

安全に気を配りながら、楽しく走り幅跳びをしよう。



今日から走り幅跳びの学習が始まります。先生は、仲間と積極的に関わり合いながら、みんなが楽しく活動できる授業を目指していきたいです。走り幅跳びの姿をイメージしながら考えてみましょう！

〈目指す姿〉

• 今日の学習を振り返りましょう。（◎・○・△）

① 学習の進め方（1時間の流れやじゅんび・片づけの仕方など）がわかりましたか。	
② 運動に楽しく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。	

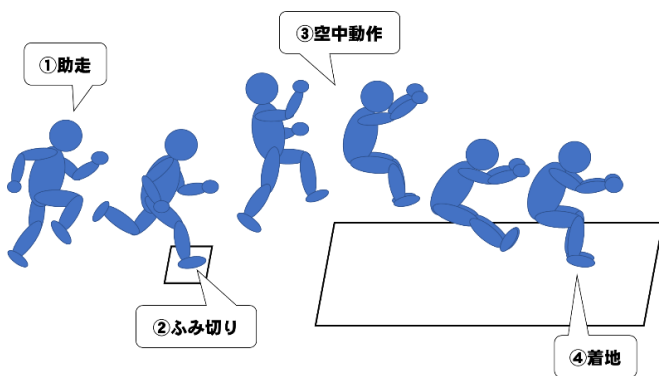
• 今日の学習で「楽しかったこと」や「うまくいったこと」について書きましょう。

• 今日の学習で「もっとうまくなりたいなと思ったこと」について書きましょう。

【先生からのコメント】

--

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 運動に積極的に取り組むことができましたか。	
② 記録測定の仕方（得点の仕方や一人一人の役割など）がわかりましたか。	
③ 自分の役割を果たそうと活動することができましたか。	

- 遠くに跳ぶためのあなたの一番の課題は何だと思いますか。（理由も書きましょう）。

動き	①助走	②ふみ切り	③空中動作	④着地
理由				

【先生からのコメント】

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、
ふみ切りベースでふみ切れない...



左足でふみ切りたい
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 (O・X)	得点	助走のきより
cm		点	m

(◎・○・△)

① 約束を守り、仲間と助け合いながら学習することができましたか。	
② 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】

--	--

スピードに乗りながら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、最後の数歩の**リズムを速くする**とよかったですね。
 今日「助走」です。「高跳び」と同じように、**歩数**に着目しながら、自分に合った助走を見つけていきましょう！



ふみ切りが合ったり、合わなかったり・・・。
 どうすればいいんだろう？



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	助走の歩数	助走のきより
cm		点	歩	m

(◎・○・△)

① 「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。	
② スピードに乗りながら力強くふみ切るための「助走」をすることができましたか。	

・スピードに乗りながら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。

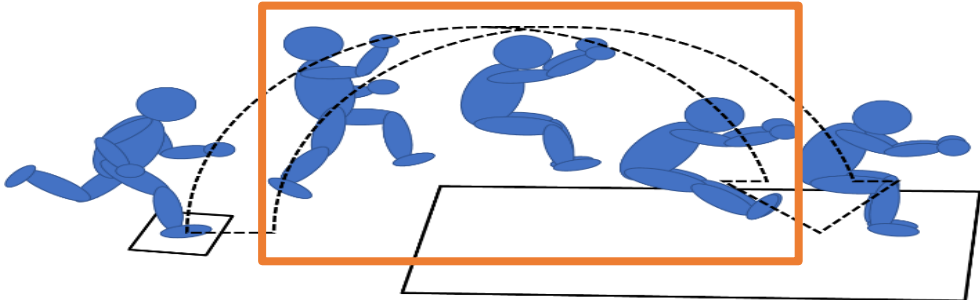
【先生からのコメント】

--

_____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。



スピードに乗りながらふみ切るには、**自分に合った歩数**や**助走のきょり**を見つけるとよかったですね。
 今日は、「空中動作」です。力強いふみ切りを生かすには、どんな動きをすればよいか、みんなで考えていきましょう！



• 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 (O・X)	得点	助走の歩数	助走のきょり
cm		点	歩	m

(◎・○・△)

①練習や記録測定に積極的に取り組むことができましたか。	
②「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。	

• _____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ですか。

【先生からのコメント】

--

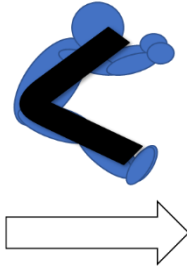
着地でおしりや手を後ろに着かないようにするには、どうすればよいだろうか。



前回、空中動作では「**両手を挙げ、足を前に出す**」ことがポイントだと学習しましたね！



でも、しりもちをついたり、手をついたり…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	助走の歩数	助走のきより
cm		点	歩	m

(◎・○・△)

①仲間の動きを見て、気づいたことや考えたことを伝えることができましたか。	
②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。

- チームの仲間のよりよくなった動きを教えてください。

() さん	
-----------	--

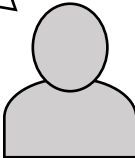
- 7、8時間目に向けて、より遠くに跳ぶためのあなたの一番の課題は何ですか。

①助走 • ②ふみ切り • ③空中動作 • ④着地

【先生からのコメント】

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。

_____ができるようになりたいから、
 ①助走練習 ②ふみ切り板ジャンプ ③ゴム切り幅跳び④台の上からの立ち幅跳び の練習をするぞ!!!



• 今日の学習を振り返りましょう。

今日の記録	ふみ切りペース (0・X)	得点	助走のきより	助走の歩数
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友達の考えや取組を認めることができましたか。	

• 課題を解決するために、どの練習を選びましたか（理由も書きましょう）。

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

• 今日の学習を通して、自分の課題を解決できましたか（理由も書きましょう）。

練習	十分に解決できた ・ おおよそ解決できた ・ 解決できなかった
理由	

【先生からのコメント】

陸上運動「走り幅跳び」学習カード（第8時間目） 月 日（ ）
 5年 組 名前

これまで学習してきたことを振り返りながら、よりよい姿を目指して跳ぼう。



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、とてもすばらしかったです！
 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	助走の歩数	助走のきより
cm		点	歩	m

(◎・○・△)

①友達の考えや活動する姿を受け入れる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。	
③1時間目にイメージした「目指す姿」に近づく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】