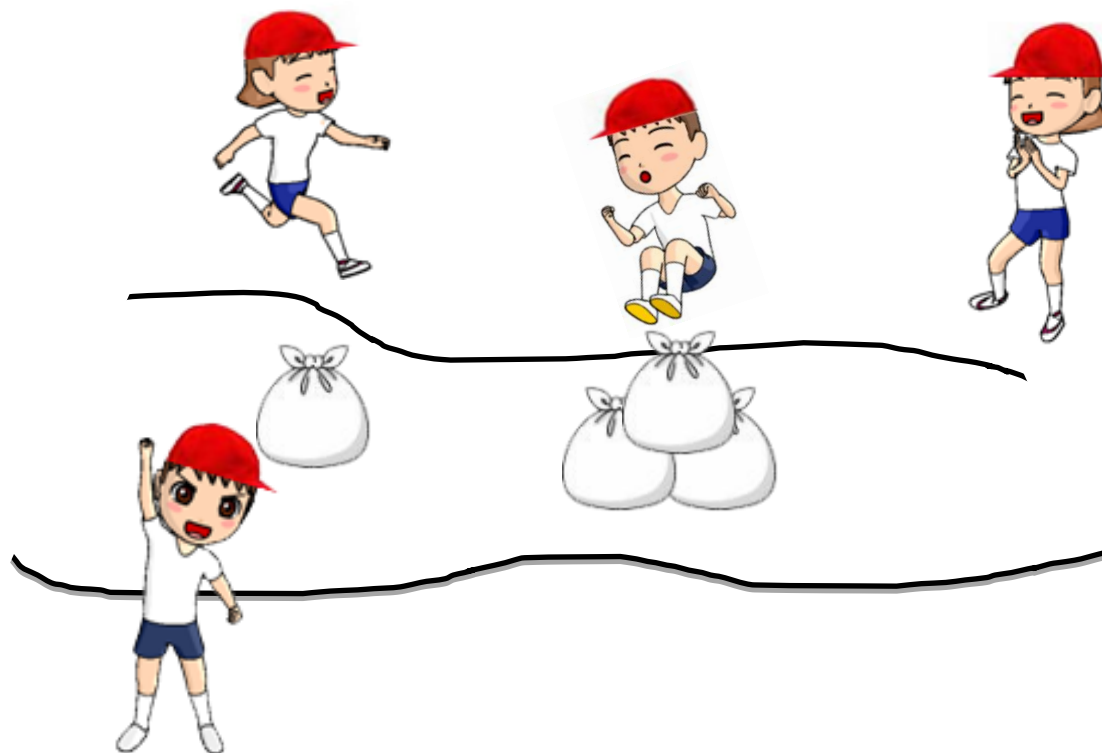


平成28年度 東京都小学校体育研究会

陸上運動系領域部会

第2学年 跳の運動遊び ハンドブック



平成29年 2月17日 版

はじめに

平成 28 年度、東京都小学校体育研究会陸上運動系領域部会では「児童一人一人から運動の楽しさや心地よさを引き出す跳の運動遊びの学習」を研究主題として、低学年の跳の運動遊びを通して研究を進めてまいりました。

夏季合同研究会、実証授業、多摩地区研究発表大会等で皆様からいただいた貴重なご意見の数々を参考にしながら、より使いやすいハンドブックの作成のために研究を重ねてまいりました。

この「第 2 学年 跳の運動遊びハンドブック」が今年度の最終版となりますが、更なる発展充実を目指し今後も研究を進めてまいりますので、引き続きご意見、ご指導いただけると幸いです。
陸上運動系領域部会部員一同、この「跳の運動遊びハンドブック」が皆様の授業づくりの一助となれることを心より願っております。

もくじ

1 第 2 学年 跳の運動遊びハンドブックの 開発にあたっての基本的な考え方	．．．．	1
2 単元の指導と評価計画	．．．．	3
3 課題解決的な学習の流れ	．．．．	5
4 ジャンプウォーミングアップ	．．．．	11
5 メリーゴーランド	．．．．	13
6 池・川跳び遊び	．．．．	15
7 ジグザグ跳び遊び	．．．．	17
8 学習カード	．．．．	19
9 各時間の学習活動に即した評価規準と指導事項	．．．．	23
10 部員一覧	．．．．	28

この研究の概要や実証方法等の詳細につきましては、右の QR コード、または東京都小学校体育研究会陸上運動系領域部会のホームページにある実証授業の研究報告・指導案をご覧ください。



陸上運動系領域部会ホームページアドレス

<http://www3.schoolweb.ne.jp/swas/index.php?id=1350006&frame=frm5497601cd33f9>

東京都小学校体育研究会 陸上 検索

これまでの研究資料など公開しています。ぜひホームページをご覧ください。

1 「第2学年 跳の運動遊びハンドブック」の開発にあたっての基本的な考え方

跳の運動遊びの捉え方

- 助走を付けて片足で踏み切り、前方や上方に跳んだり、片足や両足で連続して跳んだりする中で、**運動遊びの楽しさ、心地よさ**を引き出せるよう指導します。
- どのような力をもった児童においても競走（争）に勝つことができたり、意欲的に運動に取り組むことができたりするように、**楽しい活動の仕方**や**運動の場の工夫**をすることが大切です。



解説書P16・P30より

(1) 児童が力いっぱい体を動かすことができる活動であること

- **自分の身体が空中に投げ出される感覚を味わえること**
児童にとっては日常生活の中ではなかなか味わえない感覚を得られるので、活動に熱中することができます。
- **競争があること**
勝ち負けをめぐる生まれる緊張感が児童の意欲を生み出します。
- **挑戦できること**
できるか、できないか分からないものへ挑戦することで、意欲が向上したり、できたときの喜びを味わえたりします。

※ 以上の3つの要素に、以下2つの要素が加わることで、より楽しい運動遊びになります。

- **偶然性があること**
結果が予想できない緊張感、全員に勝てるチャンスがある期待感が児童の意欲を生み出します。
- **友達の動きをまねる機会があること**
友達のよい動きをまねることで、目を見た動きをなぞる力がつきます。これにより新しい動作や運動を自分の動きとして取り込むことができるようになっていきます。

(2) より楽しくなるように児童が創意工夫できる活動であること。

- 運動遊びの場や行い方はシンプルに設定しておくことで、児童がより活動を楽しむために、自発的に工夫していくことができるようにします。
- 指導者は児童の自発的な発想から生まれた行動を前向きに受け止めます。運動パターンのバリエーションとしては「空間的調整」「時間的調整」「力量的調整」に分けられ、以下のような例が考えられます。

【自分のタイミングで…】	【友達と一緒に】
● 前後に・上下に・左右に・ななめに（空）	● ほかと同じ方向に（空・力）
● 距離や高さを変えて（空・力）	● ほかと異なる方向に（空・力）
● いろいろなリズム・テンポで（時・力）	● タイミングを合わせて（時・力）
● 弱くする・強くする（力）	● タイミングをずらして（時・力）
● 力に変化をつけて・一定にして（力）	
● いろいろな空中での姿勢で（時・空・力）	

(3) 神経系の発達が期待できる活動であること。

授業づくりにあたっては、以下の運動感覚を味わわせます。

- 足裏感覚
足の裏が地面に接地している時に、体重が足のどのあたりに乗っているのかを感じとる能力。
- 体を空中に移動させる感覚
足の裏で力いっぱい地面をけったり、上半身や腕を使ったりして跳び、自分の体を空中に移動させる能力
- 空中でのバランス感覚
自分の体重（重心）がどこにあるのかを感じたり、空中で自分の体を調整し、いろいろな動きを行ったりする能力
- リズム感覚
様々なリズムに合わせて、自分の体を調整できる能力。

運動遊びにおける「よい動き」の捉え方

運動遊びでは、よい動きを身に付けさせるのではなく、目を向けさせてやってみたくさせることが重要です。また、指導者が意識すべきよい動きと、児童が意識するよい動きは違います。



教師…陸上運動につながる動き 児童…やってみたい・チャレンジしたい動き

指導者はよい動きを具体的に知っている必要があります。

- ・ よい動きが経験しやすかったり、よい動きが児童から表れやすかったりする場を意図的に設定するため。
- ・ 授業中により動きを評価するため。



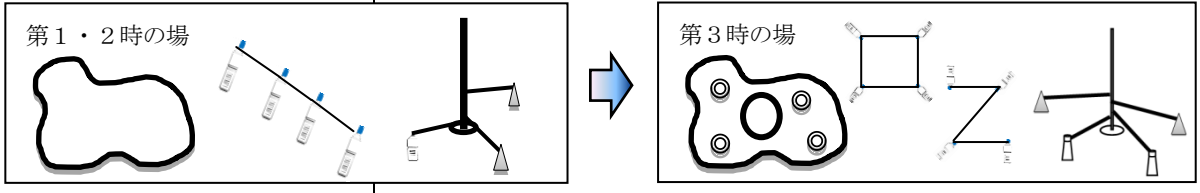
指導者は、よい動きの行い方について声かけ（技能の指導）をするのではなく、やってみたくするように促す指導（声かけ）を行うようにします。

「もっと遠くまで行けるかな？」
「～くんみたいにできるかな？」

技能を身に付けさせるのではなく、自然と技能を獲得したり、将来的に技能獲得のためになる運動感覚を養ったりすることができる運動を提供するのが低学年運動遊びの指導です。よい動きを身に付けさせるのではなく、目を向けさせてやってみたくさせることが重要です。

2 単元の指導と評価計画

段階	行い方を知る		遊び方を工夫して楽しむ	
	1		2	3
本時の 主なねらい	基本となる運動遊びを知り、安全な着地を身に付ける。		場や用具を工夫しながらより楽しめる場を考え、運動遊びを楽しむ。	
学習活動	1 単元の流れを確認する。 2 準備運動について知る。 3 ジャンプウォーミングアップの行い方を知る。 4 基本の場を知り、楽しむ。 ・池跳び遊び ・ジグザグ跳び遊び ・メリーゴーランド		1 準備運動を行う。 2 ジャンプウォーミングアップを行う。(1分×4) 3 学習の流れとめあてを確認する。 4 基本の場を工夫して楽しむ。(4分×3回のローテーション) 運動遊びがもっと楽しくなるように、工夫して遊びましょう。 ・基本の場で跳びながら、跳び方や場を工夫してより楽しめる遊びにする。	
	5 整理運動を行う。 6 振り返りをする。 今日、ジャンプウォーミングアップや基本の運動遊びの場について知りましたね。 次回は、遊び方を工夫しながら楽しい運動遊びを作っていきますよ。 7 片付けをする。		5 振り返りをする。 どんな遊び方が楽しかったですか。みんなで紹介し合ひましょう。 ・全体で遊び方を紹介し合うことで、遊び方を共有し工夫の幅を広げる。 6 工夫の幅を広げて楽しむ。(3分×3回のローテーション) ・振り返りで紹介した遊びを生かして、さらに工夫して運動遊びに取り組む。 7 整理運動を行う。 8 振り返りをする。 9 片付けをする。	
評価の重点	関心・意欲・態度 安全 思考・判断 知る 技能 着地	準備・片付け 工夫	工夫 連続	
指導の重点	<ul style="list-style-type: none"> 安全に気を付けて運動遊びに取り組むために守るべききまり。 ジャンプウォーミングアップの行い方。 基本の場での運動遊びの行い方。 足から安全に着地する方法。 	<ul style="list-style-type: none"> 基本の場での運動遊びは、行い方を工夫するともっと楽しくなること。 みんなで楽しかったことを共有し合うことで、遊びの幅が広がること。 	<ul style="list-style-type: none"> 場や用具を工夫して遊ぶと、遊びの幅が広がること。 連続跳びをリズムよく最後まで跳びきれるようにすること。 	



【第2時】
基本の場で十分に遊びこむ。

【第3時】
用具を増やし、工夫して遊ぶ。

どんな遊び方が楽しかったですか。みんなで紹介し合ひましょう。

【第2時 振り返りの視点】
基本の場を生かし、いろいろな跳び方で楽しんでいる様子を振り返り広める。




【第3時 振り返りの視点】
基本の場を工夫し、用具の置き方を変えていくことで楽しみ方の幅を広げている様子を振り返り広げていく。

今日は、ジャンプウォーミングアップや基本の運動遊びの場について知りましたね。
次回は、遊び方を工夫しながら楽しい運動遊びを作っていきますよ。



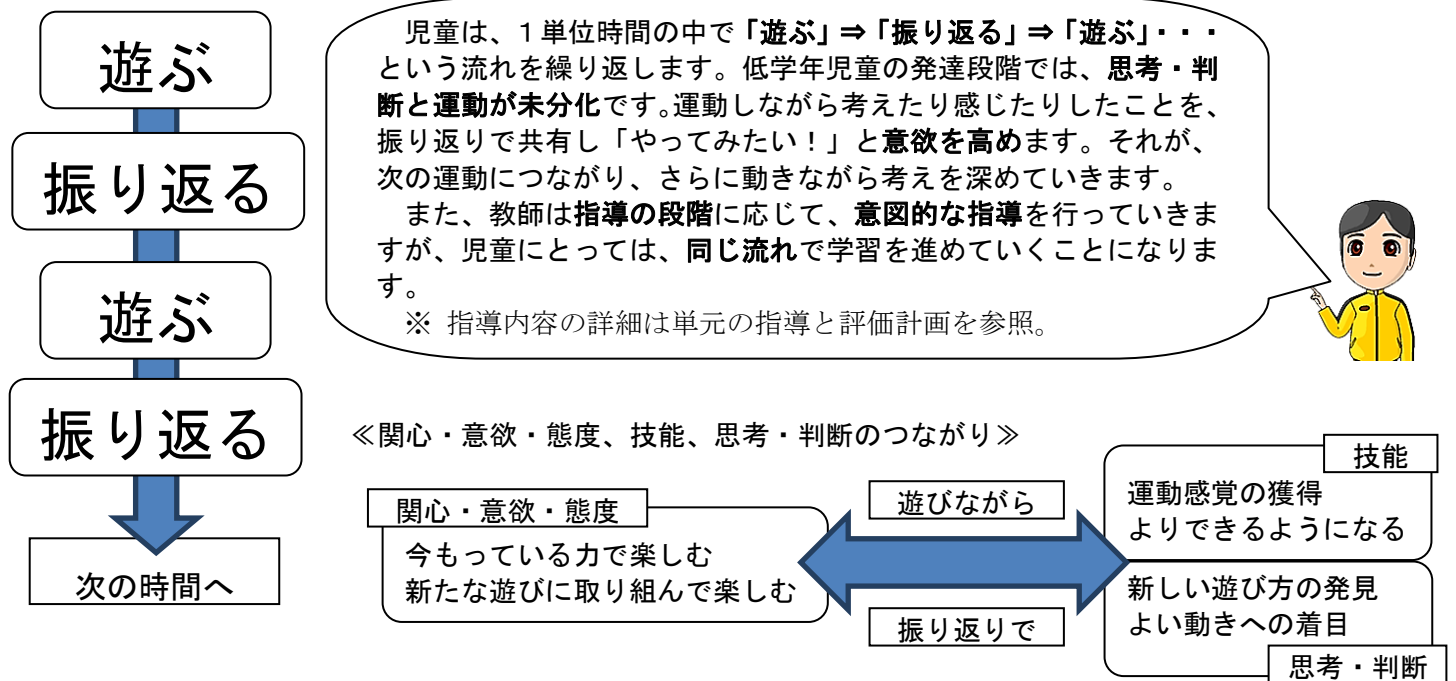
工夫をしながらより楽しい運動ができましたね。
友達の工夫の仕方でおもしろそうだなと思ったところは自分たちのグループでもどんどん試してみよう。



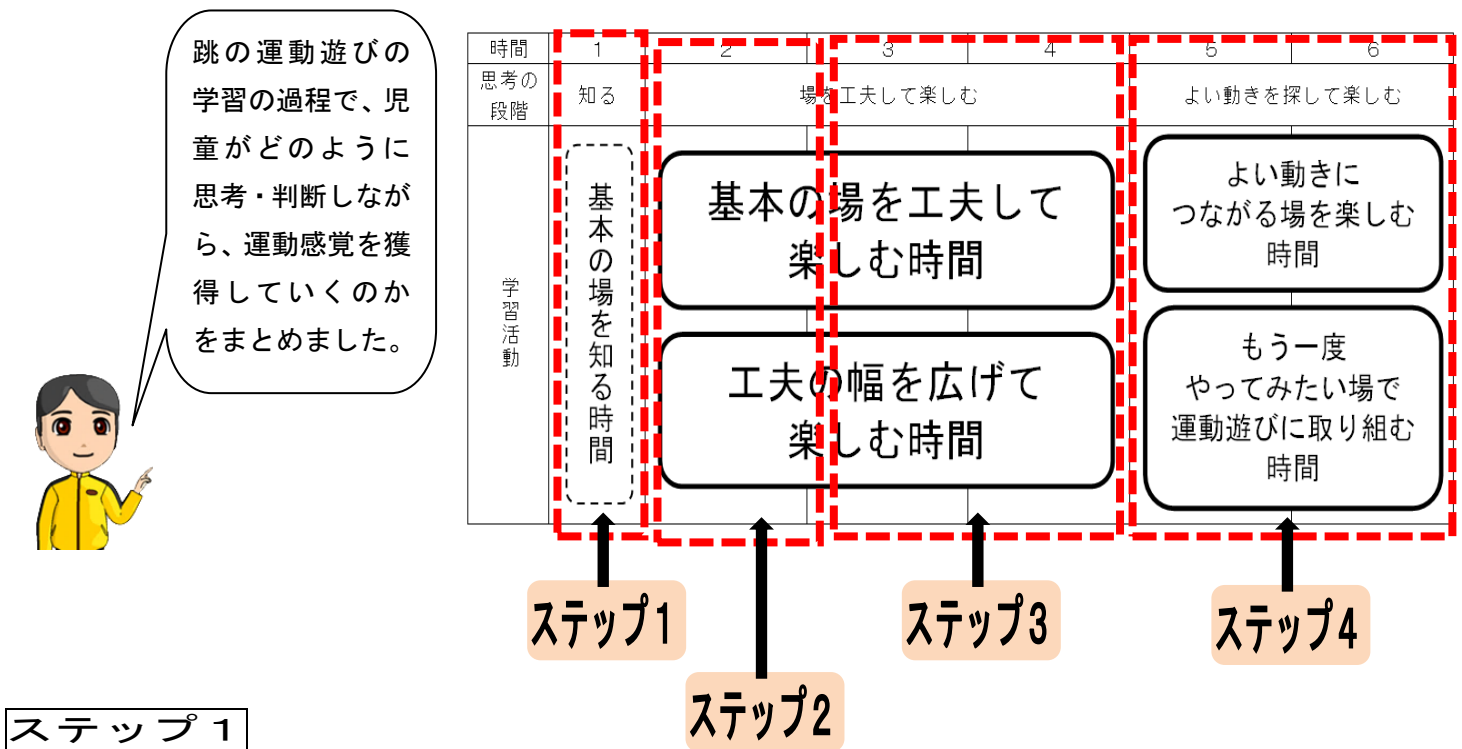
遊び方を工夫して楽しむ	よい動きを探して楽しむ	
4	5	6
場や用具を工夫しながらより楽しめる場を考え、運動遊びを楽しむ。	進んで運動遊びに取り組み、よい動きを見付け、楽しんで運動遊びに取り組む。	
1 準備運動を行う。 3 学習の流れとめあてを確認する。	2 ジャンプウォーミングアップを行う。(1分×4)	
4 基本の場を工夫して楽しむ。 (5分×2回のローテーション) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 運動遊びがもっと楽しくなるように、工夫して遊びましょう。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・集団での遊びが生まれやすい場で、工夫して遊ぶ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>第4時の場</p>  </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【第4時】 集団で、工夫して遊ぶ。</p> </div> 5 振り返りをする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> どんな遊び方が楽しかったですか。みんなで紹介し合ひましょう </div> <ul style="list-style-type: none"> ・全体で遊び方を紹介し合うことで、遊び方を共有し工夫の幅を広げる。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【第4時 振り返りの視点】 集団で楽しむ遊びを振り返り、広げていく。</p> </div> 6 工夫の幅を広げて楽しむ。 (4分×2回のローテーション) <ul style="list-style-type: none"> ・集団での遊び方を工夫しながら、運動遊びに取り組む。 7 整理運動を行う。 8 振り返りを行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 次回は、遊び方を決めてみんなで一緒に遊びましょう。 </div>  9 片付けをする。	4 よい動きにつながる場を楽しむ。(5分×2回のローテーション) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> みんなで一緒に遊び、まねしたい跳び方を見付けましょう。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・集団で簡単な運動遊びを楽しむ。 ・友達のよい動きに目を向けながら、運動に取り組む。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>第5・6時の場</p>  </div> <div style="margin-left: 780px;"> <p>※ 集団での遊び方 P. 15～18 参照。</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【第5時】 集団で、工夫して遊ぶ。 (例) 川跳び…「何個とべるかな」(遠く) ジグザグ跳び…「みんなで何回とべるかな」</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【第6時】 集団で、工夫して遊ぶ。 (例) 川跳び…「何個とべるかな」(高く) ジグザグ跳び…「みんなで5回何とべるかな」</p> </div> 5 振り返りをする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 友達の動きでまねをしてみたいものはどんな跳び方ですか。みんなで紹介し合ひましょう </div> <ul style="list-style-type: none"> ・全体でまねしたい動きを紹介し合うことで、よい動きを共有し動きの幅を広げる。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【第5時 振り返りの視点】 より遠くへ(川跳び)、みんなで動きを合わせている様子(ジグザグ跳び)を振り返り広げていく。</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【第6時 振り返りの視点】 より高く(川跳び)、リズムよく跳んでいる様子(ジグザグ跳び)を振り返り広げていく。</p> </div> 6 よい動きを共有し、もう一度やってみたい場で運動遊びに取り組む。(8分程度) <ul style="list-style-type: none"> ・よい動きについて、見たり聞いたりしたことから、もう一度やってみたい場で運動に取り組む。(自分が取り組みたい場で運動遊びを行う) 7 整理運動を行う。 8 振り返りを行う。	
順番・きまり	進んで	
工夫	よい動き	
	連続 前方	連続 上方
<ul style="list-style-type: none"> ・グループのみんなが楽しめる場の設定にすること。 ・集団で遊ぶと、遊びの幅が広がること。 	<ul style="list-style-type: none"> ・友達のよい動きを見付け、まねすることで、より遠くに跳べるようになり、遊びがもっと楽しくなること。 ・助走を付けて片足で踏み切ること、跳ぶ距離がより伸びること。 	<ul style="list-style-type: none"> ・友達のよい動きを見付け、まねすることで、より高く跳べるようになり、遊びがもっと楽しくなること。 ・助走を付けて片足で踏み切ること、跳ぶ高さがより伸びること。

3 跳の運動遊びにおける課題解決的な学習の流れ

(1) 1単位時間の流れ



(2) 単元全体の流れ



ステップ1

【行い方を知る段階】「第1時」

第1時は、基本となる**運動遊び**を知り、**安全な場の準備**や片付けの仕方、運動遊びに取り組むための**きまり**について学習します。今後の用具の準備を効率よく行っていくために、準備の役割は単元を通してグループで固定します。また、安全な着地についても指導します。

《第1時 基本の場を知り、楽しむ時間》

ぼくは、このくぼんだところから、ジャンプしてみるよ！



落ちないように
飛び越えるぞ！



《第1時 振り返りの時間》

おもしろすぎて何回も跳んじゃいました。



グループで順番を守って跳びました！

次から、自分たちで準備できそうです。早く準備してたくさん跳びたいです



たくさん跳んで疲れたけれど、またやりたいです。



教師は、この時間で、特に、友達と声をかけ合いながら、場の安全に気を付けて準備や片付けをしたり、運動遊びに取り組もうとしている児童を見取り、称賛することで安全に運動遊びに取り組めるようにします。

ステップ2

【遊び方を工夫して楽しむ段階】「第2時」

第2時は、第1時で知った基本の場で十分に遊びこみます。基本の遊びに満足したら、跳び方や場を変えて、児童がより楽しめるように、少しずつ工夫して運動遊びに取り組めます。すぐに、新しい用具は与えず、基本の場で使った用具の位置を動かしたり、高さを変えたりすることで工夫の視点を増やしていきます。



《第2時 基本の場を工夫して楽しむ時間》

前回やった遊びをもう1回やってみよう！



わたしは「ケンケン」で跳んでみるね！



じゃあ、わたしは「グージャンプ」で跳んでみる！



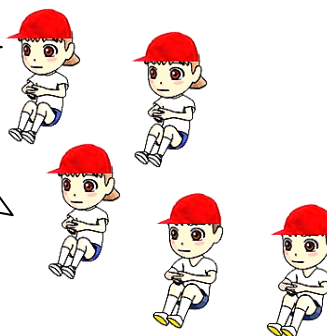
《第2時 振り返りの時間》

振り返りの時間では、「基本の場を生かして、いろいろな跳び方で楽しんでいる様子」を、中心に広げていきます。これにより、より楽しい場を作ってもっと運動を楽しみたい、工夫してみたいという意欲が高まります。

そして、工夫するとはどういうことか、工夫するとさらに運動が楽しくなるということに気付かせていきます。



わたしはいろいろな所から跳びました！



「ケンケン」や「グージャンプ」など、いろいろな跳び方をしたら楽しかったです。

ぼくたちは池を三角にしました！
もっといろいろな形にしてみたいです！

《第2時 工夫の幅を広げて楽しむ時間》

ぼくたちのグループも池の形を変えてみたよ！



よし！このでっぱりを助走して跳び越えるぞ！

このへこんでいるところ、「ケンケン」で跳んでみるね！



真ん中に乗れるところがほしいな・・・



児童の考えた楽しい遊び場を共有することで、工夫の幅が広がり、「もっと楽しくなるようにするためには、どうしたらよいか。」と考え、「工夫の幅を広げて楽しむ時間」や次時の学習へとつながっていきます。

ステップ3

【遊び方を工夫して楽しむ段階】「第3時」「第4時」

第3・4時は、第2時に引き続き、場や用具、遊び方を工夫して楽しみます。第3時は子供たちの遊びが発展するように、少しずつ用具を増やします。

また、第4時は、集団で楽しむ遊びが自然と出るような場になるよう、教師が意図的に場を提示していきます。また、場を「ジグザグ跳び遊び」「池・川跳び遊び」の2種類にしぼることで、振り返りの時間に児童の工夫を共有しやすくします。



《第3時・第4時 基本の場を工夫して楽しむ時間》

【第3時】

わーい！浮島ができた！浮島の上を跳んで反対側へ行ってみよう！

浮島の位置もいろいろ変えられそうだね！

【第4時】

岩の袋をたてに重ねたら楽しそうじゃない？

みんなで一緒に跳んでみようよ！

ぼくは、思いっきり遠くまでとんでみよう！

《第3時・第4時 振り返りの時間》

振り返りの時間を活用し、第3時では「基本の場を工夫して変えていくことで楽しみ方の幅を広げている様子」を、第4時では「集団での遊び方を工夫している様子」を中心に学級全体に広がっていきます。これにより、友達の考えた工夫の場を生かすと、さらに楽しく遊べることに気付かせます。



【第3時】

浮島を離しておいたら、難しくなったけど楽しかったです！

【第4時】

岩の置き方をいろいろと変えたら楽しくなりました！

浮島に入る回数を決めて、池を跳び越えました！

みんなで一緒に岩を跳び越えて楽しかったです！

《第3時・第4時 工夫の幅を広げて楽しむ時間》

〇〇くん、何個まで跳び越せるかチャレンジしてみようよ！

いいね！楽しそう！

手をつないで「せ〜の」で一緒に跳んでみようよ！

やった！3個つながった袋を跳べたよ！

いいよ！



児童の考えた工夫の中で「集団での遊び方」（競争する・みんなで挑戦する・シンクロする・まねをするなど）が出てきたら第4時に取り上げて紹介し、第5時につなげていきます。

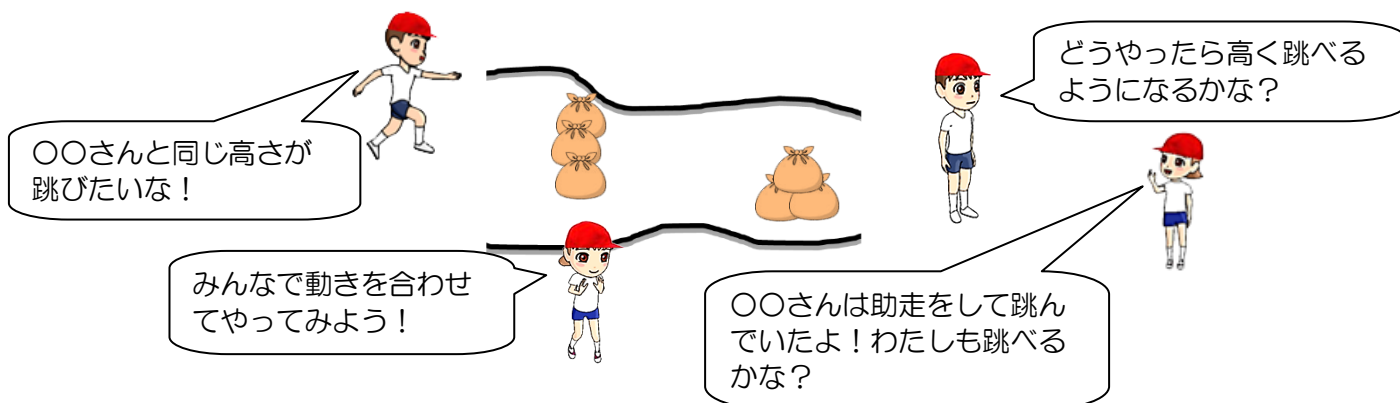
ステップ4

【よい動きを探して楽しむ段階】「第5時」「第6時」

第5・6時は、児童が考えた遊びの中から、「競争する遊び」「挑戦する遊び」「シンクロする遊び」「まねをする遊び」など集団での遊びを教師が提示します。場ごとに遊び方を決め、高さ、距離などに挑戦したり、友達と動きを合わせたりして遊びます。楽しみながら力いっぱい体を動かす中で、「まねしてみたい友達のよい動き」に自然と気付けるようにしていきます。



《第5時・第6時 動きの高まりを実感できる場を楽しむ時間》

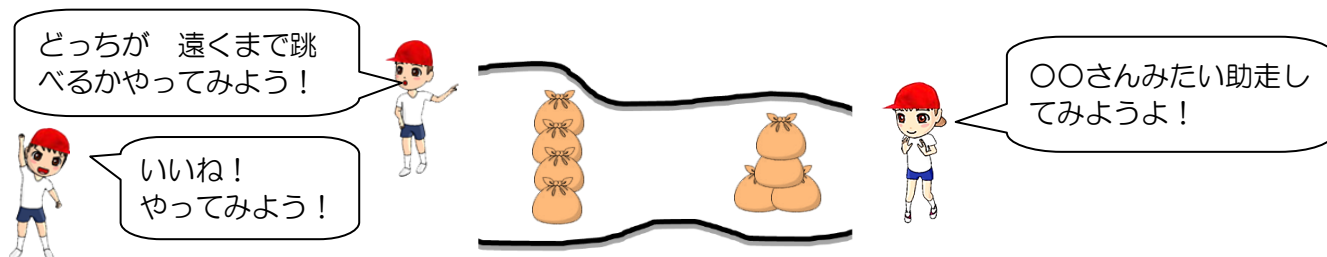


《第5時・第6時 振り返りの時間》

振り返りの時間により動きを紹介し、学級全体で共有していきます。よい動きを紹介した後は、「もう一度やってみたい場の運動に取り組む時間」を確保し、友達の動きをまねしながら再度運動遊びに取り組めるようにします。



《第5時・第6時 よい動きを共有し、もう一度やってみたい場で運動に取り組む時間》



教師はこの時間で、特に、よい動きをまねしている児童やグループを見取り、よい動きに自然と目を向けさせることで、多くの児童がよい動きを考えながら運動遊びに取り組めるようにします。

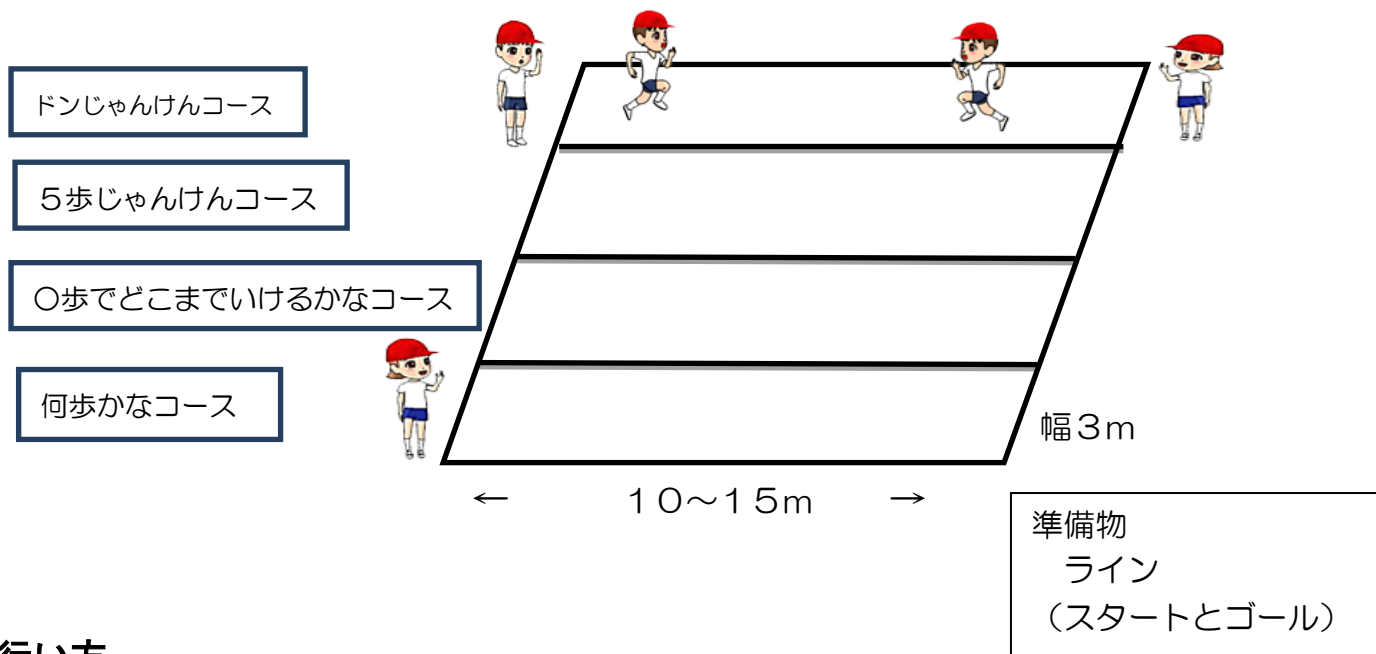
運動例ファイル



4 ジャンプウォーミングアップ

ねらい

○リズムよく、バランスよく、連続して跳ぶなど、跳運動に必要な運動感覚を養う。



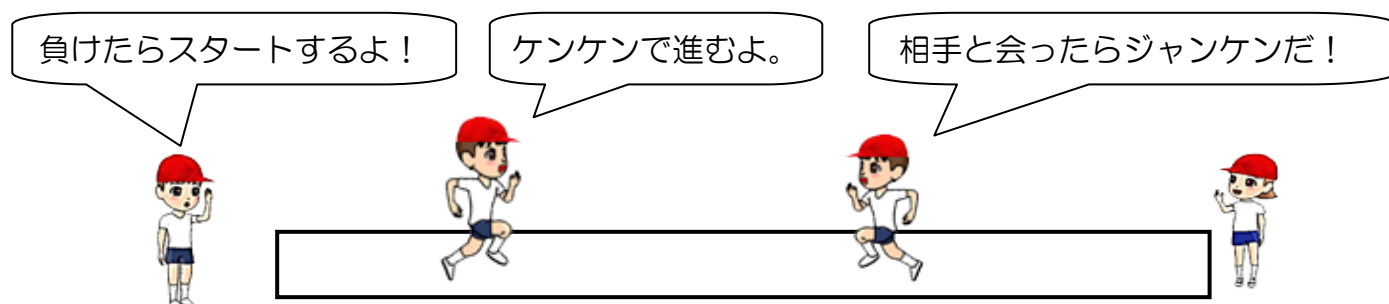
行い方

- ① 4種類の遊び方の中から選択し、コースを設定する。
1時間ごとに遊び方を変えてもよい。
- ② グループ内で順番を決めて跳ぶ。
- ③ 1分程度でローテーションをし、全てのコースを経験できるようにする。
- ④ コースによって「ケンケン」「グージャンプ」など、跳び方を指定する（1時間ごとに変える）とよい。

遊びの工夫例

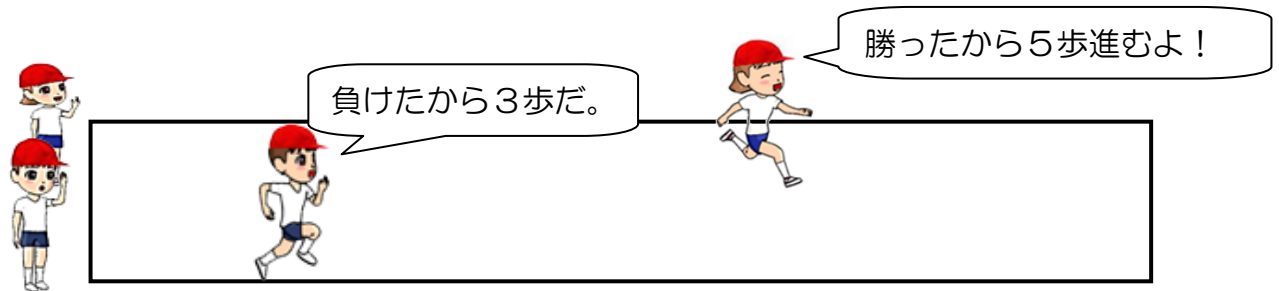
- ① ドンじゃんけんコース 【リズム・連続】
「ケンケン」や「グージャンプ」など、決めた動きでリズムよく連続跳びをする。
両側から同時にスタートし、出会ったところで「ドンじゃんけん」をする。

動きの工夫例・・・「ケンケン」「グージャンプ」「ケンパー」「グーパー」など



② 5歩じゃんけんコース 【リズム・着地】

2人でじゃんけんをして勝ったら5歩、負けたら3歩進める。最後の1歩は必ず「グー」で両足着地する。どちらかが先に反対側のゴールに入ったら、次のグループに交代する。相手がゴールにたどり着いたら、「ケンケンでゴールする」など決めておくとよい。



③ 〇歩でどこまでいけるかなコース 【リズム・全身で】 ※〇歩…3, 5, 7歩が望ましい。

リズムよく、遠くに跳ぶ。最初に跳んだ児童の着地点にマーカーを置いたり、印をつけたりして記録を残せるようにする。最高記録を競い合ったり、歩数を変えたりして行ってもよい。

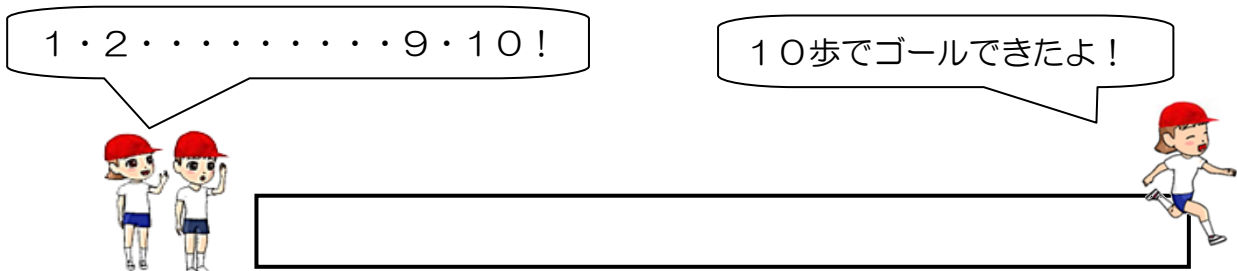
動きの工夫例・・・「グージャンプ」「大またジャンプ」など



④ 何歩かなコース 【リズム・全身で】

ゴールまで何歩でたどりつけるか数える。友達と競争することもできる。

動きの工夫例・・・「ケンケン」「グージャンプ」「右・右・左・左」など



部会での実践から

※「ドンじゃんけんコース」では、ケンステップを置いて行くと、児童が下を向いて跳ぶことになり危険である。

「上方」「連続」

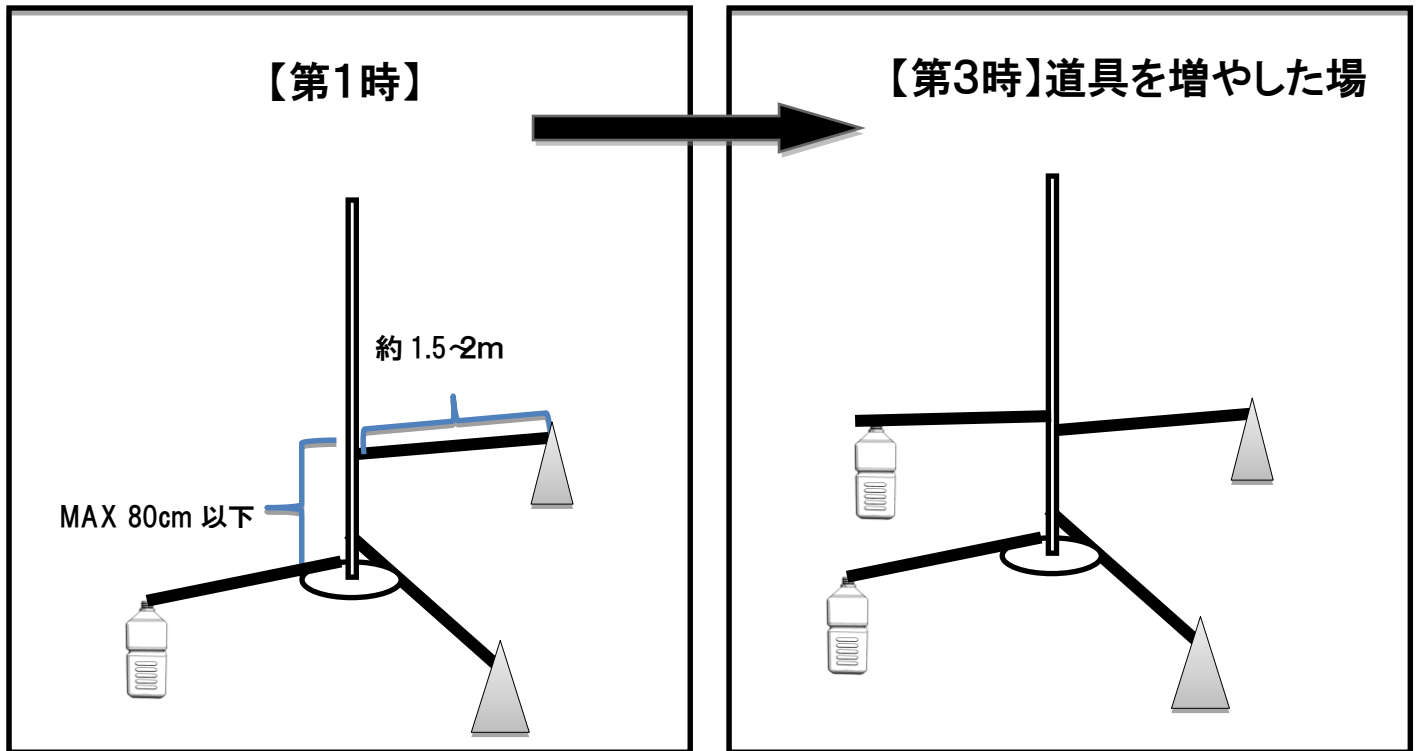
メリーゴーランド

よい動きの例

- 数歩の助走から片足で踏み切り、上方へ跳び、目標物を越えることができる。
- 目標物に合わせて、リズムカルな連続跳びができる。

準備物

- 走高跳び用スタンド 1~2
- カラーコーン1~2
- ペットボトル1~2
- ゴム(1.5~2m)



行い方

- ① 中心のスタンドを軸に外側へゴムを張る。(ゴムの先に洗濯ばさみを付け、スタンドの目盛には、ビニルテープでの目印があるとよい。)
- ② 跳び方、跳ぶ場所、跳ぶ高さを選んで跳躍する。リズムカルにいろいろな跳び方で跳躍を続けるという遊び方も考えられる。

指導上のポイント

【安 全】足の裏で着地ができるようにする。膝や腰の高さ程度のゴムを跳ぶようにする。

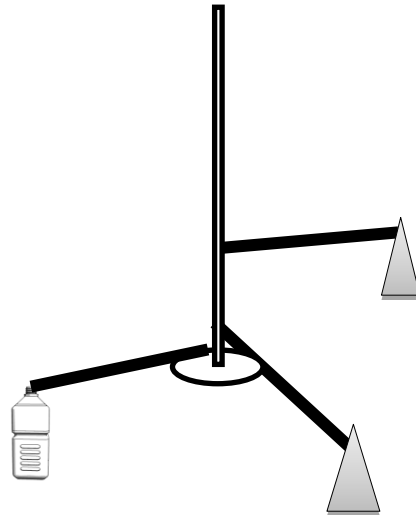
【安 全】跳躍前に合図を出してからスタートするよう指導し、動きが交錯しないようにする。

【動 き】「少し遠くから走って片足で踏み切って跳ぶ」「一定のリズムで跳ぶ」児童がいたら、他の児童が気が付くように働きかける。

予想される遊びの発展

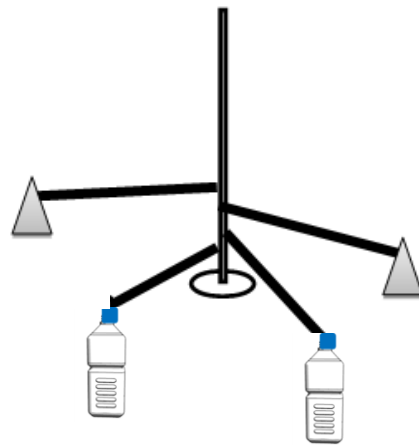
① 個人で楽しむ遊び方(第1・2時)

- 連続して跳ぶ。
- 高いゴムに挑戦する。
- 跳び方を変える。
 - ・片足跳び
 - ・両足跳び



② 集団で楽しむ遊び方(第3時)

- 友達と楽しんで跳ぶ。
 - ・友達と一緒に跳ぶ。
 - ・友達のまねをする。
 - ・友達とシンクロして跳ぶ。
 - ・手をつないで跳ぶ。
- ゲーム化する
 - ・鬼ごっこ
 - ・ドンジャンケン
 - ・高さに挑戦する。



※ 教具の工夫



(ゴム紐と洗濯バサミの収納例)



(ゴム紐とペットボトルの接続例)



(ゴム紐とカラーコーンの接続例)

部会での実践から

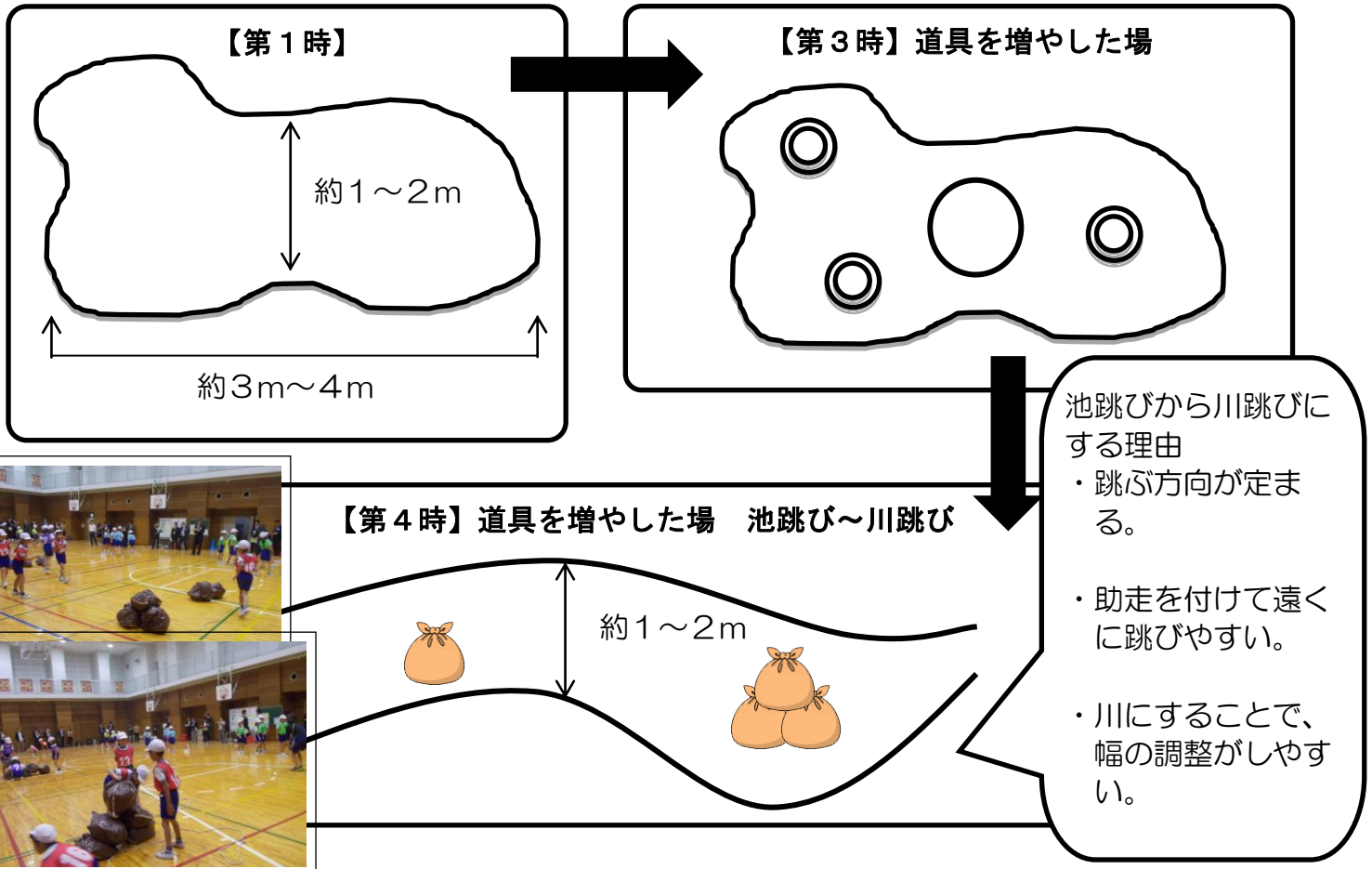
※単元のはじめ3時間程度で取り扱ふとよい。メリーゴーランドを通して、楽しみながら基礎的な跳の運動感覚を養うことができる。しかし、場が発展しにくいいため、児童の動きが単調になってしまう。そのため、児童の意欲が継続しない。

よい動きの例

- 数歩の助走から片足で踏み切り、前方へ跳び、障害物等を越えることができる。
- 目標物に合わせて、リズムカルな連続跳びができる。

準備物

- 池・川…長縄（2～4本をつなげる）
- 浮島…ケンステップ・フープ
- 岩…45Lのポリ袋に新聞10枚程度を軽く詰める。



行い方

- ① 長縄で池や川を模した場を作り、浮島や岩に見立てたものを配置し、浮島を使ったり岩を越えたりしながら池を跳び越える。
- ② 跳ぶ場所、浮島や障害物の位置や数、池や川の形を変えたり、友達と一緒に跳んだりしながら運動遊びを楽しむ。

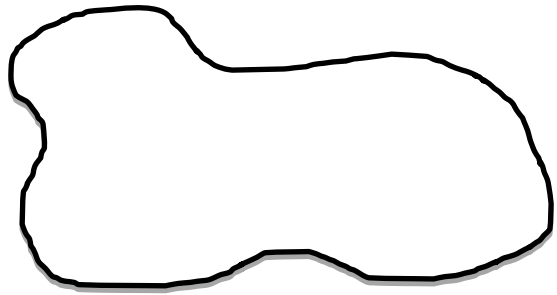
指導上のポイント

- 【安全】様々な方向から跳ぶことは認めていくが、跳躍前に合図を出してからスタートするよう指導し、動きが交錯しないようにする。
- 【動き】より遠くへ跳ぼうとしたり、遠くへ跳ぶための場を工夫している児童がいたら、他の児童が気が付くように働きかける。
- 【楽しさ】池の形を変えていろいろな所から跳んだり、いろいろな方向に連続して跳んだり、障害物の置き方を変えて跳んだりしている児童がいたら、他の児童が気が付くように働きかける。

予想される遊びの発展

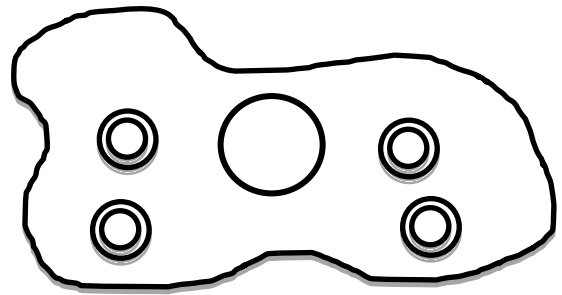
①個人で楽しむ遊び方（第1・2時）

- いろいろな所から跳ぶ。
- 跳び方を変えながら跳ぶ。
 - ・グージャンプ ・ケンケン
 - ・助走を付けて跳ぶ。
- 池の形を変えて跳ぶ。
 - ・三角形 ・長方形



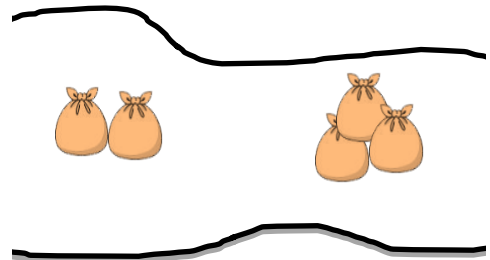
②集団で楽しむ遊び方（第3時）

- 浮島を利用して遊ぶ
 - ・浮島めがけて跳ぶ。
 - ・全ての浮島を使って池を超える。
- 浮島の置き方を変える。
 - ・1つだけ離して置く。
 - ・シグザグに置く。
- グループで動きを決めて跳ぶ。
 - ・友達と同じ順番で跳ぶ。
 - ・回数を決めて跳ぶ。



（第4時）

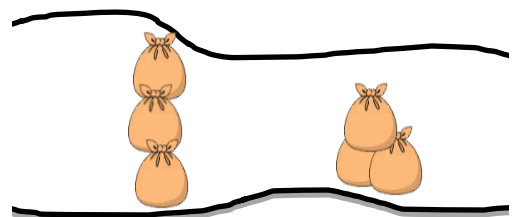
- グループで動きを決めて跳ぶ。
 - ・友達と手をつないで跳ぶ。
 - ・友達とシンクロして跳ぶ。
- 岩の置き方を変える。
 - ・重ねる。
 - ・並べる。



③よい動きにつながる遊び方（第5・6時）

- 友達のよいところを見つけて跳ぶ。
 - ・助走を付けて跳び越える。
 - ・岩を積み重ねて高く跳べるようにする。
 - ・岩を並べて、遠くに跳べるようにする。

（例）5時…「遠くに何個跳べるかな。」
6時…「高く積んで、何個跳べるかな。」



部会での実践から

※一度に道具を多く出しすぎると、動きが多様になりすぎて、児童が何について考えるかという思考・判断が散漫になる児童の活動の様子をよく見て、道具を出した方がよい。

「連続」

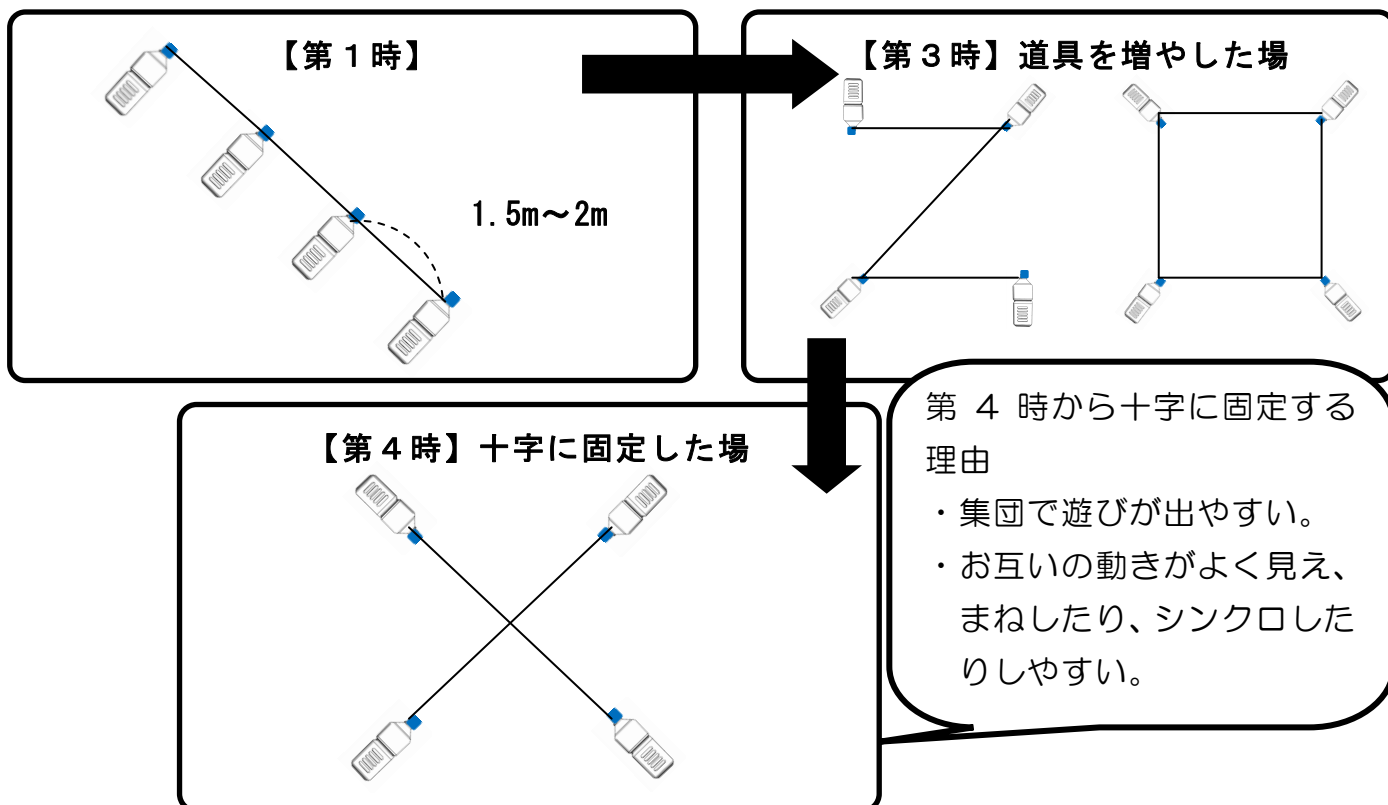
7 ジグザグ跳び遊び

よい動きの例

- 連続してゴムを跳び越えることができる。
- 目標に合わせて、いろいろな方向やリズムで自分の思った通りに跳ぶことができる。

準備物

- ペットボトル（2L）
- ゴムひも（1.5m～2m）
- 洗濯ばさみ



行い方

- 跳ぶ場所、ペットボトルの位置を変えたり、ゴムの高さを変えたり（ペットボトルを立てる・寝かせる）しながら運動遊びを楽しむ。また、体全身を使ってダイナミックに跳んだりリズムカルに跳んだりなどの遊び方も考えられる。



指導上のポイント

- 【安全】動きが交錯しないようにする。
- 【動き】「腕を振り上げて跳ぶ」「足や膝を高く振り上げる」などのよい動きができた児童がいたら、他の児童が気が付くように働きかける。
- 【楽しさ】「連続して跳ぼうとしている」児童がいたら、他の児童が気が付くように働きかける。ジグザグに跳ぶことができる。

予想される遊びの発展

① 一人で楽しむ遊び方（第1～3時）

- 通り抜けるルートを変える。
- 跳び方を変える。
 - ・片足跳び
 - ・両足跳び
- 顔の向きを変えずに跳ぶ。

② 集団で楽しむ遊び方（第3・4時）

- 前の人の跳び方をまねする。
- リズムを合わせて跳ぶ。
- シンクロさせて跳ぶ。

③ よい動きにつながる遊び方（第5・6時）

- お題を出してチャレンジする。

- ・○○できるかな？

（例）

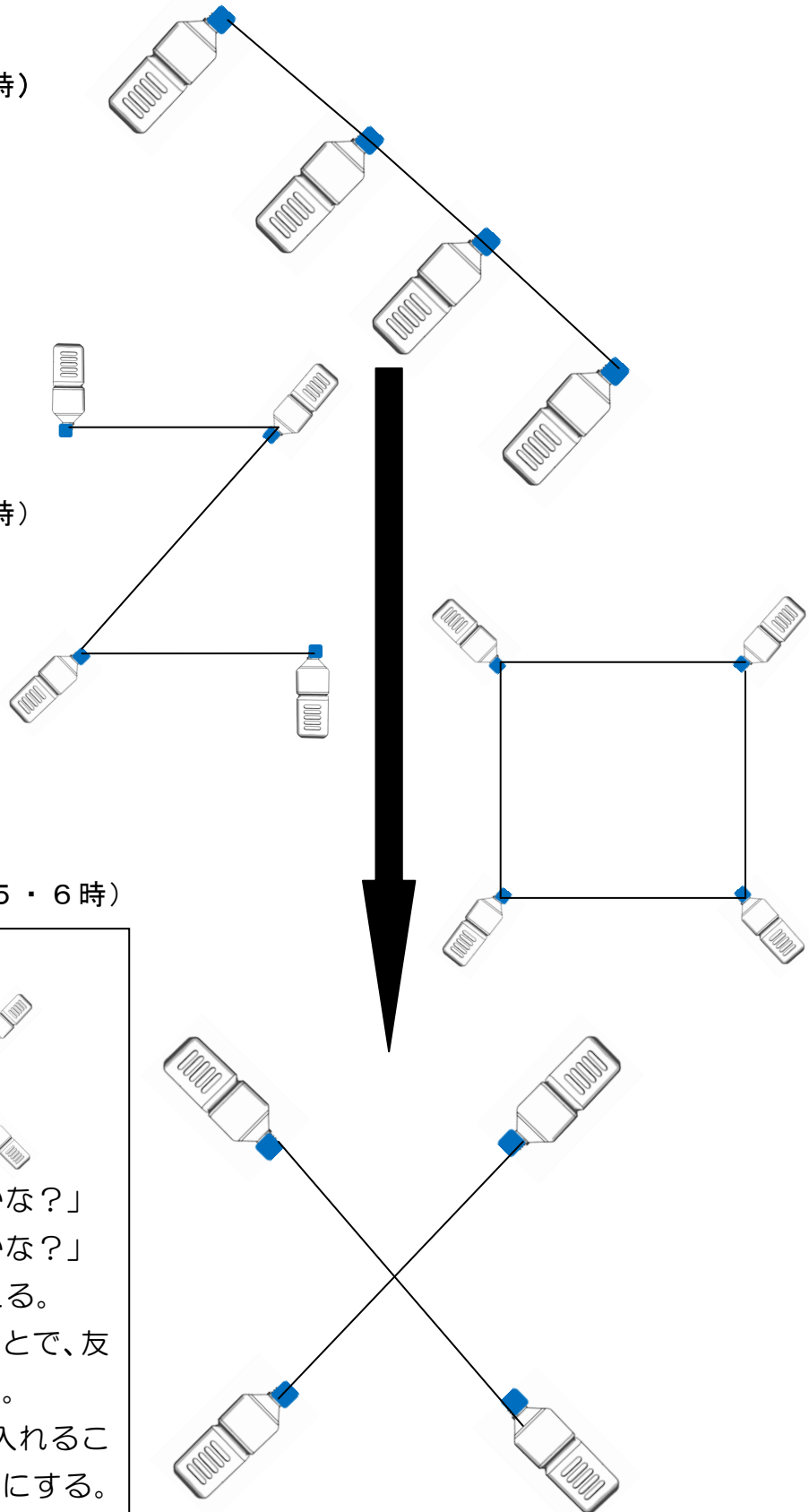
第5時…「みんなで5回跳べるかな？」

第6時…「まねして5回跳べるかな？」

※ 児童の実態に応じて回数は変える。

集団で目的を持って取り組むことで、友達の動きに目を向けるようにする。

加えて、まねやシンクロを取り入れることで、よい動きに目を向けるようにする。



部会での実践から

※ゴムを引っ張りすぎない。

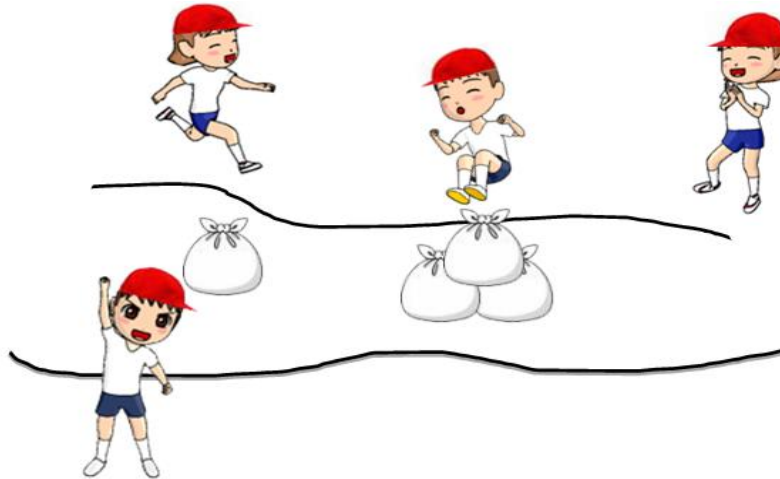
※洗濯ばさみを使用することによってゴムひもが絡まない。

※連続跳びに適した高さは、ペットボトルを寝かせた高さ。

ちょうのうんどうあそび

☆2年生わくわくランド☆

～「とびっこランド」であそぼう！～












	名 前	やくわり
1		せいれつ
2		ようぐ
3		学習カード
4		ビブス
5		ビブス

2年 組 番 名前 ()

1 じかん目のめあて

「とびっこランド」のあそびかたやきまりをしよう。

あんぜんに気をつけて、たのしくうんどうすることができた。			
「とびっこランド」のあそびかたがわかった。			
「とびっこランド」で、ころばずにとぶことができた。			



「とびっこランド」では、どんなことがたのしかったですか？

.....
.....
.....










先生から

月 日 ()

名前 ()

2じかん目のめあて

「とびっこランド」をくふうして、たのしくあそぼう。

じゅんばんやきまりをまもって、 なかよくあそぶことができた。			
ともだちといっしょに じゅんびやかたづけ をすることができた。			
「とびっこランド」で、あたらしいあそび ができた。			



「とびっこランド」では、どんなあそびがたのしかったですか？










つぎに してみたい あそびは、どんなあそびですか？

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

先生から

3じかん目のめあて

**「とびっこランド」がもっと楽しくなるように、
くふうしてあそぼう。**

ともだちと こえをかけ合い、 あんぜんに気をつけてあそぶことができた。			
「ジャンプウォーミングアップ」でつづけて とぶことができた。			
「とびっこランド」で、あたらしい あそびが できた。			












**「とびっこランド」では、どんなあそびがたのしかったですか？
つぎにしてみたい あそびは、どんなあそびですか？**

先生から

4じかん目のめあて

**「とびっこランド」がもっと楽しくなるように、
くふうしてあそぼう。**

<p>「とびっこランド」で、 かいっぱい とぶことができた。</p>			
<p>ともだちと こえをかけ合い、 あんぜんに気をつけてあそぶことができた。</p>			
<p>「とびっこランド」で、みんなでとび あたらしい あそびができた。</p>			



「とびっこランド」では、どんなあそびがたのしかったですか？

つぎに してみたい あそびは、どんなあそびですか？

<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--










先生から

月 日 ()

名前 ()

5じかん目のめあて

**まねしてみたい おともだちを見つけて、
「とびっこランド」をもっとたのしもう。**

ともだちといっしょに なかよくあそぶことが できた。			
「とびっこランド」で、かいっぱい とぶことができた。			
まねしてみたい おともだちを見つけることが できた。			



だれの どんなとびかた を まねしてみたいですか？

まねしてみたい おともだち () さん
..... どんなところ？
.....
.....










先生から

月 日 ()

名前 ()

6じかん目のめあて

**まねしてみたい おともだちを見つけて、
「とびっこランド」をもっとたのしもう。**

ともだちといっしょに なかよくあそぶことが できた。			
「とびっこランド」で、カいっぱい とぶことができた。			
まねしてみたい おともだちを見つけることが できた。			



だれの どんたとびかた を まねしてみたいですか？

まねしてみたい おともだち () さん
..... どんなところ？
「とびっこランド」で たのしかったこと。

先生から

9 各時間の学習活動に即した評価規準と指導事項

(1) 各時間の評価規準と評価事項

児童が運動遊びに楽しく取り組む中で、将来的な技能獲得に必要な運動感覚を養うために、必要な指導事項や留意点を挙げた。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、基本となる運動遊びを知り、準備の仕方について学習します。今後の用具の準備を効率よく行っていくために、準備の役割は単元を通してグループで固定します。また、安全な着地についても指導します。

第1時 「行い方を知る」

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
学習活動に 即した 評価規準	○友達と声をかけ合いながら、場の安全に気を付けて運動に取り組もうとしている。	○楽しく遊ぶことができる遊び方を知っている。	○足から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
指導事項 ・ 留意点	<p>【安全に気を付けて運動遊びに取り組むためのきまり】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達とぶつからない間隔があるか確認をしてから跳ぶこと。 ・途中で倒れた用具を直すときは、声をかけ合ってから行うこと。 <p>【基本の場の準備や片付けの仕方について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「池・川跳び遊び」「ジグザグ跳び遊び」「メリーゴーランド」の場は、毎時間同じグループが準備をすること。 	<p>【ジャンプウォーミングアップの行い方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャンプウォーミングアップでは、各コースでの遊び方を紹介する。 <p>【基本の場での運動遊びの行い方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・それぞれの場での遊び方を紹介する。 	<p>【安全に着地する方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・好きな跳び方をしてよいが、必ず足から着地すること。



このような児童を見取って広げよう！

友達と声をかけ合いながら、場の安全に気を付けて準備や片付けをしたり、運動に取り組んだりしている。

第2時 「遊び方を工夫する」

第2時は、基本の場で十分に遊びこみます。基本の遊び方に満足したら、跳び方や場を変えて、児童がより楽しめるように少しずつ工夫して運動遊びに取り組みます。すぐに新しい用具は与えず、基本の場で使った用具の位置を動かしたり、高さを変えたりすることで工夫の視点を増やしていきます。



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
学習活動に 即した 評価規準	○友達と協力して、準備や片付けをしようとしている。	○楽しく遊ぶことのできる跳び方や用具の置き方を見付けている。 ○見付けた遊び方から選んで運動に取り組んでいる。	○片足や両足で、連続し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
指導事項 ・ 留意点	【準備や片付けについて】 ・友達と協力して準備や片付けができるように、役割を分担すること。	【工夫の仕方について】 ・基本の場で十分に遊ぶ時間を確保する。 ・陸上運動に直接つながる遊びでなくても認めていく。 ・安全面から、危険な遊びについてはとめる。 【振り返りの楽しむ時間について】 ・みんなで楽しかったことを共有し合うことで、遊びの幅が広がること。	【ジャンプウォーミングアップについて】 ・速さを意識しすぎて動きが雑にならないように、リズムとバランスが崩れずに前に進むこと。



このような児童を見取って広げよう！

基本の場を生かし、いろいろな跳び方で運動遊びを楽しんでいる。

第3・4時 「遊び方を工夫する」



第3時は用具を増やし、用具の置き方や遊び方を工夫して楽しみます。振り返りの時間を活用し、友達の考えた工夫の場を生かすと、さらに楽しく遊べることに気付かせます。工夫を増やすことも大切ですが、次々と場を変えるのではなく、工夫した場で十分遊ぶ時間も確保していきます。

第4時では、集団での遊びが生まれやすい場で工夫して遊びます。場を「池・川跳び遊び」と「ジグザグ跳び遊び」の2種類にしぼることで、振り返りの時間に児童の工夫を共有しやすくします。個の遊びから集団での遊びに広げることで、第5時の「よい動きを探す」段階へとつなげていきます。

評価の観点 評価の重点◎	◎運動への関心・意欲・態度 (第4時)	◎運動についての思考・判断 (第3・4時)	◎運動の技能 (第3時)
学習活動に 即した 評価規準	○順番やきまりを守り、友達と仲よく運動しようとしている。	○楽しく遊ぶことのできる用具の跳び方や置き方、遊び方を見付けている。 ○見付けた遊び方から選んで運動に取り組んでいる。	○片足や両足で、連続して跳ぶことができる。 ○片足や両足で前方や上方に跳ぶことができる。
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
指導事項 ・ 留意点	<p>【友達と仲よく運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集団での遊びを行うときは、グループのみんなが楽しめる場の設定にすること。 <p>【場の安全について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足から着地をすることを再度確認する。 	<p>【工夫の広げ方について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新たな工夫をしている児童を見付けたら、称賛する。 ・第3時では、用具の置き方を変えた運動遊びを中心に紹介していく。 ・第4時では特に、集団で行う遊びを中心に紹介していく。 ・集団で遊ぶと、遊びの幅が広がること。 	<p>【連続跳びについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムよく、いろいろな方向に跳ぶことができた児童を称賛していく。



このような児童を見取って広げよう！

第3時：基本の場を工夫し、用具の置き方を変えていくことで、楽しみ方の幅を広げている。

第4時：集団での遊びを行い、楽しみ方の幅を広げている。

第5・6時 「よい動きを探す」



第5・6時では、集団での遊びに取り組みます。よい動きにつながる場を与え、大まかな遊び方も指定します。楽しみながら、力いっぱい体を動かす中で、「まねしてみたい友達のよい動き」に自然と気付けるようにしていきます。振り返りの時間により動きを紹介し、学級全体で共有していきます。

よい動きを紹介した後は、「もう一度やってみたい場の運動に取り組む時間」を確保し、友達の動きをまねしながら再度遊びに取り組めるようにします。

評価の観点 評価の重点◎	◎運動への関心・意欲・態度 (第6時)	◎運動についての思考・判断 (第5・6時)	◎運動の技能 (第5・6時)
学習活動に 即した 評価規準	○友達と声をかけ合いながら進んで運動に取り組もうとしている。	○跳んでいる中でいろいろな動きに気付いたり、よい動きに気付いたりしている。	○助走をつけて、調子よく片足で踏み切って、前方や上方に跳ぶことができる。 ○片足や両足で連続し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
指導事項 ・ 留意点	【進んで運動】 ・友達と声をかけ合いながら仲よく運動している児童を称賛していく。	【よい動きの見付けることについて】 ・「すごいな」「かっこいいな」「まねしてみたいな」と思う友達を探しながら、遊ぶこと。 ・友達のよい動きをまねすることで、遊びがもっと楽しくなること。	【よい動きにつなげるために】 ・児童がより高く、より遠くに跳びたくなるような遊びを提示する。 ・児童が動きを合わせたりまねたりするような遊びを提示する。



このような児童を見取って広げよう！

第5時：より遠くへ、みんなで動きを合わせている様子を振り返り広げていく。

第6時：より高く、リズムよく跳んでいる様子を振り返り広げていく。

このような児童を見取って支援しよう！

より遠く・高く・動きを合わせて・リズムよく跳ぶことができない児童には、友達のよい動き見せてまねるように促す。

研究に携わっている部員

伊賀上 直基	生重 瑛幸	五十嵐 直人	伊東 徹也	海老澤 理咲	葛城 貴代	金井 麻衣子
金子 雅志	河村 俊博	川谷内 友樹	菊地 誠	木村 収吾	小久保 英	小林 幸子
小檜山 陽香	小山 裕也	小山 竜一	齋藤 晃	櫻庭 壮平	佐藤 哲也	佐山 薫
品川 泰崇	篠山 祐輔	白根 武尚	鈴木 隼人	高橋 達	武山 真治	田中 健次
中畝 毅	長澤 仁志	中山 保代	長谷川 功	福多 信仁	藤田 健	堀米 和志
横山 賢作	吉本 舞					

本資料についてのお問い合わせはこちらへどうぞ。

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
副部長	伊東 徹也	江東区立枝川小学校	TEL : 03-3644-4941	FAX : 03-5690-4017

東京都小学校体育研究会 陸上運動系領域部会

ホームページ : <http://www3.schoolweb.ne.jp/swas/index.php?id=1350006&frame=frm5497601cd33f9>

東京都小学校体育研究会 陸上運動系領域部会の 研究資料をご活用ください。

この「第2学年 跳の運動遊びハンドブック」以外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。



ホームページをご覧ください！

東京都小学校体育研究会 陸上

これまでの研究資料など公開しています。

【走り幅跳びハンドブック、走り高跳びハンドブック&スタートガイド】

平成26年に作成した「走り幅跳びハンドブック」、平成27年に作成した「走り高跳びハンドブック」がそっくりそのままダウンロードできます。

また、走り高跳びハンドブックの内容を凝縮した「これさえあれば、誰でも授業ができる！走り高跳びスタートガイド」もダウンロードできます。



【走の運動例ファイル】

平成20～25年度「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」

「第5学年 短距離走・リレー（リレー中心） 学習資料」

これらの運動例ファイルもそっくりそのままダウンロードできます。

低学年



中学年



5年短距離・リレー

