

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

2 単元について

(1) 一般的な特性

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。また、筋パワーを高め、体を巧みに操作しながら、合理的な動きを身に付けることができる運動である。

(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、達成感や成就感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、3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。知識の習得は概ねできているが、「運動有能感の『身体的有能さの認知』の数値がそれほど高くないこと」「踏切りが合わなかったり、視線が下がってしまったりする」児童が多いことが分かった。合理的で心地よい動きを身に付けられるよう、児童同士の肯定的な関わり合いを大切にしながら指導していきたい。

走り幅跳びは、リズムカルな助走から力強く踏み切って跳び、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、協働的に活動することができる授業」を目指したい。そこで、以下の三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、「助走」から「踏切り」の動きが大切であると考え。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、助走路に引かれた1mごとのラインや、スタート位置のマーキング用のペットボトルキ

チャップを活用することで試行錯誤を通して自己の助走に適した歩数と助走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。既習事項の掲示資料や教師の手本動画、児童の動きを録画したタブレットを活用することで、児童が自ら課題を見付けられるようにする。技能面の調査で多く見られた「踏切りが合わない」「目線が下がってしまう」といった課題が解決できるよう、ケンステップを目安として助走をしたり、上方にあるゴム紐にタッチしたりする練習を取り入れていく。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記録が伸び悩む児童の意欲は低下してしまうことが考えられる。そのため、一人一人が立ち幅跳びの記録の1.8倍を目標記録と設定することで、個に応じためあてをもって学習を進められるようにする。そうすることで、どの児童の意欲も維持・向上させることができるのではないかと考える。そして、個人の記録を基にして3時間目から「チームの平均得点」も算出し、チームとしての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協働しながら試行錯誤し、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。

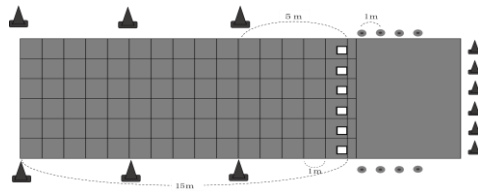
二つ目に、「学習過程」を工夫する。単元前半では、「指導の個別化」に重点を置く。走り幅跳びを構成する「助走」「踏切り」「空中動作」「着地」の各局面について、観察や学習カードから把握した児童の思いや気付き、困り感を基に学習課題（共通課題）を設定していく。そのため、指導計画とは異なる学習課題・練習方法になることも想定されるが、児童の主体的な学びを重視し、柔軟な設定・提供をしていきたい。そうすることで、児童が学習課題を自分事として捉え、解決したい課題の解決に向けて試行錯誤することを通して、知識・技能を習得することができるのではないかと考える。課題を解決する場面では、チームの仲間と互いの動きを見合いながら学習を行う。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。教師は児童の動きについて具体的に褒めたり、アドバイスをしたりすることを積極的に行い、それを児童が真似することで児童同士での声かけにつながるようにする。単元後半では、「学習の個性化」に重点を置く。単元前半で習得した知識・技能を活用・発揮し、試行錯誤しながら自己の課題をよりよく解決することができるようにしていきたい。自己の能力に適した課題の解決が図れるよう、それぞれの課題に応じた複数の場を準備することで、児童自身の学習が最適となるよう調整できるようにする。そして、単元前半と異なり、同じ課題をもつ友達とともに活動することにより、動きを見合い、伝え合う際も自分事として学習に取り組むことができるようにする。

三つ目に、「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、教師が観察だけで把握することは容易でない。学習カードを活用することで、教師は児童の実態を把握することができ、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のではないかと考える。「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・技能の習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きたい。

以上のような手立てを講じて、主体的・協働的に運動に親しむ児童の育成を目指していきたい。

(2) 場の設定・競争の方法・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 35 cm 四方）を置く。
- ・ 助走距離は最長 15m とする（1 m ごとにラインを引き、5 m ごとにコーンを置く）。
- ・ 砂場の縁に踏切りゾーンの端から 1 m 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

※「2 回ともファールであったときは、もう 1 回測定する」というルールを、児童の困り感を基に、児童との合意形成を図ったうえで導入することも想定しておく。




- ・ 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、踏切りゾーンを踏み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、踏切りゾーンの端から 5 m・10m・15m の位置に設置する。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砂場の外に設置する。）
- ・ ベース 6 枚（1 チーム 1 枚。踏切りゾーン用。）
- ・ マーカーコーン 8 個（踏切りゾーンの端から 1 m・2 m・3 m・4 m の位置に設置する。）
- ・ ペットボトルキャップ 33 個（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 30 枚（1 チーム 3～5 枚。助走の練習用。）
- ・ 踏切り板（踏切りや空中動作の練習用。）
- ・ 跳び箱の 1 段目 3 台（2 チームに 1 台。空中動作や着地の練習用。）
- ・ ゴム紐 3 本（2 チームに 1 本。空中動作の練習用。）
- ・ レーキ 3 本（2 チームに 1 本。）
- ・ メジャー 3 個（2 チームに 1 個。）
- ・ タブレット 6 台（1 チームに 1 台。）

(3) 課題解決のために必要と予想される練習方法

①	助走練習	<p>踏切りまでの 3 歩にケンステップを置き、それを目安に助走から踏み切る練習を行う。「タ・タ・タン」もしくは「タン・タ・タン」というリズムを意識して行う。ペットボトルキャップを活用し、助走の歩数や距離を調整しながら跳躍を行う。自己に適した助走のリズムや歩数、距離を見付け、リズムカルな助走をする技能を身に付けることを目的とする。</p>
---	------	--

②	踏切り板ジャンプ	<p>踏み切る位置に踏切り板を置き、3～5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。その際、「タ・タ・タン」もしくは「タン・タ・タン」というリズムで強く踏切る技能と、できるだけ上体を起こして踏み切り、駆け上がるように高く跳び出す技能を身に付けることを目的とする。</p> 
③	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技能を身に付けることを目的とする。</p> 
④	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 評価規準（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用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たそうとしている。</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 指導と評価計画（本時7／8）

時間	はじめ		なか				おわり											
	1	2	3	4	5	6	7【本時】	8										
	オリエンテーション	課題の発見	知識・技能の習得				知識・技能の活用・発揮，課題のよりよい解決											
0 7 12	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ ・オリエンテーション（単元を通じた学習のねらい，学習のルール，用具の扱い方等） ・課題確認 ・準備 ・ウォーミングアップ（準備運動，感覚づくり・動きづくりの運動） ・健康観察 ・試しの走り幅跳び 	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ ・準備 ・ウォーミングアップ（準備運動，感覚づくり・動きづくり） ・健康観察 																
		<ul style="list-style-type: none"> ・課題確認 																
		<ul style="list-style-type: none"> ・課題発見のための練習（「助走」「踏切り」「空中動作」「着地」の中から，自分の一番の課題を見付ける。） ・記録測定の確認 	<p><課題解決学習>◎指導の個別化を重視する。 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・技能を習得することができるようにする。 同じチームの仲間と共に，学級全体での共通課題について，その解決に向けた活動を行う。</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>踏切り板ジャンプ</td> <td>助走練習</td> <td>ゴム切り幅跳び</td> <td>台の上からの立ち幅跳び</td> </tr> </table>				踏切り	助走	空中動作	着地	踏切り板ジャンプ	助走練習	ゴム切り幅跳び	台の上からの立ち幅跳び	<p><課題解決学習>◎学習の個性化を重視する。 単元前半で習得した知識・技能を活用・発揮し，試行錯誤しながら自己の課題をよりよく解決できるようにする。 同じ課題をもつ友達と共に，その課題の解決に向けた活動を行う。</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														
踏切り板ジャンプ	助走練習	ゴム切り幅跳び	台の上からの立ち幅跳び															
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（毎時間同じチームの仲間と共に行う。） 																	
37																		
45	<ul style="list-style-type: none"> ・クールダウン（整理運動） ・反省 ・まとめ ・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	①行い方を理解する	④両足で着地する												
	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	③役割を果たしている	②助け合って運動する		①積極的に取り組む		④考えや取組を認める										

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などは，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（7／8）

(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	用具・資料
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。 ・ 動きづくり，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) 	<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 レーキ メジャー 学習カード
30	課題確認 課題解決学習	<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。 ○自己の課題に応じた練習の場で，課題の解決を図る。 ・ 助走練習 	<ul style="list-style-type: none"> ○前時の学習内容が確認できるよう，よく書いていた学習カードを紹介する。 ○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。 ○必要に応じて，タブレットに録画した動画を確認してもよいことを伝える。 ○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。 	掲示資料 タブレット ケンステップ ヘッドホーン ゴム紐

8	記録測定	<ul style="list-style-type: none"> ・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>○自分の課題を互いに伝え合ってから、課題解決を行うよう指示する。</p> <p>○課題を見付けたり、その解決方法を選択したりする際に、仲間の考えや取組を認めてい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。</p> <p>【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、</p> <p>「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>○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>	踏切り板 跳び箱 掲示資料
	クールダウン 反省	<ul style="list-style-type: none"> ・使った部位をほぐす。 ・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>○けがや体調不良がないか確認する。</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>	学習カード
	まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・チームや個人で振り返ったことを、全体で共有する。 	<p>○技能の高まりや頑張りが見られた児童やチームを価値付ける。</p>	
	片付け	<ul style="list-style-type: none"> ・安全に気を配りながら、協力して後片付けをする。 		
	あいさつ			

(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	
評価場面	課題解決学習	
評価方法	学習カード, 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</u> して選んだり、課題解決に向けた練習について <u>具体的に</u> 学習カードに記述したりしている。
	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。
	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。