

平成26年度 東京都小学校体育研究会

陸上運動領域部会

<http://torikujyou.digi2.jp/>

走り幅跳び ハンドブック



平成27年 2月10日 版

はじめに

東京都小学校体育研究会 陸上運動領域部会は、平成26年度、高学年走り幅跳びの研究に取り組んでまいりました。

都内約150人の児童の幅跳び映像を分析し、局面ごとの技能の習熟と記録との関連について実態把握に努めました。その結果をもとに、児童が課題解決的な学習に取り組みながら運動の楽しさや喜びを味わえるよう、技能ポイントの精選や、練習の場の設定を行ってきました。

このハンドブックは、10月に行った実証授業をはじめ、4つの学校で行われた検証授業、多摩地区発表会で明らかになった課題にも対応した、研究の集大成です。

ぜひ、ご活用・ご実践していただき、ご批評いただければ幸いです。

東京都小学校体育研究会 陸上運動領域部会 部員一同

| | |
|-------------------------------|----|
| I 研究の構想 | |
| 1 研究主題 | 2 |
| 2 主題設定の理由 | 2 |
| 3 研究仮説 | 2 |
| 4 研究の視点 | 3 |
| II 研究内容 | |
| 1 基礎研究 | |
| (1) 運動の特性（含む調査結果） | 3 |
| (2) 研究主題との関連 | 5 |
| (3) 授業づくりの視点 | 6 |
| ☆コラム「走り幅跳びの歴史」 | |
| (4) 走り幅跳びにおける課題解決的な学習の流れ | 9 |
| 2 課題解決的な単元計画 | |
| (1) 単元の全体計画 | 15 |
| (2) 45分の流れ | 16 |
| (3) 課題解決的な単元計画 | 16 |
| (4) 砂場の広さに応じた単元計画 | 17 |
| ①大きめの砂場に応じた単元計画 | 18 |
| ②小さめの砂場に応じた単元計画 | 19 |
| 3 学ぶことの楽しさを味わうことのできる学習の内容と教材 | |
| (1) 走り幅跳びの技能分析・技能ポイント | 20 |
| 走り幅跳びの動画分析結果と考察 | 21 |
| 児童用学習資料 | 22 |
| 教師用資料 | 23 |
| 走り幅跳び処方箋 | 24 |
| (2) ジャンプウォーミングアップ | 26 |
| (3) レベルアップタイムの活動（練習の場と計測の場） | 28 |
| ☆コラム「走り幅跳び（陸上競技）の計測の仕方」 | |
| (4) 児童の走力に応じて目標記録を立てる「段階表」の活用 | 33 |
| (5) やる気を引き出す走り幅跳び格言集 | 39 |
| (6) 学習カードと記入例 | 40 |
| 4 学習活動に即した評価 | |
| (1) 5年生「走り幅跳び」の評価規準 | 43 |
| (2) 各時間の評価規準と指導事項 | 43 |
| 5 小中のつながり | 48 |
| 6 仮説の検証と今後の課題 | 49 |
| III 部員一覧 ホームページ紹介等 | |

I 研究の構想

1 研究主題

小体研 研究主題

「一人一人が学ぶことの楽しさを味わい、進んで運動に取り組む力を身に付ける体育学習」

陸上運動領域部会 研究主題

「一人一人がめざす記録を達成する楽しさや喜びを味わえる 走り幅跳びの学習」

2 主題設定の理由

学習指導要領では、変化の激しいこれからの社会を生きるために、確かな学力、豊かな心、健やかな体の知・徳・体をバランスよく育てることが大切であるとしている。児童に基礎的な知識・技能をしっかりと身に付けさせるとともに、それを活用し、自ら考え、判断し、表現する力を育む。また、そのためには学習に取り組む意欲を養うことも大切である。

東京都小学校体育研究会では、学習指導要領の趣旨に沿って、一人一人の児童が体育における「学ぶことの楽しさ」を味わうことにより、進んで運動に取り組むという意欲を高め、思考力・判断力を働かせ、課題解決的な学習に取り組めるようにするとし、本年度の研究主題を設定した。

これを受けて陸上運動領域部会では、陸上運動領域における使命を果たすため、「競争（走）型」や「達成型」の特性を重視しながら、研究に取り組んでいくこととする。

平成25年度の全国学校体育研究大会東京大会において、陸上運動領域部会では児童の発達段階を考慮し、陸上運動の特性と全体計画について、以下のように提案した。

- 低学年・・・基礎感覚を養う「運動遊び」としての学習モデル
- 中学年・・・個人やチームでの集団競争も含む「競争（走）型」の学習モデル
- 高学年・・・記録に挑戦する「達成型」の学習モデル

中学年で競争（走）型を重視した理由は、集団を形成する力が培われていく時期であること。高学年で達成型を重視した理由は、自分の動きを客観的に捉え、高めていくことに喜びを感じられる時期であることである。

今年度は、跳運動の研究成果が教育現場に提示されていない現状も鑑み、高学年の「走り幅跳び」について研究を行う。児童が仲間と協力して練習や計測に取り組む中で、自己の能力に適した課題をもち、運動の行い方を知りながら、記録を高められる「達成型の学習モデル」を提示しようと考え、本研究主題を設定した。

3 研究仮説

「学ぶことの楽しさ」を味わうことができる学習内容と教材を用意し、課題解決的な学習を進めながら、一人一人の児童の変容に応じた適切な指導を展開していけば、進んで運動に取り組む力が身に付くであろう。

4 研究の視点

(1) 課題解決的な単元計画

- 単元の全体計画
- 課題解決的な学習を可能にする単元計画
- 砂場の大きさに応じた単元計画

(2) 学ぶことの楽しさを味わうことのできる学習の内容と教材

- 小中の系統についての考え方
- 走り幅跳びの技能分析・技能ポイント（指導用学習資料・教師用資料・走り幅跳び処方箋）
- 中学年で既習すべき動きを取り入れた「ジャンプウォーミングアップ」
- レベルアップタイムの活動（練習の場と計測の場）
- 児童の走力に応じて目標記録を立てる「段階表」の活用
- 走り幅跳び格言集
- 学習カードと記入例

(3) 学習活動に即した評価

- 評価規準
- 各時間の評価規準と具体的な指導事項

(4) 小中のつながり

II 研究内容

1 基礎研究

(1) 運動の特性

○仲間と速さや高さ・距離を競い合ったり、自己の目指す記録を達成したりすることの楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

○走る・跳ぶなどの運動で体を巧みに操作しながら、合理的で心地よい動きを身に付けることができる。

解説書 P16より 

○中学校では、小学校での学習を受けて、陸上競技に求められる基本的な動きや効率のよい動きを発展させて、各種目特有の技能を身に付けることができるようにすることが求められる。

中学校学習指導要領解説 保健体育編 P58より 

「合理的で心地よい動き」とは「自分に合った無理のない動き」「無駄の少ない動き」ととらえます。中学校の「陸上競技」になって、無駄のない動き、種目特有の動きが求められるようになると言えます。



①陸上運動の特性

- 「走る」「跳ぶ」は日常的な動きである。合理性を要求しない範囲であれば、誰もが走ったり跳んだりすることができる。多少、技能の習得が欠けていても試技は成立する。

- 他者と競走（争）したり、記録を高めたりすることが楽しい。
- 走運動は単調な速い動きの連続であり、跳運動は一連の動きが短時間で終わる。従って、動きをみとりづらい。
- 体格が記録に与える影響が大きい。偶然性が少なく、勝負の予想が容易である。



陸上運動の特性から、先生方は陸上運動の指導の難しさについて、次のように感じているようです。

- 細かい技能ポイントが多そう。
- 動きが一瞬で一人一人に応じた課題を見つけられない。児童相互に見合っただけでアドバイスを送ることが難しい。
- 児童の記録を上げてあげられる自信がない。
- 「ファール」が存在する。器械運動、水泳に比べてルールが厳しい。
- 意欲（気分）が記録に与える影響が大きい。

（都内小学校教員35名への聞き取り結果より）

②走り幅跳びの特性

ウ 走り幅跳び

試技の回数や踏み切りゾーンの設置などのルールを定めて競争したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したりしながら、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。

【例示】

- 助走距離が15～20m程度の走り幅跳び
 - ・ リズムカルな助走をすること。
 - ・ 幅30～40cm程度の踏み切りゾーンで踏み切ること。
 - ・ かがみ跳びから両足で着地すること。

解説書 P70より



「リズムカルな助走」とは、「ある程度一連の動きが滑らかで、無駄が少ない動き（合理的な動き）」のことです。



【一般的特性】

- 助走のスピードを生かして力強く踏み切り、どれだけ遠くに跳べるかをめざす運動である。
- 強い踏み切りによって空間に体が浮き上がり、前方に飛び出したときに快感を味わえる運動である。
- 走力が記録に大きく影響を与える運動である。
- 走・跳に関する基礎感覚の有無が記録に影響を与える運動である。
- 砂場に着地することの恐怖感が記録に影響を与える運動である。

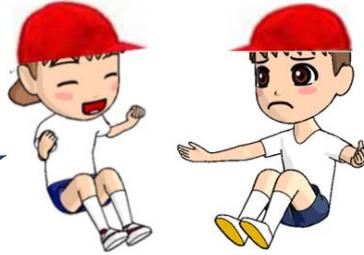
【児童から見た特性】

走るのが好きだから、走り幅跳びも好きなんだ。

走るのも苦手だし、思いっきり跳ぶのが怖いんだ。

自信をもって跳ぶと、記録が伸びるよ。

うまくいか不安だと、記録も伸びないんだ。



都内小学校5年生150人の意識調査の結果と走り幅跳びの記録とのクロス集計から、児童は次のように感じていることが分かりました。

- 記録が伸びたり、友達と競争したりすると、楽しさを感じられる。
- 記録が伸びることで、さらなる意欲につながる。
- 思いきった跳躍からの着地に、恐怖を感じる児童がいる。
- 思いきりのよさが、記録に大きな影響を与える。
- 砂か体へつくことへの不快感が、意欲に影響を与える児童がいる。



(2) 研究主題との関連

①「学ぶことの楽しさ」のとらえ方

【学ぶこととは】

「自ら課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決すること」

学習指導要領総則 解説より



【学ぶこと（＝課題解決的な学習）の楽しさとは】

自分の課題を解決する楽しさ

合理的で心地よい動きが身に付く楽しさ

「どうすれば競走に勝てるかな？」
 「ほくは、踏み切り前に大またにならないように助走しよう。」
 「わたしは踏み切ったあとにひざを突き上げられるようにしよう。」
 「どの場で練習するのいいかな。」
 「私の動き、どうだった？」
 「記録が高まるように、ほかに課題はないかな」

追求

「最後の5歩をリズムよく刻むと遠くへ跳べた！」
 「最後の5歩をはじめる場所を決めると、踏み切りの時にスピードが落ちなかった！」
 「ひざを高く突き上げて跳んだら、ふわっと空中に投げ出された感じがした！」

記録が向上する楽しさ。競走（争）をする楽しさ。

「記録が高まったぞ！競走に勝ったぞ！」

②「教材」のとらえ方

【教材とは】

目標を達成するために選ばれた手だて。以下を「よい教材」の条件と考える。

- 興味を惹くもの。
- 少しがんばれば誰にでもできるもの。成功体験が豊富に得られるもの。
- 多様な考えと発展性があるもの。
- 陸上運動の特性、各種目の特性に合っているもの。

(3) 授業づくりの視点

【5・6年生 走り幅跳び 授業づくりのポイント】

- 試技の回数や踏み切りゾーンの設置などのルールを定めたり、自己の記録の伸びや目標とする記録を目指したりする。競争では、できるだけ多くの児童が勝つ機会が与えられるように指導を工夫する必要がある。
- 記録を達成する学習活動では、自己の能力に適した課題をもち、運動の行い方を知りながら、記録を高めることができるようにすることが大切である。

解説書 P16より



① 課題の解決に向けて自分の課題を明確にもてるよう、資料や発問等を工夫する。

- 「自分の課題」を解決するには、まず、共通して取り組むべき課題を明確にする。
- 資料などを活用して運動に取り組む。



陸上部会では、児童に「合理的で心地よい動き」が身に付くよう、小学校高学年の児童にとって理解しやすい技能ポイントを明確にする必要があると考えました。そこで、都内150人の児童の幅跳び（5歩助走）の試技を映像に収め、協議を重ねました。

部会で考えた技能ポイントを児童用学習資料、教師用資料としてまとめました。さらに、児童が自分の課題を見つけて解決していける場、合理的で心地よい動きを身に付けられる場、ルールや場の工夫をしながら楽しんで練習できる場を考えました。



- 合理的な動きが身に付くよう、みんなが感じた動きのポイントを共有する。
- 友達に自分の動きを見てもらい、自分の動きをつかみながら運動に取り組む。



陸上運動は一つ一つの動きが俊敏で動きが見とりづらいので、直接動きを見る方法以外にも、動きがよくなったかが視覚的に明らかにすることが必要です。また、よい動きを映像で見せることによって、児童は動きのイメージをつかむことができます。

「今のはふわっと跳べた感じがする」「今の助走のリズムは気持ちよかった」など、自分が動いて得た感じを大切にすることも必要です。一人一人が感じたことを言語化していくことも指導しましょう。



② 競走（争）の仕方や記録を達成するため、学習の仕方を工夫する。

- 練習の仕方や場を工夫しながら、自分の記録に挑戦すると楽しさや喜びが増す。
- ルールを工夫しながら、力の違った友達とも競走できるようすると楽しさや喜びが増す。



体格差や走力が記録や競走（争）の結果に与える影響が大きいことも考えながら、児童一人一人が記録に挑戦したり競走（争）をしたりすることの楽しさや喜びを味わえるようにすることが大切です。

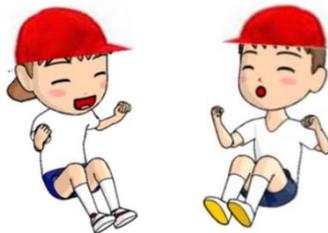
毎時間、記録の測定をすると、児童は自分の伸びを実感しやすいです。しかし、砂場の広さによっては学習する場や学習する時間が限定されます。毎時間記録をとる場合には、単元計画を工夫する必要があります。



③ 課題解決的な学習の「支え」

- 成功体験が豊富であること。連続して手ごたえを感じられること。

さっきよりも
いい感じ♪



練習の場で
うまくいったよ

- 体育を学ぶことに（発達段階に応じて）必要感を感じていること。

どうして練習方法
を選ぶのかな



どうして動きを
よくしていくのかな

どうしてめあて
を立てるのかな

どうして友達に動きを
見てもらうのかな

他にも「授業に勢いがあること」が大切です。「勢いのある授業」とは児童の運動量を十分に確保し、マネジメントにかかる時間が少なく、授業展開が学習成果に向けて円滑に進んでいる状況であると言えます。学習成果を上げるためには、児童相互のかかわりが活発である必要があります。





児童の実態をよく観察しながら、授業のねらいを明確にし、年間を通して様々な力を身に付けさせていきましょう。

コラム「走り幅跳びの歴史」

<陸上競技の歴史>

昔、人々が狩猟生活をしていた頃は、獲物を捕るために“走る・跳ぶ・投げる”という能力が欠かせなかった。やがて、人々が農耕生活をするようになると、次第にそうした能力を競う競技会が開かれるようになる。

紀元前776年には、ギリシャ各地で神に捧げる祭典として芸術や運動の大規模な競技会が始まる。中でも最大規模だったのが、オリンピア祭（古代オリンピック）である。4世紀に入ると、古代オリンピックは政治情勢により消滅していった。

近代陸上競技は、19世紀、イギリスを中心に盛んになる。1880年にはイギリス全国大会が開催され、陸上競技が世界へと広がる。1896年、第1回近代オリンピックがギリシャのアテネで開かれた。

<走り幅跳びの歴史>

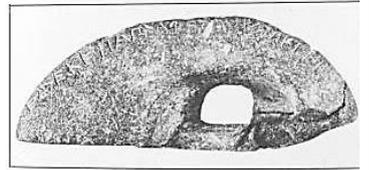
走り幅跳びは古代ギリシャの時代から五種競技【走幅跳、円盤投、スタディオン走（短距離走）、やり投げ、レスリング】の種目として行われていたようである。ただし、今の走り幅跳びとはかなり趣が違っており、当時行われていたと推測されている走り幅跳びは次のようなものである。

重りを持って跳んでいた

競技者は両手に「ハルテーレス」と呼ばれる鉄アレイのようなおもりを持って跳んでいた。このおもりは重さが1~4.5kgぐらい、長さ12~29cmぐらいで、石か金属でできていた。

踏み切る前におもりを持った両手を前方に振り上げ、その勢いで跳んだと考えられている。おもりを持った跳躍はタイミングをとるのが難しいが、反動をうまく利用すると何も持たない跳躍に比べて遠くまで跳ぶことも可能なようである。

実際に、1854年、5ポンド（約2.27kg）のアレイを持って6m01という記録を残した選手がいる。当時の最高記録が5m80であり、おもりが有利に働いたことがわかる。そのため、過去には国際陸上競技連盟のルールに「おもりや握り（グリップのようなもの）を使うことを禁止する」という趣旨の一文があった。



笛の伴奏に合わせて跳んでいた

「リュート」と呼ばれるフルートのような笛の伴奏に合わせて跳んでいたようである。この伴奏は「助走から踏み切りの調子を整え、タイミング良く跳ぶためのもの」「競技者の気持ちを湧き立たせるもの」などの推測がなされている。助走距離は12m程度。

着地のルールが厳しかった

「パーテル」と呼ばれる踏み切り板から跳び、「スカマ」と呼ばれる、掘り返された着地点に向かって跳んでいたようである。着地に関するルールが厳しく、両足の着地跡が揃っていないと正しい跳躍と認められず、記録は計測されなかったようである。

古代ギリシャの走り幅跳びは形式が重んじられ、現在の器械体操的な要素も含まれていたようである。

<ファールのルール>

1880年頃、「踏み切り線を踏み越した時は無効」というルールが作られた。走り幅跳びは、その起源を遡ると、「この川を飛び越えられるかどうか」という競争である。ここから、走り幅跳びの踏み切りは、走ってきて小川や溝を飛び越える場合と同じと考えられ、縁を踏み越えたら川や溝に落ちてしまうと想定し、踏み切り板を超えた試技は無効と判断された。

<走り幅跳びの跳び方>

現在、トップレベルの選手たちの間では、踏み切ってから両足を交互に前後させる【はさみ跳び】（シザース）が主流である。この他、体を大きく反らしながら跳ぶ【反り跳び】や、空中でひざを胸に近づけて座るようなかっこうで跳ぶ【かがみ跳び】がある。（小学校では「かがみ跳び」を指導する。）

ちなみに、1974年には、【踏み切りと同時に前方宙返りをする跳び方】をする選手が登場した。この跳び方は、助走で生まれた前へ進む力をうまく使えるなどと言われ、当時の世界記録に近づく記録も出たが、“危険すぎる”という理由で、わずか数カ月で禁止となった。

【出典】

- ・スポーツなんでも辞典 陸上競技（株式会社ほるぷ出版）
- ・公益財団法人 日本オリンピック委員会 HP
- ・ベースボールマガジン社サイト「Sports Click」 解説 尾懸貢（筑波大学教員）

(4) 走り幅跳びにおける課題解決的な学習の流れ



走り幅跳びの学習の過程で、児童がどのように課題を発見し、解決していくのかをまとめました。

※多くの学校でご活用いただけるよう、小さな砂場の単元学習を想定して作成してあります。

| 時 | つかむ | | 高める | | | |
|------------------------------|-----------------|-------------------|--|--|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 単位 時間 の 展 開 | 1 学習の進め方の確認 | 2 準備運動 | 【合理的な体の動かし方の基礎感覚を養う】 | | | |
| | 3 ジャンプウォーミングアップ | 【主運動につながる運動に取り組む】 | | | | |
| | 4 最初の記録の計測 | 4 課題発見のための課題を探す時間 | 4 レベルアップタイム(1) 【全員で同じ課題に取り組む時間】 マイ5歩を見付けようコース | 4 レベルアップタイム(3) 【グループごとに3つのコースを回って課題に取り組む時間】 動走びったりコース | | |
| | | | 5 レベルアップタイム(2) 【グループごとに2つのコースを回って課題に取り組む時間】 マイ5歩を見付けようコース 計測コース | 5 レベルアップタイム(2) 【グループごとに2つのコースを回って課題に取り組む時間】 高く跳ぶコース 計測コース | | |
| | 5 整理運動 | 5 整理運動 | 6 整理運動 | 5 整理運動 | | |
| | 6 学習の振り返り | 6 グループごとの振り返り | 7 グループごとの振り返り | 6 グループごとの振り返り | | |
| | 7 片付け | 7 学習の振り返り | 8 学習の振り返り | 7 学習の振り返り | | |
| | | 8 片付け | 9 片付け | 8 片付け | | |

第1時

第2時

第3時

第4時以降

【第1時】つかむ段階

はじめの記録を計測します。常に正しい計測を行われなければ、記録から学ぶことはできないので、正しい計測の仕方と役割を理解します。また、今後の計測を効率よく行っていくために、役割は単元を通して固定します。



わたしは、踏み切り位置審判と、メジャーのゼロ合わせをするわ。



ぼくは、レーキで砂場をならすよ。



ぼくは、計測の準備ができたなら合図を出すよ！



ぼくは、着地位置審判と、メジャーの目盛り合わせします。



みなさん、計測の役割はずっと一緒です。正確に計測できるようしっかり覚えてね！



<記録計測に必要な役割> 学級の子童数によって人数等を調整します。

| 踏み切り位置審判 | メジャーゼロ合わせ | 着地位置審判 | メジャーメモリ合わせ | 砂ならし | 合図 |
|--------------------------|-------------------------|------------|---------------------------|--------------|------------------|
| 踏み切った場所を特定する。(ファールを確認する) | 踏み切り足跡に合わせて、メジャーのゼロを置く。 | 着地位置を確認する。 | 着地位置のかかとに合わせて、メジャーの目盛を読む。 | 砂をならし、整地をする。 | 計測の準備が整ったら合図を出す。 |
| 兼任することができる | | 兼任することができる | | 兼任することができる | |

※上記の計測方法は、踏み切りゾーン内で踏み切ることができたら実測（踏み切った場所から着地位置までを計測する）で記録を取ることをルールにしている場合のもので、競技としての走り幅跳びの計測の仕方とは異なります。P32をご参照ください。

【第2時】つかむ段階

何度も跳躍を繰り返しながら、跳ぶことの心地よさを味わったり、その「難しさ」や「ぎこちなさ」に気付いたり、友達の動きを見たりすることで、課題を発見していきます。この時間の最後は、児童が感じたり見たりして得た「うまくできた感じ」や「難しさ」「ぎこちなさ」そして「友達のよい動き」などを共通理解します。



課題発見の時間

どこから、助走すればいいのかな。

あれ、なんだか跳んでいる感じがしないなあ。

あ、踏み切り足が合わない。

ふわっと跳べる人と、そうじゃない人がいるな。何が違うのかな。

さっきは、勢いが足りなかったのかな。

どうすれば遠くまで跳べるか考えよ

終了後

遠くへ跳ぶために、大切なことは何かな。たくさん跳んでみて、何か気付いたことはあるかな。

片足で着地すると、跳んでいる感じがしませんでした。

〇〇さんの跳び方は、助走の勢いがあるって、すごく良かったです。

助走がぴったり合うと、気持ちよく跳べました。

思い切り踏み切ったら、体が浮いた感じがして、遠くまで跳べました。

跳ぶときに足元を見てしまうと、フワッと跳べませんでした。

※検証授業で実際に児童から出た意見をまとめています。

【第3時】 高める段階

「助走」の局面に焦点をあてたレベルアップタイムに取り組みます。第2時に共通理解したことや、この時間から児童に提示する「児童用学習資料」をもとにして、一人一人が自分の力に応じた課題を明確にします。また計測を行うことで、記録をもとに課題をより明確にしていきます。



レベルアップタイム（マイ5歩を見付けよう）

さっきは2mで余裕があったから、3mからスタートしてみよう。

4mでぴったりだ！

しっかりリズムアップできる5歩助走の距離を見付けましょう。

〇〇さん「マイ5歩」の踏み切りがぴったりだな。

イチ・ニツ・サン シゴッ！

マイ5歩を見付けた児童は・・・

さっきは、踏み切りゾーンを出してしまったから、20cm下がってスタートしよう。

助走のスピードが落ちてないね。

よし。ぴったりだ。

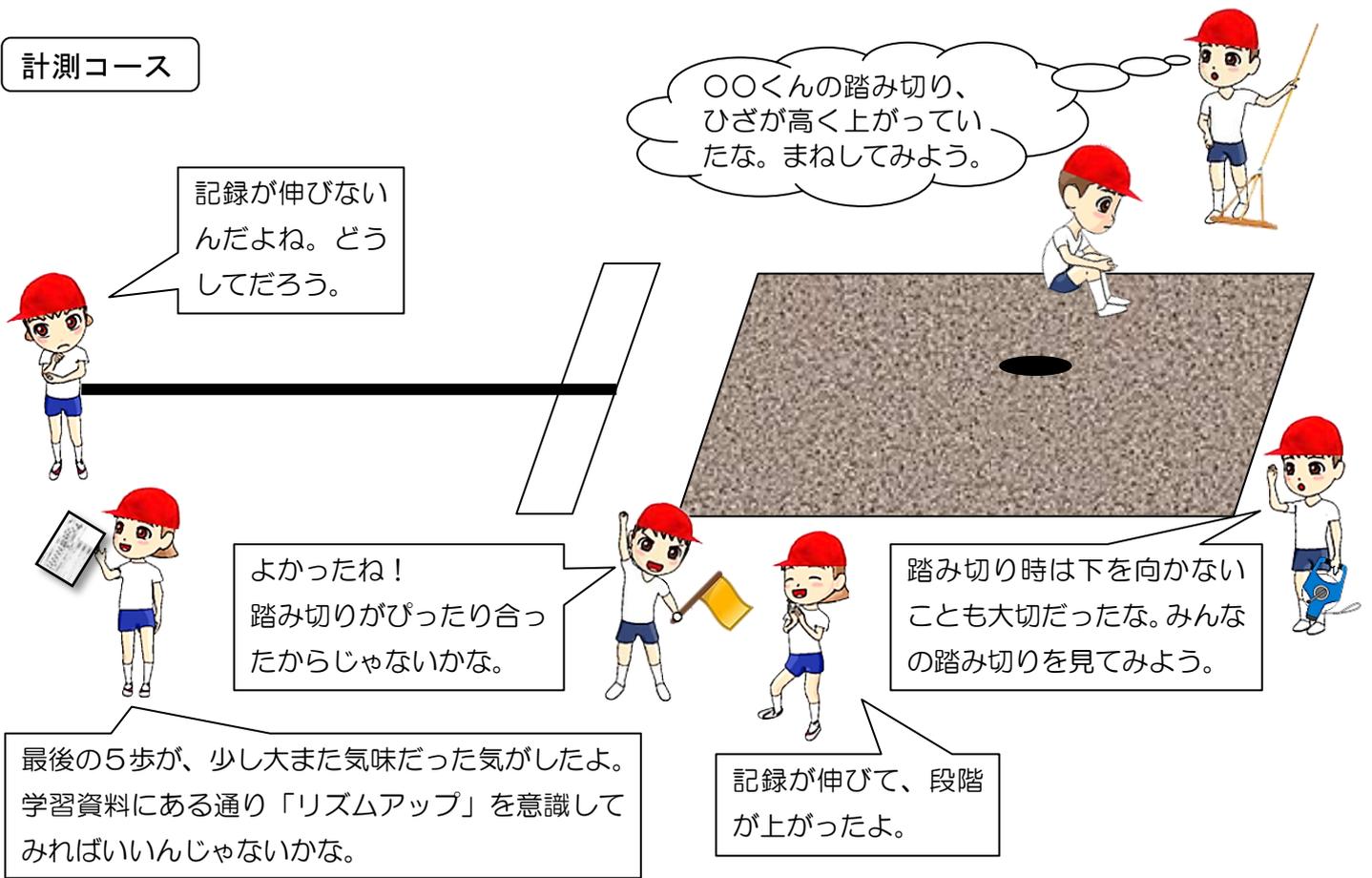
ここから、イチ・ニツ・サン シゴッ！

次は、助走を2歩増やして、7歩にしてみよう。

ジョギングしてからの5歩だと、これまでよりも勢いがついて踏み切り板を出してしまうな。少し下がってみよう。

学習資料も参考になるよ。

計測コース



計測中も友達の様子を見よう。たっさんの気付きがあるはずですよ。

高める段階【第4時～第6時】

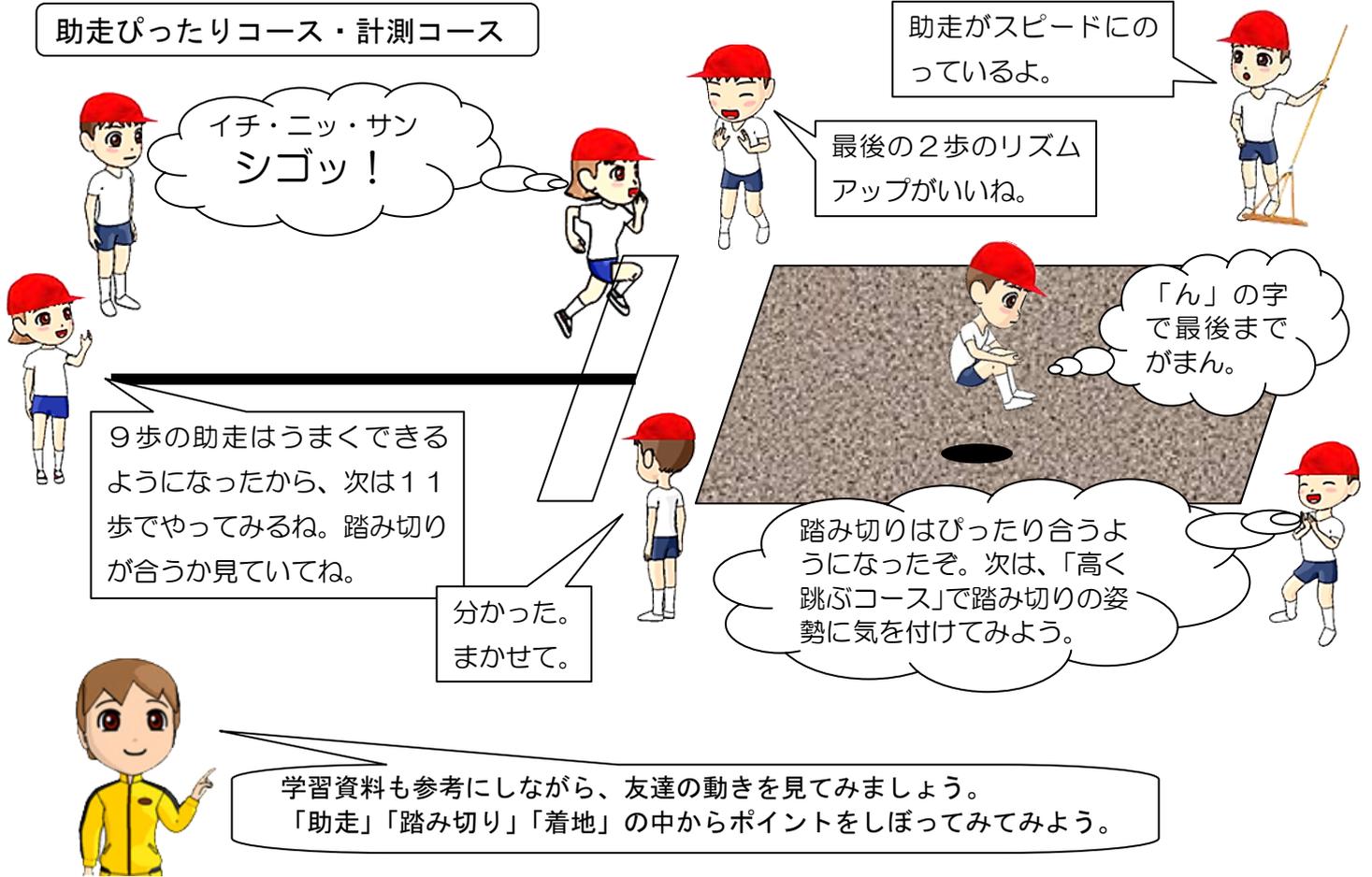
いろいろなコースをチームでローテーションしながら、場の意図に応じて自分の課題に取り組んでいきます。チーム内の見合い、教え合いも活発になってきます。

また、「助走」についての課題がある程度解決できた児童は、「踏み切り」や「着地」にも目を向けさせます。技能ポイントの詳細が示されている「教師用資料」「処方箋」「格言集」を使って指導することもできます。

このように、課題を解決したり、新たな課題を見付けたりしながら、記録の向上を目指していきます。



助走ぴったりコース・計測コース



高く跳ぶコース





前述の通り、ここに紹介している『課題解決的な学習の流れの例』は、小さな砂場を想定した第5学年の単元計画に基づいて作成してあります。

学習指導要領解説（p69）には「課題の解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習の場や段階を選ぶこと」とありますが、本部会では走り幅跳びを5年生で行う全体計画を立てているので、学習内容を易しく設定してあります。また、東京都内（特に23区内）の学校における砂場の状況を考えると、小さめの砂場に対応した単元計画を想定した方が一般化を図りやすいことから、このような形で紹介をしています。

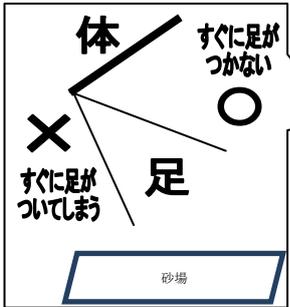
自分の課題に応じて練習の場や段階を選ぶ学習については、陸上運動で取り扱う他の学習（ハードル走、短距離走・リレー、走り高跳び）で実践し、補うことができます。

また、課題解決的な学習を進めるに当たって、課題の発見は児童が自らの力で行うことが望ましいことは明かです。しかし、児童の実態によっては、指導者がねらっている技能ポイントに気付くことができない場合も想定されます。

そのような際には、指導者の助言等により、児童に新たな課題を気付かせることも必要です。以下、いくつかの具体例を紹介します。



| 技能ポイント | 指導者の助言等 |
|----------|---|
| 踏み切り時の姿勢 | 「膝が上がっている・上がっていない」「体が起きている・起きていない」など、動きを例示し、「よい動き」と「その反対の動き」を実際に児童を跳ばせてみて比較させる。 |
| 助走のスピード | 助走スピードが上がらない児童には、「まだファールは気にしない！」と伝え、スピードに乗った助走からの跳躍を体験させる。 |
| 着地の姿勢 | <p>「片足着地で走り抜ける」と「両足着地で脚を曲げない」とを比較するとともに、脚を前に出して「ん」の字を提示する。</p> <hr/> <p>「着地時に脚を前方に伸ばして着地するとこんなに得をする」ことを示す。具体的に、黒板用コンパスなど長い棒2本を使って説明すると分かりやすい。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ひざを上げないと着地時に「ん」の字ができないこと。 ● ひざを上げると空中で足を抱え込む形になるので、脚を前に出しやすくなること。 ● 脚を前に出すと、そのまま足が下に落ちるより記録が伸びること。 <p>を伝える。</p> |



2 課題解決的な単元計画

(1) 単元の全体計画

陸上運動は、「速く、遠く、高く」の競争を純粋に楽しむことができる。また、数値としての記録が残るので、個人の記録やチームでの記録の伸び、ベスト記録への挑戦など、自分の目標を達成する楽しみを味わうこともできる。つまり「競争型」でも「達成型」でも取り組むことができるという特性がある。そこで、それぞれの学年において発達段階を考慮した。低学年では「運動遊び」を通して基礎感覚が養うことができるようにした。中学年では個人やチームでの集団競争も含む「競争（走）型」の学習モデルを、高学年では記録に挑戦する「達成型」の学習モデルを中心として陸上運動のねらいを達成できるようにした。

① 低学年

- 「走る」という動きは、様々な運動の基になる。そのため、低学年では、早い時期に基礎的な走の運動感覚を身に付けさせることが望ましい。よって、走の運動遊びを「基礎感覚を養う」ことを中心とした前半（5時間）と、「友達と協力し工夫しながら楽しむ」ことを中心とした後半（5時間）に分けて設定した。また、児童の意欲や集中力を考慮し、前半と後半の実施時期をあけるなど工夫することも必要である。
- 跳の運動遊びにおいて、児童が力いっぱい楽しく運動し、多様な運動経験を獲得するためには、走の運動遊び前半で培う基礎感覚は欠かすことができない。そのため、跳の運動遊びは走の運動遊びを学習した後に行うように設定した。

| 1年生 | | 2年生 | |
|----------------------------|-----------|-------------------------------|-----------|
| 【前半】 1～5 【後半】 6～10 (10) | 11～15 (5) | 【前半】 16～20 【後半】 21～25 (10) | 26～30 (5) |
| 走の運動遊び | 跳の運動遊び | 走の運動遊び | 跳の運動遊び |

② 中学年

- 集団で競争（走）することを好む中学年の段階では、走の運動も跳の運動もバランスよく取り組むことで、意欲を保ちながら、様々な運動経験を積み重ねられるようにした。また、すべての運動を2学年間通して行い、児童の実態に応じ弾力的な計画を立てることができるようにした。
- 3年生では、友達とともに楽しく運動する中で基礎技能を高め、4年生では、自分自身の動きに着目させながら、高学年の陸上運動につながるよう、技能を高めるようにしていきたい。

| | 3年生 | | 4年生 | |
|------------|----------|---------------------|-----------|---------------------|
| 運 走 動 の | 1～5 (5) | 6～10 (5) | 11～16 (6) | 17～21 (5) |
| | かけっこ・リレー | 小型ハードル (様々なリズムで) | かけっこ・リレー | 小型ハードル (一定のリズムで) |
| 運 跳 動 の | 1～5 (5) | 6～10 (5) | 11～14 (4) | 15～18 (4) |
| | 幅跳び | 高跳び | 幅跳び | 高跳び |

③ 高学年

- 短距離走・リレーでは、5年生で「リレー」、6年生で「短距離走」を中心に単元を配列した。まず、5年生では、仲間とバトンをつなぎ、楽しみながら走力の向上をめざす。態度や思考・判断面が伸びてくる6年生では、自分の走りに目を向け、仲間との教え合いを通して走力の向上を目指していく。
- ハードル走は、5年生で踏み切りやリズムカルな走りの感覚をつかみ、6年生で自分の能力に適した課題を解決していく。2年間の積み重ねの中で記録向上をめざすようにした。
- 跳の運動では、既習の運動経験を生かしやすい「走り幅跳び」を5年生で行い、日常的に取り組むことが稀な「走り高跳び」を、様々な運動経験を積み重ねた6年生で行うようにした。

| | 5年生 | | 6年生 | |
|------------|----------|----------|-----------|-----------|
| 運 走 動 の | 1～6 (6) | 7～11 (5) | 12～17 (6) | 18～22 (5) |
| | 短距離走・リレー | ハードル走 | 短距離走・リレー | ハードル走 |
| 運 跳 動 の | 1～6 (6) | | 7～12 (6) | |
| | 走り幅跳び | | 走り高跳び | |

(2) 45分の流れ

全6時間で、走り幅跳びの楽しさや喜びに触れ、課題を解決するために、練習の仕方を工夫し、技能や記録が向上するように計画を立てている。

| 活動名 | その活動の意図 |
|---------------|---|
| ジャンプウォーミングアップ | 心と体のスイッチを“温(オン)”にする。 中学年で身に付けておきたい動きに取り組むことで、体の可動域を広げるとともに、主運動につながるような運動感覚を養う。 |
| レベルアップタイム | 自分の課題に取り組む。 助走・踏み切り・空中動作・着地について技能ポイントを意識して練習に取り組んだり、課題別にペアやトリオ、チームを組み、課題を追求しながら練習に取り組んだりする。 |
| チャレンジタイム | 自分の課題の到達状況を確認する。 みんなで協力しながら記録を測定するとともに、レベルアップタイムで学習したことを確かめる。 |

(3) 課題解決的な単元計画

跳ぶ運動の楽しさや喜びに触れ、課題を解決するために練習の仕方を工夫し、技能や記録の向上をめざす。

つかむ段階

友達と協力しながら学習を進める方法を知るとともに、練習の場を経験しながら技能ポイントを知るなど、学習の進め方を理解させ、課題をつかませる。

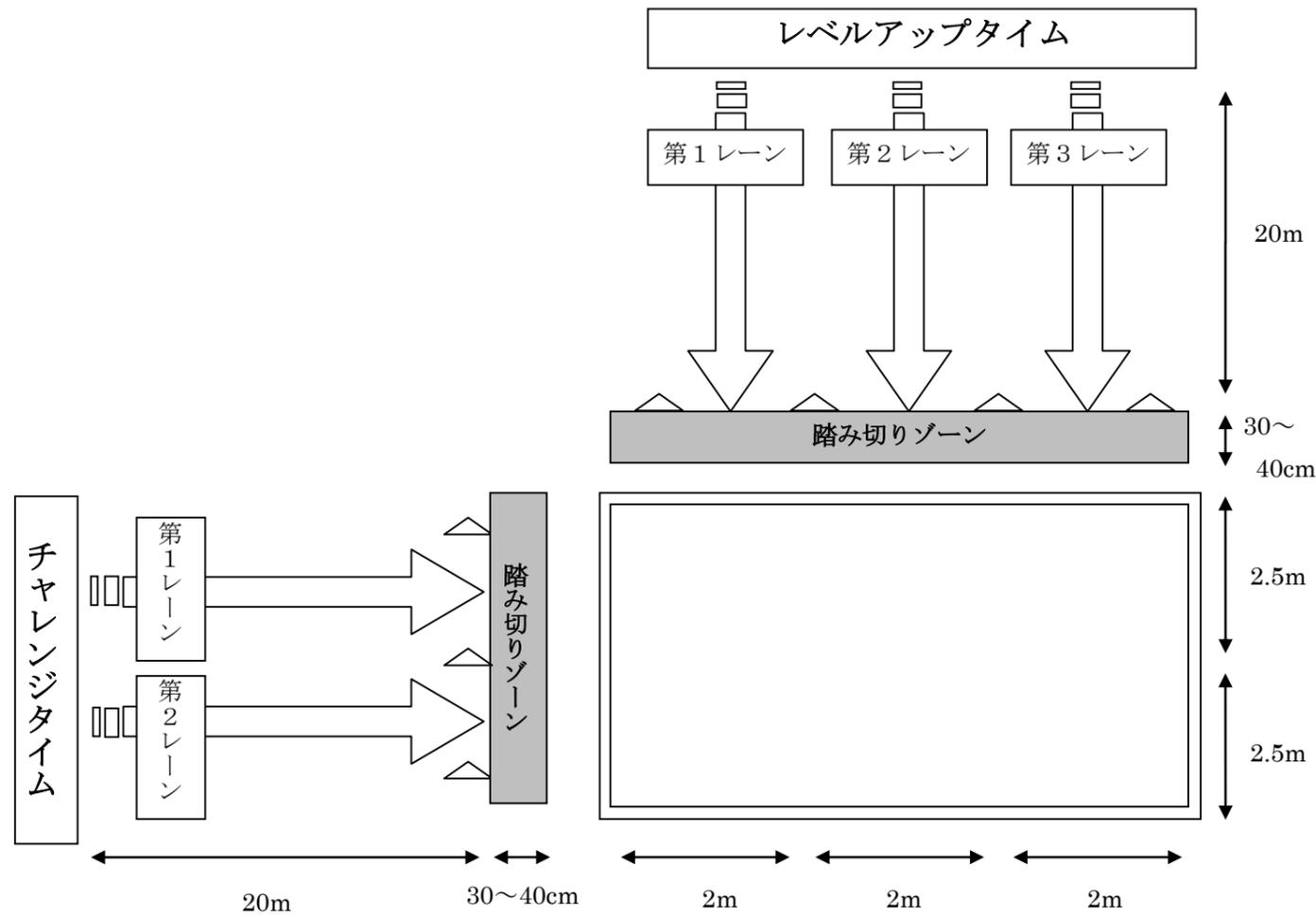
高める段階

実態に応じて、グループで共通の課題に取り組んだり、ペアやトリオ、チームを結成して自己の課題について追求したりして、技能や記録の向上をめざす。

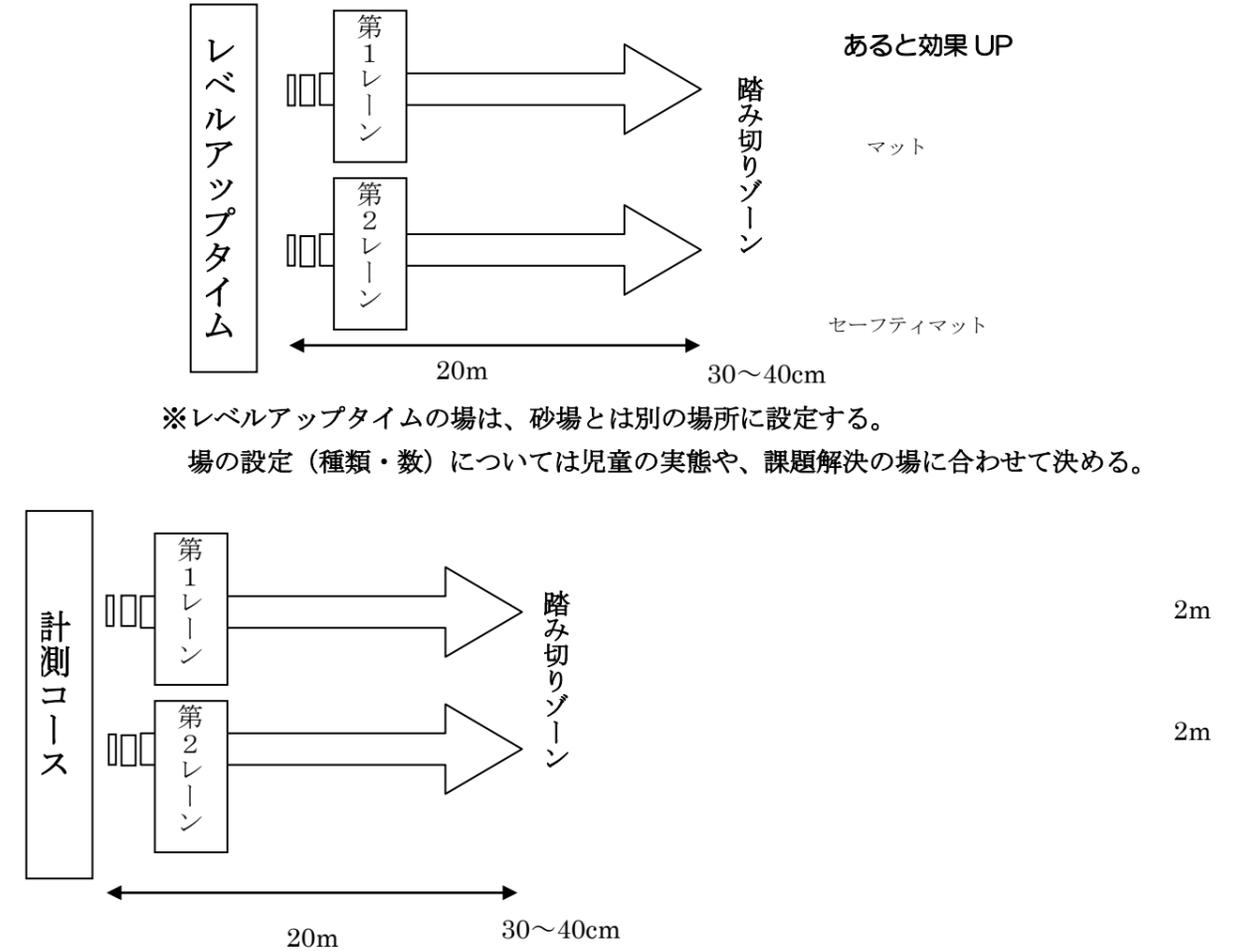
| 段階 | つかむ 2時間 | 高める 4時間 |
|------|-----------------------------------|--|
| 学習内容 | 準備運動 | |
| | ジャンプウォーミングアップ | |
| | はじめの計測 記録の計測の仕方を理解する。 | 課題発見の時間 自分で跳んでみたり、友達の動きを見たりしながら、走り幅跳びの課題を探す。 |
| | レベルアップタイム マイ5歩を見付けようコース | レベルアップタイム マイ5歩を見付けようコース 計測コース |
| | | レベルアップタイム 計測コース 助走びったりコース 高く跳ぶコース |
| | チャレンジタイム | |

(4) 砂場の広さに応じた単元計画

大きめの砂場に応じた単元計画 (P. 18)



小さめの砂場に応じた単元計画 (P. 19)



※安全面を配慮し、レーン幅を以下の長さを目安として場を設定する。

- レベルアップタイム . . . 1レーン 2m
- チャレンジタイム・計測コース . . . 1レーン 2m~2.5m

※砂場の周りに遊具等ある場合は、安全への配慮が必要である。

① 大きめの砂場に応じた単元計画 5年生 走り幅跳び 6時間扱い

| 段階 | つかむ | | 高める | | | |
|------------------|---|--|--|--|---|---|
| 時間 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 学習内容 | はじめの記録を計測する | | 課題に取り組む | | | |
| 学 習 活 動 | 1 学習の進め方の確認 →用具の準備の仕方を理解する。 →運動の場を安全に保つことについて理解する。 | 1 学習の進め方の確認 2 準備運動【合理的な体の動かし方の基礎感覚を養う】 3 ジャンプウォーミングアップ【主運動につながる運動に取り組む】 | 4 レベルアップタイム（1）（横向き3レーン使用） 【全員で同じ課題に取り組む時間】 マイ5歩を見付けようコース に取り組む。 →いろいろな助走距離から、踏み切りにつながる5歩助走をリズムよくできるようにする。 | 4 レベルアップタイム（2） 【グループごとに3つのコースを回って課題に取り組む時間】 助走ぴったりコース （横向き2レーン使用） ※マイ5歩を見付けられていない児童へは、5歩助走から始めるように声を掛ける。 →徐々にリズムアップする助走を身に付ける。 →自分に合った踏み切り足で踏み切る。 →自分に合った助走距離を見付ける。 →踏み切りゾーンで減速せずに踏み切る。 →友達と助言し合い、課題を見付け、解決していく。 | 5 チャレンジタイム（縦向き2レーン使用） 【課題に取り組んだ成果を確認する時間】 →仲間と協力して計測をする。 →チーム内で試技を見合い、課題を明確にする。 | 5 チャレンジタイム（縦向き2レーン使用） 【課題に取り組んだ成果を確認する時間】 →仲間と協力して計測をする。 →チーム内で試技を見合い、課題を明確にする。 |
| | 2 準備運動 【合理的な体の動かし方の基礎感覚を養う】 →正しい体の動かし方を知る。 | 4 課題発見の時間（横向き3レーン使用） 【遠くへ跳ぶための課題を探す時間】 →自分で跳んでみたり、友達の動きを見たりしながら、どうすれば遠くに跳べるようになるか考えながら取り組む。 →繰り返し跳ぶことで、砂場への跳躍感覚を身に付ける。 | 5 チャレンジタイム（縦向き2レーン使用） 【課題に取り組んだ成果を確認する時間】 →仲間と協力して計測をする。 →チーム内で試技を見合い、課題を明確にする。 | 5 チャレンジタイム（縦向き2レーン使用） 【課題に取り組んだ成果を確認する時間】 →仲間と協力して計測をする。 →チーム内で試技を見合い、課題を明確にする。 | 5 整理運動 6 学習の振り返り 7 片付け | 5 整理運動 6 グループごとの振り返り 7 学習の振り返り 8 片付け |
| | 3 ジャンプウォーミングアップ 【主運動につながる運動に取り組む】 →場の準備の仕方を理解する。 →正しい体の動かし方を知る。 | 5 整理運動 6 グループごとの振り返り 7 学習の振り返り 8 片付け | 6 整理運動 7 グループごとの振り返り 8 学習の振り返り 9 片付け | 高く跳ぶコース （横向き1レーン使用） →足裏全体で踏み切って跳ぶ。 →振り上げ足の高さを意識して跳ぶ。 →友達と助言し合い、課題を見付け、解決していく。 | | |
| | 4 はじめの記録の計測 →計測の仕方を理解する。 →友達の動きをしっかりと見る。 →安全についてのきまりを知る。 | | | | | |

② 小さな砂場に応じた単元計画 5年生 走り幅跳び 6時間扱い

| 段階 | つかむ | | 高める | | | |
|--------------------------------------|---|--|--|--|---------------------|-------------|
| 時間 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 学習内容 | はじめの記録を計測する | 課題を発見する | 課題(主に助走)に取り組む | | 課題(助走・踏み切り・着地)に取り組む | |
| 1 単 位 時 間 の 展 開 | 1 学習の進め方の確認 2 準備運動 【合理的な体の動かし方の基礎感覚を養う】 3 ジャンプウォーミングアップ 【主運動につながる運動に取り組む】 | | | | | |
| | 4 はじめの記録の計測 →計測の仕方を理解する。 →計測の役割を理解する。 →安全についての決まりを知る。 | 4 課題発見の時間(横向き2レーン使用) 【遠くへ跳ぶための課題を探す時間】 →自分で跳んでみたり、友達の動きを見たりしながら、どうすれば遠くに跳べるようになるかを考えながら取り組む。 →繰り返し跳ぶことで、砂場への跳躍感覚を身に付ける。 | 4 レベルアップタイム(1) 【全員で同じ課題に取り組む時間】 マイ5歩を見付けようコース (横向き2レーンと砂場以外の場を使用) →いろいろな助走距離から、踏み切りにつながる5歩助走をリズムよくできるようにする。 5 レベルアップタイム(2) 【グループごとに2つのコースを回って課題に取り組む時間】 マイ5歩を見付けようコース (砂場以外の場を使用) →いろいろな助走距離から、踏み切りにつながる5歩助走をリズムよくできるようにする。 →友達と助言し合い、課題を見付け、解決していく。 計測コース (縦向き2レーン使用) →仲間と協力して計測をする。 →チーム内で試技を見合い、課題を明確にする。 | 4 レベルアップタイム(3) 【グループごとに3つのコースを回って課題に取り組む時間】 助走ぴったりコース (砂場以外の場を使用) →徐々にリズムアップする助走を身に付ける。 →自分に合った助走距離を見付ける。 →自分に合った踏み切り足で踏み切る。 →踏み切りゾーンで減速せずに踏み切る。 →友達と助言し合い、課題を見付け、解決していく。 高く跳ぶコース (砂場以外の場を使用) →足裏全体で踏み切って跳ぶ。 →振り上げ足の高さを意識して跳ぶ。 →友達と助言し合い、課題を見付け、解決していく。 計測コース (縦向き2レーン使用) →仲間と協力して計測をする。 →チーム内で試技を見合い、課題を明確にする。 | | |
| 5 | 整理運動 | 整理運動 | 6 | 整理運動 | 5 | 整理運動 |
| 6 | 学習の振り返り | グループごとの振り返り | 7 | グループごとの振り返り | 6 | グループごとの振り返り |
| 7 | 片付け | 学習の振り返り | 8 | 学習の振り返り | 7 | 学習の振り返り |
| | | 片付け | 9 | 片付け | 8 | 片付け |

3 学ぶことの楽しさを味わうことのできる学習の内容と教材

(1) 走り幅跳びの技能分析・技能ポイント

○本部会では都内5年生約150人の幅跳び(5歩助走)映像をもとに「遠くに跳べる理由」と「跳べない理由」について協議を深めた。

- ・ 児童用学習資料

児童が授業中に使用するものとして作成。小学校高学年の発達の段階に合った技能ポイントを精選した。

- ・ 教師用資料

教師が個に応じた指導のために使用するものとして作成。技能ポイントをより詳しく記述し、児童の課題に対応しやすくなると考えた。

○児童用資料作成の際、技能ポイントを精選するために、以下のことを考慮した。

- ・ 小学校学習指導要領解説書体育編と中学校学習指導要領解説書保健体育編の記載事項を比較、分析した。(下の表)

| | 小学校3・4年 | 小学校5・6年 | 中学校1・2年 | 中学校3年 |
|----------|------------------------------|-------------------------|--|--|
| 助走 | 5～10m程度の短い助走から、踏み切り足を決めて跳ぶ | リズムカルな助走から踏み切る | スピードに乗った助走をする ・最大スピードの助走ではない ・踏み切りに移りやすい範囲でスピードを落とさないで走る | スピードに乗った助走をする ・助走のスピードとリズムカルな動きを生かす ・踏み切り前3～4歩からリズムアップして踏み切りに移る |
| 踏み切り | 調子よく踏み切る 踏み切り足を決めて前方に踏み切る | 幅30～40cm程度の踏み切りゾーンで踏み切る | 素早く踏み切る ・助走スピードを維持して跳ぶ | 力強く踏み切る ・速い助走から適切な角度で飛び出すために地面を強くキックする ・上体を起こして地面を踏みつけるようにキックする ・振り上げ足を素早く引き上げる |
| 姿勢 空中 | | かがみ跳び | かがみ跳びなど | かがみ跳びやそり跳びなど |
| 着地 | 膝を柔らかく曲げる 両足で着地する | 両足で着地する | 流れの中で着地する | 流れの中で、脚を前に投げ出す着地動作をとる |

※5年児童約150人の幅跳び映像を分析した結果、中学校の解説書に記載されている技能ポイントであっても、記録に大きく影響する技能ポイントであると判断したものは児童用資料に記載した。

走り幅跳びの動画分析結果と考察

陸上領域運動部会では、都内5校の135名の5年生の走り幅跳びの試技を動画で撮影しました。全135名の児童の試技を、助走、踏み切り、空中姿勢、着地の4つ局面ごとに○・×で判断し、それぞれの局面の○・×と記録の関係について分析しました。

| |
|---|
| 撮影時期：2014年4月 |
| 対象：都内5年生135名（足立区、大田区、北区、品川区、杉並区から一校ずつ） |
| 撮影条件：事前練習なし。4年次に学習した5歩助走からの跳躍。 |
| 記録：135名の平均 229.1 cm（最高記録 330cm、最低記録 90cm） |

表1 〈各局面が○と×の平均記録〉

| | 助走 | | 踏み切り | | 空中姿勢 | | 着地 | |
|---------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|
| a. ○がある | 43人 | 263.7 cm | 24人 | 272.0 cm | 27人 | 275.4 cm | 26人 | 258.1 cm |
| b. ○がない | 92人 | 212.9 cm | 111人 | 219.7 cm | 108人 | 217.5 cm | 109人 | 222.1 cm |
| a - b | 50.8 cm | | 52.3 cm | | 57.9 cm | | 36.0 cm | |

表2 〈助走と踏み切りに着目した分析〉

| | 人数 | 平均記録 |
|------------|-----|----------|
| 助走・踏み切り共に○ | 18人 | 276.6 cm |
| 助走に○ | 43人 | 263.7 cm |
| 踏切に○ | 24人 | 272.0 cm |
| 助走・踏み切り共に× | 86人 | 209.7 cm |

〈結果と考察〉

- ① 助走は他の局面と比べて○の児童が多い。（表1）
→助走は他の局面より身に付きやすい動きであり、改善することが容易であると考えられる。
- ② 空中姿勢が○だと平均記録が大幅に良くなる。（表1）
→ある程度の滞空時間を得られなければ、空中で両足をそろえて前に振り出す姿勢をとることができないことから、空中姿勢自体よりも助走のスピードを斜め上方へ効率よく変える踏み切りによって滞空時間が伸び、記録が大幅に良くなったと考えられる。*空中姿勢の改善だけでは記録の向上は期待できない。
- ③ 着地の改善は他の局面と比べると影響は小さい。（表1）
→着地の改善での記録の向上は他の局面と比べて小さいが、体を「ん」の字にした着地をすることで記録は伸びる。また、「ん」の字着地は安全面で重要である。
- ④ 助走、踏み切りが共に×と比べて、助走・踏み切りが共に○だと65cm以上、助走が○だと50cm以上、踏み切りが○だと60cm以上記録が良い。（表2）
→助走や踏み切り単独での改善でも記録は伸びるが、両方が改善すると記録は大幅に伸びる。

以上のことから、

勢いのある斜め上方への跳び出しによって記録は伸びる。



勢いよく斜め上方へ跳び出すには**スピードにのった助走**が必要。



助走のスピードを生かす踏み切りが助走の効果を大きくする。 と考えます。

助走の善し悪しが記録に大きく影響することや改善が容易であろうという点から、5年生における走り幅跳びでは、**スピードにのった助走**をすることが記録の向上に最も有効であると考えます。

走り幅跳び学習資料



「ん」
の字!

| | | | |
|--------------|------|------|----|
| 助走 (12m~20m) | ふみ切り | 空中動作 | 着地 |
|--------------|------|------|----|

7歩のリズム

イチ ニ イチ ニ サン シゴ! **最高速!**

9歩のリズム

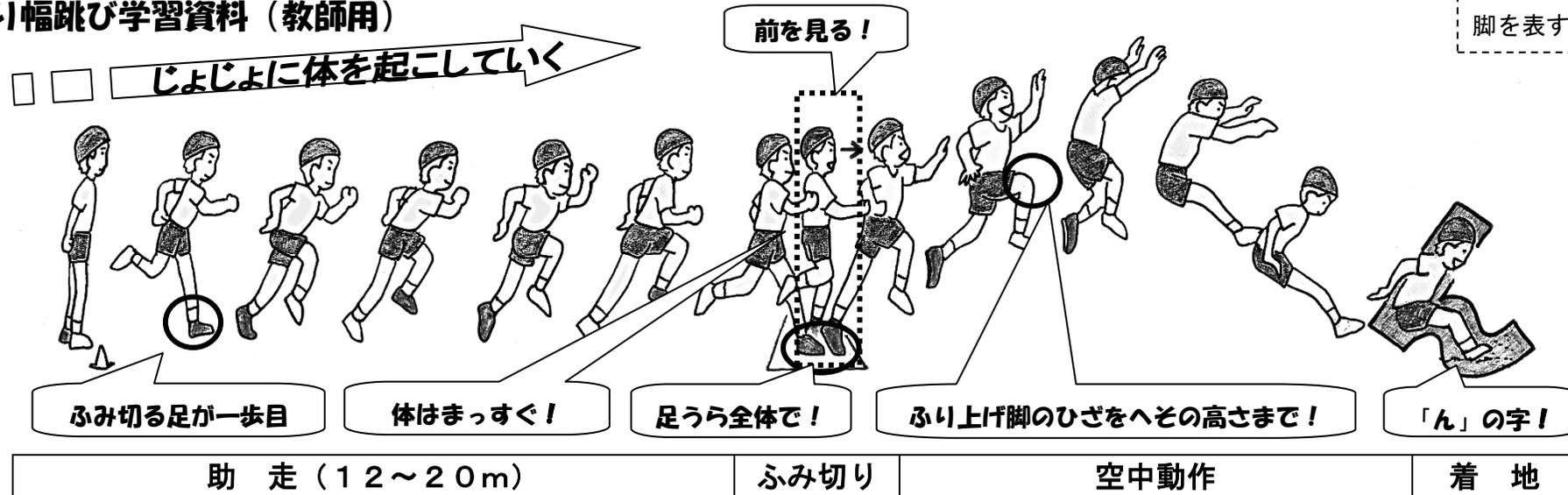
イチ サン ニ シ イチ ニ サン シゴ! **最高速!**

11歩のリズム

イチ サン ニ シ ゴ イチ ニ サン シゴ! **最高速!**

走り幅跳び学習資料（教師用）

黒い靴が踏み切り
脚を表す。



| 助 走 (12~20m) | 踏み切り | 空中動作 | 着 地 |
|--|---|--|---|
| <p>助 走</p> <p>○助走の歩数はどれくらい？</p> <ul style="list-style-type: none"> 5歩からはじめ、2歩ずつ増やしていく。(7歩、9歩、11歩程度が適当である。) 第1歩目は踏み切り足から踏み出す。 <p>○走り方は？</p> <ul style="list-style-type: none"> 最初は前傾し、少しずつ体を起こしてスピードを上げていく。 踏み切りの前にスピードが落ちないようにする。 <p>○踏み切り前のリズムは？</p> <ul style="list-style-type: none"> 助走のスピードを斜め前方への跳び出しに生かすために、最後の5歩を「イチ・ニ・サン・シゴ」のリズムにするとよい。 <ul style="list-style-type: none"> 小股で走るのとは違う。坂道や階段を駆け上がるような感じで走るとよい。 歩数×身長(m)が助走の長さの目安になる。 | <p>踏み切り</p> <p>○踏み切り足の着き方は？</p> <ul style="list-style-type: none"> 足の裏全体で踏み切る。つま先から着かない。 踏み切り脚の膝が曲がると、助走の力が生かせなくなるので、棒のように突っ張る。 <p>○上体は？</p> <ul style="list-style-type: none"> 体をまっすぐにする。腰や背中が曲がると、力が逃げてしまう。 視線は前へ。視線が下がり、前かがみになると高く跳べない。 踏み切り直前は「タ、タン」のリズムがよい。最後の1歩が大きくなって、体が後傾になるとブレーキになってしまう。 <p>○踏み切った瞬間は？</p> <ul style="list-style-type: none"> 振り上げ脚の膝を一気にへその高さまで上げる。その時に、膝を曲げ前に突き出すようにする。 踏み切り脚側の腕を肩から引き上げる。 | <p>空中動作</p> <p>○踏み切った後の動きは？</p> <ul style="list-style-type: none"> 振り上げ脚の膝をへその高さに保ったまま斜め前方に跳び出す。 視線が下がると前のめりになって、低い跳躍になってしまう。上体を起こしておく。 <p>○着地に向けた動きは？</p> <ul style="list-style-type: none"> 両手を振り下ろしながら、踏み切り脚と振り上げ脚をそろえながら前に出す。 両手を振り下ろしながら上体を前傾させる(作用)ことで、両脚が上がる(反作用)。 自分から脚を下ろさないように、両脚が上がっている状態を保つ。 | <p>着 地</p> <p>○着地の姿勢は？</p> <ul style="list-style-type: none"> 立ったままの姿勢の着地にならないように、軽く膝を曲げて、「ん」の字の形で着地する。 <p>○有利な足の着き方は？</p> <ul style="list-style-type: none"> 両足をそろえて着地する。 |

走り幅跳び処方箋

| | | | |
|---|--|------------|--|
| | 悩み・・・  | 局面 | 処方箋！  |
| ① | 踏み切り足がどちらか分かりません・・・。 | 助走 踏み切り | 「利き足はどっち？」「片足でジャンプする時に、跳びやすい足はどっち？」と質問をして、答えた方の足にするとよいです。答えられない場合は、気を付けをして、後ろから押してもらいます。とっさに出た足を踏み切り足にするという方法もあります。その時に、何をするか予告してしまうと、押されて倒れるまでにどっちの足を出そうか考えてしまいます。反射的に出る足を見付けるため、予告はしない方がよいです。 注意！いきなり強く押すと怪我をしてしまうので、気を付けましょう。 |
| ② | 踏み切りゾーンに足が合いません・・・。 | 助走 | まずは、助走の歩数と踏み切り足を決めましょう。次に、2人組になります。1人が踏み切りゾーンの砂場側のふちにつま先を合わせて、助走路を反対方向に走ります。もう一人の人が走っている人の歩数を数えて、最後の一步がついた位置にマークを置きます。このマークの位置が助走のスタート地点になります。 注意！1回だけではスタート位置を特定することは難しいです。3回くらい試すようにしましょう。 |
| ③ | 助走距離はどれくらいにしたらいいのかな・・・。 | 助走 | 15～20mくらいがよいでしょう。歩数にすると走力のない子は7～9歩、走力のある子は11歩～15歩程度。走力のある子は助走距離・歩数を多くし、走力のない子は少なくした方がよいです。踏み切る手前でスピードが落ちてしまっただけでは、記録は伸びません。 注意！歩数は、助走の最後にリズムアップする5歩の「マイ5歩」を基準にして決めます。従って、「マイ5歩」+2歩(=7歩)、「マイ5歩」+4歩(=9歩)・・・というように増やしていきます。つまり、1歩目は必ず踏み切り足から出ます。 |
| ④ | 踏み切りゾーンから少し足が出て、ファールになってしまいます・・・。 | 助走 | 一足分出たらその2倍の二足分下げるようにしましょう。ファールをしたら、せっかく跳んでいても記録に残りません。助走をピタッと合わせられるのも走り幅跳びの大事な技能です。 |
| ⑤ | 踏み切りの手前の助走が大股走のようになってしまいます・・・。 (似た悩み) 最後の5歩のリズムがよく分かりません・・・。 | 助走 | 最後の5歩は、「タン・タン・タン・タ・タン」(もしくは「イチ・ニ・サン・シゴ」)のリズムで、助走の最高スピードで踏み切ります。踏み切り直前の助走は、坂道や階段を駆け上がるような感じです。輪を置いたり、線を引いたりして、スピードに乗った助走と、最後のリズムアップの感覚を身に付けさせましょう。周りで、最後の5歩のリズムを口伴奏や手拍子をしてもらえばよいですね。リズムカルな助走からの5歩の感覚を身に付けるためには、「マイ5歩を見付けよう」の練習が有効です！ 注意！踏み切り前で大股走のようになってしまうとスピードが落ちたり、腰が落ちた跳躍になったりしてしまいます。また、踏み切りを合わせようと最後の5歩が小股になってしまうと、リズムは速くなりますがスピードが落ちてしまい、遠くへ跳べなくなってしまいます。少しストライドが短くなるのは、最後の1歩だけです。 |

| | | | |
|---|--|------|---|
| ⑥ | 助走のスピードがのりません・・・。 | 助走 | マイ5歩のスタート位置から力強い助走をするために、短距離走のスタートの場面を思い出して始めからスピードを上げる走りを行わせてみましょう。「ぐいぐいぐいぐい」という口伴奏をし、ひじを後ろにしっかりひいた腕振りでの走りをスタンディングスタートの姿勢から行わせます。その後もう一度「助走ぴったりコース」でぐいぐい走る助走で取り組ませ、助走スタート位置を決めてみましょう。 |
| ⑦ | 跳躍が低いです・・・。 (似た悩み) 力強く踏み切ることができません・・・。 | 踏み切り | 踏み切りゾーンに跳び箱で使う踏み切り板（以下「踏み切り板」と表記）を置いて、「ふわっ」と跳ぶ感覚を身に付けさせましょう。踏み切り板は高さがあるので、自然と力強い踏み切りもできます。また、踏み切り板のない踏み切りゾーンの場で、砂場に大きめなペットボトル2つにゴムをつけて張らせて、その上を跳ばせる方法もあります。置く位置を変えることで、個に応じた練習が可能です。 注意！ 踏み切り板で練習を続けた後、踏み切り板を外すと、頭の中にいつもより高い位置で踏み切っている感覚が残っているので、踏み切った後に体勢を崩してしまうことがあります。 |
| ⑧ | 着地のときに、足をかかえこむのが難しいです・・・。 | 空中動作 | ⑦と同じように、踏み切り板を使って、滞空時間を長くし、空中動作後半に振り上げ脚に踏み切り脚を追いつかせることで、両足をかかえこむ動きを身に付けさせましょう。この動きが「ん」の字着地に繋がっていきます。ジャンプウォーミングアップで、ももを胸に引きつけるような両足ジャンプするのも効果的です。 |
| ⑨ | 両足でうまく着地ができません・・・。 | 着地 | 川跳びのように片足で着地したり、両足で着地できても突っ立ったような「く」の字のような着地になったりする場面をよく目にします。着地の仕方次第で、記録はかなり変わります。片足で着地したり、着地で自分から足を下ろしてしまったりしてはもったいないですね。 膝を柔らかく使った両足での着地動作（これが最終的に「ん」の字の着地動作になります）を身に付けるために、まずは立ち幅跳びで膝を柔らかく使った着地ができるように繰り返し行います。「マイ5歩を見付けよう」の場でもその動きができるように取り組みます。 ⑦の練習で、かかえこむ動作と「ん」の着地の動作が連続して行えるようにしてもいいですね。 |

コラム 適切な助走スピードと『最高速！』

走り幅跳びを競技として行っている選手は、最高速ではなく自分にあった助走スピードで踏み切ることがあります。これは、助走スピードが速すぎると足の筋肉が踏み切りに耐えられず、助走の勢いを生かした踏み切りができないからです。しかし、小学生では、踏み切り位置を気にしすぎて失速したり、体を前方へ投げ出す恐怖心で失速したりすることが多いので、陸上運動領域部会では、思い切った気持ちのよい跳躍をさせるために、児童用の「走り幅跳び学習資料」では、踏み切りは「最高速！」と、記載しています。

(2) ウォーミングアップタイムの運動

ジャンプウォーミングアップ

ねらい

○ 走り幅跳びに必要な技能動作を行うことにより、運動感覚を養う。

準備物

マーカーコーン、跳び箱（1段）、障害物（ペットボトルや段ボールなど）

セーフティマット（通常のマットでもよい）

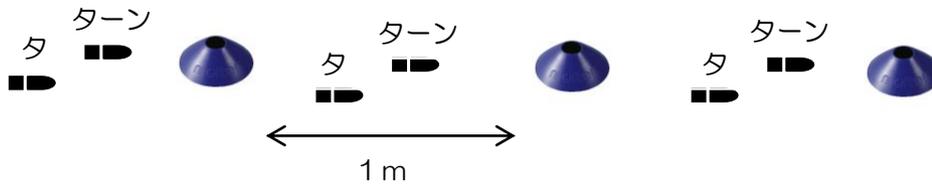
A 50cm間隔に置いたマーカーコーン（3～5個）を両足で連続して跳ぶ。



両肘をリズムよく引き上げながら、膝をあまり曲げずに、連続して跳ぼう。



B 1m間隔に置いたマーカーコーン（3～5個）を「タ・ターン」のステップでリズムよく跳ぶ。

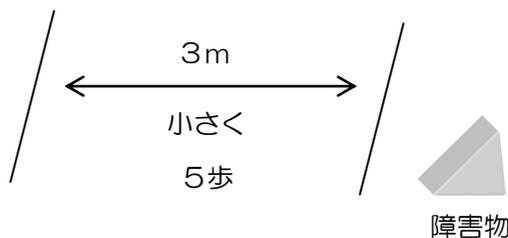


「ターン」のときに、強く踏み切るようにしよう。膝を引き上げ、リズムよく跳び続けよう。最後は膝を曲げ、「ん」の字で着地しよう。



C 3m程度の助走を「イチ・ニ・サン・シゴ」のリズムで走った後、

踏み切りラインから踏み切り、両足で着地する。

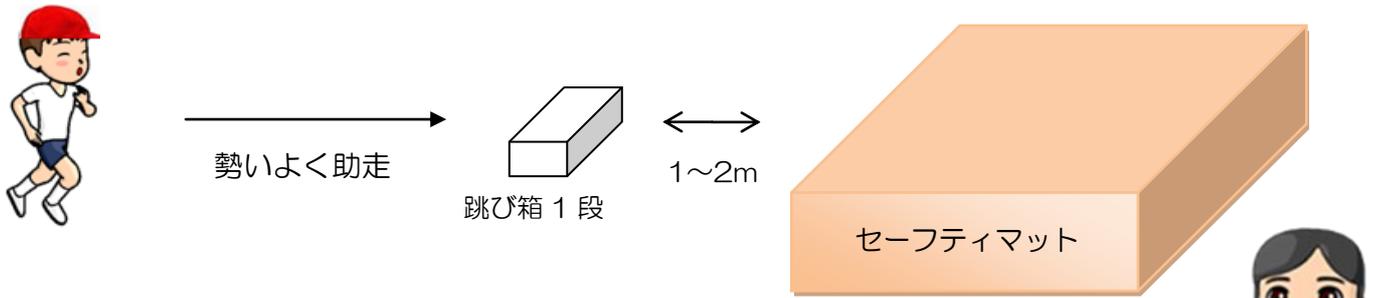


着地するときには、両足をそろえ、膝を柔らかく曲げて着地しよう。



※助走を長くすると、勢いが増し、着地の際に足を痛める可能性があるので気を付ける。

D 勢いよく助走し、跳び箱（一段）から踏み切って跳ぶ。



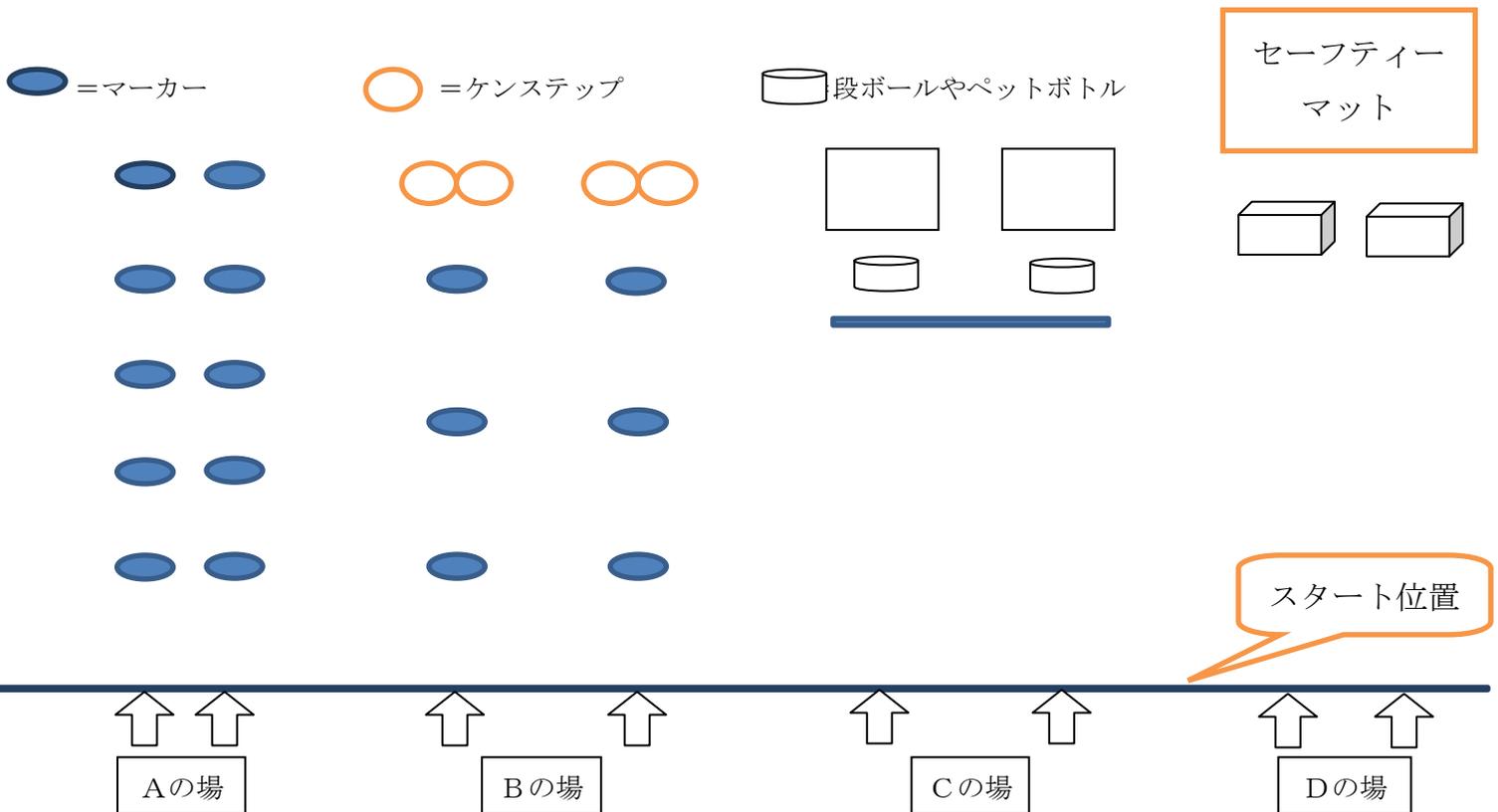
跳び箱は階段を駆け上がるようなイメージで高く跳び上がろう。空中で足を前に投げ出して、踏み切り脚と振り上げ脚をそろえながら「ん」の字の形で着地しよう。

※セーフティマットが動いてしまうので、もとの位置に戻すように指導する。

- ※実践結果より、Dの場のメリット（準備は大変ですが・・・）
 - ・安心感があり、思いっきり跳ぶことができる。
 - ・気持ちよく「フワッと感」を味わうことができる。
 - ・滞空時間が長くなり、正しい空中姿勢や着地姿勢がとりやすくなる。

【校庭における場の作り方例】

スタート位置を揃え、それぞれの場で走り幅跳びに必要な運動感覚を養います。



マイ5歩を見つけよう

レベルアップタイム

助走・踏み切り・空中動作・着地

ねらい

- いろいろな助走距離から、踏み切りにつながる5歩助走がリズムよくできるようにする。
- 自分に適した助走距離でジョギングから5歩への助走をすることができるようにする。

準備物

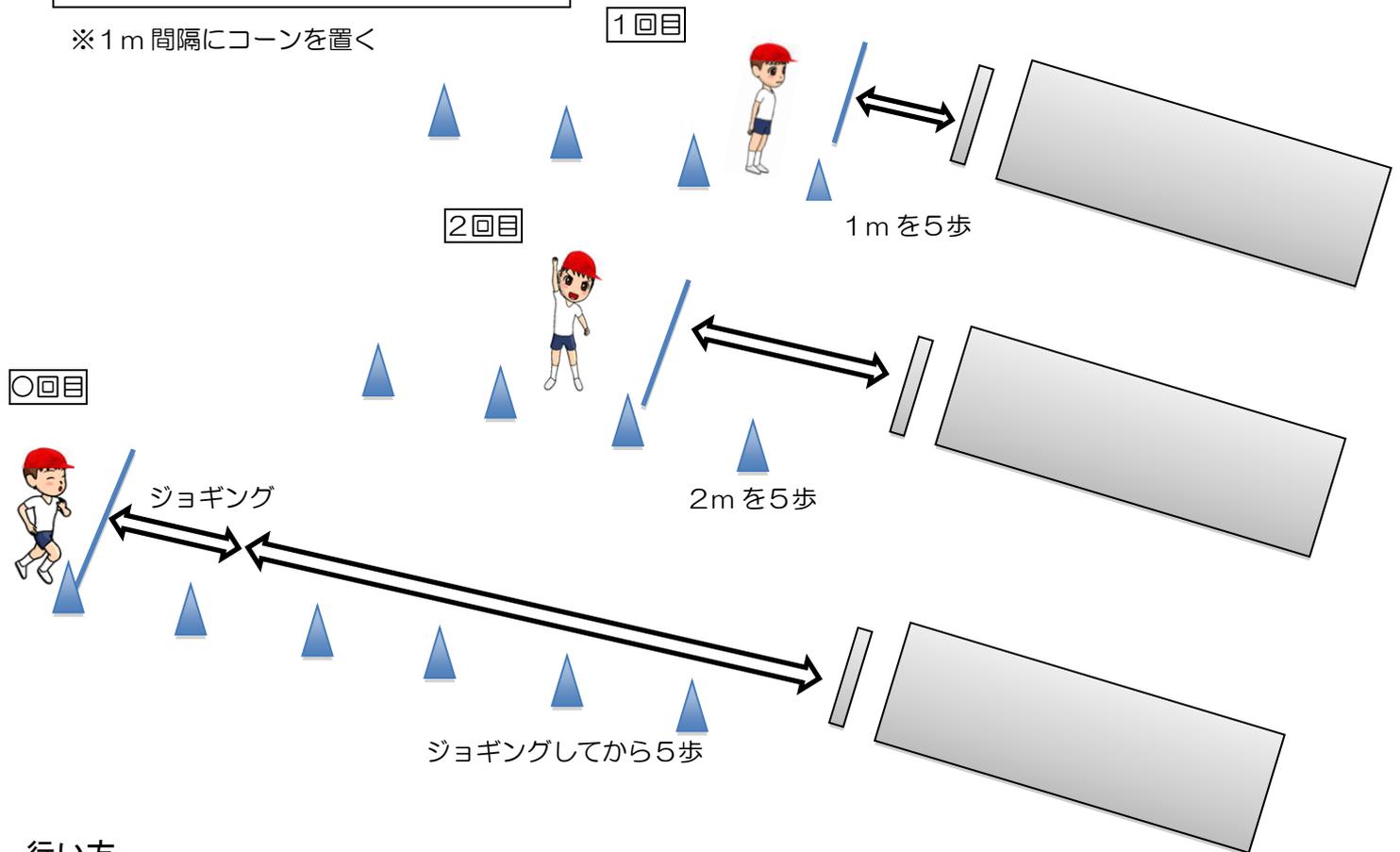
・コーン6個くらい ・メジャー

※マットを敷くと安全に運動できます。

あると効果UP

・外用マット ・セーフティマット ・砂場

※1m 間隔にコーンを置く



行い方

- ① 踏み切りゾーンから1m 離れた位置から5歩助走を行う。そして、2mで5歩助走。3m、4m・・・と少しずつ距離をのばしていき、自分に合った「マイ5歩」の助走開始位置からリズムよく助走する。
- ② コーンは1m 間隔に置き、自分が最も5歩で踏み切りやすいスタート位置の目印とする。
- ③ 慣れてきたら、5歩助走位置までジョギングを入れた5歩への助走に挑戦する。
- ④ 「ん」の字で着地できるように、繰り返し取り組む。

ねらいを達成するために

- いろいろな距離で5歩助走を行い、リズムアップして踏み切りができるよう指導する。

安全面への留意点

- ① マットを使うときは、強く踏み切って跳ばないように指導する。
- ② マットは1回着地する度にもとの位置に戻すように指導する。

助走ぴったりコース

レベルアップタイム

助走・踏み切り・空中動作・着地

ねらい

- 自分に合った歩数や走り出しの位置を見付けることができるようにする。
- 徐々にスピードを上げた助走を身に付けることができるようにする。

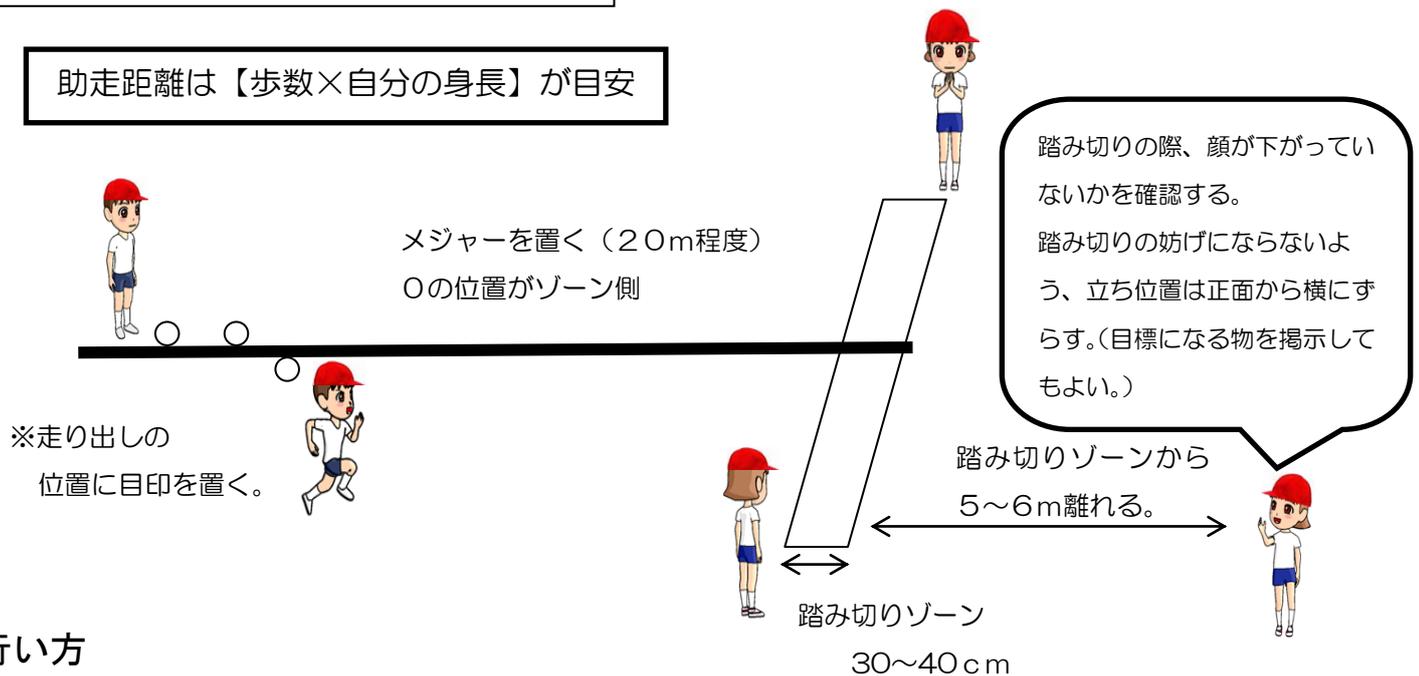
準備物

- ・メジャー
- ・走り出しの位置の目印×グループの人数分
- ※目印は紅白玉やミニコーンを使用するとよい。

あると効果UP

- ・セーフティマット
- ・外用マット
- ・砂場（・目標の掲示物）

助走距離は【歩数×自分の身長】が目安



行い方

- ① 「マイ5歩」をはじめめる位置に、走り出しの位置に目印を置く。
 - ② はじめは「マイ5歩」+2歩(=7歩)で助走する。特に「マイ5歩」の位置からのリズムを意識しながら助走し、踏み切りゾーン内で踏み切ることができるようにする。
 - ③ 踏み切りゾーン内で踏み切れたかどうかをグループの友達に見てもらい、スタートの位置を調整する。
 - ④ 調整したスタートの位置で再び跳び、自分に合う走り出しの位置を見付ける。
 - ⑤ 助走の歩数を2歩ずつ増やしていくとよい。(7歩 → 9歩・11歩・13歩程度)
- ※ 助走距離は【歩数×自分の身長】が目安となる。

ねらいを達成するために

- ① 踏み切りの位置がゾーンに届かなかった場合は、届かなかった距離だけ助走を短くするよう指導をする。また、踏み切りゾーンを越えてしまった場合は、越えた距離だけ助走を長くするよう指導をする。
- ② 踏み切りに向け、徐々に助走スピードを上げていくようにする。

安全面への留意点

- ① セーフティマットや外用のマットが用意できない場合は、踏み切ったあと、跳ばずに走り抜けるよう指導をする。
- ② マットを使うときは、1回着地する度にもとの位置に戻すように指導する。

高く跳ぶコース

レベルアップタイム

助走・踏み切り・空中動作・着地

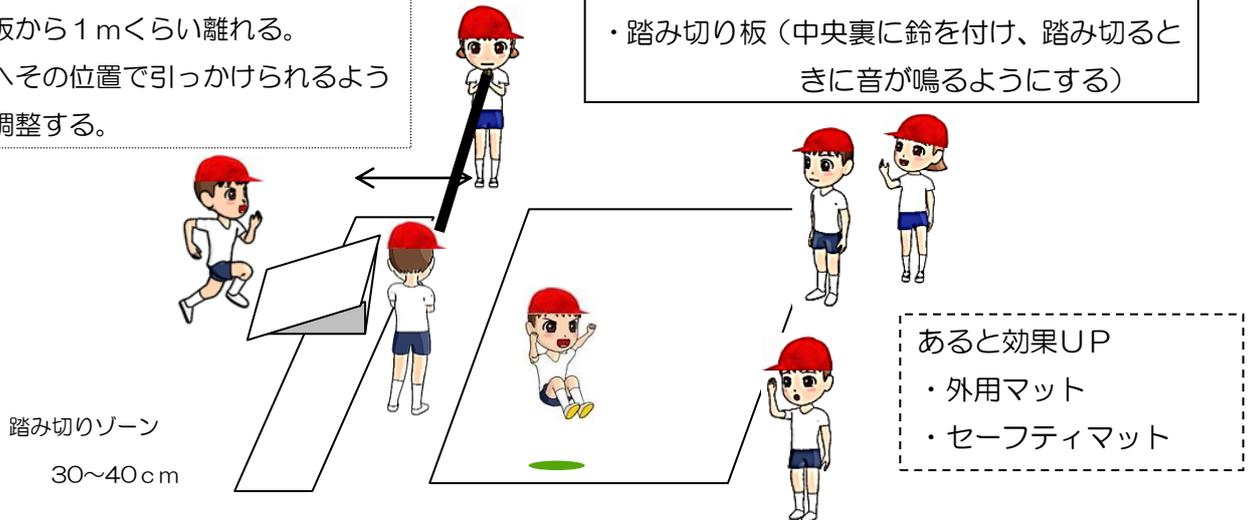
ねらい

- 助走のスピードを生かしつつ、高く跳ぶことができるようにする。
- 足裏全体で踏み切ることができるようにする。
- 踏み切るときの視線を意識して跳ぶことができるようにする。

ゴムを持つ児童は、はじめに脇の高さに持ち、踏切板から1mくらい離れる。跳ぶ人のへその位置で引っかけられるように高さを調整する。

準備物

- ・ゴムひも（中央に目印のテープを付ける）
- ・踏み切り板（中央裏に鈴を付け、踏み切るときに音が鳴るようにする）

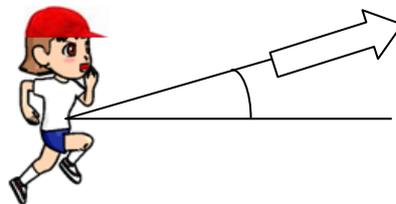


行い方

- ①5歩くらいの助走から高く跳ぶ。→ 助走の歩数を徐々に増やしていく。
- ②足裏全体で踏み切り、振り上げ脚の膝をへその高さに近付ける。
踏み切るときにおへそでゴムひもを引っかけられるようにする。
- ③前を見て跳ぶことができるように、踏み切る瞬間の目線に気を付ける。
- ④目線、足裏全体での踏み切り、振り上げ脚の高さをグループで見合う。

ねらいを達成するために

- ①足裏全体での踏み切りを強調させるため、踏み切り板を置き、その足音にも着目させる。
- ②踏み切りゾーンとゴムの距離に留意し、適切な角度（重心が20度の上昇角度でとび出す）での踏み切りができるように設定する。



- ③振り上げ脚と同じ腕（踏み切り足と反対側の腕）をしっかり後ろに振り、その後、腕を上を持ち上げられるようにする。
- ④慣れてきたら、踏み切り板は外して行う。

安全面への留意点

ゴムを持つ児童は、ゴムが引っかかったら跳躍者の動きに合わせてゴムを緩めるように指導する。

計測コース

レベルアップタイム

助走・踏み切り・空中動作・着地

ねらい

○練習したことが身に付いているか確かめる。

準備

○砂耕し

- ・砂場の砂は一日放置すると固くなってしまうため、着地の際のけがを防ぐために行う。
- ・着地点に明確な跡が付くようにするために、スコップで砂場を十分深く、広く掘り返す。
- ・使用するスコップは先が平らなものより尖っていた方がよい。
- ・助走路と砂場を同じ高さにする。

○安全面の留意点（危険物の除去）

- ・砂場、助走路にでこぼこや危険物（小石、ガラス、釘など）がないか確認し、取り除く。
- ・着地場所付近に整備道具（レーキなど）を置かないよう、整頓・確認しておく。

計測

計測のルール

- ・幅30～40cmの踏み切りゾーン内で踏み切ったもののみ有効とする。
- ・実測で計測する。（踏み切ったつま先～着地点）

準備物

- ・メジャー
- ・レーキ

あると効果UP

☆ほうき

→外に出てしまった砂を砂場に戻したり、踏み切りゾーン周辺を整備したりする。

レーキを使って、山を後ろから押し、助走路と砂場が同じ高さになるようにならす。合図をしてからスタートする。

砂場から4～5m離れる。

ならず人の留意点（整地の仕方）

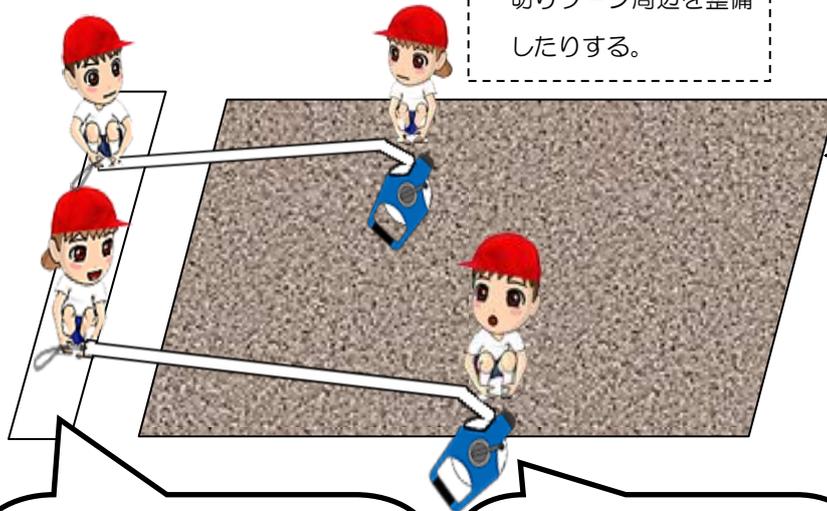
- ・砂場がでこぼこになったら、練習をいったん中止し、レーキを使って砂の表面を平らにする。
- ・助走路と砂場が同じ高さになるように整地する。
- ・整地班を設け、一人が跳ぶごとに整地班が砂をならし、合図してから跳ぶようにしてもよい。

踏み切り時に下を見ないようにするために

- ・踏み切り時に下を向いていないかどうか、ならず人が確認する。（目線を定める目標物を掲示してもよい）
- ・跳ぶ人に圧迫感を与えないよう、真正面は避けて立つようにする。

踏み切りをジャッジする。踏み切りゾーンの真横で、全体が見渡せるように少し離れて立つ。また、計測の際は、踏み切り位置（つま先）に目盛りの「0」を合わせる。

着地位置の特定をする。計測の際は、メジャー（本体）を持ち、目盛りを真上から読む。実測で計測する。（踏み切り位置と着地位置を直線で結ぶ。）



コラム「走り幅跳び（陸上競技）の計測の仕方」

本大会で提案している計測の仕方は、「踏み切りゾーン内で踏み切ることができた場合にのみ、実測で計測する」というルールに基づいて設定している、いわゆる「特別ルール」です。ここでは陸上競技としての走り幅跳びの計測の仕方について紹介します。

【ファールの判定】

助走時、踏み切り板を踏み越してしまった場合は審判の赤旗が上がり、ファールとなります。踏み切り板の先には、つま先が踏み出たかどうかの判定をしやすいように、幅 100mm、長さ 122cm の粘土板が設置されています。粘土板は踏み切り板とは区別できる別の色になっています。見た目につま先が踏み出ている、粘土板に痕跡がなければファールとはなりません。また、選手は砂場を逆に戻ってはならず、審判員は踏み切りだけでなく、砂場を出る動作まで確認してから有効な試技と認め、白旗を揚げます。

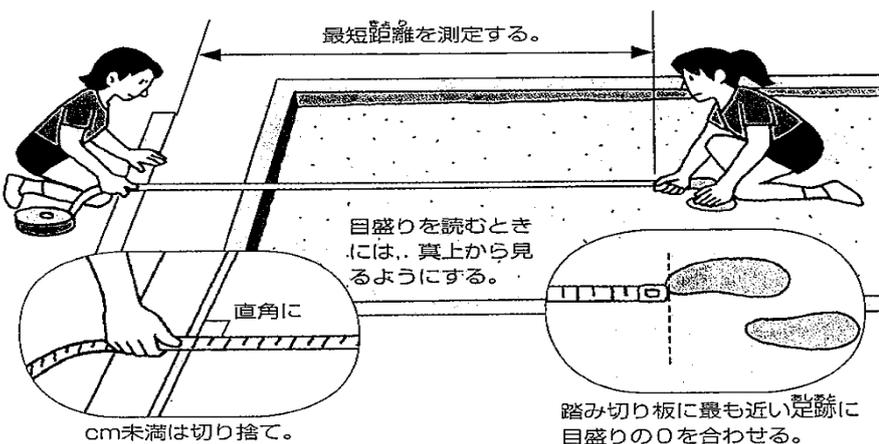
【計測の仕方】

審判員の一人が「踏み切り板に最も近い痕跡」を判定し、そこに細長い棒を地面に垂直に立て、目盛りの「0」を合わせて、踏み切り板までの最短距離を計測します。この時、メジャーが踏み切り板に対して直角になっていること、目盛り真上から読むことに留意します。また cm 未満は切り捨てとします。

なお、最近では砂場に計測器が設定されていることが多くなってきました。砂場と平行に、レールが設置されており、そのレール上で測定器をスライドできるようになっています。審判員が測定器のスコップを覗いて「踏み切り板に最も近い痕跡」に立てた細長い棒に合わせ、レールの目盛りを読み取ります。最近では電子化されていて、目盛りを読まなくてもボタンを押すだけで電光掲示板に記録が表示されるようなシステムになっているようです。なんと、砂ならしについても機械化が始まっています。

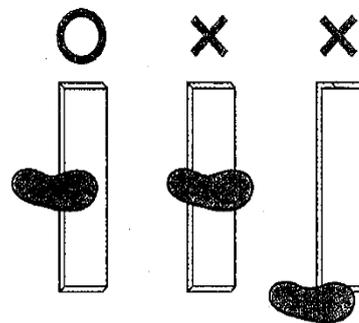
【砂ならし】

砂は一回の試技ごとにきれいにならされます。陸上競技場の砂は、崩れにくい粒の大きさのもので、これに適度な湿り気を加えて使用しています。しかし、痕跡の端が崩れてしまう場合もあります。この場合、残念ながら記録は損をすることとなります。審判は痕跡が崩れる前に、迅速に細長い棒を刺して計測地点を確定させなければなりません。



無効試技

踏み切り足が、踏み切り線よりも前に出た、踏み切り板の外側で踏み切る。



(4) 児童の走力に応じて目標記録を立てる「段階表」の活用

高学年になると運動の経験や発育・発達の違いが大きくなる。陸上運動では特に体格や身体能力の個人差が顕著になり、記録の低い児童の意欲が低下する。そこで、走り幅跳びと50m走の相関関係を、統計的手法を用いて個に応じた目標記録を設定した段階表を活用する。

段階表は平成25年度、町田市立南第四小学校と町田市公立小学校教育研究会体育部が共同で作成したものを使用する。走り幅跳びの段階表には、5年男子、5年女子、6年男子、6年女子のものがある。

走り幅跳びの段階表では、走力に応じた目標記録が設定されているので、一人一人が競争の楽しさ、目標記録を達成する喜びを味わわせることができる。

【走り幅跳び段階表の使用方法】

- ① 「東京都小学校体育研究会 陸上運動領域部会ホームページ」から、段階表をダウンロードする。
- ② 「段階表作成の手順」シートを開けて、以下の設定をする。
- ③ 該当する学年と性別のタグ（6年男子・6年女子・5年男子・5年女子）を選び、印刷をする。

段階表作成の手順

1. 段階表の名前を付けましょう。（「走り幅跳び段階表」「走り幅跳びがんばり表」等）

段階表の名称

2. 段階表の「ランク」の名前を付けましょう。

| | | | | | |
|------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 大ランク | 大ランク1 | 大ランク2 | 大ランク3 | 大ランク4 | 大ランク5 |
| | 町田市大会 | 東京都大会 | 関東大会 | 日本選手権 | オリンピック |
| 小ランク | 5 4 3 2 1 | 5 4 3 2 1 | 5 4 3 2 1 | 5 4 3 2 1 | 5 4 3 2 1 |
| | 銀 金 | 銀 金 | 銀 金 | 銀 金 | 銀 金 |

3. 50m走の記録の最小値を設定しましょう。
※一つの段階表で表示できるめやすの段階は「35」です。0.1秒単位で表記されます。

50m走の記録の最速値 秒

1 段階表の名前を付ける。

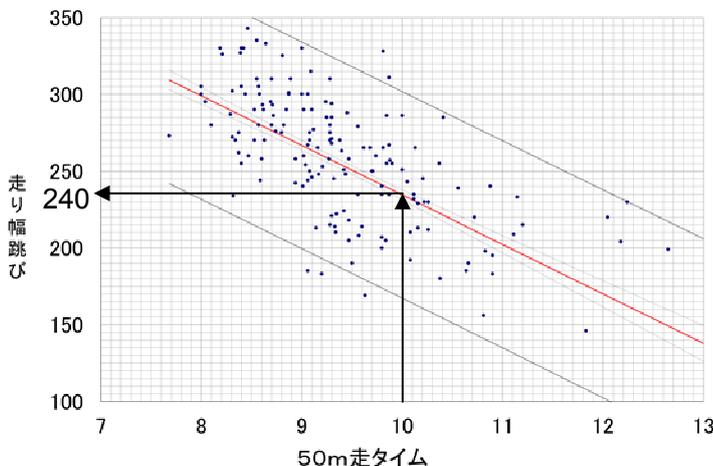
2 段階表の「ランク」の名前を付ける。

3 50m走の記録の最速値を設定する。

【走り幅跳び段階表の作成方法（走り幅跳びの例）】

- ① 走り幅跳びと50m走の相関を求める。

50m走記録と走り幅跳び記録の相関図



○データ数 565名
町田市小学校第5・6学年男女
(平成25年5月測定)

○相関係数 0.68
(50m走と走り幅跳び)

○回帰式
 $Y = -32.5X + 560$
Y: 走り幅跳びの記録
X: 50m走の記録

- ② 回帰式を段階設定の中央段階に設定、上下一段階ごとに2次曲線係数(1段階±0.22前後)で記録を振り分けて、全部で25の段階を設定する。段階は子供たちにとってイメージしやすくするために、5段階毎にスポーツ大会のレベルを示し、その中に5つの順位を設定する。

走り幅跳びがんばり表 5年男子

Sbay

| 50m走 の順位 | 地区大会 | | | | | 東京都大会 | | | | | 関東大会 | | | | | 日本選手権 | | | | | オリンピック | | | | |
|-------------|------|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 | 銀 | 金 | 5 | 4 | 3 | 銀 | 金 | 5 | 4 | 3 | 銀 | 金 | 5 | 4 | 3 | 銀 | 金 | 5 | 4 | 3 | 銀 | 金 |
| 7.8 | 241 | 246 | 252 | 258 | 264 | 276 | 290 | 297 | 304 | 312 | 319 | 327 | 334 | 341 | 347 | 353 | 360 | 366 | 372 | 377 | 383 | 388 | 394 | 399 | 404 |
| 7.9 | 237 | 243 | 249 | 254 | 260 | 273 | 287 | 294 | 301 | 308 | 316 | 323 | 330 | 337 | 344 | 350 | 356 | 362 | 368 | 374 | 379 | 385 | 390 | 396 | 401 |
| 8.0 | 234 | 240 | 245 | 251 | 257 | 270 | 283 | 290 | 298 | 305 | 313 | 320 | 327 | 334 | 341 | 347 | 353 | 359 | 365 | 370 | 376 | 382 | 387 | 392 | 397 |
| 8.1 | 231 | 236 | 242 | 248 | 254 | 266 | 280 | 287 | 294 | 302 | 310 | 317 | 324 | 331 | 337 | 344 | 350 | 356 | 362 | 367 | 373 | 378 | 384 | 389 | 394 |
| 8.2 | 227 | 233 | 239 | 245 | 251 | 263 | 277 | 284 | 291 | 299 | 306 | 314 | 321 | 327 | 334 | 340 | 347 | 353 | 359 | 364 | 370 | 375 | 380 | 386 | 391 |
| 8.3 | 224 | 230 | 235 | 241 | 247 | 260 | 274 | 280 | 288 | 295 | 303 | 310 | 317 | 324 | 331 | 337 | 343 | 349 | 355 | 361 | 366 | 372 | 377 | 382 | 387 |
| 8.4 | 221 | 227 | 232 | 238 | 244 | 257 | 270 | 277 | 284 | 292 | 300 | 307 | 314 | 321 | 328 | 334 | 340 | 346 | 352 | 357 | 363 | 369 | 374 | 379 | 384 |
| 8.5 | 218 | 223 | 229 | 235 | 241 | 253 | 267 | 274 | 281 | 289 | 296 | 304 | 311 | 318 | 324 | 331 | 337 | 343 | 349 | 354 | 360 | 365 | 371 | 376 | 381 |
| 8.6 | 214 | 220 | 226 | 232 | 238 | 250 | 264 | 271 | 278 | 286 | 293 | 300 | 307 | 314 | 321 | 327 | 334 | 340 | 345 | 351 | 356 | 362 | 367 | 373 | 378 |
| 8.7 | 211 | 217 | 222 | 228 | 234 | 247 | 260 | 267 | 275 | 282 | 290 | 297 | 304 | 311 | 318 | 324 | 330 | 336 | 342 | 348 | 353 | 359 | 364 | 369 | 374 |
| 8.8 | 208 | 213 | 219 | 225 | 231 | 244 | 257 | 264 | 271 | 279 | 287 | 294 | 301 | 308 | 314 | 321 | 327 | 333 | 339 | 344 | 350 | 356 | 361 | 366 | 371 |
| 8.9 | 205 | 210 | 216 | 222 | 228 | 240 | 254 | 261 | 268 | 276 | 283 | 291 | 298 | 305 | 311 | 317 | 324 | 330 | 336 | 341 | 347 | 352 | 358 | 363 | 368 |
| 9.0 | 201 | 207 | 213 | 218 | 224 | 237 | 251 | 258 | 265 | 272 | 280 | 287 | 294 | 301 | 308 | 314 | 320 | 326 | 332 | 338 | 343 | 349 | 354 | 360 | 365 |
| 9.1 | 198 | 204 | 209 | 215 | 221 | 234 | 247 | 254 | 262 | 269 | 277 | 284 | 291 | 298 | 305 | 311 | 317 | 323 | 329 | 334 | 340 | 346 | 351 | 356 | 361 |
| 9.2 | 195 | 200 | 206 | 212 | 218 | 230 | 244 | 251 | 258 | 266 | 274 | 281 | 288 | 295 | 301 | 308 | 314 | 320 | 326 | 331 | 337 | 342 | 348 | 353 | 358 |
| 9.3 | 191 | 197 | 203 | 209 | 215 | 227 | 241 | 248 | 255 | 263 | 270 | 278 | 284 | 291 | 298 | 304 | 311 | 317 | 323 | 328 | 334 | 339 | 344 | 350 | 355 |
| 9.4 | 188 | 194 | 199 | 205 | 211 | 224 | 238 | 244 | 252 | 259 | 267 | 274 | 281 | 288 | 295 | 301 | 307 | 313 | 319 | 325 | 330 | 336 | 341 | 346 | 351 |
| 9.5 | 185 | 191 | 196 | 202 | 208 | 221 | 234 | 241 | 248 | 256 | 264 | 271 | 278 | 285 | 292 | 298 | 304 | 310 | 316 | 321 | 327 | 333 | 338 | 343 | 348 |
| 9.6 | 182 | 187 | 193 | 199 | 205 | 217 | 231 | 238 | 245 | 253 | 260 | 268 | 275 | 282 | 288 | 295 | 301 | 307 | 313 | 318 | 324 | 329 | 335 | 340 | 345 |
| 9.7 | 178 | 184 | 190 | 196 | 202 | 214 | 228 | 235 | 242 | 250 | 257 | 264 | 271 | 278 | 285 | 291 | 298 | 304 | 309 | 315 | 320 | 326 | 331 | 337 | 342 |
| 9.8 | 175 | 181 | 186 | 192 | 198 | 211 | 224 | 231 | 239 | 247 | 254 | 261 | 268 | 275 | 282 | 288 | 294 | 300 | 306 | 312 | 317 | 323 | 328 | 333 | 338 |
| 9.9 | 172 | 177 | 183 | 189 | 195 | 208 | 221 | 228 | 235 | 243 | 251 | 258 | 265 | 272 | 278 | 285 | 291 | 297 | 303 | 308 | 314 | 319 | 325 | 330 | 335 |
| 10.0 | 169 | 174 | 180 | 186 | 192 | 204 | 218 | 225 | 232 | 240 | 247 | 255 | 262 | 269 | 275 | 281 | 288 | 294 | 300 | 305 | 311 | 316 | 322 | 327 | 332 |
| 10.1 | 165 | 171 | 176 | 182 | 188 | 201 | 215 | 222 | 229 | 236 | 244 | 251 | 258 | 265 | 272 | 278 | 284 | 290 | 296 | 302 | 307 | 313 | 318 | 324 | 329 |
| 10.2 | 162 | 168 | 173 | 179 | 185 | 198 | 211 | 218 | 226 | 233 | 241 | 248 | 255 | 262 | 269 | 275 | 281 | 287 | 293 | 298 | 304 | 310 | 315 | 320 | 325 |
| 10.3 | 159 | 164 | 170 | 176 | 182 | 194 | 208 | 215 | 222 | 230 | 238 | 245 | 252 | 259 | 265 | 272 | 278 | 284 | 290 | 295 | 301 | 306 | 312 | 317 | 322 |
| 10.4 | 155 | 161 | 167 | 173 | 179 | 191 | 205 | 212 | 219 | 227 | 234 | 242 | 248 | 255 | 262 | 268 | 275 | 281 | 287 | 292 | 297 | 303 | 308 | 314 | 319 |
| 10.5 | 152 | 158 | 163 | 169 | 175 | 188 | 201 | 208 | 216 | 223 | 231 | 238 | 245 | 252 | 259 | 265 | 271 | 277 | 283 | 289 | 294 | 300 | 305 | 310 | 315 |
| 10.6 | 149 | 155 | 160 | 166 | 172 | 185 | 198 | 205 | 212 | 220 | 228 | 235 | 242 | 249 | 256 | 262 | 268 | 274 | 280 | 285 | 291 | 297 | 302 | 307 | 312 |
| 10.7 | 146 | 151 | 157 | 163 | 169 | 181 | 195 | 202 | 209 | 217 | 224 | 232 | 239 | 246 | 252 | 259 | 265 | 271 | 277 | 282 | 288 | 293 | 299 | 304 | 309 |

ぼくは50m走が8.5秒で、今日の走り幅跳びの記録が325cmだから・・・関東大会の金メダルか。よし、負けずに頑張るぞ！



ぼくは50m走が9.8秒で、今日の走り幅跳びの記録が301cmだから・・・日本選手権の3位だ！ずいぶん段階が上がってうれしいな！

走り幅跳びがんばり表

5boy

| 50m走 の記録 | 町田市大会 | | | | | 東京都大会 | | | | | 関東大会 | | | | | 日本選手権 | | | | | オリンピック | | | | |
|-------------|-------|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 | 銀 | 金 | 5 | 4 | 3 | 銀 | 金 | 5 | 4 | 3 | 銀 | 金 | 5 | 4 | 3 | 銀 | 金 | 5 | 4 | 3 | 銀 | 金 |
| 8.0 | 234 | 240 | 245 | 251 | 257 | 270 | 283 | 290 | 298 | 305 | 313 | 320 | 327 | 334 | 341 | 347 | 353 | 359 | 365 | 370 | 376 | 382 | 387 | 392 | 397 |
| 8.1 | 231 | 236 | 242 | 248 | 254 | 266 | 280 | 287 | 294 | 302 | 310 | 317 | 324 | 331 | 337 | 344 | 350 | 356 | 362 | 367 | 373 | 378 | 384 | 389 | 394 |
| 8.2 | 227 | 233 | 239 | 245 | 251 | 263 | 277 | 284 | 291 | 299 | 306 | 314 | 321 | 327 | 334 | 340 | 347 | 353 | 359 | 364 | 370 | 375 | 380 | 386 | 391 |
| 8.3 | 224 | 230 | 235 | 241 | 247 | 260 | 274 | 280 | 288 | 295 | 303 | 310 | 317 | 324 | 331 | 337 | 343 | 349 | 355 | 361 | 366 | 372 | 377 | 382 | 387 |
| 8.4 | 221 | 227 | 232 | 238 | 244 | 257 | 270 | 277 | 284 | 292 | 300 | 307 | 314 | 321 | 328 | 334 | 340 | 346 | 352 | 357 | 363 | 369 | 374 | 379 | 384 |
| 8.5 | 218 | 223 | 229 | 235 | 241 | 253 | 267 | 274 | 281 | 289 | 296 | 304 | 311 | 318 | 324 | 331 | 337 | 343 | 349 | 354 | 360 | 365 | 371 | 376 | 381 |
| 8.6 | 214 | 220 | 226 | 232 | 238 | 250 | 264 | 271 | 278 | 286 | 293 | 300 | 307 | 314 | 321 | 327 | 334 | 340 | 345 | 351 | 356 | 362 | 367 | 373 | 378 |
| 8.7 | 211 | 217 | 222 | 228 | 234 | 247 | 260 | 267 | 275 | 282 | 290 | 297 | 304 | 311 | 318 | 324 | 330 | 336 | 342 | 348 | 353 | 359 | 364 | 369 | 374 |
| 8.8 | 208 | 213 | 219 | 225 | 231 | 244 | 257 | 264 | 271 | 279 | 287 | 294 | 301 | 308 | 314 | 321 | 327 | 333 | 339 | 344 | 350 | 356 | 361 | 366 | 371 |
| 8.9 | 205 | 210 | 216 | 222 | 228 | 240 | 254 | 261 | 268 | 276 | 283 | 291 | 298 | 305 | 311 | 317 | 324 | 330 | 336 | 341 | 347 | 352 | 358 | 363 | 368 |
| 9.0 | 201 | 207 | 213 | 218 | 224 | 237 | 251 | 258 | 265 | 272 | 280 | 287 | 294 | 301 | 308 | 314 | 320 | 326 | 332 | 338 | 343 | 349 | 354 | 360 | 365 |
| 9.1 | 198 | 204 | 209 | 215 | 221 | 234 | 247 | 254 | 262 | 269 | 277 | 284 | 291 | 298 | 305 | 311 | 317 | 323 | 329 | 334 | 340 | 346 | 351 | 356 | 361 |
| 9.2 | 195 | 200 | 206 | 212 | 218 | 230 | 244 | 251 | 258 | 266 | 274 | 281 | 288 | 295 | 301 | 308 | 314 | 320 | 326 | 331 | 337 | 342 | 348 | 353 | 358 |
| 9.3 | 191 | 197 | 203 | 209 | 215 | 227 | 241 | 248 | 255 | 263 | 270 | 278 | 284 | 291 | 298 | 304 | 311 | 317 | 323 | 328 | 334 | 339 | 344 | 350 | 355 |
| 9.4 | 188 | 194 | 199 | 205 | 211 | 224 | 238 | 244 | 252 | 259 | 267 | 274 | 281 | 288 | 295 | 301 | 307 | 313 | 319 | 325 | 330 | 336 | 341 | 346 | 351 |
| 9.5 | 185 | 191 | 196 | 202 | 208 | 221 | 234 | 241 | 248 | 256 | 264 | 271 | 278 | 285 | 292 | 298 | 304 | 310 | 316 | 321 | 327 | 333 | 338 | 343 | 348 |
| 9.6 | 182 | 187 | 193 | 199 | 205 | 217 | 231 | 238 | 245 | 253 | 260 | 268 | 275 | 282 | 288 | 295 | 301 | 307 | 313 | 318 | 324 | 329 | 335 | 340 | 345 |
| 9.7 | 178 | 184 | 190 | 196 | 202 | 214 | 228 | 235 | 242 | 250 | 257 | 264 | 271 | 278 | 285 | 291 | 298 | 304 | 309 | 315 | 320 | 326 | 331 | 337 | 342 |
| 9.8 | 175 | 181 | 186 | 192 | 198 | 211 | 224 | 231 | 239 | 246 | 254 | 261 | 268 | 275 | 282 | 288 | 294 | 300 | 306 | 312 | 317 | 323 | 328 | 333 | 338 |
| 9.9 | 172 | 177 | 183 | 189 | 195 | 208 | 221 | 228 | 235 | 243 | 251 | 258 | 265 | 272 | 278 | 285 | 291 | 297 | 303 | 308 | 314 | 319 | 325 | 330 | 335 |
| 10.0 | 169 | 174 | 180 | 186 | 192 | 204 | 218 | 225 | 232 | 240 | 247 | 255 | 262 | 269 | 275 | 281 | 288 | 294 | 300 | 305 | 311 | 316 | 322 | 327 | 332 |
| 10.1 | 165 | 171 | 176 | 182 | 188 | 201 | 215 | 222 | 229 | 236 | 244 | 251 | 258 | 265 | 272 | 278 | 284 | 290 | 296 | 302 | 307 | 313 | 318 | 324 | 329 |
| 10.2 | 162 | 168 | 173 | 179 | 185 | 198 | 211 | 218 | 226 | 233 | 241 | 248 | 255 | 262 | 269 | 275 | 281 | 287 | 293 | 298 | 304 | 310 | 315 | 320 | 325 |
| 10.3 | 159 | 164 | 170 | 176 | 182 | 194 | 208 | 215 | 222 | 230 | 238 | 245 | 252 | 259 | 265 | 272 | 278 | 284 | 290 | 295 | 301 | 306 | 312 | 317 | 322 |
| 10.4 | 155 | 161 | 167 | 173 | 179 | 191 | 205 | 212 | 219 | 227 | 234 | 242 | 248 | 255 | 262 | 268 | 275 | 281 | 287 | 292 | 297 | 303 | 308 | 314 | 319 |
| 10.5 | 152 | 158 | 163 | 169 | 175 | 188 | 201 | 208 | 216 | 223 | 231 | 238 | 245 | 252 | 259 | 265 | 271 | 277 | 283 | 289 | 294 | 300 | 305 | 310 | 315 |
| 10.6 | 149 | 155 | 160 | 166 | 172 | 185 | 198 | 205 | 212 | 220 | 228 | 235 | 242 | 249 | 256 | 262 | 268 | 274 | 280 | 285 | 291 | 297 | 302 | 307 | 312 |
| 10.7 | 146 | 151 | 157 | 163 | 169 | 181 | 195 | 202 | 209 | 217 | 224 | 232 | 239 | 246 | 252 | 259 | 265 | 271 | 277 | 282 | 288 | 293 | 299 | 304 | 309 |
| 10.8 | 142 | 148 | 154 | 160 | 166 | 178 | 192 | 199 | 206 | 214 | 221 | 228 | 235 | 242 | 249 | 255 | 262 | 268 | 273 | 279 | 284 | 290 | 295 | 301 | 306 |
| 10.9 | 139 | 145 | 150 | 156 | 162 | 175 | 188 | 195 | 203 | 210 | 218 | 225 | 232 | 239 | 246 | 252 | 258 | 264 | 270 | 275 | 281 | 287 | 292 | 297 | 302 |

走り幅跳びがんばり表

5girl

| 50m走 の記録 | 町田市大会 | | | | | 東京都大会 | | | | | 関東大会 | | | | | 日本選手権 | | | | | オリンピック | | | | |
|-------------|-------|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 | 銀 | 金 | 5 | 4 | 3 | 銀 | 金 | 5 | 4 | 3 | 銀 | 金 | 5 | 4 | 3 | 銀 | 金 | 5 | 4 | 3 | 銀 | 金 |
| 8.0 | 210 | 215 | 221 | 227 | 233 | 245 | 259 | 266 | 273 | 281 | 288 | 296 | 303 | 310 | 316 | 323 | 329 | 335 | 341 | 346 | 352 | 357 | 363 | 368 | 373 |
| 8.1 | 207 | 213 | 218 | 224 | 230 | 243 | 256 | 263 | 270 | 278 | 286 | 293 | 300 | 307 | 314 | 320 | 326 | 332 | 338 | 343 | 349 | 355 | 360 | 365 | 370 |
| 8.2 | 204 | 210 | 215 | 221 | 227 | 240 | 253 | 260 | 268 | 275 | 283 | 290 | 297 | 304 | 311 | 317 | 323 | 329 | 335 | 341 | 346 | 352 | 357 | 362 | 367 |
| 8.3 | 201 | 207 | 213 | 219 | 225 | 237 | 251 | 258 | 265 | 273 | 280 | 287 | 294 | 301 | 308 | 314 | 321 | 327 | 333 | 338 | 343 | 349 | 354 | 360 | 365 |
| 8.4 | 199 | 204 | 210 | 216 | 222 | 234 | 248 | 255 | 262 | 270 | 277 | 285 | 292 | 299 | 305 | 312 | 318 | 324 | 330 | 335 | 341 | 346 | 352 | 357 | 362 |
| 8.5 | 196 | 202 | 207 | 213 | 219 | 232 | 245 | 252 | 259 | 267 | 275 | 282 | 289 | 296 | 303 | 309 | 315 | 321 | 327 | 332 | 338 | 344 | 349 | 354 | 359 |
| 8.6 | 193 | 199 | 204 | 210 | 216 | 229 | 242 | 249 | 257 | 264 | 272 | 279 | 286 | 293 | 300 | 306 | 312 | 318 | 324 | 330 | 335 | 341 | 346 | 351 | 356 |
| 8.7 | 190 | 196 | 202 | 208 | 214 | 226 | 240 | 247 | 254 | 262 | 269 | 276 | 283 | 290 | 297 | 303 | 310 | 316 | 322 | 327 | 332 | 338 | 343 | 349 | 354 |
| 8.8 | 188 | 193 | 199 | 205 | 211 | 223 | 237 | 244 | 251 | 259 | 266 | 274 | 281 | 288 | 294 | 301 | 307 | 313 | 319 | 324 | 330 | 335 | 341 | 346 | 351 |
| 8.9 | 185 | 190 | 196 | 202 | 208 | 221 | 234 | 241 | 248 | 256 | 264 | 271 | 278 | 285 | 291 | 298 | 304 | 310 | 316 | 321 | 327 | 333 | 338 | 343 | 348 |
| 9.0 | 182 | 188 | 193 | 199 | 205 | 218 | 231 | 238 | 246 | 253 | 261 | 268 | 275 | 282 | 289 | 295 | 301 | 307 | 313 | 319 | 324 | 330 | 335 | 340 | 345 |
| 9.1 | 179 | 185 | 191 | 197 | 203 | 215 | 229 | 236 | 243 | 251 | 258 | 265 | 272 | 279 | 286 | 292 | 299 | 305 | 310 | 316 | 321 | 327 | 332 | 338 | 343 |
| 9.2 | 177 | 182 | 188 | 194 | 200 | 212 | 226 | 233 | 240 | 248 | 255 | 263 | 270 | 277 | 283 | 290 | 296 | 302 | 308 | 313 | 319 | 324 | 330 | 335 | 340 |
| 9.3 | 174 | 179 | 185 | 191 | 197 | 210 | 223 | 230 | 237 | 245 | 253 | 260 | 267 | 274 | 280 | 287 | 293 | 299 | 305 | 310 | 316 | 322 | 327 | 332 | 337 |
| 9.4 | 171 | 177 | 182 | 188 | 194 | 207 | 220 | 227 | 235 | 242 | 250 | 257 | 264 | 271 | 278 | 284 | 290 | 296 | 302 | 308 | 313 | 319 | 324 | 329 | 334 |
| 9.5 | 168 | 174 | 180 | 186 | 192 | 204 | 218 | 225 | 232 | 240 | 247 | 254 | 261 | 268 | 275 | 281 | 288 | 294 | 299 | 305 | 310 | 316 | 321 | 327 | 332 |
| 9.6 | 166 | 171 | 177 | 183 | 189 | 201 | 215 | 222 | 229 | 237 | 244 | 252 | 259 | 266 | 272 | 279 | 285 | 291 | 297 | 302 | 308 | 313 | 319 | 324 | 329 |
| 9.7 | 163 | 168 | 174 | 180 | 186 | 199 | 212 | 219 | 226 | 234 | 242 | 249 | 256 | 263 | 269 | 276 | 282 | 288 | 294 | 299 | 305 | 311 | 316 | 321 | 326 |
| 9.8 | 160 | 166 | 171 | 177 | 183 | 196 | 209 | 216 | 224 | 231 | 239 | 246 | 253 | 260 | 267 | 273 | 279 | 285 | 291 | 297 | 302 | 308 | 313 | 318 | 323 |
| 9.9 | 157 | 163 | 169 | 175 | 180 | 193 | 207 | 214 | 221 | 229 | 236 | 243 | 250 | 257 | 264 | 270 | 277 | 282 | 288 | 294 | 299 | 305 | 310 | 316 | 321 |
| 10.0 | 155 | 160 | 166 | 172 | 178 | 190 | 204 | 211 | 218 | 226 | 233 | 241 | 248 | 255 | 261 | 267 | 274 | 280 | 286 | 291 | 297 | 302 | 308 | 313 | 318 |
| 10.1 | 152 | 157 | 163 | 169 | 175 | 188 | 201 | 208 | 215 | 223 | 231 | 238 | 245 | 252 | 258 | 265 | 271 | 277 | 283 | 288 | 294 | 300 | 305 | 310 | 315 |
| 10.2 | 149 | 155 | 160 | 166 | 172 | 185 | 198 | 205 | 213 | 220 | 228 | 235 | 242 | 249 | 256 | 262 | 268 | 274 | 280 | 285 | 291 | 297 | 302 | 307 | 312 |
| 10.3 | 146 | 152 | 158 | 164 | 169 | 182 | 196 | 203 | 210 | 217 | 225 | 232 | 239 | 246 | 253 | 259 | 266 | 271 | 277 | 283 | 288 | 294 | 299 | 305 | 310 |
| 10.4 | 144 | 149 | 155 | 161 | 167 | 179 | 193 | 200 | 207 | 215 | 222 | 230 | 237 | 244 | 250 | 256 | 263 | 269 | 275 | 280 | 286 | 291 | 297 | 302 | 307 |
| 10.5 | 141 | 146 | 152 | 158 | 164 | 177 | 190 | 197 | 204 | 212 | 220 | 227 | 234 | 241 | 247 | 254 | 260 | 266 | 272 | 277 | 283 | 288 | 294 | 299 | 304 |
| 10.6 | 138 | 144 | 149 | 155 | 161 | 174 | 187 | 194 | 202 | 209 | 217 | 224 | 231 | 238 | 245 | 251 | 257 | 263 | 269 | 274 | 280 | 286 | 291 | 296 | 301 |
| 10.7 | 135 | 141 | 147 | 152 | 158 | 171 | 185 | 192 | 199 | 206 | 214 | 221 | 228 | 235 | 242 | 248 | 255 | 260 | 266 | 272 | 277 | 283 | 288 | 294 | 299 |
| 10.8 | 133 | 138 | 144 | 150 | 156 | 168 | 182 | 189 | 196 | 204 | 211 | 219 | 226 | 233 | 239 | 245 | 252 | 258 | 264 | 269 | 275 | 280 | 286 | 291 | 296 |
| 10.9 | 130 | 135 | 141 | 147 | 153 | 166 | 179 | 186 | 193 | 201 | 209 | 216 | 223 | 230 | 236 | 243 | 249 | 255 | 261 | 266 | 272 | 277 | 283 | 288 | 293 |

走り幅跳びがんばり表

6girl

| 50m走 の記録 | 町田市大会 | | | | | 東京都大会 | | | | | 関東大会 | | | | | 日本選手権 | | | | | オリンピック | | | | |
|-------------|-------|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 | 銀 | 金 | 5 | 4 | 3 | 銀 | 金 | 5 | 4 | 3 | 銀 | 金 | 5 | 4 | 3 | 銀 | 金 | 5 | 4 | 3 | 銀 | 金 |
| 8.0 | 221 | 226 | 232 | 238 | 244 | 256 | 270 | 277 | 284 | 292 | 299 | 307 | 314 | 321 | 327 | 334 | 340 | 346 | 352 | 357 | 363 | 368 | 374 | 379 | 384 |
| 8.1 | 218 | 223 | 229 | 235 | 241 | 254 | 267 | 274 | 281 | 289 | 297 | 304 | 311 | 318 | 324 | 331 | 337 | 343 | 349 | 354 | 360 | 366 | 371 | 376 | 381 |
| 8.2 | 215 | 221 | 226 | 232 | 238 | 251 | 264 | 271 | 279 | 286 | 294 | 301 | 308 | 315 | 322 | 328 | 334 | 340 | 346 | 351 | 357 | 363 | 368 | 373 | 378 |
| 8.3 | 212 | 218 | 223 | 229 | 235 | 248 | 262 | 268 | 276 | 283 | 291 | 298 | 305 | 312 | 319 | 325 | 331 | 337 | 343 | 349 | 354 | 360 | 365 | 370 | 375 |
| 8.4 | 209 | 215 | 221 | 227 | 233 | 245 | 259 | 266 | 273 | 281 | 288 | 295 | 302 | 309 | 316 | 322 | 329 | 335 | 341 | 346 | 351 | 357 | 362 | 368 | 373 |
| 8.5 | 207 | 212 | 218 | 224 | 230 | 242 | 256 | 263 | 270 | 278 | 285 | 293 | 300 | 307 | 313 | 319 | 326 | 332 | 338 | 343 | 349 | 354 | 360 | 365 | 370 |
| 8.6 | 204 | 209 | 215 | 221 | 227 | 239 | 253 | 260 | 267 | 275 | 283 | 290 | 297 | 304 | 310 | 317 | 323 | 329 | 335 | 340 | 346 | 351 | 357 | 362 | 367 |
| 8.7 | 201 | 207 | 212 | 218 | 224 | 237 | 250 | 257 | 265 | 272 | 280 | 287 | 294 | 301 | 308 | 314 | 320 | 326 | 332 | 337 | 343 | 349 | 354 | 359 | 364 |
| 8.8 | 198 | 204 | 209 | 215 | 221 | 234 | 247 | 254 | 262 | 269 | 277 | 284 | 291 | 298 | 305 | 311 | 317 | 323 | 329 | 335 | 340 | 346 | 351 | 356 | 361 |
| 8.9 | 195 | 201 | 207 | 213 | 218 | 231 | 245 | 252 | 259 | 266 | 274 | 281 | 288 | 295 | 302 | 308 | 315 | 320 | 326 | 332 | 337 | 343 | 348 | 354 | 359 |
| 9.0 | 192 | 198 | 204 | 210 | 216 | 228 | 242 | 249 | 256 | 264 | 271 | 279 | 286 | 292 | 299 | 305 | 312 | 318 | 324 | 329 | 335 | 340 | 345 | 351 | 356 |
| 9.1 | 190 | 195 | 201 | 207 | 213 | 225 | 239 | 246 | 253 | 261 | 268 | 276 | 283 | 290 | 296 | 303 | 309 | 315 | 321 | 326 | 332 | 337 | 343 | 348 | 353 |
| 9.2 | 187 | 192 | 198 | 204 | 210 | 223 | 236 | 243 | 250 | 258 | 266 | 273 | 280 | 287 | 293 | 300 | 306 | 312 | 318 | 323 | 329 | 335 | 340 | 345 | 350 |
| 9.3 | 184 | 190 | 195 | 201 | 207 | 220 | 233 | 240 | 248 | 255 | 263 | 270 | 277 | 284 | 291 | 297 | 303 | 309 | 315 | 320 | 326 | 332 | 337 | 342 | 347 |
| 9.4 | 181 | 187 | 192 | 198 | 204 | 217 | 231 | 238 | 245 | 252 | 260 | 267 | 274 | 281 | 288 | 294 | 300 | 306 | 312 | 318 | 323 | 329 | 334 | 340 | 344 |
| 9.5 | 178 | 184 | 190 | 196 | 202 | 214 | 228 | 235 | 242 | 250 | 257 | 265 | 271 | 278 | 285 | 291 | 298 | 304 | 310 | 315 | 320 | 326 | 331 | 337 | 342 |
| 9.6 | 176 | 181 | 187 | 193 | 199 | 211 | 225 | 232 | 239 | 247 | 254 | 262 | 269 | 276 | 282 | 289 | 295 | 301 | 307 | 312 | 318 | 323 | 329 | 334 | 339 |
| 9.7 | 173 | 178 | 184 | 190 | 196 | 209 | 222 | 229 | 236 | 244 | 252 | 259 | 266 | 273 | 279 | 286 | 292 | 298 | 304 | 309 | 315 | 320 | 326 | 331 | 336 |
| 9.8 | 170 | 176 | 181 | 187 | 193 | 206 | 219 | 226 | 234 | 241 | 249 | 256 | 263 | 270 | 277 | 283 | 289 | 295 | 301 | 306 | 312 | 318 | 323 | 328 | 333 |
| 9.9 | 167 | 173 | 178 | 184 | 190 | 203 | 216 | 223 | 231 | 238 | 246 | 253 | 260 | 267 | 274 | 280 | 286 | 292 | 298 | 304 | 309 | 315 | 320 | 325 | 330 |
| 10.0 | 164 | 170 | 176 | 182 | 188 | 200 | 214 | 221 | 228 | 236 | 243 | 250 | 257 | 264 | 271 | 277 | 284 | 290 | 295 | 301 | 306 | 312 | 317 | 323 | 328 |
| 10.1 | 162 | 167 | 173 | 179 | 185 | 197 | 211 | 218 | 225 | 233 | 240 | 248 | 255 | 262 | 268 | 274 | 281 | 287 | 293 | 298 | 304 | 309 | 315 | 320 | 325 |
| 10.2 | 159 | 164 | 170 | 176 | 182 | 194 | 208 | 215 | 222 | 230 | 238 | 245 | 252 | 259 | 265 | 272 | 278 | 284 | 290 | 295 | 301 | 306 | 312 | 317 | 322 |
| 10.3 | 156 | 162 | 167 | 173 | 179 | 192 | 205 | 212 | 219 | 227 | 235 | 242 | 249 | 256 | 263 | 269 | 275 | 281 | 287 | 292 | 298 | 304 | 309 | 314 | 319 |
| 10.4 | 153 | 159 | 164 | 170 | 176 | 189 | 202 | 209 | 217 | 224 | 232 | 239 | 246 | 253 | 260 | 266 | 272 | 278 | 284 | 290 | 295 | 301 | 306 | 311 | 316 |
| 10.5 | 150 | 156 | 162 | 167 | 173 | 186 | 200 | 207 | 214 | 221 | 229 | 236 | 243 | 250 | 257 | 263 | 269 | 275 | 281 | 287 | 292 | 298 | 303 | 309 | 314 |
| 10.6 | 147 | 153 | 159 | 165 | 171 | 183 | 197 | 204 | 211 | 219 | 226 | 234 | 241 | 247 | 254 | 260 | 267 | 273 | 279 | 284 | 290 | 295 | 300 | 306 | 311 |
| 10.7 | 145 | 150 | 156 | 162 | 168 | 180 | 194 | 201 | 208 | 216 | 223 | 231 | 238 | 245 | 251 | 258 | 264 | 270 | 276 | 281 | 287 | 292 | 298 | 303 | 308 |
| 10.8 | 142 | 147 | 153 | 159 | 165 | 178 | 191 | 198 | 205 | 213 | 221 | 228 | 235 | 242 | 248 | 255 | 261 | 267 | 273 | 278 | 284 | 290 | 295 | 300 | 305 |
| 10.9 | 139 | 145 | 150 | 156 | 162 | 175 | 188 | 195 | 203 | 210 | 218 | 225 | 232 | 239 | 246 | 252 | 258 | 264 | 270 | 275 | 281 | 287 | 292 | 297 | 302 |

走り幅跳びがんばり表

6girl

| 50m走 の記録 | 町田市大会 | | | | | 東京都大会 | | | | | 関東大会 | | | | | 日本選手権 | | | | | オリンピック | | | | |
|-------------|-------|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 | 銀 | 金 | 5 | 4 | 3 | 銀 | 金 | 5 | 4 | 3 | 銀 | 金 | 5 | 4 | 3 | 銀 | 金 | 5 | 4 | 3 | 銀 | 金 |
| 8.0 | 221 | 226 | 232 | 238 | 244 | 256 | 270 | 277 | 284 | 292 | 299 | 307 | 314 | 321 | 327 | 334 | 340 | 346 | 352 | 357 | 363 | 368 | 374 | 379 | 384 |
| 8.1 | 218 | 223 | 229 | 235 | 241 | 254 | 267 | 274 | 281 | 289 | 297 | 304 | 311 | 318 | 324 | 331 | 337 | 343 | 349 | 354 | 360 | 366 | 371 | 376 | 381 |
| 8.2 | 215 | 221 | 226 | 232 | 238 | 251 | 264 | 271 | 279 | 286 | 294 | 301 | 308 | 315 | 322 | 328 | 334 | 340 | 346 | 351 | 357 | 363 | 368 | 373 | 378 |
| 8.3 | 212 | 218 | 223 | 229 | 235 | 248 | 262 | 268 | 276 | 283 | 291 | 298 | 305 | 312 | 319 | 325 | 331 | 337 | 343 | 349 | 354 | 360 | 365 | 370 | 375 |
| 8.4 | 209 | 215 | 221 | 227 | 233 | 245 | 259 | 266 | 273 | 281 | 288 | 295 | 302 | 309 | 316 | 322 | 329 | 335 | 341 | 346 | 351 | 357 | 362 | 368 | 373 |
| 8.5 | 207 | 212 | 218 | 224 | 230 | 242 | 256 | 263 | 270 | 278 | 285 | 293 | 300 | 307 | 313 | 319 | 326 | 332 | 338 | 343 | 349 | 354 | 360 | 365 | 370 |
| 8.6 | 204 | 209 | 215 | 221 | 227 | 239 | 253 | 260 | 267 | 275 | 283 | 290 | 297 | 304 | 310 | 317 | 323 | 329 | 335 | 340 | 346 | 351 | 357 | 362 | 367 |
| 8.7 | 201 | 207 | 212 | 218 | 224 | 237 | 250 | 257 | 265 | 272 | 280 | 287 | 294 | 301 | 308 | 314 | 320 | 326 | 332 | 337 | 343 | 349 | 354 | 359 | 364 |
| 8.8 | 198 | 204 | 209 | 215 | 221 | 234 | 247 | 254 | 262 | 269 | 277 | 284 | 291 | 298 | 305 | 311 | 317 | 323 | 329 | 335 | 340 | 346 | 351 | 356 | 361 |
| 8.9 | 195 | 201 | 207 | 213 | 218 | 231 | 245 | 252 | 259 | 266 | 274 | 281 | 288 | 295 | 302 | 308 | 315 | 320 | 326 | 332 | 337 | 343 | 348 | 354 | 359 |
| 9.0 | 192 | 198 | 204 | 210 | 216 | 228 | 242 | 249 | 256 | 264 | 271 | 279 | 286 | 292 | 299 | 305 | 312 | 318 | 324 | 329 | 335 | 340 | 345 | 351 | 356 |
| 9.1 | 190 | 195 | 201 | 207 | 213 | 225 | 239 | 246 | 253 | 261 | 268 | 276 | 283 | 290 | 296 | 303 | 309 | 315 | 321 | 326 | 332 | 337 | 343 | 348 | 353 |
| 9.2 | 187 | 192 | 198 | 204 | 210 | 223 | 236 | 243 | 250 | 258 | 266 | 273 | 280 | 287 | 293 | 300 | 306 | 312 | 318 | 323 | 329 | 335 | 340 | 345 | 350 |
| 9.3 | 184 | 190 | 195 | 201 | 207 | 220 | 233 | 240 | 248 | 255 | 263 | 270 | 277 | 284 | 291 | 297 | 303 | 309 | 315 | 320 | 326 | 332 | 337 | 342 | 347 |
| 9.4 | 181 | 187 | 192 | 198 | 204 | 217 | 231 | 238 | 245 | 252 | 260 | 267 | 274 | 281 | 288 | 294 | 300 | 306 | 312 | 318 | 323 | 329 | 334 | 340 | 344 |
| 9.5 | 178 | 184 | 190 | 196 | 202 | 214 | 228 | 235 | 242 | 250 | 257 | 265 | 271 | 278 | 285 | 291 | 298 | 304 | 310 | 315 | 320 | 326 | 331 | 337 | 342 |
| 9.6 | 176 | 181 | 187 | 193 | 199 | 211 | 225 | 232 | 239 | 247 | 254 | 262 | 269 | 276 | 282 | 289 | 295 | 301 | 307 | 312 | 318 | 323 | 329 | 334 | 339 |
| 9.7 | 173 | 178 | 184 | 190 | 196 | 209 | 222 | 229 | 236 | 244 | 252 | 259 | 266 | 273 | 279 | 286 | 292 | 298 | 304 | 309 | 315 | 320 | 326 | 331 | 336 |
| 9.8 | 170 | 176 | 181 | 187 | 193 | 206 | 219 | 226 | 234 | 241 | 249 | 256 | 263 | 270 | 277 | 283 | 289 | 295 | 301 | 306 | 312 | 318 | 323 | 328 | 333 |
| 9.9 | 167 | 173 | 178 | 184 | 190 | 203 | 216 | 223 | 231 | 238 | 246 | 253 | 260 | 267 | 274 | 280 | 286 | 292 | 298 | 304 | 309 | 315 | 320 | 325 | 330 |
| 10.0 | 164 | 170 | 176 | 182 | 188 | 200 | 214 | 221 | 228 | 236 | 243 | 250 | 257 | 264 | 271 | 277 | 284 | 290 | 295 | 301 | 306 | 312 | 317 | 323 | 328 |
| 10.1 | 162 | 167 | 173 | 179 | 185 | 197 | 211 | 218 | 225 | 233 | 240 | 248 | 255 | 262 | 268 | 274 | 281 | 287 | 293 | 298 | 304 | 309 | 315 | 320 | 325 |
| 10.2 | 159 | 164 | 170 | 176 | 182 | 194 | 208 | 215 | 222 | 230 | 238 | 245 | 252 | 259 | 265 | 272 | 278 | 284 | 290 | 295 | 301 | 306 | 312 | 317 | 322 |
| 10.3 | 156 | 162 | 167 | 173 | 179 | 192 | 205 | 212 | 219 | 227 | 235 | 242 | 249 | 256 | 263 | 269 | 275 | 281 | 287 | 292 | 298 | 304 | 309 | 314 | 319 |
| 10.4 | 153 | 159 | 164 | 170 | 176 | 189 | 202 | 209 | 217 | 224 | 232 | 239 | 246 | 253 | 260 | 266 | 272 | 278 | 284 | 290 | 295 | 301 | 306 | 311 | 316 |
| 10.5 | 150 | 156 | 162 | 167 | 173 | 186 | 200 | 207 | 214 | 221 | 229 | 236 | 243 | 250 | 257 | 263 | 269 | 275 | 281 | 287 | 292 | 298 | 303 | 309 | 314 |
| 10.6 | 147 | 153 | 159 | 165 | 171 | 183 | 197 | 204 | 211 | 219 | 226 | 234 | 241 | 247 | 254 | 260 | 267 | 273 | 279 | 284 | 290 | 295 | 300 | 306 | 311 |
| 10.7 | 145 | 150 | 156 | 162 | 168 | 180 | 194 | 201 | 208 | 216 | 223 | 231 | 238 | 245 | 251 | 258 | 264 | 270 | 276 | 281 | 287 | 292 | 298 | 303 | 308 |
| 10.8 | 142 | 147 | 153 | 159 | 165 | 178 | 191 | 198 | 205 | 213 | 221 | 228 | 235 | 242 | 248 | 255 | 261 | 267 | 273 | 278 | 284 | 290 | 295 | 300 | 305 |
| 10.9 | 139 | 145 | 150 | 156 | 162 | 175 | 188 | 195 | 203 | 210 | 218 | 225 | 232 | 239 | 246 | 252 | 258 | 264 | 270 | 275 | 281 | 287 | 292 | 297 | 302 |

(5) やる気を引き出す 走り幅跳び格言集

児童アンケートや先行実践から、あふれ出すやる気や前向きな気持ち記録の向上につながっていることが分かった。そこで、児童のやる気を引き出すための教師の言葉かけを「格言集」としてまとめた。学習の導入、めあての確認、課題の共有、活動の振り返りの場面で活用していく。

①励ましは「万の力」

体の動きは心の状態によってよくも悪くもなる。「マイナスな言葉」を連発して仲間のやる気を奪うことは、チームの勝利や動きの上達を奪うことになる。逆に友達同士で、励まし合えばみんなが前向きな気持ちになり、もっている力を発揮することができる。まさに字の通り、「励」は「万の力」を引き出すことなのである。

②自分の動きを知るために、見てもらう 教えてもらう

動きをよくするためには、自分の動きを知ることである。しかし、動きながら自分の動きを見ることは不可能である。そこで同じグループの友達に見てもらうことが有効である。

「見ていて」だけでなく、どの場面、体のどの部分を見てほしいかを伝えよう。伝えることは動きへの意識も高める。見てもらうことは、はずかしいことではない。

※機材があればタブレット型PCやデジタルカメラの活用も有効である。

③よくない動きから学べ

生活の中でも失敗から学ぶことはとても多い。失敗や違和感を体験すると、この先は繰り返さないよう行動を見直すようになる。これは、運動場面に置き換えても言えることだ。走り幅跳びの学習でも、「前のめりで踏み切る」「膝を上げずに跳ぶ」「片足で着地する」などよくない動きと比べてみよう。そこから、よい動きにつなげよう。

④かけ声は、自分にも

リズムよく助走し、踏み切ることができるように、力の入れ方や目線、体の使い方、リズム（「グイグイグイ」「バン!」「タンタンタターン」「1・2・3・45!」など）を自分自身にも言い聞かせて取り組むようにしよう。もちろん、みんなでうまくなるためにチームの友達と口伴奏などの声をかけ合うことも効果的である。そのような「声」は友達からかけてもらうだけでなく、自分自身にもかけることが上達への近道である。

⑤練習から「助走は全力」!

練習を重ねていくうちに、自分の歩数や助走距離、走り出しの位置が決まってくる。記録測定で助走が合わなかった場合、「その原因は何か?」を考える。その原因を「練習と記録測定とで、助走の速さが違ったから」としてはいけない。それを毎回の理由としていたら、本当の課題は見付けられないからだ。したがって、練習の一本一本を大事にし、常に全力で取り組もう。

⑥トップアスリートの練習時間…70%が助走

助走の大切さが分かる一つの数値である。踏み切り、空中姿勢、着地の局面がある中で、「助走」が重視されていることがよく分かる。一本一本の助走を大切にしよう。

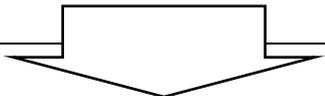
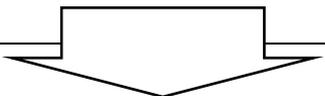
⑦靴一つ分 それで25cmの記録向上

25cmの記録向上。一見、難しいように思える。しかし、靴一つ分で25cmとみれば、できそうな気になる。そこで、着地の重要性を考えよう。記録向上への近道が、実は着地にある。空中で足を前に出し、靴一つ分でも前に着地する意識をもとう。そのためには、腕の使い方にも意識を向けよう。

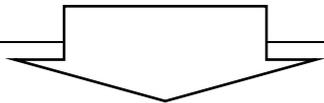
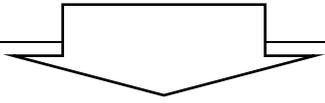
(6) 学習カードと記入例

陸上運動「走り幅跳び」学習カード

年 組()

| 日時 | / (1) | / (2) | / (3) |
|------|-------|---|---|
| めあて | | | |
| | |  |  |
| | | | |
| | 日 () | | 日 () |
| 振り返り | よかった点 | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 改ぜん点 | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

年 組 ()

| | | | |
|------|---|---|---|
| 日時 | / () | / () | / () |
| めあて | | | |
| |  |  |  |
| | | | |
| | 日 () | 日 () | 日 () |
| ふり返り | よかった点 | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | 改ぜん点 | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

学習カードの記入

自分の記録を段階表と照らし合わせるができるように、50m走の記録を記入する。

練習場所を書くだけでなく、練習の仕方の工夫がある場合は記入する。
(例)「助走びったりコース」で、声を出しながら取り組む。

見つけた助走距離をカードに記入にするとよい。

その時間の記録をもとに段階表の段階を記入する。

めあてに応じて、振り返りができるようにする。
振り返りをもとに、次時のめあてをたてると、児童は見通しをもつことができる。また、教師は児童の課題を把握しやすくなる。

| 日時 | 10/ 3 (1) | 10/ 7 (2) | 10/ 9 (3) |
|---------|---|---|---|
| 目標 | 学習の進め方を知ろう！ はじめの記録を計測しよう！ | よい記録を出すためのポイントを発見しよう。 | 自分に合った助走距離を見つけよう！ |
| 50m走の記録 | 9 秒 2 | | |
| 練習の工夫 | くり返し跳び、気づいたことをクラスで話し合おう。 | そのために | そのために |
| 記録 | 214 cm | | 230 cm |
| 段階 | 地区大会・東京都大会・関東大会 [銀] 日本選手権・オリンピック | | 地区大会・東京都大会・関東大会 [5] 日本選手権・オリンピック |
| 振り返り | グループで協力して、記録を測ることができた。次はもっとスムーズにできるようにしたい。 | スピードにのった助走、強くふみ切ることが大切だと分かった。マイ5歩を見付けようでは、自分に合った距離を見付けることができた。(5歩で6m) | 自分の助走距離を見付けることができた。思い切り走って、助走がびったりあったので、記録が伸びた。11歩で助走したら、もっと記録が伸びるかも。 |
| | 何歩で走って、ふみ切りゾーンで跳べばいいのか分からなかった。思い切り走って跳ぶことができるようになりたい。 | 声を出しながら、マイ5歩に取り組んでいるグループがあった。リズムよくできるように、私もまねしていきたい。友達の様子もよく見ていきたい。 | もっと記録が伸びるように、力強くふみ切りたい。自分の動きを友達に見てもらってアドバイスがほしい。自分も友達にアドバイスできるようにになりたい。 |

4 学習活動に即した評価

(1) 5年生走り幅跳びの評価規準

| 運動への関心・意欲・態度 | 運動についての思考・判断 | 運動の技能 |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ 目標記録に挑戦する楽しさや、喜びに触れることができるように、走り幅跳びに進んで取り組もうとしている。 ○ 約束を守り、友達と助け合って練習したり、計測したりしようとしている。 ○ 運動する場を整備したり、用具の安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。 ○ 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。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ リズミカルな助走の仕方について考えることができる。 ○ 課題解決の仕方を知るとともに、練習の場の意図に応じて運動に取り組み、記録の向上を目指している。 ○ 自分の記録への挑戦の仕方を知るとともに、自分の力に合った記録に挑戦したり、活動を工夫したりしている。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ リズミカルな助走から力強く踏み切って、跳ぶことができる。 ○ 自分の踏み切り足を決めて、30～40cm程度の踏み切りゾーンで踏み切ることができる。 ○ かがみ跳びから膝を柔らかく曲げて、両足で安全に着地することができる。 |

(2) 各時間の評価規準と指導事項

身に付けさせたい力を児童に獲得させるためには、設定した評価規準に合わせて指導する必要がある。本部会では、学習活動に即した評価規準に合わせて、指導事項をより具体的に表す必要があると考えた。

| | 運動への関心・意欲・態度 | 運動についての思考・判断 | 運動の技能 |
|-------|---|---|--|
| 第1時 | <ul style="list-style-type: none"> ○目標の記録に挑戦する楽しさに触れることができるように、友達と共に協力して取り組んでいる。 ○約束を守り、安全に取り組めるように友達と助け合って練習したり、計測したりしている。 | <ul style="list-style-type: none"> ○走り幅跳びの行い方やルールについて理解している。 | <ul style="list-style-type: none"> ○短い助走から調子よく踏み切って跳ぶことができる。 |
| 第2時 | <ul style="list-style-type: none"> ○運動の仕方について理解し、安全に気を付けて運動している。 | <ul style="list-style-type: none"> ○繰り返し跳躍に取り組みながら「うまくできた感じ」や「難しさ」「ごちなさ」を言葉に表している。 ○友達のよい動きを見付けている。 | |
| 第3時 | <ul style="list-style-type: none"> ○学習が効率的、効果的に進むように友達と助け合って練習したり、計測したりしている。 | <ul style="list-style-type: none"> ○自分に適した「マイ5歩」を探している。 | <ul style="list-style-type: none"> ○自分の踏み切り足を決めて、30～40センチ程度の踏み切りゾーンの中で踏み切ることができる。 ○膝を柔らかく曲げて、両足で安全に着地することができる。 |
| 第4～6時 | <ul style="list-style-type: none"> ○目標の記録に挑戦する楽しさや、喜びに触れることができるように、走り幅跳びに進んで取り組もうとしている。 ○グループの友達の課題に応じて、児童用資料や掲示資料を使って進んで声をかけている。 | <ul style="list-style-type: none"> ○それぞれの場に応じた課題解決の仕方を知り、課題解決に向けて、友達と情報交換をしたり、学習資料を使ったりしながら取り組んでいる。 | <ul style="list-style-type: none"> ○マイ5歩+2歩、マイ5歩+4歩.. と徐々に距離を伸ばしながら、リズミカルな助走ができる。 ○上体を起こしながら強く踏み切り、膝をへその高さまで突き上げて跳ぶことができる。 ○膝を柔らかく曲げて、両足で安全に着地することができる。 |

(2) 各時間の評価規準と指導事項

身に付けさせたい力を獲得させるために必要な指導事項を挙げた。時間ごとの児童の実態に応じて、以下から重点とする評価規準、指導事項を選んで指導する。

第1時は、学習の目標とルールや心得について学習します。また、はじめの記録を計測します。常に正しい計測を行われなければ、記録から学ぶことはできないので、児童が正しい計測の仕方と役割を理解できるようにします。今後の計測を効率よく行っていくために、計測の役割は単元を通して固定します。



第1時

| 評価の観点 評価の重点◎ | ◎ 運動への関心・意欲・態度 | 運動についての思考・判断 | 運動の技能 |
|-----------------|--|--|---|
| 評価規準 | ○目標の記録に挑戦する楽しさに触れることができるように、友達と共に協力して取り組んでいる。 ○約束を守り、安全に取り組めるように友達と助け合っ て練習したり、計測したりしている。 | ○走り幅跳びの行い方やルールにつ いて理解している。 | ○短い助走から調子よく踏み切って跳 ぶことができる。 |
| 評価の方法 | 行動観察・学習カード | 行動観察・学習カード | 行動観察・学習カード |
| 指導事項 | 【記録への挑戦の仕方について】 ・陸上運動は記録が下がったりなかなか上がらなかったりすることもあるが、友達と協力して自分に合った課題を見付けながら、粘り強く取り組むこと。 | 【走り幅跳びの学習の進め方について】 ・はじめの記録からの伸びを競うこと。 ・段階表に基づき自分の記録を確かめながら目標をもって取り組むこと。 | 【ジャンプウォーミングアップについて】 ・腕を使った跳躍、体の軸づくりをすること。 ・両肘をリズムよく引き上げ、膝を伸ばしたまま跳ぶこと。 ・アクセントを付けたリズムジャンプをすること。「ターン」の時に高く、膝を曲げず、地面からの反発を得るように跳ぶこと。 ・着地の際には、両足をそろえ、膝を柔らかく曲げて「ん」の字で着地すること。 |
| | 【はじめの計測について】 ・単元を通して同じ役割を行うこと。 ・自分の役割に応じて作業の仕方を理解すること。 ・計測の行い方例を参照に、一人一人が責任をもって自分の役割を果たすこと。(ハンドブック「計測コース」参照) 【安全な学習を進めるために】 ・走路に人がいないか、障害物がないか確かめて運動をすること。(ハンドブック「計測コース」参照) 並走する際には周囲に気を付けること。 | | |

第2時

第2時は、何度も跳躍を繰り返しながら、跳ぶことの心地よさを味わったり、その「難しさ」や「ぎこちなさ」に気付いたり、友達の動きを見たりすることで、課題を発見していきます。振り返りの時間では、児童が感じたり見たりして得た「うまくできた感じ」や「難しさ」「ぎこちなさ」そして「友達のよい動き」などについて共通理解を図ります。



| 評価の観点 評価の重点◎ | 運動への関心・意欲・態度 | ◎ 運動についての思考・判断 | 運動の技能 |
|-----------------|--|--|-------|
| 評価規準 | ○運動の仕方について理解し、安全に気を付けて運動している。 | ○繰り返し跳躍に取り組みながら「うまくできた感じ」や「難しさ」「ぎこちなさ」を言葉に表している。 ○友達のよい動きを見付けている。 | |
| 評価の方法 | 行動観察・学習カード | 行動観察・学習カード | |
| 指導事項 | <p>【安全な学習を進めるために】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 走路に人がいないか、障害物がないか確かめて運動をすること。 ・ 並走する際には周囲に気を付けること。 | <p>【課題の発見の仕方について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 砂場への跳躍を繰り返しながら、遠くへ跳ぶための体の動かし方を探すこと。 ・ 上手に跳べた時の感覚や、上手くいかなかった時の感覚を言葉にして表すこと。 ・ 友達のよい動きからも課題を発見すること。 ・ あえてよくない動きを試してみることで、よい動きが分かることもあるので試してみること。 ・ 友達と活発に意見交換をすることで、より多くのアイデアが出ること。 <p>【振り返りの時間に押さえないこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 遠くへ跳ぶためには、スピードに乗ったりズミカルな助走、力強い踏み切り、安全な着地動作が大切であること。 | |

第3時



第3時は、「助走」「踏み切り」の局面に焦点をあてたレベルアップタイムに取り組みます。具体的には「マイ5歩を見付けよう」に取り組み、自分に適した距離を見付けたり、さらに助走距離を伸ばしたりして、より遠くへ跳ぶためのリズムカルな助走の仕方を身に付けます。また、第2時に共通理解したことや、この時間から児童に提示する「児童用学習資料」を基にして、一人一人が自分の力に応じた課題を明確にします。

| 評価の観点 評価の重点◎ | 運動への関心・意欲・態度 | 運動についての思考・判断 | ◎ 運動の技能 |
|-----------------|---|---|---|
| 評価規準 | ○学習が効率的、効果的に進むように友達と助け合って練習したり、計測したりしている。 | ○自分に適した「マイ5歩」を探している。 | ○自分の踏み切り足を決めて、30～40センチ程度の踏み切りゾーンの中で踏み切ることができる。 ○膝を柔らかく曲げて、両足で安全に着地することができる。 |
| 評価の方法 | 行動観察・学習カード | 行動観察・学習カード | 行動観察・学習カード |
| 指導事項 | <p>【友達と協力することの効果について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 体の動きは心の状態によって、よくも悪くもなるので、友達同士励まし合うことで意欲が高まり、もっている力を発揮することができること。 ・ 学習の進め方や練習方法、技能ポイントの確認を友達と一緒にしながら運動すること。 ・ 役割を分担して効率的に学習を進めたり、計測で決められた役割を果たしたりすること。 | <p>【助走に関する課題の解決の仕方について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の課題をつかんだり、課題を解決したりするためには動きのポイントについて共通理解した上で、チームの友達に動きを見てもらったり、アドバイスをもらったりすること。 ・ 自分に適した助走距離が見付けるために、スピードに乗った助走ができているかを友達同士で見合ったり、声をかけ合ったりしながら、走り始める位置を調整すること。 ・ 学習資料を見ながら、根拠をもって自分の課題を挙げたり、練習の仕方や方法を工夫したりして、学習カードに記録しておくこと。 | <p>【自分に合った助走距離の探し方について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分に適したマイ5歩の位置を見付けること。 ・ 助走は徐々にスピードを上げていくこと。「イチ、ニッ、サン、<u>シゴ</u>」と数えることで、「マイ5歩」の最後の2歩を意識しながら走れること。 ・ マイ5歩が決まった児童は、マイ5歩+2、マイ5歩+4歩・・・と増やしていき、自分に適した助走距離を見付けること。 ・ 踏み切り足を一步後ろに引いた状態から、しっかり腕を振りながら走り出すこと。 ・ (その他の技能ポイントについては、走り幅跳びハンドブック「マイ5歩を見付けよう」参照) |

第4～6時



第4時～第6時では、チームで運動の場をローテーションしながら、場の意図に応じて自分の課題に取り組んでいきます。

また、「助走」と「踏み切り」についての課題がある程度解決できた児童は、「空中動作」や「着地」にも目を向けさせます。技能ポイントの詳細が示されている「教師用資料」を使って指導することもできます。

このように、課題を解決したり、新たな課題を見付けたりしながら、記録の向上を目指していきます。

| 評価の観点 評価の重点 | ④・⑥ 運動への関心・意欲・態度 | ⑤・⑥ 運動についての思考・判断 | ④・⑤ 運動の技能 |
|----------------|---|---|---|
| 評価規準 | <ul style="list-style-type: none"> ○目標の記録に挑戦する楽しさや、喜びに触れることができるように、走り幅跳びに進んで取り組もうとしている。 ○グループの友達の課題に応じて、児童用資料や掲示資料を使って進んで声をかけている。 | <ul style="list-style-type: none"> ○それぞれの場に応じた課題解決の仕方を知り、課題解決に向けて、友達と情報交換をしたり、学習資料を使ったりしながら取り組んでいる。 | <ul style="list-style-type: none"> ○マイ5歩+2歩、マイ5歩+4歩... と徐々に距離を延ばしながら、リズムカルな助走ができる。 ○上体を起こしながら強く踏み切り、膝をおへその高さまで突き上げて跳ぶことができる。 ○膝を柔らかく曲げて、両足で安全に着地することができる。 |
| 評価の方法 | 行動観察・学習カード | 行動観察・学習カード | 行動観察・学習カード |
| 指導事項 | <p>【記録への挑戦の仕方について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・陸上運動は記録が下がったりなかなか上がらなかつたりすることもあるが、友達と協力して自分に合った課題を見付けながら、粘り強く取り組むこと。 ・【効果的な学習の手立てについて】 ・チームの記録を向上させるために友達と声をかけ合うこと。 ・各練習の場では、グループ内で与えられた役割を的確にこなすことができるように、順番やルールについて確認し、効果的に学習を進めさせること。 | <p>【自己の課題即した解決の仕方について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・踏み切り足が踏み切りゾーンに合っているかを伝え合ったり、手拍子や口伴奏で助走のリズムを伝えたり、見合ったりすること。 ・技能ポイントが理解できない場合には、よい動きや、その反対の動きを実際に行ってみることで、動きのポイントを考えること。 ・グループでの振り返りの際には、次時への課題や意欲付けや、グループ練習における成果や、課題について学習カードへ示すこと。 | <p>【助走びったりコースについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マイ5歩+2、マイ5歩+4歩・・・と増やしていき、自分に適した助走距離を見付けること。 ・助走は「イチ、ニッ、サン、<u>シゴ</u>」と数えることで、「マイ5歩」の最後の2歩を意識しながら走れること。 ・練習してきたことを信じて、スピードに乗りながら減速せずに前を見て踏み切ること。 <p>【高く跳ぶコースについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・下を見ながら踏み切ると、上体が起きず高く跳びだせないのので、前方を見ながら踏み切ること。 ・強い踏み切りを意識したいときは、踏み切り板を置いてもよいこと。 ・（技能ポイントの詳細は、走り幅跳びハンドブックを参照） |

5 小中のつながり — 走り幅跳びの系統的な指導について —

児童が中学校へと進学し、走り幅跳びでの学びをより深めていくためには、小中それぞれの指導者が相互に理解し合い指導することが大切であると考えています。そこで、陸上運動領域部会では、部員が所属する施設一体型小中一貫校の中学校教員や学区内の中学校の教員に本部会の資料を配布し、走り幅跳びの指導について聞き取りを行いました。

《1》中学校での走り幅跳びの指導において、大切にしていることは何ですか。



記録の向上です。中学校の陸上競技は基本的な動きや効率のよい動きを身に付ける(中学校1年・2年)、各種目特有の技能を身に付ける(中学校3年)ことが求められます。必要な動きを身に付けることで記録が向上する楽しさや喜びを味わわせることは小学校でも中学校でも同じだと思います。

さらに、学習指導要領解説に「積極的に取り組み、ルールやマナーを守ることや、分担した役割を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、技術の名称や行い方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。」と書かれているように、技術の名称や行い方など**知識理解**の観点も指導に含まれてきます。

《2》走り幅跳びで、生徒が苦手意識を感じている局面は何ですか。

着地です。体が大きくなり、思い通りに体を動かすことが苦手だと感じている生徒もいます。そこで、第1時は体育館で実施することもあります。踏み切り板の上で思い切って踏み切り、セーフティマットの上に着地をさせました。

技能が高まってきた生徒や、走り幅跳びを得意としている生徒は**自分に合った助走距離を見付けることが難しい**と感じているようです。



《3》助走について聞きます。「マイ5歩で跳ぼう」のように、少ない歩数から跳躍させる指導をしたことはありますか？

少ない歩数から指導することもあります。「マイ5歩で跳ぼう」と同様の流れで助走距離を見付けさせます。また、歩数を決めず距離を徐々に伸ばしていく指導経験もあります。いずれにせよ、助走の速度を跳躍に生かすよう指導しています。



《その他》聞き取りからわかったこと

- ・中学校では運動経験や技能の差は、小学校より大きくなる。6年間の学習経験、部活動の所属など、その要因は様々である。指導者は、そのことを前提にしてどの領域でも指導を行っている。
→技能差が少なくなるように、教材の開発や中学校への実践報告の継続が求められる。
- ・系統的な指導がしやすいのは中学校。1年生から3年間指導できることも多い。
→小中のつながりも大切だが、小学校6年間で、進級の際に指導内容の情報共有を密にしていくことが大切である。

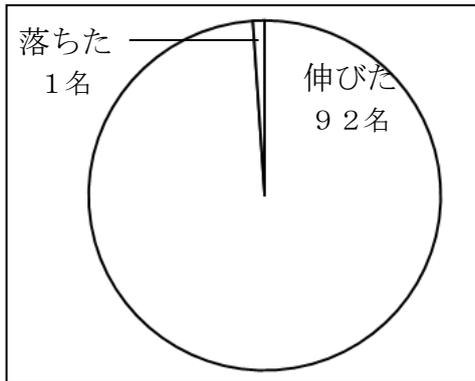
6 仮説の検証と今後の課題

(1) 記録の変容から

実証授業・先行検証授業を行った学校の児童93名を対象に記録の変容についてまとめた。

事前と事後の記録の変容

※はじめの記録(5歩助走)と自己ベスト(自分に合った歩数での助走)



事前平均記録 → 事後平均記録

233cm → 307cm

記録の伸び(伸長率)

+74cm (31%)

事前よりほとんどの児童が記録を伸ばすことができた。事前の記録と比較すると、平均は74cm伸び、事後の平均記録は307cmとなった。

上記の結果から、児童が助走を生かし、記録を伸ばしたということが分かる。しかし、ただ助走距離を延ばせば記録の向上が見られるわけではない。

児童の走り幅跳びの試技の動画を分析したところ、多くの児童が、「リズムカルな助走」と「踏み切り前のリズムアップ」を身に付けることができていた。このことから、レベルアップタイムに行った「マイ5歩を見付けよう」の練習が有効だったと考えられる。この5歩の助走をもとに「助走びつたりコース」の練習を生かし、おおむねの児童は、自分に合った歩数での助走距離を見付けることができた。

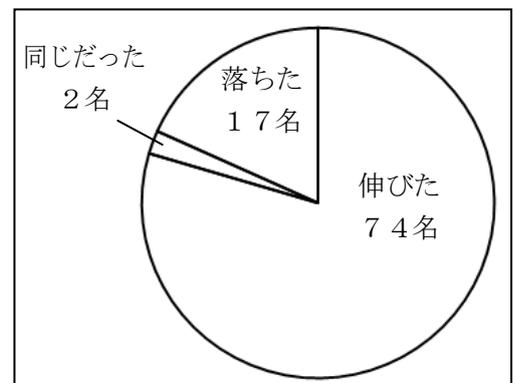
さらに、助走を5歩に限定して事前、事後での記録の変容をまとめた。

5歩助走での記録の変容を見ても、「マイ5歩を見付けよう」の練習が有効だったことが分かる。また、5歩助走での幅跳びは中学年の学習内容だが、高学年で再度学び直すことにより学習がより定着したと考えられる。

また、動画分析の結果、事後の5歩助走の試技では、多くの児童の踏み切り角度が上がっていることが分かった。このことから、「高く跳ぶコース」の練習が有効だったと考えられる。

記録が伸びなかった19名の児童についても、事後に行った自分に合った歩数での走り幅跳びでは、全員が記録を伸ばしている。授業中に自分に合った歩数で練習を行い、事後の検証のため5歩の制限を加えたことで、助走の違いに戸惑い、記録を伸ばすことができなかったという可能性が考えられる。

5歩助走に限定した幅跳びの記録の変容



事前平均記録 → 事後平均記録(5歩)

233cm → 263cm

記録の伸び(伸長率)

+30cm (12%)

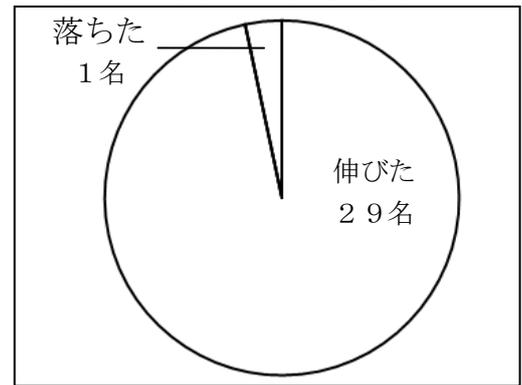
全対象児童について、動画分析の結果や記録の変容から、本実践で行った砂場を含めた4つの場や、学習内容は有効だったということが出来る。

事前の記録が220cm以下の児童の
5歩助走に限定した記録の変容

また、事前の記録が220cm以下の児童には、その効果が顕著に表れた。

このことから、学習活動に即した評価規準に合わせて、指導事項をより具体的に表し指導に生かしたことが有効だったと考えられる。

その際、「教師用資料」や、「走り幅跳び処方箋」「格言集」といった資料を活用することで苦手な児童のつまずきに気付き、適切な指導をすることができたと考えられる。



事前平均記録 → 事後平均記録(5歩)

171cm → 234cm

記録の伸び (伸長率)

+63cm (36%)

(2) 形成的授業評価から

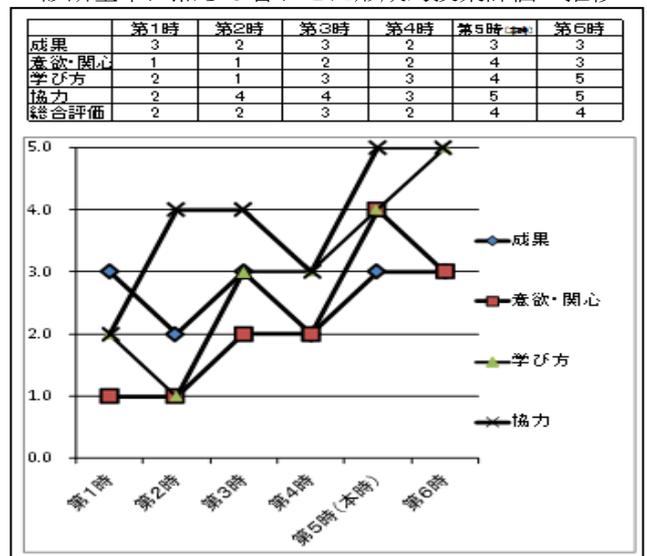
① 課題発見の設定時間

本実践では、第2時目で運動をさせながら「課題発見の時間」を設定することで、ほとんどの児童が自らの課題を適切につかむことができた。

これは、第1時目から、自らの試技や友達の動きを見合わせながら「どうしたら遠くに跳べるようになるか」を意識付けた成果であると考えられる。

形成的授業評価の推移を見ても3時間目以降「学び方」の数値が伸びていることがわかる。このことから、児童が課題解決的な学習を進めることについて本単元計画が有効だったと言える。

診断基準に照らし合わせた形成的授業評価の推移



参考資料：『体育授業を観察評価する』著：高橋 健夫

② 児童用資料と掲示時期

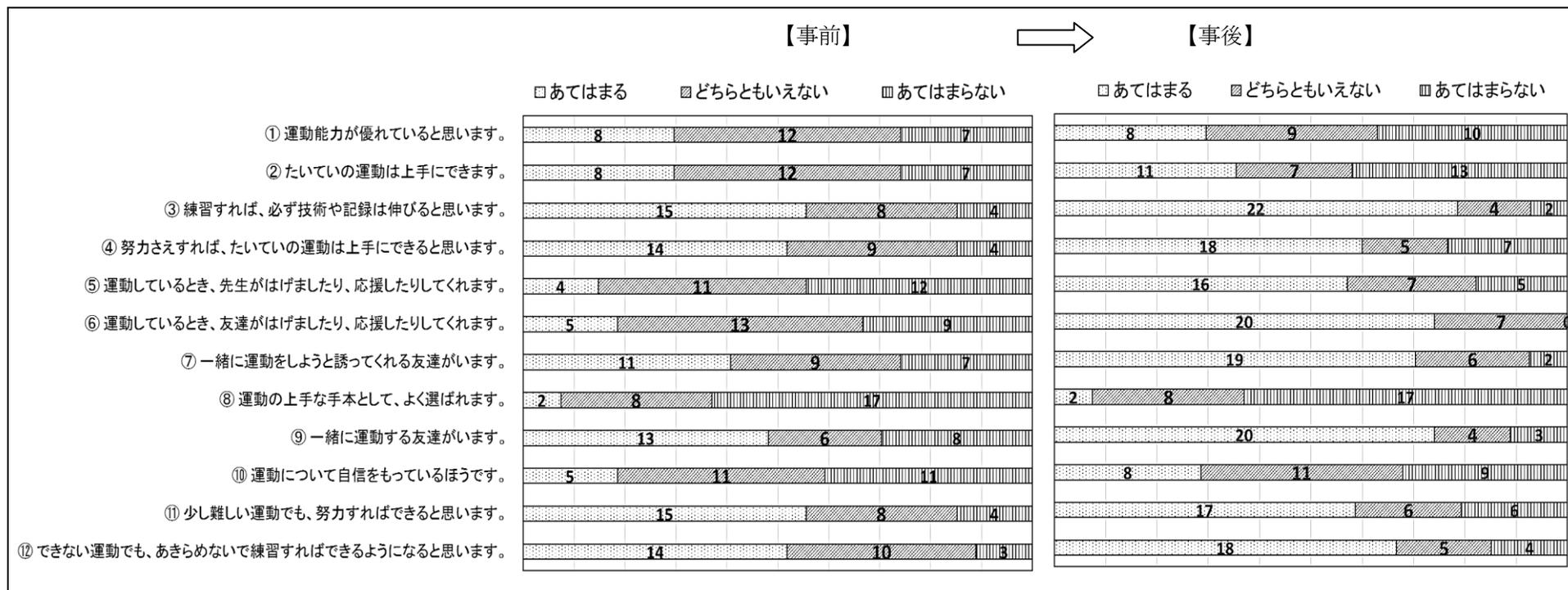
児童が自らの課題を把握した後の第3時以降に、本部会が開発した「児童用資料」を活用させたところ「踏み切りを強くする」などの抽象的な課題を具体的にイメージできたという感想があった。これは、漠然とした情報提供よりも、課題意識をもったときに資料を提示したことが効果的であったからだと考える。

このような課題解決学習のサイクルを明確にしたことで成果を上げることができた。第3時目以降、「学び方」や「協力」の数値が上がっていることから、児童がグループ内で友達の課題を把握し、助言し合って学習していた様子がわかる。

③ 段階表について

達成型の特性を重視した本実践では、自己の記録に挑戦するための意欲を継続させることが極めて大切である。児童の今もっている力をもとにした段階表を活用したことにより、「目標がわかりやすい」、「自分の記録が一段階でも上がるとうれしい」という感想が出た。また、事後に段階表の必要性についてアンケートをとったところ、実証授業を行った学級の全児童が「段階表は必要だ」と答えた。このことから、段階表の活用が1cmの記録の伸びを大切にする児童、さらに友達の記録更新を共に喜ぶ児童へと変容させたことがわかる。今後は、学級の実態に応じた段階表のさらなる活用方法を考えていきたい。

(3) 運動有能感アンケートの変容から



参考資料 『体育授業を観察評価する』著：高橋 健夫

① 学習内容と教材について

③⑫の変容から、本実践の練習の場に意味を見い出しながら、ねばり強く取り組んでいたことがわかる。

② 指導と評価について

⑤の変容から、授業者が評価規準に基づいて指導内容を具体的にしたこと、一人一人に適切な指導や評価が行われていたと考えられる。それには、教師用資料や、走り幅跳び処方箋、格言集の活用も有効であった。

③ 課題解決的な学習と関わりについて

⑥⑦⑨の変容から、課題解決的な単元計画の中で、児童は友達と関わりながら、協力して学習を進めていく姿勢を身に付けることができたことがわかる。また、そのことは形成的授業評価の「協力」の項目で最高値をつけたことからわかる。

研究に携わっている部員

| | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 赤司 祐介 | 五十嵐直人 | 伊東 徹也 | 葛城 貴代 | 金井麻衣子 | 金子 雅志 |
| 川谷内友樹 | 菊地 誠 | 木村 収吾 | 小林 幸子 | 小山 竜一 | 齋藤 晃 |
| 櫻庭 壮平 | 佐山 薫 | 品川 泰崇 | 白根 武尚 | 鈴木 隼人 | 田中 健次 |
| 長澤 仁志 | 長谷川 功 | 福多 信仁 | 藤原 泰裕 | 横山 賢作 | 吉本 舞 |

本資料、授業研究、研究部会についてのお問い合わせはこちらへどうぞ。

東京都小学校体育研究会 陸上運動領域部会 <http://torikujyou.digi2.jp/>

| | | | | |
|-----|-------|---------------|--------------------|--------------------|
| 部 長 | 福多 信仁 | 北区立王子小学校 | TEL : 03-5902-3358 | FAX : 03-3911-1905 |
| 副部長 | 齋藤 晃 | 府中市立白糸台小学校 | TEL : 042-365-2650 | FAX : 042-334-0876 |
| 副部長 | 長谷川 功 | 八王子市立第四小学校 | TEL : 042-642-0934 | FAX : 042-646-6460 |
| 副部長 | 田中 健次 | 品川区立小中一貫校伊藤学園 | TEL : 03-3771-3374 | FAX : 03-3771-3758 |
| 副部長 | 菊地 誠 | 板橋区立成増ヶ丘小学校 | TEL : 03-3930-2070 | FAX : 03-5998-4092 |

東京都小学校体育研究会 陸上運動領域部会の ホームページをご活用ください。



東京都小学校体育研究会
陸上運動領域部
ホームページ
(<http://torikujyou.digi2.jp/>)



【目玉その①】

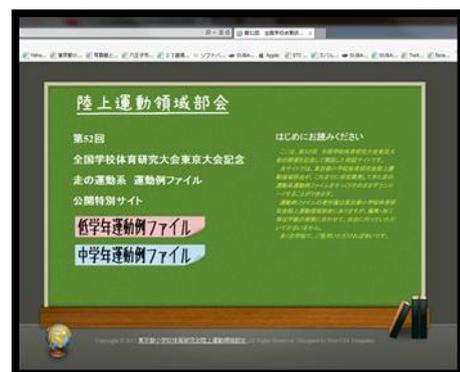
この冊子が、そっくりそのままダウンロードできるようになっています。学習資料のページをご覧ください。



【目玉その②】

東京都小学校体育研究会陸上運動領域部会 が昨年度まで取り組んだ「走の運動系」研究成果

「中学年 走の運動
運動例ファイル」
「低学年 走の運動遊び
運動例ファイル」



をそっくりそのままダウンロードできる、特設サイトを開設しております。トップページにあるバナーからお入りいただくか、

<http://torikujyou.digi2.jp/h25undoureffile/> の URL を入力いただき、直接お入りください。

【目玉その③】

町田市立南第四小学校 及び 町田市小学校教育研究会体育部会 が作成した

陸上運動の段階表

がダウンロードできます。今年度の研究（平成26年度）のページをご覧ください。



その他の研究資料も豊富に取り揃えております。ご活用いただければ幸いです。