

2023

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ズ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。

▲記録を伸ばすことができないと、

意欲が低下してしまう。



苦手意識に

つながってしまう

学習財
(教材)

学習過程

学習カード

本校が目指す児童の姿は・・・

☆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



自分の決めた助走の
スタート位置に置く。

(課題学習用)

・ケンステップ



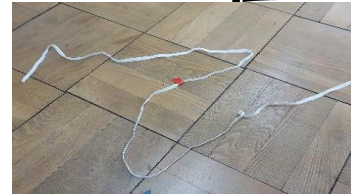
足の左右で色分
けをする。

・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)



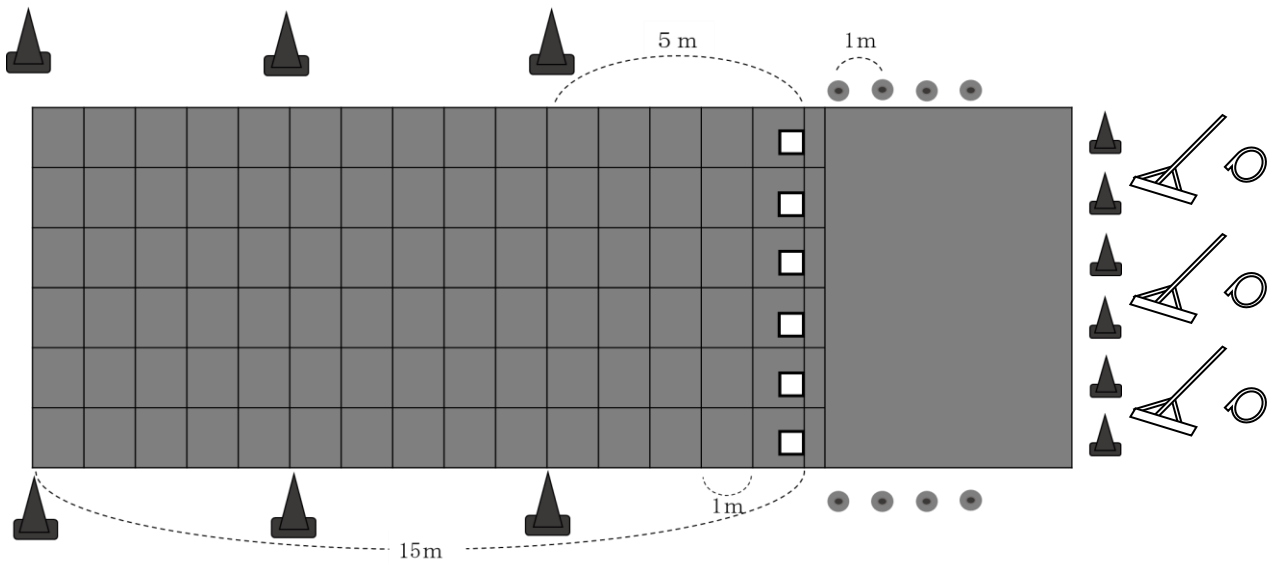
・タブレット



・セーフティマット

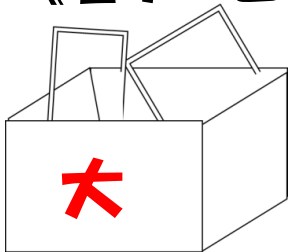


《場づくり》

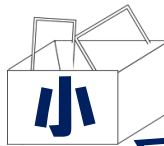


- ・ 6レーン（1チーム1レーンを使用する。1レーンの幅は、約1.6m。）
- ・ 踏切りゾーンとして、ベース（約35cm四方）を置く。
- ・ 助走距離は最長15mとする（1mごとにラインを引き、5mごとにコーンを置く）。
- ・ 砂場の縁に踏切りゾーンから1mごとにマーカーを置く（練習時の跳躍距離の目安とする）。

《各チームで使用するかごの中身》

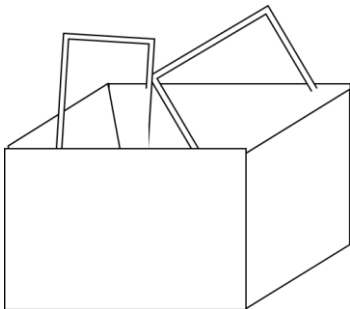


・ 水筒



- ・ 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

《教師が使用するかごの中身》



- ・ リズム太鼓とばち
- ・ 掲示資料
- ・ 予備の学習カードと筆記用具
- ・ 予備のマグネットシート など

《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)

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。


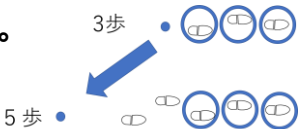



- ・踏切りの際、踏切りゾーンを越えてしまった場合は、得点から2点を引く(2回とも踏切りゾーンを越えてしまった場合は、2回とも2点引くか、もう1回測定を行う。どちらのルールを採用するかは、学級全体で合意形成を図って決定する。)
- ・2回の跳躍のうち、得点が高かった方が、その日の記録となる。

	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点の-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。リズ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>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、リズミ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> 
③	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> 
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 30～40 cm程度の踏切りゾーンで力強く踏み切ることができる。</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い、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>

《指導計画（8時間）》

時間	はじめ		なか				おわり									
	1	2	3	4	5	6	7	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 27 37 45	<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"> ・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 	<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"> ・健康観察 									
			・課題確認													
			<ul style="list-style-type: none"> ・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。 			<ul style="list-style-type: none"> ・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><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>ジャンピングタッチ</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	ジャンピングタッチ	台の上からの立ち幅跳び	<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
踏切り	助走	空中動作	着地													
踏切り板ジャンプ	助走練習	ジャンピングタッチ	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																
・記録測定（毎時間同じチームの仲間と共に行う。）																
・反省 ・まとめ ・クールダウン（整理運動） ・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リズミカルな助走をする	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								

展開1 (1時間目 オリエンテーション)

- ・教材との出会いを大切に、「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を始めることができるようにする。
- ・単元を通した学習のねらいを伝えることで、学習への見通しや目指す姿をもつことができるようにする。
- ・学習におけるルールや場づくり、教具・用具の扱い方を丁寧に指導することで、安全に学習することへの意識付けをしたり、2時間目以降の学習指導場面やマネジメント場면을減らしたりすることができるようにする。

時配	過程	・学習内容と活動 ○指導と支援
7	あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> ・学習カードを持って整列する。 ・あいさつをする。 <p>○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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビブスはズボンにしまう。 <p>・小さいかご(学習カード用)は学習板の前にまとめて置く。大きいかご(水筒用)は、自分のチームの教具・用具が置いてある場所の裏側に置く。</p>
	オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> ・3年時の「幅跳び」の学習を振り返り、「どのような運動だったか」「どのようなことが楽しかったか」を全体で共有する。 <p>○教師の手本映像を見せる前に、「どのようなことが楽しそうか」「どのようなことができるようになりたいか」を考えながら見ることを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教師の手本映像を見る(タブレットを使用)。 ・映像を見て、気付いたことや考えたことを全体で共有する。 <p>○「目標記録達成を目指して、より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した教師のねらい(思いや願い)を伝える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教師の手本映像や話(思いや願い)を踏まえ、7時間の「走り幅跳び」の学習を通して、どのような姿を目指したいのかを考え、学習カードに記述する。 ・数人が発表して全体で共有する。 ・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。
	健康観察	○顔を観るとともに、けがや体調不良がないか確認する。
30	課題確認	<p><1時間目></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>安全に気を配りながら、楽しく走り幅跳びをしよう。</p> </div> <p>○「全員が楽しむためには、安全がとても大事であること」「準備や片付けだけではなく、活動中も安全に気を配るようにすること」を押さえる。また、「この時間にしっかりと押さえて、皆が全時間けががなく、安全に楽し</p>

く活動できるようにしたい。」という教師の思いを伝える。

○掲示資料を用いながら、以下の三つの約束について確認する。

①物を運ぶ時は、落ち着いて歩くようにしましょう。

(物を持たずに移動する時は、少しの距離でも走ります。)

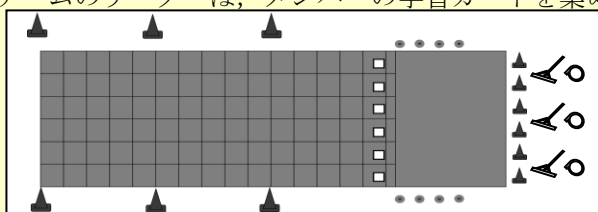
②準備・片付けの時だけでなく、誰かが跳んだ後にも毎回場の確認をしましょう。

③授業中のルールを守ったり、仲間と声をかけ合ったりしながら活動しましょう。

・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。

準備

・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。



・誰が、何を準備・片付けするのかを、各チーム決める。

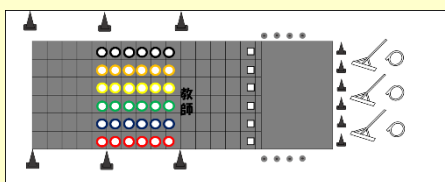
・決めた役割分担で、チームごとに準備を行う。

○安全に気を配りながら素早く準備をしている児童やチームを褒める。

○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。

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)

○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。

○跳躍の流れについて確認する。

・跳ぶ1人は手を挙げ、「行きます。」と宣言してから試技を開始する。

・跳躍後は直進し、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。

・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)。

健康観察

○顔を観るとともに、けがや体調不良がないか確認する。

試しの走り幅跳び

・跳躍の流れはウォーミングアップのときと同じように行う。

○全体で確認した安全に関する約束や学習のルールを守りながら学習してい

8	クールダウン	<p>る児童やチームを褒める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・試技後、全体で集合して楽しかったことを共有する。 <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> <p>○整理運動をしながら、取組での頑張りへの価値付けや次の活動の指示を行う。</p>
	反省	<p>○水分補給をして、学習板の近くで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> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・チームごとに円になって振り返りを行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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、チーム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> </div> <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>○チームでの話し合いを受けて、どこがどのように上手になるともっと遠くに跳べそうかを考え、できるだけ詳しく具体的に記述するよう声をかける。</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"> ・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。 <p>○「楽しかったこと」や「うまくいったこと」を全体で共有したり、皆の前で称賛したりすることで、本時の学習を肯定的に振り返るとともに、次時の学習につなげていくことができるようにする。</p> <p>○本時のねらいである「健康・安全」に関することを中心に、できたことや頑張りを価値付ける。</p> <p>○安全面に関して、「残りの7時間も安全に活動することを徹底して行い、皆がけがなく安全に、楽しく活動できるようにしてほしい。」という教師の思いを伝える。</p>
	片付け	<p>○安全に気を配りながら素早く片付けをしている児童やチームを褒める。</p> <div data-bbox="507 1601 810 1892" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> </div>
	あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> ・片付けが完了したら、学習板の前に整列する。 ・あいさつをする。

展開2（2時間目 課題発見）

- ・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自分の一番の課題であるかを見付ける。
- ・記録測定のルールについて確認する。

時配	過程	・学習内容と活動 ○指導と支援
7	あいさつ 準備 ウォーミングアップ（感覚づくり・動きづくりの運動を含む） 健康観察	<ul style="list-style-type: none"> ・整列し、あいさつをする。 ○安全に気を配りながら素早く準備ができるよう声をかける。 ○準備が終わったら、正しく準備されているかを確認するよう声をかける。 ・砂場前に整列した後、ぶつからないように広がる。 ・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。 ・感覚づくり・動きづくりの運動をする（立ち幅跳び、短い助走からの幅跳び）。 ・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。 ○顔色を観るとともに、けがや体調不良がないか確認する。
30	課題確認	<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。 ○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。 ○前時に記述した一人一人の「目指す姿」を全体で確認し、残り7時間もそれらを常にイメージしながら学習するよう伝えるとともに、「遠くに跳ぶ」ことを多くの児童が記述していることを押さえることで、本時の学習課題へ方向付けられるようにする。 <p>< 2時間目 ></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>より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"> ○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。 ○本時では、走り幅跳びを構成する四つの局面のうち、より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。 ○3年時の「幅跳び」で学習したことと関連付けながら学習することで、学びが深まることを伝える。 ○課題を見付けるための方法について、掲示資料を用いながら以下の四つに

課題発見のための練習

記録測定についての説明

記録測定

について確認する。

- ①まずは、やってみる。
- ②仲間と見合い、伝え合う。
- ③タブレットで撮影した動画を確認する（必要に応じて）。
- ④手本映像やイラストを見る（自分の動きと比べる）。

○たくさん跳ぶだけではなく、一人一人が伝え合うことで、より明確な課題を見付けることができることを伝える。

・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。

・チームごとに練習を行う。

○「どの局面が、どのようにうまくいかないのか」「どのようにしたら、うまくいきそうなのか」「手本映像やイラストと比べて、自分の動きはどうか」等、課題発見に向けた思考を促す声かけを積極的に行う。

○自分の役割を果たしながら積極的に練習に取り組んでいる児童を褒める。

○顔を観るとともに、けがや体調不良がないか確認する。

○記録測定について、以下の内容を説明する。

- ・ペアチームで行う（測定時の役割：記録1名 レーキ1名 メジャー2名 アドバイス1名）
- ・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

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

- ・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点引く。（2回とも踏切りゾーンを越えてしまった場合は、2回とも2点引くか、もう1回測定を行う。どちらのルールを採用するかは、学級全体で合意形成を図って決定する。）

・2回の跳躍のうち、得点の高かった方が、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点以上を目指すこと」を伝える。

・実際に記録測定を行う。

・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。

○自分の役割を果たしながら積極的に記録測定に取り組んでいる児童を褒める。

8	<p>クールダウン</p> <p>反省</p> <p>まとめ</p> <p>片付け</p> <p>あいさつ</p>	<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> <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>・チームごとに円になって振り返りを行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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、チーム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> </div> <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> <p>・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。</p> <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>○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>○学習課題に関することを中心に、できたことや頑張りを価値付ける。</p> <p>○本時で見つけた課題を基に、次時（3時間目）から6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ということを伝え、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> <p>○安全に気を配りながら素早く片付けるよう褒める。</p> <p>・片付けが完了したら、学習板の前に整列する。</p> <p>・あいさつをする。</p>
---	---	---

展開3（3～6時間目 知識・技能の習得）

- ・「指導の個別化」を重視する。
- ・児童の主体的な学びを重視し、最も多くの児童が課題として挙げていた局面から学習することで、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試行錯誤することができるようにする。

時配	過程	・学習内容と活動 ○指導と支援
7	あいさつ	・整列し、あいさつをする。
	準備	○素早く安全に気を配りながら準備ができるよう声をかける。 ○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声をかける。
	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）	・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）。
	健康観察	・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。 ○顔色を観るとともに、けがや体調不良がないか確認する。
30	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>< 3 時間目 ></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">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>< 4 時間目 ></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">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。</div> <p>< 5 時間目 ></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">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>< 6 時間目 ></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">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> <p>○観察や学習カードから見取った2時間目の児童の実態（思いや気付き、困</p>

課題解決学習

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、各局面のポイントを確認することができるようにする。

○3時間目では、「3～6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伝えることで、学習への見通しをもつことができるようにする。

・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。

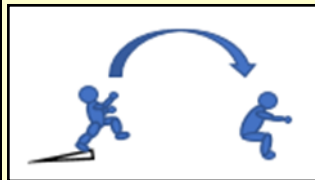
○学習課題に応じて、教師が練習方法を紹介する。

・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。

・チームごと（5，6時間目はペアチームごと）に練習を行う。

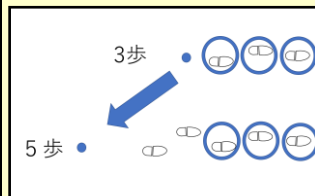
○仲間と動きを見合い、伝え合いながら練習を行うよう指導する。

3時間目：【踏切りジャンプ】《課題が「踏切り」》



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。

4時間目：【助走練習】《課題が「助走」》



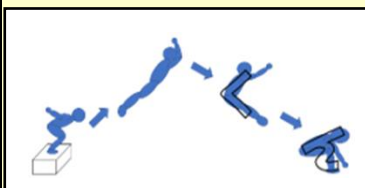
踏切りまでの3歩にケンステップを置き、それを目安に助走から踏み切る練習を行う。「タ・タ・タン」もしくは「タン・タ・タン」というリズムを意識して行う。ペットボトルキャップを活用し、助走の歩数や距離を調整しながら跳躍を行う。自己に適した助走のリズムや歩数、距離を見付け、リズムカルな助走をする技能を身に付けることを目的とする。

5時間目：【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。

6時間目：【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。

○練習の途中で一度集合し、「課題確認で予想したポイントが課題の解決に

8	記録測定	<p>向けて有効であったか」「他に、どのようなポイントがあったか」を確認し、全体で共有する。また、必要に応じて、そのポイントを押さえて上手に跳ぶことができている児童の手本を皆で見る時間を設ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○本時の局面に関する技能のポイントを押さえ上手に跳ぶことができている児童や、徐々に上手になってきている児童を褒める。 ○仲間と関わり合いながら積極的に取り組む児童やチームを褒める。
	クールダウン	<ul style="list-style-type: none"> ○本時の局面に関する技能のポイントを押さえて上手に跳ぶことができている児童や、徐々に上手になってきている児童を褒める。 ○仲間と関わり合いながら積極的に取り組む児童やチームを褒める。 ・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。
	反省	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ・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。 ・チームごとに円になって振り返りを行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> 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）。 ②回答したことを基に、チームの成果や課題について話し合う。 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。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○6時間目では、それまでの学習を通した変化や伸びを肯定的に振り返り、チームの仲間と共有する時間を設ける。また、それを踏まえながら、残りの2時間の学習に向けた課題を一人一人が記述できるようにする。 ○学習カードを持って整列するように指示をする。
	まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ○自分の記述と似ている場合は挙手をするよう伝える。 ○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。 ○学習課題に関することを中心に、できたことや頑張りを価値付ける。
	片付け	<ul style="list-style-type: none"> ○安全に気を配りながら素早く片付けるよう指導する。
	あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> ・片付けが完了したら、学習板の前に整列する。 ・あいさつをする。

展開4 (7時間目~8時間目 知識・技能の活用・発揮, 課題のよりよい解決)

- ・「学習の個性化」を重視する。
- ・単元の最後の時間(8時間目)では、走り幅跳びの学習を通して、「分かったこと」や「できるようになったこと」を振り返ることで、肯定的に単元を終えることができるようにする。

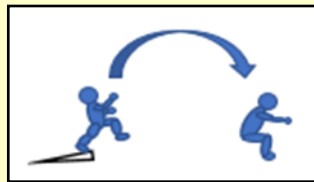
時配	過程	・学習内容と活動 ○指導と支援
7	あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> ・整列し、あいさつをする。
	学習の場, 用具の準備	<ul style="list-style-type: none"> ○安全に気を配りながら準備ができるよう声をかける。 ○準備するものがない人は、正しく準備されているかを確認するよう声をかける。
	ウォーミングアップ(動きづくり・感覚づくりの運動を含む)	<ul style="list-style-type: none"> ・走り幅跳びで特に使う部位(足首, アキレス腱等)を十分ほぐす。 ・動きづくり・感覚づくりの運動をする(短い助走からの跳躍, 1歩で台の上から跳躍)。 ○必要に応じて, 前時の学習での習得が不十分だった内容に関する練習を扱ったり, 児童の理解や課題意識が促されるような声かけを積極的に行ったりする。
	健康観察	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ○顔色を観るとともに, けがや体調不良がないか確認する。
30	課題確認	<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。 ○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><7時間目></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">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><8時間目></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">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。</div> <ul style="list-style-type: none"> ○7, 8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。 ○前時(6時間目)の学習カードに記述した, より遠くに跳ぶための一番の

課題を意識できるようにし、7時間目は、「どの練習を行い、どのようなことができるようになりたいか」を学習カードに記述することで、自分の課題に合った練習を選択できるようにする。

- 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。
- 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。
 - ・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。

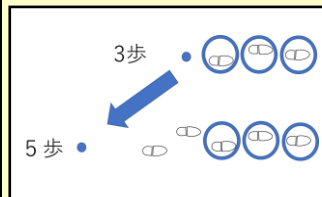
- ・自分の課題に合った練習の場を選択し、その場で段階を選んで練習を行う。

【踏切りジャンプ】《課題が「踏切り」》



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。

【助走練習】《課題が「助走」》



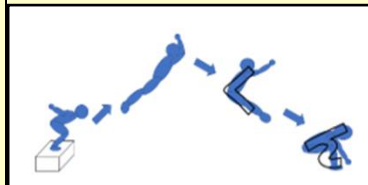
踏切りまでの3歩にケンステップを置き、それを目安に助走から踏み切る練習を行う。「タ・タ・タン」もしくは「タン・タ・タン」というリズムを意識して行う。ペットボトルキャップを活用し、助走の歩数や距離を調整しながら跳躍を行う。自己に適した助走のリズムや歩数、距離を見付け、リズムカルな助走をする技能を身に付けることを目的とする。

【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。

- 活動中の人数に応じて、場の増減を行う。
- 自分の課題に合った練習を選んだり、仲間と積極的に関わり合いながら一生懸命活動したりしている児童を褒める。

8	記録測定	<ul style="list-style-type: none"> ○本時の局面に関する技能のポイントを押さえて上手に跳ぶことができている児童や、徐々に上手になってきている児童を褒める。 ○仲間と関わり合いながら積極的に取り組む児童やチームを褒める。 ・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。
	クールダウン	○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。
	反省	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・チームごとに円になって振り返りを行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> 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）。 ②回答したことを基に、チームの成果や課題について話し合う。 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。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ○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声をかける。 ○学習カードを持って整列するように指示をする。
	まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ○自分の記述と似ている場合は挙手をするよう伝える。 ○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。 ○学習課題に関することを中心に、できたことや頑張りを価値付ける。 ○「仲間と積極的に関わり合いながら活動できていた児童」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。 ○単元の最後の時間（8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。
	片付け	○安全に気を配りながら素早く片付けるように指導する。
	あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> ・片付けが完了したら、学習板の前に整列する。 ・あいさつをする。

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	試しの走り幅跳び	
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、自分から積極的に確かめている。
	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くて、場や用具と一緒に確かめる。

< 2時間目 >

体育の学力 (評価規準)	知識・技能③	
評価場面	記録測定	
評価方法	観察	
判定基準	A	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すとともに、仲間への援助をしようとしている。
	B	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。
	C	計測や記録など、分担された役割を確認しようとしてせず、果たそうとしていない。 →その児童の役割と内容を確認したり、一緒に役割を行い、できたことを称賛したりする。

< 3時間目 >

体育の学力 (評価規準)	知識・技能③	主体的に学習に取り組む態度②
評価場面	課題解決学習	記録測定
評価方法	観察	観察
判定基準	A 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。	約束を守り、仲間と積極的に関わり合いながら助け合って運動しようとしている。
	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。	約束を守り助け合って運動しようとしている。
	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。 →その児童の踏切り足に合った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。	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。

< 4時間目 >

体育の学力 (評価規準)	知識・技能②
評価場面	課題解決学習
評価方法	観察
判定基準	A 7～9歩程度のリズミカルな助走でスピードに乗ることができる。
	B 7～9歩程度のリズミカルな助走をすることができる。
	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。 →その児童の踏切り足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。

< 5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①	知識・技能①
評価場面	ウォーミングアップ	課題解決学習
評価方法	観察	学習カード、観察
判定基準	A 動きのポイントを確認しながら、運動に積極的に取り組もうとしている。	遠くに跳ぶための動きのポイントについて、詳しく言ったり学習カードに記述したりしている。
	B 運動に積極的に取り組もうとしている。	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。
	C 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。	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と一緒に確認し、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。

< 6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。

< 7時間目 >

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。
	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。

< 8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④	
評価場面	課題解決学習	
評価方法	観察	
判定基準	A	仲間の考えや取組のよさを積極的に認めようとしている。
	B	仲間の考えや取組を認めようとしている。
	C	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合いながら活動することのよさを伝え、仲間の考えや取組について一緒に確認する。