

陸上運動系領域部会

研究報告・指導案



東京都小学校体育研究会 研究主題

三つの資質・能力の関係性を明確にし、
運動や健康についての課題に主体的・協働的に取り組む児童の育成

【実証授業】

授業日	平成30年10月23日(火) 13:45～
授場所	荒川区立第一日暮里小学校
授業者	第3学年 走・跳の運動「幅跳び」
授業者	葛城 貴代 主幹教諭
講師	大田区教育委員会 統括指導主事 志賀 克哉 先生

はじめに

東京都小学校体育研究会 陸上運動系領域部会は、平成26年度より跳の運動系について研究を進めており、今年度は中学年「幅跳び」を取り上げました。

都内約110人の中学年の児童の「初めての幅跳び」の映像を分析し、児童の実態を把握しました。それを、新たに示された学習指導要領の内容と照らし合わせ、中学年の幅跳びを通して育む「三つの資質・能力」とは何か、また、それを実現するための手立てはどんなものかについて検討を重ねてきました。

児童が、主体的・協働的に学んでいく中で、生きる力の礎になる資質・能力を身に付けることができる陸上運動系の学習を、多くの学校で実践していくための参考になれば幸いです。ぜひ、ご活用・ご実践していただき、さらなる改善へ向您でご意見を頂きたく存じます。

陸上運動系領域部会 研究報告・指導案

もくじ

I	研究の構想		
1	研究主題	1
2	主題設定の理由	1
3	研究の視点	1
4	研究の全体構想図	2
5	研究主題の設定理由を受けた部会の考え方	3
6	研究内容（概要）	3
II	研究内容		
1	三つの資質・能力の具体的な学習状況		
	（1）中学年「幅跳び」における具体的な児童の学習状況	7
	（2）学習活動で導き出したい児童の具体的な姿	8
2	陸上運動系の学習における三つの資質・能力を育むための手立て		
	（1）学習過程の工夫		
	① 全体計画	16
	② 中学年「幅跳び」の学習過程	18
	③ 1単位時間の流れ	19
	（2）学習活動の開発		
	① 中学年「幅跳び」の技能分析	20
	② 活動の内容		
	（ア）リズムウォーミングアップ	22
	（イ）ジャンプウォーミングアップ	24
	（ウ）安全に行うために	25
	（エ）運動の場	26
	（オ）学習カード	28
III	学習指導案		
1	単元名	29
2	単元の目標	29
3	単元の評価規準	29
4	児童の実態	29
5	学習過程・単元の指導と評価計画	30
6	一単位時間の流れ（本時案）	33
7	各時間の学習活動に即した評価規準と指導事項	34

I 研究の構想

1 研究主題

三つの資質・能力の関係性を明確にし、
運動や健康についての課題に主体的・協働的に取り組む児童の育成

2 主題設定の理由

本研究では、これまでの研究の成果と課題及び新学習指導要領の方向性を踏まえ、児童が体育の学習に取り組む目指すべき姿が「自ら課題解決に取り組む姿」であり、自ら課題解決に取り組めるようにするために重視する学習活動を「主体的・協働的な学習活動」と捉えた。

体育科での「主体的・協働的な学習活動」は、児童の学習が、運動領域である体育については「粘り強く意欲的に解決に取り組むとともに、自らの学習活動を振り返りつつ、仲間と共に課題を解決し、次の学びにつなげる」という過程を経ることによって、保健については「健康課題に関する課題解決的な学習」によって導かれるものであると考える。このような学習過程は、一つ一つの学習活動そのものが目的ではなく、常に、「三つの資質・能力」をバランスよく、確実に身に付けることを目的として構成され、工夫・充実されなければならない。また、体育の学習過程は、「三つの資質・能力」の関係性を明確にし、単元や学習指導の各場面において、効果的に指導することが求められる。

このような学習が、児童の発達各段階を通して繰り返して行われることにより、児童が生涯にわたって能動的に学び続けることができるようになる。つまり、運動やスポーツ、健康な生活の実践、体力向上を自らの生活の中に位置付け、これらに関する課題を自ら解決するために必要な力が生まれ、自らの生活の向上を図るための資質・能力を身に付けることができると思う。

このことが、体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現することにつながると考え、本研究主題を設定した。

3 研究の視点

次期学習指導要領の全面実施までの移行措置期間に当たる時期となるため本研究主題を3か年間継続し、以下の視点によって年次を追って研究を進めて行くこととする。

(1) 研究の視点1 = 1年次の中心となる視点

- 三つの資質・能力の体育科における具体的な学習状況（児童の学びの姿）

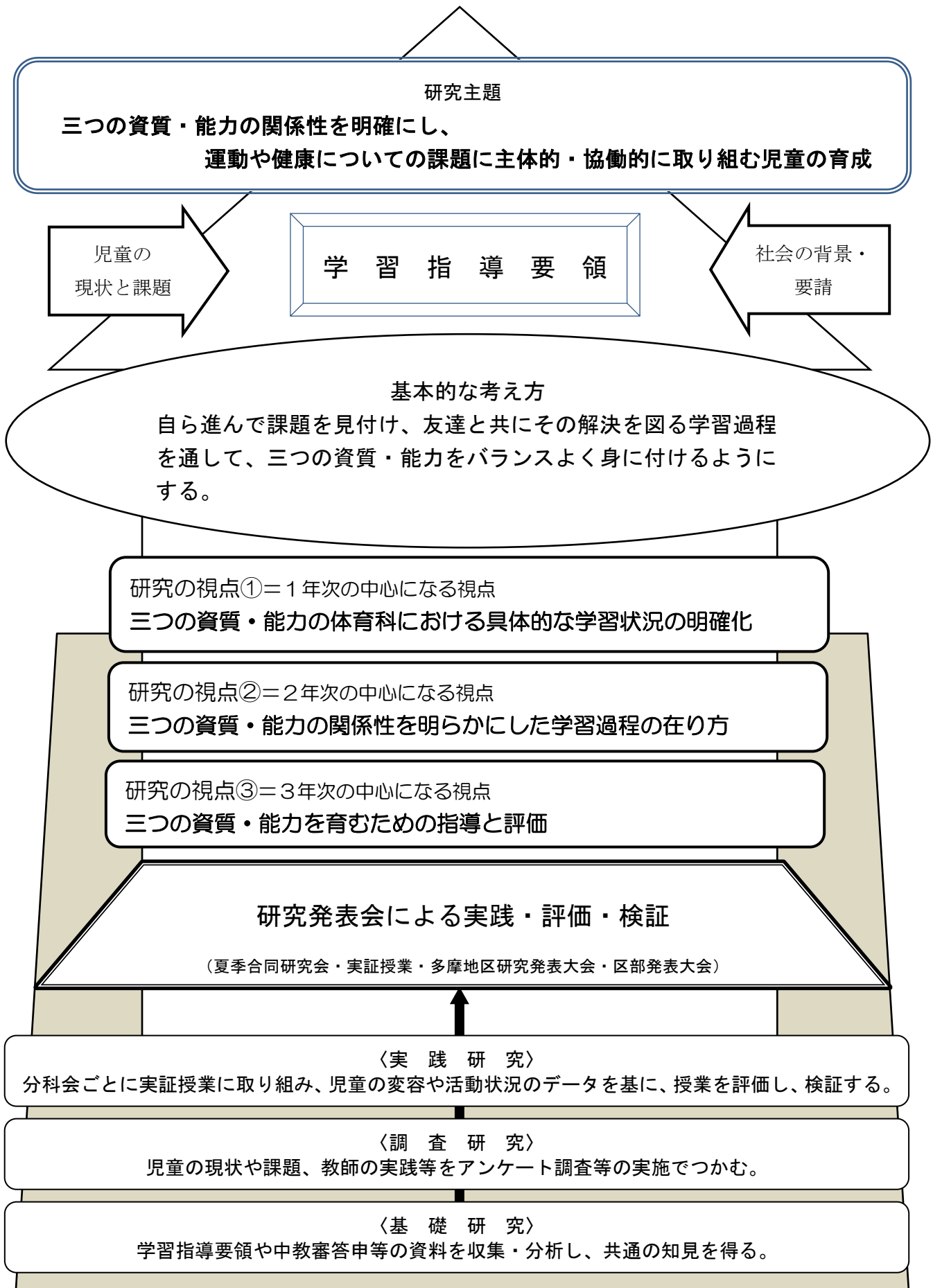
(2) 研究の視点2 = 2年次の中心となる視点

- 三つの資質・能力の関係性を明らかにした上で、その学習過程の在り方

(3) 研究の視点3 = 3年次の中心となる視点

- 三つの資質・能力を育むための指導と評価

4 研究の全体構想図



5 研究主題の設定理由を受けた部会の考え方

昨年度の中学年跳の運動（第3学年高跳び）の研究を通して得られた成果と課題は以下の通りである。
 〈成果〉

- 本領域における「三つの資質・能力の具体的な学習状況」を明確にすることができた。
- 中学年の児童にとって魅力的な教材を開発することができ、主体的な学習の実践につなげることができた。
- 目標設定を行いやすい教材を開発したことで、児童が実際に知識及び技能を高めることができた。

〈課題〉

- 第3学年のゴール（知識及び技能、思考力、判断力、表現力等に関する内容）を明確にする。
- 様々な学級の実態に対応していくために、三つの資質・能力の関連性を考えた指導内容と学習過程を明確にする。

上記の成果と課題から、今年度陸上運動系領域部会では、第3学年幅跳びにおける

- ① 三つの資質・能力をバランスよく育むことができる学習過程の提案。
- ② 児童が主体的・協働的に取り組める学習活動の具体的な提案。
- ③ 昨年度の高跳びの研究内容を生かした、幅跳びにおける児童にとって魅力的な教材の開発。
を重点として研究していく。

6 研究内容（概要）

（1）研究の視点1 「三つの資質・能力の具体的な学習状況（児童の学びの姿）」

知識及び技能

陸上運動系の特性を味わうために必要な知識や技能であると考え。学習のはじめは、これまでの経験の中から得た力で運動を楽しむ。その後、学習を進めていく中で、体を巧みに操作しながら運動したり、合理的な運動の行い方を大切にしながら競走（争）したり、記録の達成を目指したりしながら新たな知識や技能を獲得し、運動を楽しんだり、運動する心地よさを味わったりする。また、技能においては、体全体を大きく、素早く、力強く動かすことが重要である。

思考力、判断力、表現力等

「記録の向上」「競走（争）での勝利」「目標の達成」などの目的を果たすために、自己の能力に適した課題を見付け、その課題を解決するための運動の仕方や、競走（争）の仕方を工夫するとともに、考えたことを伝える力である。陸上運動系の動き自体の面白さや心地よさを引き出させたり、仲間と競い合いながら自己の課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫させたりすることが重要である。また、考えたことを伝え合うことによって、個や集団の考えを更に発展させる力でもあると考える。もともと個人種目である陸上運動系においては、学習の中で児童に、伝え合う必然性を感じさせることも重要である。

学びに向かう力、人間性等

他者とよい関わりをもちながら、目標に向かって自分自身を高めたり、自分が所属するものを高めたりしようとする力であると考え。体力や技能の程度にかかわらず競走（争）に勝つことができ、できるだけ多くの児童に勝つ機会を与えられるようにしたり、勝敗の結果を受け入れたりすることができるようにすることが重要である。また、挑戦したり、やり遂げたりすることの意義を実感したり、他者への共感や思いやりを育むことにもつながっていく、生きる力の礎となる力でもある。

〈運動領域における三つの資質・能力の学習状況〉

	知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
運動領域	各種の運動が有する特性や魅力に応じた知識や技能 ・ 各種の運動の行い方に関する基礎的な知識 ・ 各種の運動を行うための基本的な技能	自己の能力に適した課題をもち、活動を選んだり工夫したりする思考力、判断力、表現力等 ・ 自己の能力に適した課題を見付ける力 ・ 自己の課題を解決するための活動を選んだり、運動の行い方を工夫したりする力 ・ 思考し判断したことを、言葉や動作等で他者に伝える力	運動の楽しさや喜びを味わい、明るく楽しい生活を営むための態度 ・ 進んで学習活動に取り組む ・ 約束を守り、公正に行動する ・ 友達と協力して活動する ・ 自分の役割を果たそうとする ・ 友達の考えや取組を認める ・ 安全に気を配る

陸上運動系領域	<1・2年> 走・跳の運動遊びを楽しく行うための の行い方を知るとともに、基本的な 動きや各種の運動の基礎となる動き を身に付けることができる。	<1・2年> 走ったり、跳んだりする運動遊びの行い方 を工夫するとともに、考えたことを友達に 伝えている。	<1・2年> 走・跳の運動遊びに進んで取り組むととも に、順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動 したり、勝敗を受け入れたり、運動をする場 の安全に気を付けたりしようとしている。
	<3・4年> 走・跳の運動を楽しく行うための行 い方を知るとともに、基本的な動き や各種の運動の基礎となるよい動き を身に付けることができる。	<3・4年> 自分の力に合った課題を見付け、動きを身 に付けるための運動の行い方や競走（争） の仕方を工夫するとともに、考えたことを 友達に伝えている。	<3・4年> 走・跳の運動に進んで取り組むとともに、き まりを守り誰とでも仲よく運動したり、勝敗 を受け入れたり、友達の考えを認めたり、運 動する場や用具の安全を確かめたりしよう としている。
	<5・6年> 短距離走・リレー、ハードル走、走り 幅跳び、走り高跳びについて、競走 （争）や記録を高めるための運動の 行い方を理解するとともに、基本的 な技能を身に付けることができる。	<5・6年> 自分の力に合った課題の解決を目指して、 練習や競走（争）の仕方、記録への挑戦の 仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考 えたことを他者に伝えている。	<5・6年> 陸上運動の楽しさや喜びに触れることがで きるよう、進んで取り組むとともに、約束を 守り助け合って運動をしようしたり、勝敗 を受け入れたり、仲間の考えや取組を認め たり、運動する場や用具の安全に気を配ろう としたりしようとしている。

〈第3学年幅跳びにおける三つの資質・能力の具体的な学習状況〉

	知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
児童の学びの姿	<p>○1 場に応じた運動の行い方（運動の課題、行い方のきまり、場や用具の使い方、場の安全の確保等）を知る。</p> <p>○2 5m程度の助走から片足で踏み切り、跳ぶことができる。</p> <p>○3 両足で着地することができる。</p> <p>○4 動きのポイントを知る。（片足踏み切り、両足着地）</p>	<p>□1 記録への挑戦の仕方を選んでる。</p> <p>□2 自分なりのよい動きについて、学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したりして伝えている。</p> <p>□3 自己の能力に適した課題を見付けている。</p>	<p>◇1 幅跳びに進んで取り組もうとしている。</p> <p>◇2 場の危険物を取り除き、用具の安全を確かめようとしている。</p> <p>◇3 用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。</p> <p>◇4 運動の行い方のきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。</p> <p>◇5 勝敗を受け入れようとしている。</p> <p>◇6 動きのよさや課題を伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。</p>

（2）研究の視点2「三つの資質・能力の関係性と学習過程の在り方」

陸上運動系の学習活動において、主体的・協働的で深い学びを実践していくための配慮すべき事項を、三つの資質・能力に関連させて示し、学習過程を作成する。

主体的な学びを実現するために

- 「まずはやってみる」ために必要な「知識及び技能」を用いて運動を楽しむことができるようにする。その結果、もっと運動したいという「学びに向かう力、人間性等」が高まる。
- 「学びに向かう力、人間性等」が高まることで、もっと「技能」を高め、運動を楽しみたくなる。
- 運動を楽しもうと「思考力、判断力」を働かせることができるようになる。その結果、新たな「知識」を獲得したり「技能」を高めたりできる。

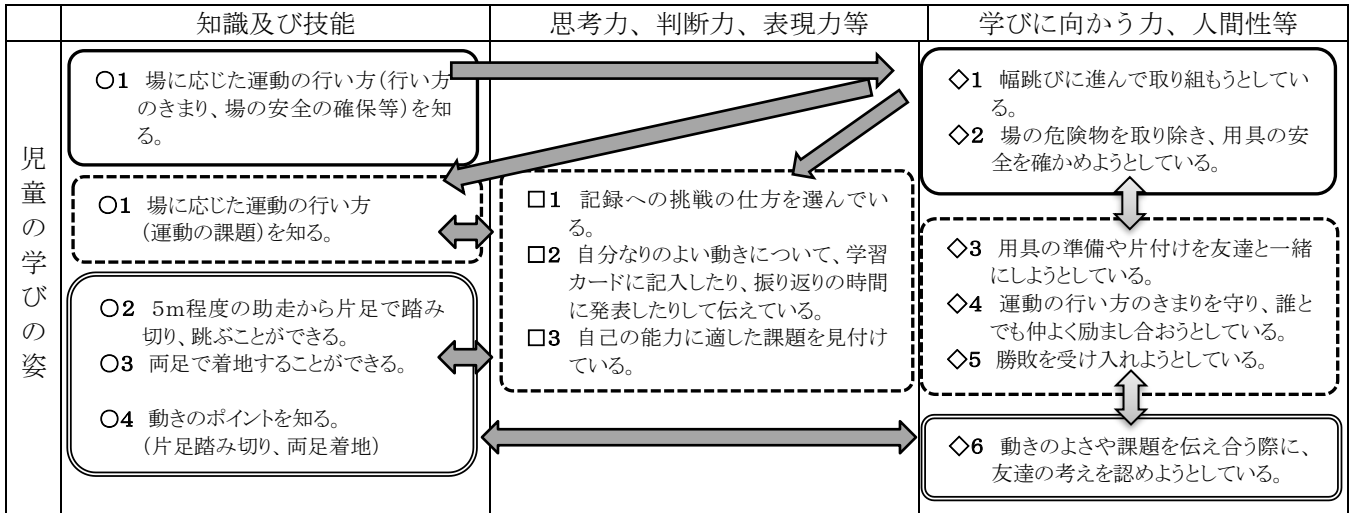
協働的な学びを実現するために

- より技能を高めたり、より楽しく運動したりするためには、友達と一緒に取り組むことが必要であることに気付くことができるようにする。その結果「表現力」を用いて、他者と関わりながら運動に取り組んでいく。
- 互いに支え合って運動に取り組むことができるようにすることでさらに「技能」が高まる。
- 他者とよい関わりをもつことをできるようにすることで、互いに尊重し合う「学びに向かう力、人間性等」が高まる。

深い学びを実現するために

- 他者と支え合いながら、より高い目標を目指していく中で、新たな課題を発見し、解決に向かいながら、さらに「三つの資質・能力」を高めるとともに、「体育の見方・考え方」を豊かなものにしていく。

〈第3学年幅跳びにおける三つの資質・能力の関係性〉



〈第3学年幅跳びにおける三つの資質・能力の関係性を明らかにした上での学習過程〉

	児童の学びの姿			学習活動
	知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等	
1	○1 場に応じた運動の行い方(行い方のきまり、場の安全の確保等)を知る。		◇1 幅跳びに進んで取り組もうとしている。 ◇2 場の危険物を取り除き、用具の安全を確かめようとしている。	1 単元の流れを知る。○1 2 リズムウォーミングアップ、ジャンプウォーミングアップについて知る。 3 準備の仕方や役割分担について知る。○1 4 幅跳びを行う。○1 ◇1 2 5 整理運動を行う。 6 振り返りをする。 7 片付けをする。○1
2	○1 場に応じた運動の行い方(運動の課題)を知る。	□1 記録への挑戦の仕方を選んでいる。	◇3 用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。	1 学習流れとめあてを確認する。 2 リズムウォーミングアップ、ジャンプウォーミングアップを行う。 3 幅跳び①の仕方を知り、幅跳び①を行う。 4 振り返り①をする。○1 □1 5 幅跳び②を行う。 6 整理運動を行う。 7 振り返り②をする。○1 □1 8 片付けをする。◇3
3		□2 自分なりのよい動きについて、学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したりして伝えている。 □3 自己の能力に適した課題を見付けている。	◇4 運動の行い方のきまりを守り、誰とも仲よく励まし合おうとしている。 ◇5 勝敗を受け入れようとしている。	1 学習流れとめあてを確認する。 2 リズムウォーミングアップ、ジャンプウォーミングアップを行う。 3 幅跳び①を行う。◇4 ◇5 4 振り返り①をする。○1 □2 □3 5 幅跳び②を行う。□2 □3 6 整理運動を行う。 7 振り返り②をする。○1 □3 8 片付けをする。
4	○2 5m程度の助走から片足で踏み切り、跳ぶことができる。 ○3 両足で着地することができる ○4 動きのポイントを知る。(片足踏み切り、両足着地)		◇6 動きのよさや課題を伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。	1 学習流れとめあてを確認する。 2 リズムウォーミングアップ、ジャンプウォーミングアップを行う。 3 幅跳び①を行う 4 振り返り①をする。 5 幅跳び②を行う。○2 3◇6 6 整理運動を行う。 7 振り返り②をする。○4 8 片付けをする。

(3) 研究の視点3「三つの資質・能力を育むための指導と評価」

三つの資質・能力の観点を踏まえ、各時間の指導のねらいを明確にした「単元の指導と計画評価」を作成する。併せて、学習活動で導き出したい児童の姿を具体的に示し、そのような姿が現れるような運動の場や競争の仕方を開発するとともに、児童に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まとめた「各時間の評価基準と指導事項」も作成し、評価や指導の方法を具体的に示していく。

(4) 研究主題に迫る手だてについて

- ①「三つの資質・能力」の関係性を明確にし、計画的に指導することができる学習過程を開発する。
 - ・ 系統的な指導の実現のため低学年及び高学年の学習とのつながりを考え、第3学年では「運動を楽しむ中で学ぶ」こと、第4学年では「結果を楽しみながら学ぶ」ことをねらいとした学習過程を作成する。
 - ・ 第3学年での初めての幅跳びとの出合わせ方を大切にし、跳ぶこと自体を楽しめる学習過程を作成する。
 - ・ 運動経験不足を補うために、主運動につながる運動を帯で行う。
 - ・ 児童が跳ぶこと自体を楽しんだり、友達のよい動きを見てあこがれや向上心をもったりできる学習過程を作成し、「もっと跳びたい」という思いから自己の課題発見につなげ、三つの資質・能力が主体的・協働的で深い学びの過程の中でどのように表れるのかを明確にする。

- ②児童が主体的・協働的な学習を行うことができる競争の仕方（運動の場）を開発する
 - ・ 中学年が身に付けるべき技能を明確にする。
 - ・ 中学年に必要な技能を身に付けることができる運動の場を明確にする。
 - ・ 児童が主体的・協働的な学習を実践でき、一般化が可能な競争の仕方を開発する。

II 研究内容

1 三つの資質・能力の具体的な学習状況

(1) 中学年の走・跳の運動「幅跳び」における具体的な児童の学習状況（児童の学びの姿）

本部会では、中学年「幅跳び」の学習活動を通して、次のような児童の姿が見られれば、新しい学習指導要領に示されている「三つの資質・能力」を育むことができたと考えている。

「知識及び技能」と「思考力、判断力、表現力等」については、児童が段階を踏んで獲得するであろうことから、第3学年と第4学年で育みたい力を分類した。「学びに向かう力、人間性等」については、複数の力を2学年間にわたり並行して指導していく内容も多いことから中学年の2年間で育みたい力とした。

		知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
児童の学びの姿	第3学年	<ul style="list-style-type: none"> 場に応じた運動の行い方（運動の課題、行い方のきまり、場や用具の使い方、場の安全確保等）を知る。 5 m程度の助走から片足で踏み切り、跳ぶことができる。 両足で着地することができる。 動きのポイントを知る。（片足踏み切り、両足着地） 	<ul style="list-style-type: none"> 自分なりのよい動きについて、学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したりして伝えている。 競争の規則や記録への挑戦の仕方を選んでいる。 自己の能力に適した課題を見付けている。 友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたりしたことについて、運動中に声をかけたり、学習カードに記入したりして伝えている。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">2年間を通して</div> <ul style="list-style-type: none"> 幅跳びに進んで取り組もうとしている。 場の危険物を取り除き、用具の安全を確かめようとしている。 用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。 運動の行い方のきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 勝敗を受け入れようとしている。 動きのよさや課題を伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。
	第4学年	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">第3学年の内容に付け加えて</div> <ul style="list-style-type: none"> 場に応じた練習の行い方（運動の課題、行い方のきまり、場や用具の使い方、場の安全確保等）を知る。 動きのポイントを知る。（踏切り足を決める。力強く踏み切る。膝を曲げて柔らかく両足で着地する。） 5～7歩程度の助走から踏切り足を決めて前方に力強く踏み切り、遠くへ跳ぶことができる。 膝を柔らかく曲げて足から着地することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の動きをもとに、動きのポイントと照らし合わせて自己の能力に適した課題を見付けている。 自分の課題に応じた練習の仕方を選んでいる。 運動のポイントや友達のよい動きを、練習中に声をかけたり、学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したりして伝えている。 	

(2) 学習活動で導き出したい児童の具体的な姿 (3年生「幅跳び」)

※ ★はその活動で導き出したい三つの資質・能力

◆【今もっている力で楽しむ段階】「第1時」

第1時は、「リズムウォーミングアップ」や「ジャンプウォーミングアップ」、「岩跳び」や「ターゲットジャンプ」の行い方を知り、運動の楽しさを味わいます。その他にも、安全な場の準備や片付けの仕方、用具の使い方について学習します。安全な着地の仕方については、学習の始めに足から着地することを指導して取り組みます。

「岩跳び」でも「ターゲットジャンプ」でも、グループでの役割を明確にし、第1時からたくさん運動します。楽しく「岩跳び」や「ターゲットジャンプ」に取り組むことができるようにすることが大切です。



***** 活動前 *****

今日から「幅跳び」の学習を始めます。まずは、リズムウォーミングアップやジャンプウォーミングアップの仕方を知りましょう。その後に、場の準備の仕方を知りましょう。



★知・技：運動の行い方を知る。
(きまり・安全)

今からグループに分かれて活動します。マットを使う「ターゲットジャンプ」で運動するグループ、砂場を使う「岩跳び」のグループに分かれます。運動の行い方を知り、楽しくたくさん跳びましょう。着地のときには、「足から安全に着地」するようにしましょう。時間が来たら場を交換して運動します。跳び終わったらまっすぐ砂場を出て、次の友達に合図を出しましょう。場の安全に気を付けて行ってください。

***** 幅跳び *****

合図が出たぞ。跳んでみよう。

次は、僕の番だ。合図をしっかりと見よう。

僕の番だ。跳びます！

足からの着地に気を付けましょう。場の安全を守ってたくさん跳べるといいですね。

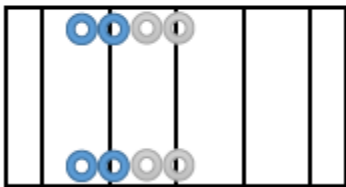
足から砂につくんだよ！

足から着地できていたよ。すごく跳べていたね。

次は、○さんの番だね。僕も、もっと跳びたいな！

★知・技：運動の行い方を知る。
★態度：幅跳びに進んで取り組む。

手前の踏み切り板で踏み切れるように気を付けよう。

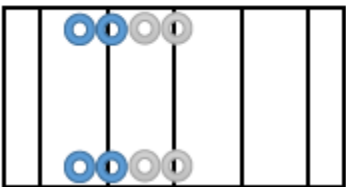
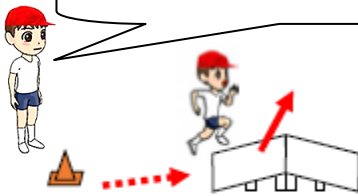


次の人、どうぞ。

前の人が跳び終わってから跳びましょう。

僕は、4個目くらいまで跳びたいな。

〇〇さんは赤まで跳べていました。



運動に意欲的でない児童への配慮の例

岩跳びでは、小さい岩から取り組ませたり、岩の数を少なくしたりすることで、跳び越す楽しさに触れさせる。

***** 振り返り *****

足から跳んで着地したり、前の人が跳んだ後に合図を出したりして跳ぶなど、安全に気を付けて運動することができましたね。
 岩跳びやターゲットジャンプでは、楽しく、たくさん跳ぶことができましたか。初めて「幅跳び」をして、楽しかったことや嬉しかったことは何ですか。これからやりたいことは何ですか。



岩を跳ぶことができて嬉しかったです。

もう少し、大きい岩があると、楽しいなと思います。

もっと遠くまで跳べると楽しそうです。

岩を跳んだり、ねらったところに跳んだりするのが面白かったです。

ターゲットジャンプでは、もっとマーカーコーンを増やしたいです。

岩跳びやターゲットジャンプでたくさん跳ぶことができましたね。
 次回は、みなさんから出ていたように、もっと岩やマーカーコーンの数を増やして跳んでみましょう。

◆【今もっている力で楽しむ/競走して楽しむ段階】「第2時」

第2時は、「岩跳び」や「ターゲットジャンプ」を楽しみながら、幅跳びをより楽しむためにしていきたいことを考える時間です。岩やマーカークーンの数を得点化し、競争することでより楽しめるように工夫し、記録への挑戦の仕方を選びながら運動に取り組みます。

挑戦していく中で、どんなこと（とき）が楽しかったのかを振り返り、たくさん得点をとるにはどうしたらよいのか、自分なりのよい動き（こつ）について考えを広げ、次時につなげていきます。



***** 活動前 *****

前は安全に気を付けて、岩跳びやターゲットジャンプができましたね。みんなの前の振り返りから、今日は岩の数を増やしたり、マーカークーンの数を増やしたりして、運動を楽しみましょう。



***** 幅跳び① 岩跳び *****

岩の数を前の子と同じくらいにして跳んでみよう。

どれくらい跳べたか競っている人もいますね。

すごい！大を跳んでいる人がいます。

大が増えた！思いっきり跳ぶぞ！

次は、ぼくも岩を1個増やして、跳んでみよう。

合図を出してね。

3色目まで、跳んでみたいな。

3色目まで、跳んでみたいな。

***** 振り返り① *****

岩跳びやターゲットジャンプをより楽しむためにしていきたいことはなんですか。

隣の友達より多く跳び越したいです。

次の人が、跳びやすいように岩を素早く置こうと思います。

岩の大きさやマーカークーンに点数を付けてみたいです。



(網掛けに対して)
得点を付けると、さらに運動が楽しくなるようですね。岩跳びも、ターゲットジャンプも得点を付けて楽しんでみましょう。

★思・判・表：記録への挑戦の仕方を選ぶ。

多くなった岩を跳び越せないな。どうすればいいんだろう。

3つ跳んで30点にするぞ。

足からしっかり着地してね。

やったあ！15点まで跳ぶことができたよ。

私は、〇さんと同じ10点をねらってみよう。

跳んでいる中で、〇点とれていた人がいます。どうして、そんなに跳ぶことができたのでしょうか？

運動に意欲的でない児童への配慮の例

岩跳びでは、大きい方から岩を並べて跳びやすくなるように配慮する。

みなさんは何点取れましたか？
得点を付けることで、運動の楽しさが広がりましたね。岩跳びやターゲットジャンプで、これからどんなことを学習していきたいですか。

岩跳びとターゲットジャンプどちらでもいい点が出せました。次も記録を出したいです。

友達と点数を比べてみたら、面白くなりました。

岩が増えていくとだんだん跳べなくなってきました。何かコツがあるのか知りたいです。

次回はもっと多く得点がとれるように挑戦していきましょう。たくさん得点をとるには、何かコツがあるかもしれませんね。

◆【競争して楽しむ段階】「第3時」

第3時は、「運動して感じたことや友達の動きから、自分なりのよい動きを見付ける」時間です。上手くいったときやいかなかったときを振り返り、自分なりのよい動き（こつ）を見付けていきます。また、友達のよい動きから、振り返り①では、「得点をより多くとるため」のよい動きについて広げていきます。



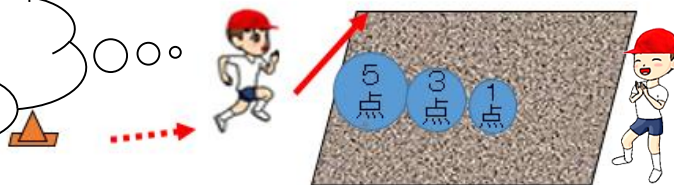
***** 活動前 *****

前回の終わりには、友達同士で競争している人がいましたね。また、遠くまで跳んでいる友達の動きに注目している人たちもいました。今日は、より多くの点をとるために、幅跳びのこつを意識しながら運動しましょう。



***** 幅跳び① *****

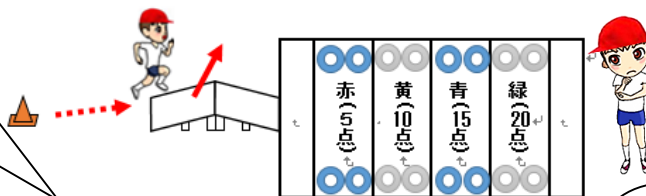
並べた岩を跳ぶために助走をしてみよう。



合わせて0点だね。



ジャンプウォーミングアップで使った動きで跳んでみてはどうですか？



片足で踏み切って跳ぶと、遠くまで跳べそうだな。

〇〇さんは、大きい岩をたくさん跳んでいますね。どうして、跳べたのですか。



***** 振り返り① *****

得点をたくさんとることができましたか？自分や友達のよい動きを見付けられましたか。どんな動きで跳ぶと、たくさんの岩を跳んだり、遠くまで跳んだりできましたか？



思いっきり走って跳んでみました。

片足でジャンプをしてみました。

片足で踏み切って遠く跳ぼうとしました。

★思, 判, 表：自分なりのよい動きについて伝える。

いろいろなよい動きが出てきましたね。幅跳び②では、自分や友達のよい動きを使って、より得点が増えるようにがんばりましょう。

片足で踏み切ると、遠くに跳ぶことができるな。

ピタッと着地できるようにジャンプしてみよう。

今、片足で踏み切っていたよ。

〇個跳べていたね。すごい。

やったあ。見つけたこつを使ったら、25点まで跳べたよ。

たくさん得点をとっている友達の動きを真似してみてください。

ターゲットジャンプでは、踏み切り板をうまく使っている人の得点が多いようですね。



- ★態度 : きまりを守る。励まし合う。勝敗を受け入れる。
- ★思・判・表 : 自己の記録に適した課題を見付ける。(自分なりのよい動きについて)

運動が苦手な児童への配慮の例

「片足で踏み切って両足で着地する動き」がまだできていない児童には、ジャンプウォーミングアップの「パイナップルコース」の動きを想起させ、教師が並走して行う。

みんなで見つけたこつを使って運動することができました。その中で、上手くいったことやいかなかったことはありますか。

しゃがんで着地すると、止まることができました。

片足で踏み切ると、遠くに跳べることが分かりました。

友達の動きを見てまねをしたら、初めて〇個の岩を跳ぶことができました。次も友達のまねをしようと思います。

岩やマーカークォーンをたくさん跳ぶには、こつがあるようですね。たくさん得点をとっている友達を見て、こつを発見した人もいました。次回はもっと得点が増えるように、よい動きをしぼっていきましょう。

◆【競争して楽しむ段階】「第4時」

第4時では、これまで見付けてきたよい動きができている友達を見付け、自分の動きに生かしていきます。第3時までにより動きを理解はしていてもまだできない児童は、よい動きができていない児童を手本としながら跳ぶことで、よい動きから「幅跳びの動きのポイント」を見付けていきます。ポイントを基に、さらに幅跳びを行うことで、全ての児童が「幅跳びの動きのポイント」を身に付けられるようにします。3年生では、同じグループの友達同士、励まし合いながら運動をすることとし、4年生での動きのポイントを教え合う学習の基礎を身に付けられるようにします。



***** 活動前 *****

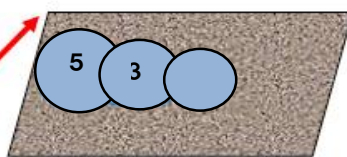
これまで、たくさんのコツを見付けてきました。その中で、遠くに跳ぶために大切なことは何か、考えて運動しましょう。



両足でしゃがんで着地するとたくさん得点がとれた

***** 幅跳び① *****

岩跳びもターゲットジャンプも片足で踏み切ったら遠くまでいけたよ。



しゃがんで着地したら足がそろったよ。

〇さんは足を前にして着地しているよ。



片足で着地したら、転びそうになってしまった

遠くに跳んでいる人を見て、よい動きを考えていいですね。



どうすれば得点を取れそうですか？

***** 振り返り① *****

遠くに跳ぶために大切なことは何ですか。



両足でしゃがんで着地することが大切だと思いました。

着地の時、足をそろえたら得点が高く取れました。

〇さんが、片足で踏み切って跳んでいたところがよかったです。

★知・技 : 幅跳びの動きのポイントを知る。

遠くに跳ぶために大切なことは、「片足で踏み切ること」「両足で着地すること」ですね。幅跳び②で、そのポイントを使って、最高得点を目指して頑張りましょう。

友達が応援してくれるとがんばれるな!

がんばれー!

〇さんは、片足で踏み切れているね。

やったあ! 両足で着地したら最高得点が取れた!!

グループで認め合ったり、ほめ合ったりしているといいですね。

友達ができているかどうか伝えていて、いいですね。

- ★知・技 : 5 m程度の助走から片足で踏み切って跳ぶ。両足で着地する。
- ★態度 : 友達の考えを認める。

運動が苦手な児童への配慮の例

「片足で踏み切って両足で着地する動き」がまだできていない児童には、ジャンプウォーミングアップの「パイナップルコース」の動きを想起させ、教師が並走して行う。

幅跳びを学習して、楽しかったことや、うれしかったことはありますか。

片足で踏み切って両足で着地すると遠くに跳ぶことができうれしかったです。

みんなでコツを探しながら跳んでいるのが楽しかったです。

グループで見てもらったり、応援してもらったりして、うれしかったです。

遠くに跳べるようになっただけでなく、みんなで励まし合ったたくさん運動したり、よい動きについて考えて跳んだり、楽しく幅跳びができましたね。4年生の幅跳びでは、他のコツを見付けたり、練習をしたりしてもっと遠くへ跳べるように楽しく学習していきましょう。

2 陸上運動系の学習における三つの資質・能力を育むための手だて

(1) 学習過程の工夫

① 全体計画

陸上運動は、「速く、遠く、高く」の競争を純粹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。それぞれの学年において発達段階や種目の特性を考慮し、「競争型」で楽しむ活動や「達成型」で楽しむ活動をバランスよく取り入れ、全体計画を作成した。

(ア) 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（4時間）と、「友達と協力し工夫しながら運動遊びを楽しむ」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。
- 低学年の「運動遊び」においては、走・跳どちらの運動でも「競争型」「達成型」を取り上げることで、様々なパターンの協働的な運動遊びを経験できるようにする。

1年生		2年生	
【前半】 1～4 【後半】 5～9 (9)	10～15 (6)	【前半】 16～19 【後半】 20～24 (9)	25～30 (6)
走の運動遊び	跳の運動遊び	走の運動遊び	跳の運動遊び

(イ) 中学年

- 集団で運動したり、競争（走）したり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資質・能力を育み、4年生では、自分自身の動きに着目させながら、記録の向上や競争の勝敗といった結果を楽しんでいく中で資質・能力を育む。
- 走の運動では、その運動の特性から仲間と競走を楽しむこと中心に、跳の運動では、その運動の特性から、仲間とともに目標を達成しながら競争することを楽しむことを中心に学習を進める。

	3年生		4年生	
運走の	1～6 (6)	7～12 (6)	13～18 (6)	19～23 (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)
運跳の	1～4 (4)	5～8 (4)	9～12 (4)	13～16 (4)
	幅跳び	高跳び	幅跳び	高跳び

(ウ) 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目指す。思考力、判断力、表現力等や学びに向かう力、人間性等が伸びてくる6年生では、自分の走りに目を向け、仲間との関わり合いながら、自分の能力に適した、走力を向上させるための課題を解決することを目指していく。
- 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目指すようにした。
- 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
運跳の	1～6 (6)		7～12 (6)	
	走り幅跳び		走り高跳び	

② 中学年「幅跳び」の学習過程

第3学年

時間	1	2	3	4
段階	今もっている力で楽しむ		競争して楽しむ	
学習活動	リズムウォーミングアップ		ジャンプウォーミングアップ	
	幅跳び 幅跳びの行い方や場の安全について知り、楽しむ時間	幅跳び① 挑戦の仕方を工夫し、楽しむ時間	幅跳び① 運動して感じたことや友達のよい動きから、自分なりのよい動きを見つけて運動を楽しむ時間	
		振		り
	振り返り	幅跳び② 幅跳びを得点化し、楽しむ時間	幅跳び② 共有した自分なりのよい動きを意識しながら運動を楽しむ時間	幅跳び② よい動きを意識しながら運動を楽しむ時間
振		り	返	

3年生は、「運動を楽しむ中で学ぶこと」をねらって、単元指導計画を作成しました。単元全体を【今もっている力で楽しむ】【競争して楽しむ】の2段階に分けて、3つの資質・能力がバランスよく身に付くように配慮しています。

【今もっている力で楽しむ段階】

第1時： リズムウォーミングアップ（P. 22～）や、ジャンプウォーミングアップ（P. 24～）、幅跳び（「岩跳び」P. 26、「ターゲットジャンプ」P. 27）の行い方を知り、安全な着地を身に付けます。たくさん跳ぶことで、楽しみながら意欲を高めます。用具の準備や片付けの仕方、グループでの役割についても知ります。

【競争して楽しむ段階】

第2時： 「岩跳び」や「ターゲットジャンプ」を楽しみながら、幅跳びをより楽しむためにしていきたいことを考えていきます。記録への挑戦の仕方を工夫したり、得点化して競争したりすることで、楽しさを広げていきます。

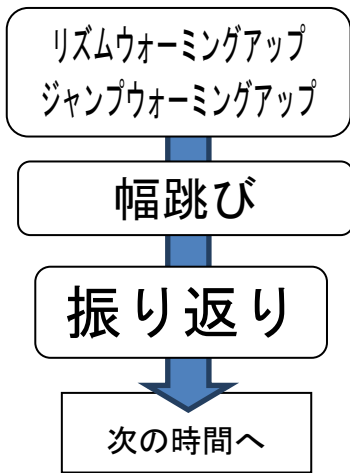
第3時： 得点を競争しながら、自分なりのよい動きを見付ける時間です。より多く得点をとるために、自分なりのよい動きについて考えながら跳び、競争を楽しみます。よい動きを「幅跳びのポイント」とすぐにおさえるのではなく、児童が失敗や成功を繰り返し、じっくりと動きについて考えることができるようにします。

第4時： これまで見付けてきたよい動きから、「幅跳びのポイント」を確認する時間です。同じグループで活動を続けることで、自然に励まし合ったり動きを見合ったりすることができるようにします。単元の終わりには、「岩跳び」「ターゲットジャンプ」で見付けたよい動きは、どちらも遠くに跳ぶために大切な「幅跳びのポイント」であることを確認します。



③ 1 単位時間の流れ（第 3 学年） ※ 指導内容の詳細は、単元の指導と評価計画を参照

【今もっている力で楽しむ段階】の 1 単位時間の流れ（第 1 時）



児童は、今もっている力で楽しむ段階では、「リズムウォーミングアップ・ジャンプウォーミングアップ」⇒「幅跳び」⇒「振り返り」・・・の流れで学習します。

第 1 時では、安全な着地（足からの着地）を身に付けるとともに、今もっている力で幅跳び（「岩跳び」「ターゲットジャンプ」）に取り組みます。

その他にも、運動の行い方だけでなく、安全な場の準備や片付けの仕方、用具の安全の確かめ方や、グループでの役割について知りながら運動を楽しめるようにします。

振り返りでは、安全な着地について確認するとともに、幅跳びの楽しみ方に触れ、「もっと跳びたい」という意欲を喚起します。



【競争して楽しむ段階】の 1 単位時間の流れ（第 2～4 時）



第 2～4 時は「幅跳び①」⇒「振り返り」⇒「幅跳び②」⇒「振り返り」・・・の流れで学習します。

振り返りをした後に幅跳び②に取り組むことで、児童の気付きをすぐに生かせるようにします。

第 2 時では、幅跳びをより楽しむために記録への挑戦の仕方を工夫して楽しみます。また、跳んだ記録を得点化したり、得点を競争したりすることで、楽しさを広げていけるようにします。

第 3～4 時では、幅跳びをより楽しむために、前の時間よりも高い得点を目指して幅跳びに取り組みます。得点を上げるにはどうすればよいか考え、自然とよい動きについて考えたり、友達のよい動きを見付けたりしながら学習します。

第 4 時の振り返り①では、これまで見付けてきたよい動きが、幅跳びのポイントであることを確認し、4 年生の学習につなげていきます。

第 4 学年

時間	1	2	3	4
段階	知る			高める
学習活動	リズムウォーミングアップ ・ ジャンプウォーミングアップ			
	試し跳びの時間 3 年生の学習内容と安全な着地の仕方について試しながら跳ぶ時間 第 1 時：着地	練習の時間（課題解決の仕方を知る時間） 動きのポイントを知り、課題解決の方法を知る時間 第 2 時：踏み切り足・力強い踏み切り	練習の時間（課題解決の時間） 自分の課題に応じて練習を行う時間	
	振 り 返 り ①			
	幅跳び競争 幅跳び競争の仕方を知り楽しむ時間	幅跳び競争 ポイントを意識しながら競争や記録への挑戦を楽しむ時間		
	振 り 返 り ②			

(2) 学習活動の開発

幅跳びの技能分析・技能ポイント

○本部会では都内4校の3年生113人の幅跳び映像にもとに、中学年の幅跳びにおける技能的な課題について協議を深めた。

- ・ 場や教具の工夫 → 小学校中学年の発達の段階に合わせて、児童が「跳んでみたい」「より遠くへ跳びたい」と思える場や教具を用意することにした。

○技能ポイントを精選するために、以下のことを考慮した。

- ・ 新小学校学習指導要領解説書体育編の記載事項を分析した。(下の表)

低学年 (跳の運動遊び)		中学年 (幅跳び)	高学年 (走り幅跳び)	中学校 (走り幅跳び) 第1・2学年
○幅跳び遊び ・助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って前方に跳ぶ。 ○ケンパー跳び遊び ・片足や両足で、いろいろな間隔に並べられた輪等を連続して前方に跳ぶ。 ○ゴム跳び遊び ・助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って上方に跳ぶ。 ・片足や両足で連続して上方に跳ぶ。	助走	○短い助走からの幅跳び 5～7歩程度の短い助走から踏切り足を決めて跳ぶ。	○リズムカルな助走からの走り幅跳び 7～9歩程度のリズムカルな助走から踏み切る。	○走り幅跳び ・スピードに乗った助走。 ・自己に適した距離、または歩数の助走。
	踏み切り	前方に強く踏み切り、遠くへ跳ぶ。	幅30～40cm程度の踏み切りゾーンで力強く踏み切る。	踏切線に足を合わせて踏み切る。
	空中姿勢	※記載なし	かがみ跳び	かがみ跳びなど
	着地	膝を柔らかく曲げて、両足で着地する。	両足で着地する。	空中動作からの流れの中で着地する。

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4校の3年生113人の幅跳びの試技を動画で撮影した。5mの助走距離と以下の4つの視点から児童の試技を分析した。

撮影時期：2018年5月

対象：都内3年生113人(荒川区、中野区、八王子市)

撮影条件：事前練習はしない。指示は「コーン(5m)からスタートし、砂場に向かって跳ぶ」。

総試技数：226回(1人2回 ※最初に行った児童の動きに全体が誘導されないように、4～5人のグループごとに記録)

	1回目	2回目	合計
①「片足」踏み切り～「両足」着地	20%	29%	24%
②「片足」踏み切り～「片足」着地	24%	25%	24%
③「両足」踏み切り	52%	42%	48%
④跳ばずに走り抜ける	4%	4%	4%

【分析結果】

- <踏切り>・助走から「片足で」踏み切って跳んでいる児童は約 50%いる。
・約 50%の児童が両足で踏み切って跳んでいる。(女子に多い。)
・2 回目の試技で「両足」踏切りから「片足」踏切りに変わる児童が 10%程度いた。
・助走のスピードがあると、片足踏切りになりやすい。
・踏み切り線 (既存設置) があると、両足踏切りになる児童が多い。
- <着 地>・「片足」で踏み切って「両足」で着地する児童が約 2 割しかいない。
- <全 体>・3 年生という発達段階に加えて、学校による差も大きい。
・友達の動きに誘導される。(前試技者の動き、遠くへ跳んでいる児童の動きをまねてしまう。)
・2 回目の試技になると片足で踏み切る児童が増えた。(動きの改善・工夫)

【考 察】

- 助走から片足で踏み切り、両足で着地する動作を習得させる必要がある。
 - 踏切りだけを見ると、約 50%の児童が片足で踏み切れないため、助走から止まらずに片足で踏み切るための運動の場が必要である。
 - 片足で踏み切り、両足で着地できる児童は約 20%しかいないため、片足で踏み切ることに加えて、両足で着地することも指導する必要がある。
- 踏切り位置をあまり意識せず、『繰り返し』『思い切り』跳ぶ場が必要である。
 - 2 回目の試技になると動きが改善する児童が増えたことから、動きを習得するために何度も繰り返し跳ぶことができる運動の場が必要である。
 - 踏切り位置が指定されると両足踏み切りが増える傾向があるため、走りながら思い切り遠くへ跳ぶことに意識をおいて運動する場が必要である。
- より遠くへ跳ぶための動きを考えながら運動をさせる。
 - 低学年では夢中になって遊ぶ中で、走・跳に関する多くの動きを習得する。その動きをさらに高めるために、3 年生では、得点化や競争などを取り入れながら、必要感をもって遠くへ跳ぶための動きについて考えさせたい。そして、「わかる」⇔「できる」が実感できる学習活動を展開する必要がある。

陸上部会では、以上の考察と高学年とのつながりを考えて、
中学年幅跳びでは以下のことについて指導するとよいと考える。

3 年生

- 助走から片足で踏み切ること。
- 止まらずに踏み切ること。
- 両足で着地すること。



4 年生

- 5～7 歩程度の助走から踏み切り足を決めて踏み切ること。
- より遠くへ跳ぶために力強く踏み切ること。
- 膝をやわらかく曲げて着地すること。










(ア) リズムウォーミングアップ (幅跳び用)




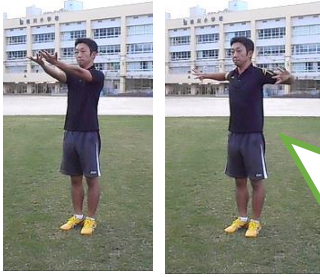





音楽に合わせて準備運動と幅跳びにつながる動きを行うことで、幅跳びの学習へ向けて「心と体のスイッチをオン (温)」にする。

準備運動 (体操) 豆知識 ~左右はどちらから?~

全国ラジオ体操連盟のホームページには、ラジオ体操が**左から始まる**理由として、「行進は左足から出すのが習慣となっています。(中略)体操もこれにならったものと言えます。」とあります。他にも「心臓が左側だから」等諸説あるようです。指導上や安全上、どちらから行うかを決めておいた方がよいので、その時は左からとするとよいかもしれません。なお、その場合は児童から見て鏡のようになるように、**教師は右から**行います。

♪ ABC (ジャクソン5のカバー曲)

時間	パート	部位	動き (カウント) と留意点
0.00	前奏	主に 下半身	<p>手拍子 (8×2)</p>  <p>大きく頭上で手拍子をします。教師が楽しそうにすることが大切です。</p> <p>動画はこちらから</p> 
0.08	Aメロ		<p>屈伸 (8×2)</p>  <p>ひざを伸ばすときは、ひざを見るようにするとよく伸びます。</p> <p>動きを止めずに、リズムよく動かします。</p> <p>伸脚浅く (8×2)</p>  <p>深く (8×4)</p> 
0.28	サビ		<p>7キス腱左右 (8×4)</p>  <p>腰をグッと前に出し、胸を張ります。少し内股になるとよく伸びます。</p> <p>足首回し左右 (8×4)</p>  <p>左足首外回し、内回し、右足首外回し、内回しを4拍ずつ行います。しっかりゆっくり足首を回します。</p>
0.49	間奏		手拍子 (8×2)
0.54	Aメロ		<p>脚前後振り左右 (8×4)</p>  <p>足を大きく前後に振ります。8×2で左右を入れ替えます。</p> <p>ひざ上げ左右 (8×4)</p>  <p>手のひらを下向きして胸の前に置き、手のひら→ひじの順でひざを近づけます。前かがみにならないように注意します。</p>

1.14	サビ		脚上げ(8×4) 	スキップ(8×4) 		
<p>体の横に出した手をめがけて左右交互に足を上げます</p>			<p>地面を強く蹴って、地面からの反動を感じながら、高く跳ぶようにスキップをします。</p>			
1.34	サビ	主に上半身	肩甲骨ほぐし上下(8×2) 	肩甲骨ほぐし前後(8×2) 		
<p>頭上で手の合わせ、手のひらを外側にして肩の横へ下げます。胸を張るようにします。</p>			<p>水をすくうように手のひらを上にして腕を前に伸ばし、手のひらを外側にして肩の横に引きます。</p>			
<p>リズムよく上と下で手を打ちます。ひじを伸ばして大きく行います。</p>			手拍子上下(8×2) 	手拍子前後(8×2) 		
<p>体の前と後ろで手を打ちます。ひじを伸ばして大きく行います。</p>						
1.55	サビ	全身	前後屈(8×4) 			
<p>前屈は弾むように大きく。後屈はしっかり手を腰においてゆっくり。 ※教師は写真のように後ろは見ずに、児童の様子を見ます。</p>						
2.05			高くジャンプ(8×2) 	180° ジャンプ 左回り(8×2)	180° ジャンプ 右回り(8×2)	360° ジャンプ 左右(8×2)
<p>イチ、ニー、サーンのサーンで大きく跳びます。腕を使い、上半身でリードすると高く跳べます。</p>			<p>サーンで左回りに跳び、後ろ向きになります。もう一度左回りにとんで、正面向きになります。右回りも同様に行います。</p>	<p>サーンで一回転します。腕を胸に近づけると回れやすくなります。左右1回ずつ行います。</p>		
2.29			ポーズ 			
<p>最後はしっかり決めポーズ！これで心も体もスイッチオン(温)！になったはずです。</p>						

ジャンプウォーミングアップ

【準備するもの】

- ・跳び箱 ・カラーコーン ・ライン ・平たい輪

【ねらい】

- ・楽しみながら力いっぱい運動することで、跳の運動に必要な運動感覚を養う。
- ・基礎的な体の動かし方を身に付け、運動経験の不足を補う。

【行い方】

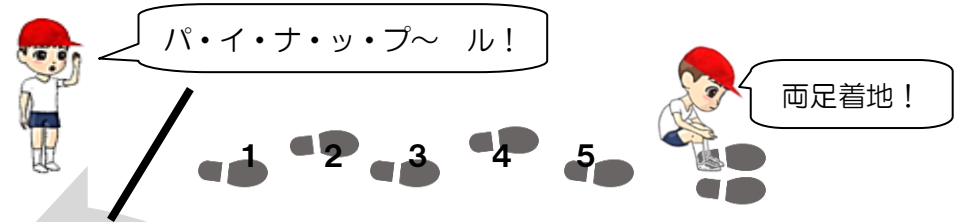
- ・グループに分かれて、交代で取り組む。
- ・1～2分程度で全ての運動の場をローテーションする。

①砂場ジャンプコース



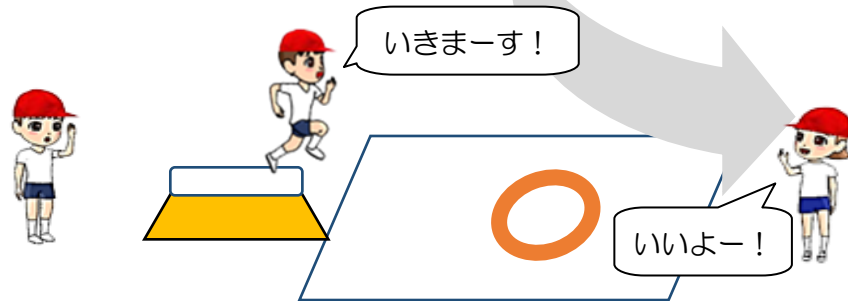
- ・5m程度の位置にカラーコーンを置き、その付近から助走する。
- ・跳び終えた児童は、砂場から抜けて、次の児童へ合図を送る。
- ・砂場の大きさによって、場の数を増やす。

④パイナップルコース



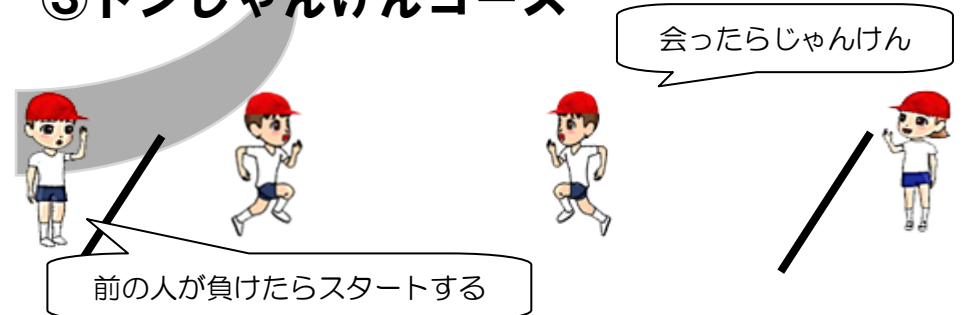
- ・5歩で遠くまで行けるように助走し、最後の6歩目は両足で着地する。
- ・単元後半は、足で線を引いたり、マーカークォーンを用いて記録を競い合ったりするなど、自己の伸びを感じられるようにしてもよい。

②跳び箱ジャンプコース



- ・跳び箱に立ち、踏切り足を1歩引いて、片足でジャンプする。
- ・ケンステップの中に足の裏から安全に着地するようにする。
- ・跳び終えた児童は、マット（または砂場）から抜けて、次の児童へ合図を送る。
- ・高く跳ぶようにすると、自然と両足着地を引き出せる。

③ドンじゃんけんコース



- ・10～15m程度離れた位置から、スタートし、会った所でじゃんけんする。
- ・ケンケンや両足跳び、グーパー跳びなど、動き方を変えることで、全身を使った動きを引き出せる。

(ウ) 安全に行うために

土に深く突きさして

手前に倒すだけでOK!

砂場・助走路

「授業前に必ず耕す」

砂場の砂は一日で固くなります。着地の際のけがを防ぐために、必ず耕しましょう。

「助走路と砂場は、同じ高さ」

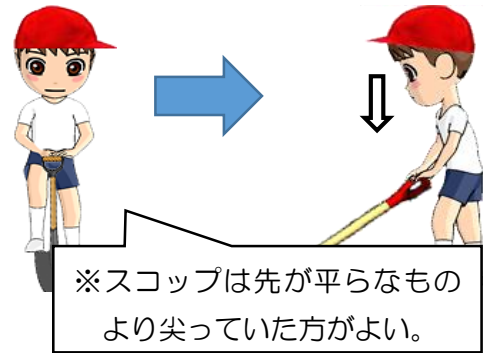
スコップで砂場を深く、広く掘り返します。レーキなどででこぼこがなくなるよう整地しましょう。

「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、取り除きましょう。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・確認しましょう

「立ち位置、動線の確認を」

「幅跳びを終えた児童が着地場所の延長上にいる」、「助走路を横切る」などの行動は、非常に危険です。跳び終えた児童が待機する場所、次の場所へ移動するルートは必ず確認しましょう。



マット

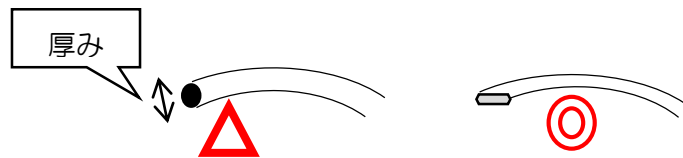
「マットを滑らせないために」

滑り止めを使用しましょう。もしくは、長いマットがある場合やマットが多めにある場合は、壁に付けて設置しましょう。

「ターゲットは平たい用具で」

輪を設置することがありますが、輪の厚みは、「着地時に足に引っかかる」「つまずく」などの危険があります。輪を設置する際は、厚みのない平たい輪を使用しましょう。

マットの良さの1つに、テープなどで印をつけられることが挙げられます。用具ではなく、テープで印を付けることも効果的です。



踏切り板

「あるとき→ないとき」

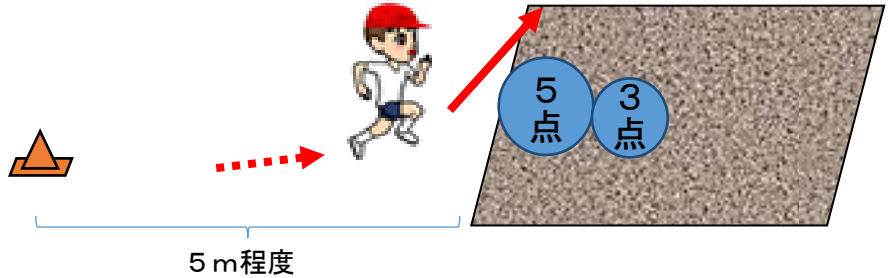
踏切り位置に踏切り板を置くことで、踏切り板の反発を使った高い跳躍を引き出したり、上体が前のめりになることを防いだりするなどの効果があります。しかし、設置している場での運動を繰り返すことで、危険なこともあります。設置していない場へ移っても、体や脳には踏切り板があったときの踏切り動作の感覚が残っています。初めは、短めの助走で踏切り板がない場での跳躍を試してから、本来の助走をするようにしましょう。

<h1>岩跳び</h1> <h2>(砂場)</h2>	児童に身に付けさせたい力 (3年) 片足で踏み切って前方に跳ぶ。 (4年) 片足で力強く踏み切って前方に跳ぶ。
	指導上のポイント (3年) 「岩」に当たらないように、ももを大きく引き上げ、両足で着地する。 (4年) 助走距離を長くして、踏切り足を決めたり、力強く踏み切ったりして、前方に跳ぶ。

○準備する用具 (1グループ分)

○場の設定

- ・ビニル袋に新聞紙を柔らかく丸めて入れた「岩」
小30L (新聞紙 6枚) 1個
中45L (新聞紙 10枚) 2個
大70L (新聞紙 15枚) 2個



○行い方

- ・5m程度のスタート位置から助走する。(助走距離は、安全を配慮し長くしない。)
- ・砂場の中に端から「岩」を置く。「岩」の大きさや数、置く順番は、児童の実態に合わせて選択させる。
- ・第1時は、中2個、小1個など少ない数で始める。
- ・実態に応じて「岩」を増やす場合、2つ目以降も砂場の中に置く。

○競争の仕方

- ・岩の得点は、小が1点、中が3点、大が5点と設定する。跳び越えられた岩の大きさと数で得点が決まる。
例：(大) 5点 + (中) 3点 = 8点
岩に当たったり、足から着地できなかつたりした場合は、0点。
- ・時間内に何度も挑戦し、一番よい得点を自分の記録にする。
- ・児童から「もっと大きな岩を跳び越したい。」「もっと数を増やしたい。」などの要望が出てから、大の岩を提示したり、小・中の岩の数を増やしたりする。
- ・環境に応じて並べられる最大個数を決めてもよい。限られた個数の中で、より高い得点を獲得できる並べ方になるよう考えさせる。
- ・競争の際は、大きい岩から小さい岩の順番に並べさせる。

○運動が苦手な児童への配慮の例

▲片足で踏み切ることができない。

- ⇒ ・スタートを手前にして、1～3歩程度の助走にする。
 - ・教師が横で並走して(手をつないで)一緒に跳ぶ。
 - ・リズムがつかめるよう、口伴奏する。

5歩助走…「トン・トン・トン・ト・トーン トン！」

3歩助走…「トン・ト・トーン トン！」

▲踏み切り直後に岩に当たってしまう。

- ⇒ ・少し手前で踏み切れるよう、スタートの位置を変える。

▲着地の直前に岩に当たってしまう。

- ⇒ ・岩の並べる順番を考えさせる。(大きな岩が最後にならないようにする。)
 - ・砂場の近くで踏み切れるよう、スタートの位置を変える。

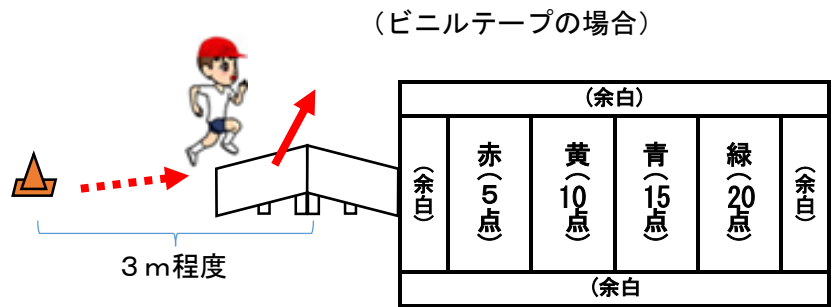
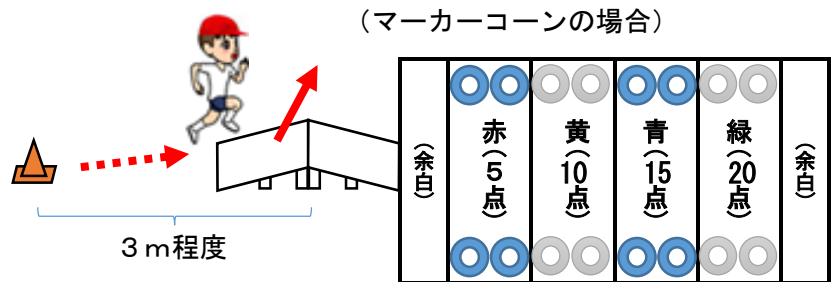
<h1>ターゲット ジャンプ</h1> <p>(マットの場)</p>	児童に身に付けさせたい力 (3年) 両足で着地する。 (4年) 膝を曲げて柔らかく両足で着地する。
	指導上のポイント (3年) 踏切り板を活用して、フワッと跳び、両足で着地する。 (4年) 踏切り足を決めたり、力強く踏み切ったりして、前方に跳ぶ。

○準備する用具

- ・ マット (180cm)
- ・ マーカーコーン (ビニルテープ)
- ・ 踏切り板 2つ

○場の設定

- ・ マットの両端を10cm程度空け、マーカーコーンを並べる。
(テープを用いて、マットに枠を貼ってもよい。1マス40cm程度)
- ・ 踏切り板は、マットに付けて2つ合わせて置く。



○行い方

- ・ 3m程度の位置から助走し、手前の踏切り板で踏み切って跳ぶ。(助走距離は、安全に配慮し、長くしない。)
- ・ 足からマットに着地し、後ろ足の位置が記録になる。
- ・ 第1時は、ゾーンを色分けして、赤、黄、青の3つを提示する。

○競争の仕方

- ・ 一番遠いゾーンを設けて、ゾーンを得点化する。
- ・ 手前の踏切り板で踏み切って跳び、着地をピタッと止めると得点となる。
⇒奥側の踏切り板で踏み切った場合や、着地の際に足が止まらなかったり、手がついてしまったりした場合は無得点とする。
- ・ 時間内に何度も挑戦し、一番よい得点を自分の記録にする。
- ・ 児童から「踏切り板を外した状態で挑戦したい」という意見が出た場合は、踏切り板を外して挑戦してもよいこととする。踏切り板を外して跳んだら+10点とする。

※児童の意見をもとに競争の仕方を工夫していくが、助走距離は3m程度から変更しない。

○運動が苦手な児童への配慮の例

- ▲片足で踏み切ることができない。
⇒・ 教師が横で並走して(手をつないで)一緒に跳ぶ。
・ リズムがつかめるように口伴奏する。
「トン・トン・トン・ト・トーン」
- ▲後ろにおしりをついてしまう。
⇒・ 着地の時に、両手を前に出すように声を掛ける。

楽しくチャレンジ！ 岩とび&ターゲットジャンプ

カード① 年 組 名前（ ）

めあて

岩とびとターゲットジャンプの行い方を知り、楽しもう。

	岩とび	ターゲットジャンプ
とぶことが できたものに○	銀 青	青 黄 赤

ふりかえり

よくできた…◎ できた…○ もう少し…△

運動のやり方や、安全ためのきまりがわかった。	
安全に着地をすることができた。	
すすんで運動することができた。	
〈楽しかったことやうれしかったこと、これからやってみたいことを書きましょう。〉	

楽しくチャレンジ！ 岩とび&ターゲットジャンプ
カード② 年 組 名前（ ）

めあて

岩とびとターゲットジャンプをもっと楽しむくふうを考えよう。

	岩とび	ターゲットジャンプ
とぶことが できたものに○	金 金 銀 銀 青	青 黄 赤

ふりかえり

よくできた…◎ できた…○ もう少し…△

とく点を多くとる方法を見つけることができた。	
安全に気をつけて運動することができた。	
友達ときょうかして、じゅんぴやかたづけをすることができた。	
〈楽しかったことや、これから学習してきたいことについて書きましょう。〉	

楽しくチャレンジ！ 岩跳び&ターゲットジャンプ

カード③ 年 組 名前（ ）

めあて

よい動きを見つけよう。		
	岩とび	ターゲットジャンプ
はばとび①の さい高きろく		
はばとび②の さい高きろく		

ふりかえり

よくできた…◎ できた…○ もう少し…△

自分なりのよい動きを見つけることができた。	
見つけたよい動きや、気がついたよい動きについて友達に伝えることができた。	
きまりを守り、友達とはげまし合って運動することができた。	
<よい動きをためしみて、うまくいったことやうまくいかなかったことを書こう。>	

Ⅲ 学習指導案

1 単元名 走・跳の運動「幅跳び」

2 単元の目標

- 幅跳びの行い方を知るとともに、短い助走から、片足で踏み切って跳び、両足で着地することができるようにする。(知識及び技能)
- 自己の能力に適した課題を見付け、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。(思考力, 判断力, 表現力等)
- 幅跳びに進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。
(学びに向かう力, 人間性等)

3 単元の評価規準

	知識・技能	思考・判断・表現等	主体的に学習に取り組む態度
単元の評価規準	幅跳びの楽しさや喜びに触れるための、運動の行い方を知るとともに、基本的な動きや運動の基礎となるよい動きを身に付けている。	自己の能力に適した課題を見付け、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えている。	幅跳びに進んで取り組むとともに、きまりを守り誰とでも仲よく運動しようとし、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたりして、場や用具の安全に気を付けようとしている。
学習活動に即した評価規準	①場に応じた運動の行い方を知る。 ②5m程度の助走から片足で踏み切り、跳ぶことができる。 ③両足で着地することができる。 ④動きのポイントを知る。 (片足踏切り、両足着地)	①記録への挑戦の仕方を選んでいる。 ②自分なりのよい動きについて、学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したりして伝えている。 ③自己の能力に適した課題を見付けている。	①幅跳びに進んで取り組もうとしている。 ②場の危険物を取り除き、用具の安全を確かめようとしている。 ③用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。 ④運動の行い方のきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 ⑤勝敗を受け入れようとしている。 ⑥動きのよさや課題を伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。

4 児童の実態

本学級の児童は、進んで運動に取り組む児童が多い。運動に夢中になって取り組むが、友達の動きにも目を向けようとする態度が育ちつつある。1学期に「走・跳の運動」で「かけっこ・リレー」に取り組んでいる。いろいろな姿勢から素早く走り出すことを意識したり、サークルリレーを通してコーナーの内側に体を軽く傾けて走ったりすることを学んでいる。膝を高く上げたり、地面を強く蹴ったりすることが速く走るには大切だということや、タイミングよくバトンを渡すには声で合図をするとよいことにも気付いている。

授業中の発言も多く、学習カードにも多くの気付きを書いている。しかし、その反面で気付きを自らの運動に生かしきれない児童も見られる。

本単元では、楽しみながら一人一人の運動感覚を養っていくと共に、運動を通して見付けたこつから、幅跳びのポイントに気付くよう、実感の伴った学習を進めていく。

5 学習過程・単元の指導と評価計画

段階		今もっている力で楽しむ	
時		1	2
本時の 主なねらい		学習の流れや場に応じた運動の行い方を知る。	記録への挑戦の仕方を選ぶ。
学習活動		1 単元の流れを知り、めあてを確認する。 2 リズムウォーミングアップ、ジャンプウォーミングアップについて知る。	1 学習の流れとめあてを確認する。 2 リズムウォーミングアップ、ジャンプウォーミングアップを行う。
		3 準備の仕方や役割分担について知る。 4 幅跳びを行う。 ・岩跳び（砂場） ・ターゲットジャンプ（マット） 運動に意欲的でない児童への配慮の例 岩跳びでは、小さい岩から取り組ませたり、岩の数を少なくしたりすることで、跳び越す楽しさに触れさせる。	3 幅跳び①を行う。 ・岩跳び（砂場） ・ターゲットジャンプ（マット） 4 振り返り①をする。 振り返り① ○幅跳びをより楽しむためにしていきたいことについて。 振り返りで広げたい内容 岩やマーカーコーンの数を得点化することについて取り上げ、全体に広げる。
		5 整理運動を行う。 6 振り返りをする。 振り返り ○幅跳びで楽しかったことや、嬉しかったこと、これからやってみたいことについて。 振り返りで広げたい内容 児童の「もっと遠くに跳びたい」「岩やマーカーコーンの数を増やしたい」などを取り上げ、次時以降の学習につなげる。	5 幅跳び②を行う。（①と場は同じ） ※児童の実態に応じて、個人やグループ内で得点の競争を行ってもよい。 運動に意欲的でない児童への配慮の例 岩跳びでは、大きい方から岩を並べて跳びやすくなるように配慮する。
		7 片付けをする。 岩跳びやターゲットジャンプでたくさん跳ぶことができましたね。 次回は、みなさんから出ていたように、岩やマーカーコーンの数を増やして、もっと楽しく跳んでいきましょう。	6 整理運動を行う。 7 振り返り②をする。 振り返り② ○幅跳びで楽しかったことや、これから学習していきたいことについて。 8 片付けをする。 みなさんは何点取れましたか？ 次回はもっと多く得点がとれるように挑戦していきましょう。たくさん得点をとるには、何かコツがあるかもしれませんね。
評価の重点	知識・技能	①場に応じた運動の行い方を知る。（足から着地）	
	思・判・表		①記録への挑戦の仕方を選ぶ。
	主体的に学習に取り組む態度	①幅跳びに進んで取り組む。 ②場や用具の安全を確かめる。	③準備や片付けを友達と一緒にする。
指導の重点		<ul style="list-style-type: none"> 場や用具の安全な使い方について知ること。 リズムウォーミングアップやジャンプウォーミングアップの行い方を知ること。 足から安全に着地をすること。 	<ul style="list-style-type: none"> 跳びたい岩の数を友達に伝えてから跳ぶこと。 友達と得点を競うことで、幅跳びの楽しさが広がること。 自分に合った挑戦の仕方を選ぶことで、楽しさが広がること。

段階		競争して楽しむ		
時		3	4	
本時の主なねらい		運動して感じたことや友達の動きから、自分なりのよい動き（こつ）を見付ける。	幅跳びの動きのポイントを確認し、グループで励まし合って運動する。	
学習活動	1 学習の流れとめあてを確認する。 2 リズムウォーミングアップ、ジャンプウォーミングアップを行う。			
	3 幅跳び①を行う。 ・岩跳び（砂場） ・ターゲットジャンプ（マット）			
	4 振り返り①をする。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;"> <p style="text-align: center;">振り返り①</p> <p>○見付けた自分なりのよい動き（こつ）について。</p> <p style="text-align: center;">振り返りで広げたい内容</p> <p>自分なりのよい動きについて取り上げ、その動きを意識して運動すること。</p> </div>	4 振り返り①をする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;"> <p style="text-align: center;">振り返り①</p> <p>○幅跳びの動きのポイントについて。</p> <p style="text-align: center;">振り返りで広げたい内容</p> <p>遠くに跳ぶことにつながる動き「片足で踏み切る」や「両足で着地する」について取り上げる。</p> </div>	
	5 幅跳び②を行う。	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p style="text-align: center;">運動が苦手な児童への配慮の例</p> <p>「片足で踏み切って両足で着地する動き」がまだできていない児童には、ジャンプウォーミングアップの「パイナップルコース」の動きを想起させ、教師が並走して行う。</p> </div>		
	6 整理運動を行う。	7 振り返り②をする。	6 整理運動を行う。	7 振り返り②をする。
	8 片付けをする。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;"> <p style="text-align: center;">振り返り②</p> <p>○みんなで見付けたよい動きを試してみて、うまくいったことやいかなかったことについて。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>岩やマーカークーンをたくさん跳ぶには、こつがあるそうですね。たくさん得点をとっている友達を見て、こつを発見した人もいました。 次回はもっと得点が増えるように、グループで励まし合って取り組んでいきましょう。</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;"> <p style="text-align: center;">振り返り②（単元の学習のまとめ）</p> <p>○たくさん得点をとることや、遠くに跳ぶために大切だと思ったことについて。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>みんなで励まし合ったり、よい動きについて考えたりしながら取り組むと、遠くに跳べるようになりましたね。 4年生の幅跳びでは、他のこつを見付けたり、練習をしたりしてもっと遠くへ跳べるように楽しく学習をしていきましょう。</p> </div>	
評価の重点	知識・技能		②5m程度の助走から片足で踏み切って跳ぶ。 ③両足で着地をする。④幅跳びの動きのポイントを知る。	
	思・判・表	②自分なりのよい動きについて伝えている。 ③自己の記録に適した課題を見付ける。		
	主体的に学習に取り組む態度	④きまりを守る。励まし合う。 ⑤勝敗を受け入れる。	②友達の考えを認める。	
指導の重点		・運動して感じたことや友達の動きから、自分なりのよい動き（こつ）を見付けたり意識して運動したりすることが、より多くの得点をとるために大切だということ。	・片足で踏み切って両足で着地することで、遠くに跳べるようになること。 ・友達と励まし合って運動することで、より運動が楽しくなること。	

6 一単位時間の流れ（本時4 / 4時）

本時の目標

- ◎幅跳びの動きのポイントを知り、片足で踏み切って両足で着地することができるようにする。
(知識及び技能)
- ◎動きのよさや課題を伝え合う際に、友達の考えを認めることができるようにする。
(学びに向かう力、人間性等)

展開

時間	学習内容・学習活動	○指導上の留意点	◇評価（評価方法）
導入	1 学習の流れとめあてを確認する。	○学習の流れや場の配置が視覚的に理解できるように図を示しておく。	
	幅跳びのポイントを確認して、最高得点を出そう		
展開	2 リズムウォーミングアップ、ジャンプウォーミングアップを行う。	○楽しみながら何度も繰り返し運動に取り組み、自然と運動感覚が身に付くようにする。	
	遠くに跳ぶために大切な「幅跳びのポイント」は何かについて投げかける。		
	3 幅跳び①をする。 岩跳び（砂場） ターゲットジャンプ（マット） 4 振り返り①を行う。	○今まで出てきた自分なりのよい動きを意識しながら跳ぶように促す。 ○「片足踏み切り」「両足着地」が幅跳びの動きのポイントになっていることに気付かせる。	◇幅跳びの動きのポイントを知ることができる。【知・技】（観察・学習カード）
遠くへ跳ぶためには、「片足で踏み切って、両足で着地すること」が大切で、それが幅跳びの動きのポイントとなることを確認し、次の競争で意識するように促す。			
	5 幅跳び②をする。 岩跳び（砂場） ターゲットジャンプ（マット）	○友達の動きを認めている児童を称賛し、広める。	◇動きのよさや課題について友達の考えを認めている。【態度】（観察） ◇片足で踏み切って両足で着地することができる。【知・技】（観察）
運動が苦手な児童への指導 両足で着地することができない児童には、パイナッ プルコースを想起させ、並走して行う。			
まとめ	6 整理運動を行う。 7 振り返り②を行う。		
	幅跳びの学習で楽しかったことや嬉しかったことについて投げかける。		
	8 片付けをする。	○運動をするだけでなく、こつについて考えたり、励まし合ったりすることが楽しさや喜びにつながることをおさえる。	

7 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「今もっている力で楽しむ段階」

第1時は、「リズムウォーミングアップ」や「ジャンプウォーミングアップ」、「岩跳び」や「ターゲットジャンプ」の行い方を知り、運動の楽しさを味わいます。その他にも、安全な場の準備や片付けの仕方、用具の使い方について学習します。安全な着地の仕方については、学習の始めに足から着地することを指導して取り組みます。

「岩跳び」でも「ターゲットジャンプ」でも、グループでの役割を明確にし、第1時からたくさん運動します。楽しく「岩跳び」や「ターゲットジャンプ」に取り組むことができるようにすることが大切です。



評価の観点 評価の重点◎	◎知識及び技能	思考・判断・表現	◎主体的に学習に取り組む態度
学習活動に 即した 評価規準	○場に応じた運動の行い方を知る。 (足からの着地)		○幅跳びに進んで取り組もうとしている。 ○場の危険物を取り除き、用具の安全を確かめようとしている。
評価の方法	行動観察・学習カード	行動観察・学習カード	行動観察・学習カード
指導事項 ・ 留意点	<p>【リズムウォーミングアップ ジャンプウォーミングアップについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> 音楽に合わせて準備運動と幅跳びにつながる動きを行うこと。 基礎的な体の動かし方を身に付けること。 跳の運動に必要な運動感覚を養うこと。 <p>【場に応じた行い方について】</p> <ul style="list-style-type: none"> どちらの場でも足から着地すること。 「岩跳び」 岩に当たったら得点にならないこと。 「ターゲットジャンプ」 後ろ足のついた位置が得点になること。 		<p>【「岩跳び」や「ターゲットジャンプ」の行い方について】</p> <ul style="list-style-type: none"> 楽しく運動に取り組んでいたこと。 単元を通して固定された、準備や片付け、補助の仕方などの役割を果たすこと。 合図を確認してからスタートすることで安全に運動ができること。 <p>運動に意欲的でない児童への配慮の例</p> <ul style="list-style-type: none"> 小さい岩から取り組ませたり、数を少なくしたりすることで、跳び越す楽しさに触れさせる。

学習活動で導き出したい児童の具体的な姿

学びに向かう力、人間性等

今、もっている力で幅跳びに進んで取り組もうとしている。
場の危険物を取り除き、用具の安全を確かめようとしている。

第2時「今もっている力で楽しむ・競争して楽しむ段階」



第2時は、「岩跳び」や「ターゲットジャンプ」を楽しみながら、幅跳びをより楽しむためにしていきたいことを考える時間です。岩やマーカーコーンの数を得点化し、競争することでより楽しめるように工夫し、記録への挑戦の仕方を選びながら運動に取り組みます。

挑戦していく中で、どんなこと（とき）が楽しかったのかを振り返り、たくさん得点をとるにはどうしたらよいか、自分なりのよい動き（こつ）について考えを広げ、次時につなげていきます。

評価の観点 評価の重点◎	知識及び技能	◎思考・判断・表現	◎主体的に学習に取り組む態度
学習活動に 即した 評価規準		○記録への挑戦の仕方を選んでいる。	○用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。
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 ・ 留意点		<p>【運動をより楽しむ行い方について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・岩の数や種類、マーカーコーンの数を増やすこと。 ・競争することで楽しむことができること。 ・得点化することで公平に競争ができること。 ・岩は手前から大きい順に並べると跳びやすいこと。 ・より得点をとるために、運動して感じたことや、友達の動きを見て自分なりのよい動きを見つけることが記録の向上につながる。 	<p>【幅跳びを楽しむために】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備や片付けを協力して行うと運動する時間が増え、より楽しく運動ができること。 ・何度も挑戦することで記録が伸びたり、楽しくなったりすること。 <p>運動に意欲的でない児童への配慮の例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・岩跳びでは、跳べなくなってきたら大きい岩から並べて跳びやすくなるように配慮する。

学習活動で導き出したい児童の具体的な姿

思考力、判断力、表現力等

記録への挑戦の仕方を選んでいる。

学びに向かう力、人間性等

用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。

第3時「競争して楽しむ段階」



第3時は競争をしながら、自分なりのよい動きを見付ける時間です。競争に勝つためには、さらに高い得点をとる必要があります。そのために遠くに跳ぶ必要があります。得点をとるためには、どのように動いたらよいのか、運動をして感じたことや、友達の動きから自分なりのよい動き（こつ）について考えながら競争を楽しみます。

振り返り①では、自分なりのよい動きを取り上げます。みんなが見付けたよい動きを試しながら競争②に取り組みます。振り返り②では、試したことでうまくいったことや、うまくいかなかったこと、高い得点をとっている友達を見て気付けたよい動きについて取り上げ、次時につなげます。

評価の観点 評価の重点◎	知識・技能	◎思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
学習活動に 即した 評価規準		○自分なりのよい動きについて学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したりして伝えている。 ○自己の能力に適した課題を見付けている。	○運動の行い方のきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 ○勝敗を受け入れようとしている。
評価の方法	行動観察・学習カード	行動観察・学習カード	行動観察・学習カード
指導事項 ・ 留意点	運動が苦手な児童への配慮の例 ・「片足踏み切り」「両足着地」がまだできていない児童には、ジャンプウォーミングアップの「パイナップルコース」の動きを想起させ並走して行う。	【自分なりのよい動き（こつ）について】 ・自分なりのよい動きを共有し、意識して運動することで、幅跳びのポイントが見付けられること。 ・たくさん得点をとっている友達の動きからも、よい動きが見付けられること。	【運動の行い方のきまりについて】 ・得点のきまりを守ったり、励ましや称賛の言葉をかけ合ったりすることで、より楽しく運動ができること。 【勝敗を受け入れようとする態度について】 ・勝敗を受け入れることで、気持ちよく運動に取り組むことができること。

学習活動で導き出したい児童の具体的な姿

思考力、判断力、表現力等

自分なりのよい動き（こつ）について学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したりしている。
自己の能力に適した課題を見付けている。

第4時「競争して楽しむ段階」

第4時では、これまで見付けてきた自分なりのよい動き（こつ）から、「幅跳びのポイント」を確認する時間です。たくさん見付けてきたよい動きの中から、「片足で踏み切って、両足で着地すること」をおさえます。前時から引き続き、競争に取り組むことで、記録が高まったり、自分なりのよい動きの幅が広がったりします。

振り返りでは、みんなで励まし合って練習したり、よい動きについて考えると遠くに跳べるようになったりしたことや、さらに遠くに跳ぶためのこつを4年生の幅跳びで扱うことを伝え4年生の学習へとつなげていきます。



評価の観点 評価の重点◎	◎知識・技能	思考・判断・表現	主体的に運動に取り組む態度
学習活動に 即した 評価規準	○5m程度の助走から片足で踏み切って両足で着地すること。 ○幅跳びの動きのポイントを知ること。		○動きのよさや課題を伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。
評価の方法	行動観察・学習カード	行動観察・学習カード	行動観察・学習カード
指導事項 ・ 留意点	<p>【片足で踏み切って両足で着地すること】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・遠くに跳ぶためには、片足で踏み切って、両足で着地することが必要であること。 ・片足で踏み切って、両足で着地すること以外にもポイントはあること。（来年度扱うこと）。 <p><u>運動が苦手な児童への配慮の例</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・「片足踏み切り」「両足着地」がまだできていない児童には、ジャンプウォーミングアップの「パイナップルコース」の動きを想起させ並走して行う。 		<p>【グループでの活動のよさ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達に見てもらったことで、一人だと気付かなかったことに気が付けること。 ・励まし合って運動したことで、遠くに跳べるようになったこと。

学習活動で導き出したい児童の具体的な姿

知識及び技能

片足で踏み切って、両足で着地すること。

幅跳びの動きのポイント（片足踏み切り両足着地）を知ること。

学びに向かう力, 人間性等

動きのよさや課題を伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。

ご指導いただいた先生方

志賀 克哉 先生	大田区教育委員会統括指導主事
鈴木 莊平 先生	西東京市教育委員会指導主事
渡邊 徳人 先生	東京都教職員研修センター指導主事
鈴木 賢次 先生	東村山市教育委員会指導主事
蜂須賀 健太 先生	青梅市教育委員会指導主事

陸上運動系領域部会 担当常任理事

若林 研司	目黒区立緑ヶ丘小学校
大橋 昭彦	荒川区立尾久小学校
加藤 正人	稲城市立平尾小学校

研究に携わっている部員

青木 和貴	薊 優介	伊賀上 直基	五十嵐 直人	生重 瑛幸	伊東 徹也	井上 友彦
宇田川 鉦介	海老澤 理咲	大杉 優希	小野 凌	葛城 貴代	金井 麻衣子	河村 俊博
菊地 誠	木村 収吾	黒澤 雅大	黒島 永竜	小林 幸子	小林 千鶴	小林 元
小山 裕也	小山 竜一	齋藤 晃	櫻庭 壮平	佐藤 隆寛	佐山 薫	品川 泰崇
篠山 祐輔	白根 武尚	鈴木 隼人	鈴木 優香	諏訪 卓也	高木 敬一	武山 真治
田中 健次	富樫 彩香	中畝 毅	中山 開	長澤 仁志	永田 樹	新見 まりな
長谷川 功	花谷 大信	樋口 隆児	蛭川 陽平	福多 信仁	堀切 遼一	堀米 和志
宮浦 一輝	吉岡 直矢	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	伊東 徹也	江東区立枝川小学校	TEL : 03-3644-4941	FAX : 03-5690-4017
副部長	菊地 誠	荒川区立瑞光小学校	TEL : 03-3801-4239	FAX : 03-3801-9805
副部長	吉本 舞	中野区立谷戸小学校	TEL : 03-3361-3645	FAX : 03-3361-3665

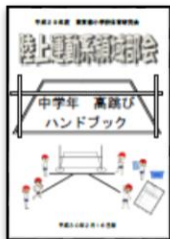
〈陸上運動系領域部会で一緒に研究しませんか〉

陸上運動系領域部会では、多数の児童の動きを撮影して分析し「できる理由」と「できない理由」を明らかにし指導方法を考える「臨床的な研究」を目指し研究を進めています。陸上競技経験者の部員もそうでない部員も必要です。両者の視点が重なり合うことで、子供たちに確かな力が身に付く方策や指導しやすい方法等が次々と生み出されます。

陸上部会のモットーは「家庭優先、学校優先、それぞれができることを無理なく、楽しく」です。ぜひ一緒に研究しませんか？

陸上部会 HP をご活用ください！ **東京都小学校体育研究会 陸上** **検索**

29年度作成の
中学年高跳びハンドブックが
ダウンロードできます！



心と体のスイッチ
をわ(温)にする
準備運動は
こちら！

【跳の運動系指導資料】

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。

平成28年に作成した「第2学年 跳の運動遊びハンドブック」もそっくりそのまま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

低学年 「走の運動遊び 運動例ファイル」

中学年 「走の運動 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」

低学年

中学年

5年 短距離走・リレー

