に置く。

・ケンステッフ



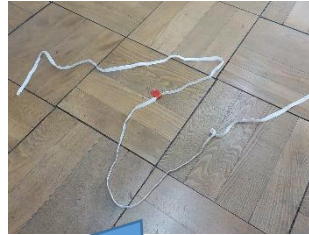
足の左右で色分けをする。

・踏切り板



安全面や運動感覚の違いから、ロイター板は使用しない。

・ゴム紐

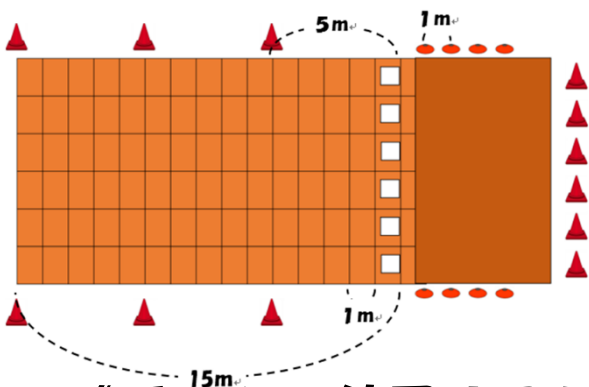


中心にビニルテープを付ける。

・跳び箱（1段目）



## 《場づくり》



- ・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、ベース（約35cm四方）を置く。
- ・助走距離は最長15mとする（1mごとにラインを引く、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）。

## 《チームで使用するかごの中身》



・水筒



- ・学習カード（ファイルに綴じている）
- ・筆記用具
- ・記録測定用紙
- ・ペットボトルキャップ

## 《記録測定の仕方》

- ・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。

(例：立ち幅跳びの1.1倍→1点、立ち幅跳びの2.0倍→10点)

立ち幅跳びの記録 ( 150 ) cm

1点	2点	3点	4点	5点
165 cm	180 cm	195 cm	210 cm	225 cm
6点	7点	8点	9点	10点
240 cm	255 cm	270 cm	285 cm	300 cm
11点	12点	13点	14点	15点
315 cm	330 cm	345 cm	360 cm	375 cm

事前に作成しておいた個別の得点表を使用する。


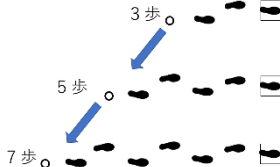

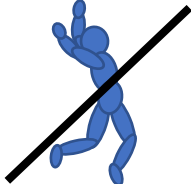
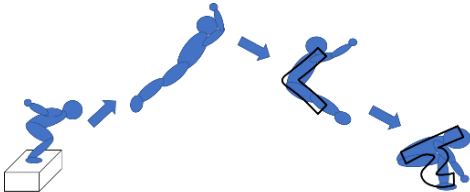
- ・踏切りの際、踏切りゾーンを越えてしまった場合は、得点から2点を引く。
- ・2回の跳躍のうち、得点が高かった方が、その日の記録となる。

	今日の記録	ふみ切りベース (O・X)	得点	助走のきより
①	210 cm	O	4点	10m
②	230 cm	X	3点	10m

2回目が5-2で「3点」なので、この場合は1回目の「4点」が記録となる。

助走の「距離」や「歩数」についても、毎時間記録する（「歩数」に関しては、児童の必要感が出た後に、記入欄を設ける）。

## 《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。リスミ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を張り、助走からの跳躍によって、そのゴムをできるだけ「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> 

## 《体育の学力(評価規準)》

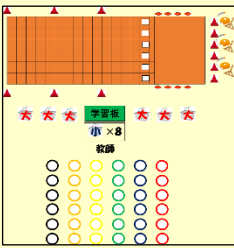
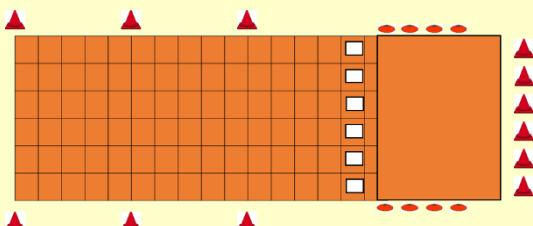
<p>知識・技能</p>	<p>①走り幅跳びの行い方について、言ったり書いたりしている。</p> <p>②7～9歩程度のリズムカルな助走をすることができる。</p> <p>③幅30～40cm程度の踏切りゾーンで力強く踏み切ることができる。</p> <p>④かがみ跳びから両足で着地することができる。</p>
<p>思考・判断・ 表現</p>	<p>①自己の能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。</p> <p>②自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたいしたことを他者に伝えている。</p>
<p>主体的に学習に 取り組む態度</p>	<p>①運動に積極的に取り組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

# 《指導計画（7時間）》

時間	1（はじめ）	2	3	4	5（なか）	6	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>あいさつ</li> <li>オリエンテーション</li> <li>（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）</li> <li>課題確認</li> <li>ウォーミングアップ</li> <li>健康観察</li> <li>記録測定の確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あいさつ</li> <li>準備</li> <li>ウォーミングアップ</li> <li>健康観察</li> </ul>							
7		課題確認							
12		<p>&lt;課題解決学習&gt;</p> <p>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>&lt;予想される課題&gt;</p>	<p>&lt;課題解決学習&gt;</p> <p>単元前半で獲得した知識・技能を発揮・活用しながら、自己の課題をよりよく解決できるようにする。</p> <p>&lt;予想される課題&gt;</p>						
27		<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">踏切り</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">助走</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">空中動作</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">着地</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">踏切り板ジャンプ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ゴム切り幅跳び</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">台の上からの立ち幅跳び</div> </div>				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">自己の能力に適した課題</div>		
37		記録測定							
45	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>まとめ</li> <li>クールダウン</li> <li>片付け</li> <li>あいさつ</li> </ul>								
評価の重点	知識・技能		③力強く踏み切る	②リズミカルな助走をする		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	

# 展開1 (1時間目 オリエンテーション)

- ・「やってみたい」「自分にもできそうだ」という思いをもって単元が始められるようにする（※教材との出会いを大切にする）。
- ・単元を通してのねらいを伝え、学習のめあてをもつことができるようにする。
- ・場づくりや用具の扱い方について指導する。
- ・走り幅跳びの学習におけるルールを指導する。

時配	過程	・学習内容と活動 ○指導と支援
20	<p>あいさつ</p>  <p>健康観察</p> <p>オリエンテーション</p> <p>課題確認</p> <p>学習の場、用具の準備</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習カードを持って整列する。</li> <li>・マスクを着けた状態であいさつをする。</li> <li>○集合場所、並び方、服装、持ち物の置き場所について確認する。</li> <li>・ビブスはズボンにしまう。</li> <li>・大きいかご（水筒用）は、間隔を空けておくように指導する。</li> <li>○顔色を観る。</li> <li>・中学年の「幅跳び」の学習を振り返りながら、今回の「走り幅跳び」でやってみたいことや楽しみなこと、目指したい姿について考える。</li> <li>・個人で考えた後、数人が発表して全体で共有する。</li> <li>○「目標記録達成を目指して、1 cm でも遠くに跳べるようになってほしい。」 「仲間と積極的に関わり合いながら学習してほしい。」といった、走り幅跳びの学習を通じた教師の思いや願いを伝える。</li> <li>・単元を通じた学習の課題を知る。</li> <li>・学習の内容やねらい、進め方を知る。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>遠くに跳ぶための自分の一番の課題は、何だろうか。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>○走り幅跳びが「助走」「踏切り」「空中動作」「着地」の四つの局面から構成されることを、掲示資料を用いながら確認する。</li> <li>○本時では、走り幅跳びを構成する四つの局面のうち、遠くに跳ぶためにはどの局面が一番の課題であるかを見付けることが学習課題であることを伝え、学習への見通しをもつことができるようにする。</li> <li>・チームのリーダーは、メンバーの学習カードを集め、かごに入れる。</li> </ul> 



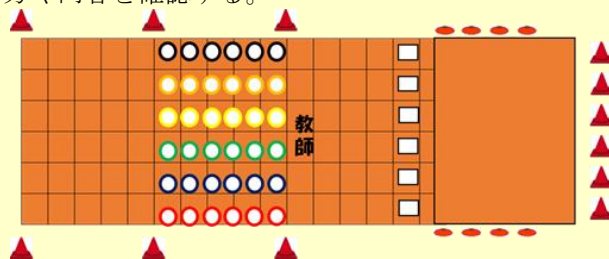
ウォーミングアップ(動きづくり・感覚づくりの運動を含む)

健康観察

15 記録測定についての説明

- 場づくりのイメージがつかめるよう、本時（1時間目）では教師がある程度準備しておく。
- ・課題解決学習や記録測定をする場、ペアチームについて確認する。
- 場や用具が乱れた際は、必要に応じて活動を止め、整えるよう指導する。
- 跳躍後の流れについて指導する。
  - （直進し、コーンのところで次の人に合図をする。
  - 次の人の跳躍を正面から観察した後、砂場の外側へ移動する。
  - 次の人の跳躍を横から観察した後、助走のスタート位置へ戻る。）
- レーキとメジャーは、跳躍後に合図をする場所のコーンの近く（危険でない場所）に置いておくよう指導する。
- ・誰が、何を準備・片付けするのかを、各チーム決める。

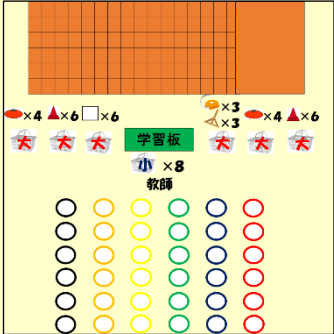
- ・マスクを外して運動する（外さなくてもよい）。
- 単元を通して教師のかけ声に合わせてウォーミングアップをするため、広がり方や内容を確認する。



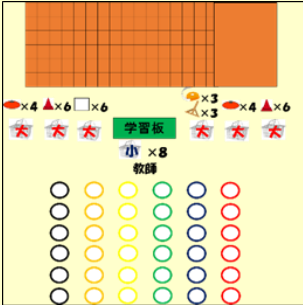
- ・走り幅跳びで特に使う部位（足首、アキレス腱等）を十分ほぐす。
- ・動きづくり・感覚づくりの運動をする（立ち幅跳び、短い助走からの跳躍等）。

- ・マスクを着けて整列する。
- 顔色を観るとともに、けがや体調不良がないか確認する。

- ・マスクを着けて説明を聞く。
- ペアチームと行うことを説明する。
- 記録測定について、以下の内容を説明する。
  - ・一人2回測定する（1時間目は、1回のみとする）。
  - ・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。  
（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。
- 掲示資料やモデリングを用いながら、視覚的に理解することができるようにする。
- 単元を通して、8点以上（立ち幅跳びの1.8倍）を目指すことを伝える。
- 片足で踏み切り、両足の足裏で着地するように指導する（安全面）。
- ・記録測定時の役割（メジャー2名、記録1名、レーキ1名、踏切りの審判1～2名）を、各チーム決める。

	記録測定	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マスクを外して運動する（外さなくてもよい）。</li> <li>・本時では、オリエンテーションによる説明に多くの時間を割くため、時間に応じて一人1回の測定とする。</li> </ul> <p>○両チームの記録測定が終わり、周りのチームがまだ終わっていない場合は、自分のチームのレーンでするように指示する。</p> <p>○一生懸命活動したり、自分の役割を果たしている児童を褒める。</p> <p>○全てのチームの記録測定が終わったら、水分補給をし、チームごとに円になって振り返りを行うように指示する。</p>
10	反省	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チームのリーダーは、学習カードを持ってきて、メンバーに配る。</li> <li>・マスクを着け、チームごとに円になって振り返りを行う。</li> </ul> <p>①本時の学習を振り返り、簡単な選択式の設問に回答する（3段階）。</p> <p>②回答したことを基に、グループの成果や課題について話し合う。</p> <p>③話し合ったことを踏まえ、個人の成果や課題について記述する。</p> <p>○「楽しかったこと」や「うまくいったこと」等、学習の成果を中心にチームで振り返るよう声をかける。</p> <p>○チームでの話合いを受けて、走り幅跳びの四つの局面のうち、どこがどのように課題であるかを考え、できるだけ詳しく具体的に記述するように声をかける。</p> <p>○学習カードを持って整列するように指示をする。</p>
	まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習の成果や課題について、数人が発表し、全体で共有する。</li> </ul> <p>○自分の記述と似ていたり、同じ局面について課題に挙げていたりした場合は挙手をするよう伝える。</p> <p>○本時で見付けた課題を基に、次時（2時間目）から5時間目の学習を通して、四つの局面における動きのポイントを見付け、課題を解決していくことを伝え、児童が学習への見通しをもつことができるようにする。</p>
	クールダウン	<p>○けがの有無を確認するとともに、使った部位を中心にほぐすよう指導する。</p>
	片付け	<p>○安全に留意し、役割分担をして素早く片付けるように指導する。</p> 
	あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マスクを着けた状態であいさつをする。</li> </ul>

## 展開2 (2～5時間目)

時配	過程	・学習内容と活動 ○指導と支援
7	<p>あいさつ</p> <p>学習の場，用具の準備</p> <p>ウォーミングアップ（動きづくり・感覚づくりの運動を含む）</p> <p>健康観察</p>	<p>・整列し，マスクを着けた状態であいさつをする。</p>  <p>○素早く安全に気を付けて準備ができるよう声をかける。</p> <p>○準備するものがない人は，正しく準備されているかを確認するように声をかける。</p> <p>・マスクを外して運動する（外さなくてもよい）。</p> <p>・走り幅跳びで特に使う部位（足首，アキレス腱等）を十分ほぐす。</p> <p>・動きづくり・感覚づくりの運動をする（立ち幅跳び，短い助走からの跳躍等）。</p> <p>・マスクを着けて整列する。</p> <p>・チームのリーダーは，学習カードを持ってきて，メンバーに配る。</p> <p>○顔色を観るとともに，けがや体調不良がないか確認する。</p>
31	課題確認	<p>・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んで，見通しをもってから学習に臨むことができるようにする。</p> <p>○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したものを全体の前で紹介する。</p> <p>&lt; 2時間目 &gt;</p> <div data-bbox="528 1525 1370 1592" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">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。</div> <p>&lt; 3時間目 &gt;</p> <div data-bbox="528 1666 1370 1733" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">より勢いをつけて力強くふみ切るには，どうすればよいだろうか。</div> <p>&lt; 4時間目 &gt;</p> <div data-bbox="528 1816 1370 1883" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">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。</div> <p>&lt; 5時間目 &gt;</p> <div data-bbox="528 1957 1370 2024" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">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。</div>

課題解決学習

- 観察や学習カードから見取った1時間目の児童の実態（思いや気付き、困り感）に応じて、学習課題の順番を入れ替える。
- 拡大した写真や図を用いて、各局面を確認することができるようにする。
- 2時間目では、「2～5時間目で走り幅跳びを構成する四つの局面における動きのポイントを見付け、課題を解決していくという学習の流れを確認する。
  - ・どのようにしたら、本時のめあてを達成することができそうかを予想し、全体で共有する。
- 学習課題に応じて、教師が練習方法を紹介する。
  - ・チームのリーダーは、メンバーの学習カードを集め、かごに入れる。

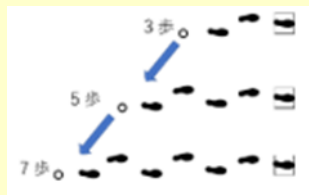
・マスクを外して運動する（外さなくてもよい）。

【リズム跳び】《課題が「踏切り」》



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。

【助走練習】《課題が「助走」》



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。

【踏切りジャンプ】《課題が「空中動作」》



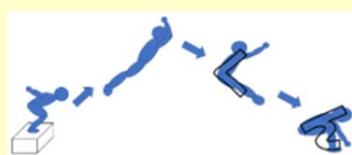
踏み切る位置に踏切り板を置き、5歩程度の短い助走から片足で踏み切り、両足で着地をする。できるだけ上体を起こして、駆け上がるように高く跳び出す感覚を身に付けることを目的とする。

【ゴム切り幅跳び】《課題が「空中動作」》



跳躍する児童の首の高さにゴムを張り、助走からの跳躍によって、そのゴムをできるだけ「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。

【台の上からの立ち幅跳び】《課題が「空中動作」「着地」》



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。

7	記録測定	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チームごとに練習を行う。</li> <li>○仲間と動きを見合い、伝え合いながら練習を行うよう指導する。</li> <li>○一生懸命活動したり、仲間と積極的に関わり合ったりしている児童を褒める。</li> <li>・マスクを外して運動する（外さなくてもよい）。</li> <li>・両チームの記録測定が終わり、周りのチームがまだ終わっていない場合は、自分のチームのレーンで練習する。</li> <li>○一生懸命活動したり、自分の役割を果たしている児童を褒める。</li> <li>○全てのチームの記録測定が終わったら、水分補給をし、チームごとに円になって振り返りを行うように指示する。</li> </ul>
	反省	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チームのリーダーは、学習カードを持ってきて、メンバーに配る。</li> <li>・マスクを着け、チームごとに円になって振り返りを行う。</li> <li>①本時の学習を振り返り、簡単な選択式の設問に回答する（3段階）。</li> <li>②回答したことを基に、グループの成果や課題について話し合う。</li> <li>③話し合ったことを踏まえ、個人の成果や課題について記述する。</li> <li>○チームでの話し合いを受けて、めあてを達成するために自分がどのように学習に取り組んだのかを振り返り、できるだけ詳しく具体的に記述するように声をかける。</li> <li>○学習カードを持って整列するように指示をする。</li> </ul>
	まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習課題に対する成果や課題について、数人が発表し、全体で共有する。</li> <li>○自分の記述と似ている場合は挙手をするよう伝える。</li> <li>○児童の発言や学習カードへの記述を基に、児童と合意形成を図りながら、学習課題に対するまとめをする。</li> </ul>
	クールダウン	<ul style="list-style-type: none"> <li>○けがの有無を確認するとともに、使った部位を中心にほぐすよう指導する。</li> </ul>
	片付け	<ul style="list-style-type: none"> <li>○安全に留意し、役割分担をして素早く片付けるように指導する。</li> </ul>
	あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マスクを着けた状態であいさつをする。</li> </ul>

## 展開3 (6時間目～7時間目)

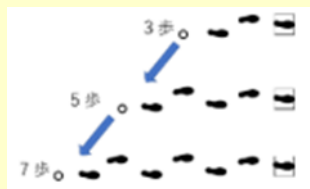
時配	過程	・学習内容と活動 ○指導と支援
7	あいさつ  学習の場、用具の準備  ウォーミングアップ（動きづくり・感覚づくりの運動を含む）  健康観察	<ul style="list-style-type: none"> <li>・整列し、マスクを着けた状態であいさつをする。</li> <li>○素早く安全に気を付けて準備ができるよう声をかける。</li> <li>○準備するものがない人は、正しく準備されているかを確認するように声をかける。</li> <li>・マスクを外して運動する（外さなくてもよい）。</li> <li>・走り幅跳びで特に使う部位（足首、アキレス腱等）を十分ほぐす。</li> <li>・動きづくり・感覚づくりの運動をする（立ち幅跳び、短い助走からの跳躍等）。</li> <li>・マスクを着けて整列する。</li> <li>・チームのリーダーは、学習カードを持ってきて、メンバーに配る。</li> <li>○顔色を観るとともに、けがや体調不良がないか確認する。</li> </ul>
31	課題確認          課題解決学習	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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んで、見通しをもってから学習に臨むことができるようにする。</li> <li>○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したものを全体の前で紹介する。</li> </ul> <p>&lt; 6時間目 &gt;</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">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> <p>&lt; 7時間目 &gt;</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">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。</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・6, 7時間目は、「これまでの学習を通して、自分の課題だと感じている局面の動きを習得・習熟するための時間であること」「自分の課題に合わせて練習の場を選択し、チームの仲間とではなく同じ場を選んだ友達と練習を行うこと」を伝え、学習への見通しがもてるようにする。</li> <li>○前時の学習カードの記述を基に、最初に準備する場の種類と数を事前に決めておく。その場を最初に準備するよう、掲示資料を用いながら説明する。</li> <li>○途中で場や段階を変えて練習を行ってもよいことを伝える。</li> <li>・チームのリーダーは、メンバーの学習カードを集め、かごに入れる。</li> <li>・マスクを外して運動する（外さなくてもよい）。</li> <li>・自分の課題に合った練習の場を選択し、その場で段階を選んで練習を行う。</li> </ul>

【リズム跳び】《課題が「踏切り」》



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。

【助走練習】《課題が「助走」》



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。

【踏切りジャンプ】《課題が「空中動作」》



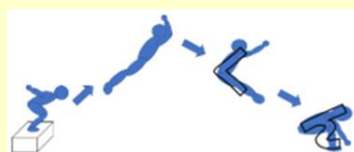
踏み切る位置に踏切り板を置き、5歩程度の短い助走から片足で踏み切り、両足で着地をする。できるだけ上体を起こして、駆け上がるように高く跳び出す感覚を身に付けることを目的とする。

【ゴム切り幅跳び】《課題が「空中動作」》



跳躍する児童の首の高さにゴムを張り、助走からの跳躍によって、そのゴムをできるだけ「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。

【台の上からの立ち幅跳び】《課題が「空中動作」「着地」》



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。

- 友達と動きを見合い、伝え合いながら練習を行うよう指導する。
- 児童が選択に応じて、場の種類や数を教師が決め、児童に準備するように伝える。また、活動中の人数に応じて、場の増減を行う。
- 一生懸命活動したり、仲間と積極的に関わったりしている児童を褒める。

記録測定

- ・マスクを外して運動する（外さなくてもよい）。
- ・両チームの記録測定が終わり、周りのチームがまだ終わっていない場合は、自分のチームのレーンで練習するように伝える。

7	反省	<p>○一生懸命活動したり，自分の役割を果たしている児童を褒める。</p> <p>○全てのチームの記録測定が終わったら，水分補給をし，チームごとに円になって振り返りを行うように指示する。</p> <p>・チームのリーダーは，学習カードを持ってきて，メンバーに配る。</p> <p>・マスクを着け，チームごとに円になって振り返りを行う。</p> <p>①本時の学習を振り返り，簡単な選択式の設問に回答する（3段階）。</p> <p>②回答したことを基に，グループの成果や課題について話し合う。</p> <p>③話し合ったことを踏まえ，個人の成果や課題について記述する。</p> <p>○チームでの話し合いを受けて，めあてを達成するために自分がどのように学習に取り組んだのかを振り返り，できるだけ詳しく具体的に記述するように声をかける。</p> <p>○学習カードを持って整列するように指示をする。</p>
	まとめ	<p>・学習課題に対する成果や課題について，数人が発表し，全体で共有する。</p> <p>○自分の記述と似ている場合は挙手をするよう伝える。</p> <p>○児童の発言や学習カードへの記述を基に，児童と合意形成を図りながら，学習課題に対するまとめをする。</p> <p>○「仲間と積極的に関わり合いながら活動できていたチーム」や「練習の成果を発揮し，自己記録を更新することができた児童」等を全体の前で称賛する。</p> <p>○記録や勝ち負けに関係なく，学習を価値付けられるようにする。</p> <p>○単元の「おわり（7時間目）」では，単元を通して一人一人やチームが成長したこと（技能面と態度面の両方）を全体に伝えることで学びの過程を価値付け，学習したことをこれからの学習や生活に生かしていこうと方向付けることができるようにする。</p>
	クールダウン	<p>○けがの有無を確認するとともに，使った部位を中心にほぐすよう指導する。</p>
	片付け	<p>○安全に留意し，役割分担をして素早く片付けるように指導する。</p>
	あいさつ	<p>・マスクを着けた状態であいさつをする。</p>



# 評価に際する判定基準（5年「走り幅跳び」）

## < 1 時間目 >

体育の学力 (評価規準)	主体的に学習に取り組む態度⑤	
評価場面	ウォーミングアップ	
評価方法	観察	
判定基準	A	場や用具の安全について気を配りながら、 <u>自分から積極的に確かめたり、友達に声をかけたりしている。</u>
	B	場や用具の安全に気を配っている。
	C	場や用具の安全に気を配っていない。 →場や用具の安全に気を配ることの大切さを伝えた上で、場や用具を一緒に確かめる。

## < 2 時間目 >

体育の学力 (評価規準)	知識・技能③	
評価場面	課題解決学習	
評価方法	観察	
判定基準	A	<u>助走のスピードを生かしながら、幅 30～40 cm 程度の踏切りゾーンで力強く踏み切ることができる。</u>
	B	幅 30～40 cm 程度の踏切りゾーンで力強く踏み切ることができる。
	C	幅 30～40 cm 程度の踏切りゾーンで力強く踏み切ることができない。 →その児童に合った3歩助走から踏み切る練習ができる場を設定し、リズムを意識しながら活動することができるよう声をかける。

## < 3時間目 >

体育の学力 (評価規準)	知識・技能②	主体的に学習に取り組む態度①
評価場面	課題解決学習	ウォーミングアップ
評価方法	観察	観察
判定基準	A スピードに乗って踏切りゾーン内で踏み切ることができるよう、7～9歩程度のリズミカルな助走をすることができる。	動きのポイントを仲間と確認しながら、運動に積極的に取り組もうとしている。
	B 7～9歩程度のリズミカルな助走をすることができる。	運動に積極的に取り組もうとしている。
	C 7～9歩程度のリズミカルな助走をすることができない。 →その児童に合わせてケンステップを使った場を設定し、助走の歩数やスピードを意識しながら活動することができるよう声をかける。	運動に積極的に取り組もうとしていない。 →その児童の動きのよさや取り組む姿勢について称賛しながら、励ましの声をかける。

## < 4時間目 >

体育の学力 (評価規準)	主体的に学習に取り組む態度②
評価場面	観察
評価方法	課題解決学習
判定基準	A 仲間と積極的に関わり合いながら、約束を守り助け合って運動しようとしている。
	B 約束を守り助け合って運動しようとしている。
	C 約束を守り助け合って運動しようとしていない。 →約束を守ったり、助け合ったりすることのよさについて、一緒に確認する。

## < 5時間目 >

体育の学力 (評価規準)	知識・技能④	思考・判断・表現②
評価場面	課題解決学習	反省
評価方法	観察	学習カード、観察
判定基準	A かがみ跳びから両足で安定して着地することができる。	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具体的に他者に伝えたり、学習カードに記述したりしている。
	B かがみ跳びから両足で着地することができる。	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。
	C かがみ跳びから両足で着地することができない。 →着地の姿勢について掲示資料を用いながら一緒に確認し、立ち幅跳びや短い助走からの跳躍というように、段階を踏んで練習するよう声をかける。	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ない。 →その児童が見付けたり考えたりしたことを一緒に確認し、確認したことを学習カードに記述したり、仲間に伝えたりすることができるよう声をかける。

## < 6時間目 >

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</u> 選んだり、課題解決に向けた練習について具体的に学習カードに記述したりしている。	仲間の考えや取組を認め、 <u>自分の意見を積極的に</u> 伝えたり、仲間の意見を肯定的に聞いたりしている。
	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。 →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。	仲間の考えや取組を認めようとしていない。 →仲間の考えや取組を認めることのおよさを伝え、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。

## < 7時間目 >

体育の学力 (評価規準)	知識・技能①	主体的に学習に取り組む態度③
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 遠くに跳ぶための動きのポイントについて、具体的に言ったり学習カードに記述したりしている。	勝敗を受け入れようとするとともに、 <u>自己や仲間(友達)の頑張りを肯定的に捉えてようとしている。</u>
	B 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。	勝敗を受け入れようとしている。
	C 走り幅跳びの行い方について、言ったり書いたりすることができない。 →掲示資料やその児童のこれまでの学習カードの記述を一緒に確認し、それらを活用しながら言ったり書いたりするよう声をかける。	勝敗を受け入れようとしていない。 →学習への取組や記録の伸び等について、称賛し価値付ける声かけを行う。