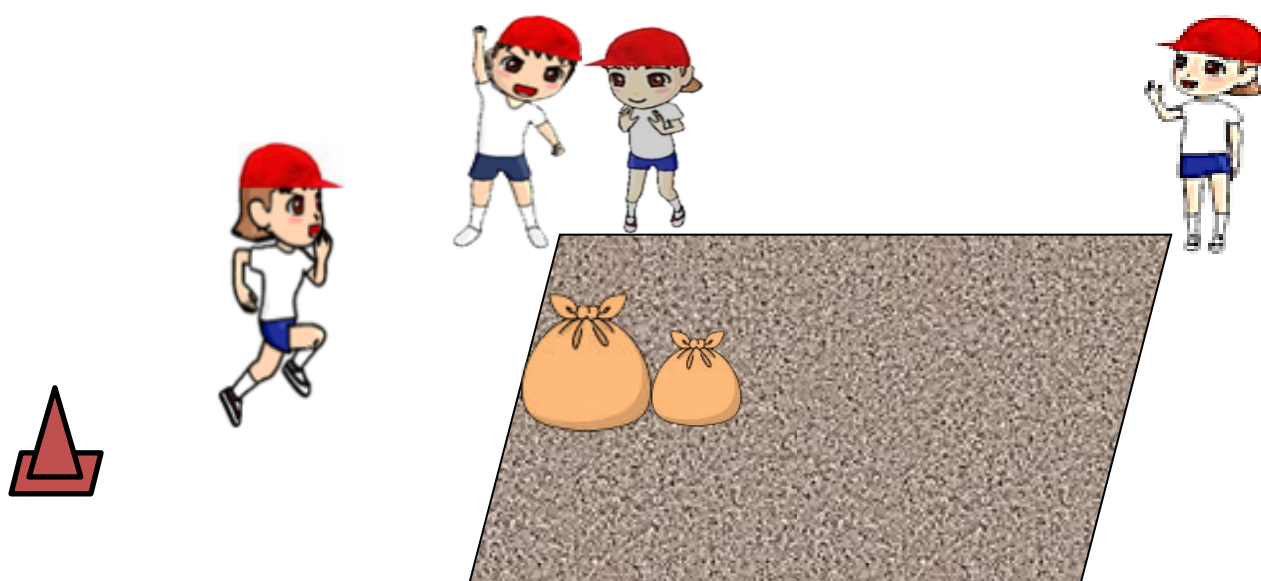


平成30年度 東京都小学校体育研究会

陸上運動系領域部会

中学年 幅跳び ハンドブック



平成31年2月22日版

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」の研究を行って参りました。

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、この「中学年幅跳びハンドブック」を作成いたしました。更なる発展充実を目指し、今後も研究を進めて参りますので、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「中学年 幅跳びハンドブック」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 「中学年 幅跳びハンドブック」開発にあたっての基本的な考え方	
(1) 「中学年 幅跳びハンドブック」について	2
(2) 「三つの資質・能力の具体的な学習状況」についての考え方	2
(3) 陸上運動系の学習における主体的・協働的な学習について	2
(4) 中学年 陸上運動「幅跳び」における三つの資質・能力の具体的な学習状況	3
2 学習過程について	
(1) 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	4
(2) 第3学年「幅跳び」における三つの資質・能力の関係性と学習過程の在り方	4
(3) 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	5
(4) 中学年「幅跳び」の学習過程	
① 第3学年	6
② 第4学年	7
(5) 学習活動で導き出したい児童の具体的な姿	8
(6) 第3学年 単元の指導と評価計画	16
(7) 各時間の学習に即した評価規準と指導事項	18
3 運動の行い方	
(1) 3年生幅跳びの技能分析及び児童の実態	20
(2) リズムウォーミングアップ	22
(3) ジャンプウォーミングアップ	24
(4) 運動の場	
① 岩跳び	26
② ターゲットジャンプ	28
③ 各時間の場の設定	30
④ 場全体のレイアウト例	32
⑤ 安全に行うために	33
(5) 学習カード	34

部員一覧 ホームページ紹介

1 「中学年 幅跳びハンドブック」開発にあたっての基本的な考え方

(1) 「中学年 幅跳びハンドブック」について

【東京都小学校体育研究会 平成 30 年度 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

本部会では、今年度三つの資質・能力をバランスよく育むことができる学習過程を明確にするために研究を進めてきた。本ハンドブックでは、児童が主体的・協働的に取り組むために必要な授業実践の手立てを、実証授業を含めた複数の授業の様子や研究発表でいただいた多くの意見を踏まえ、まとめたものである。

(2) 陸上運動系の学習における「三つの資質・能力の具体的な学習状況」についての考え方

① 知識及び技能

陸上運動系における「知識及び技能」とは、その特性を味わうために必要な知識や技能であると考え。学習の始めは「今もっている力」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する。また、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する。その結果、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ことができる。と考える。

② 思考力、判断力、表現力等

陸上運動系における「思考力、判断力、表現力等」とは、「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、競走（争）の仕方や場・練習方法の選択をしたり、運動の仕方を工夫したり、自己の能力に適した課題を見付けたりする力である。動き自体の面白さや心地よさを引き出すこと、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、個や集団の考えをさらに発展させる力でもあると考える。

③ 学びに向かう力、人間性等

陸上運動系における「学びに向かう力、人間性等」とは、他者とよい関わりをもちながら、目標に向かって自分や他者を高めようとする力であると考え。体力や技能の程度に関わらず競走（争）に勝つことができ、できるだけ多くの児童にその機会を与えられるようにするとともに、勝敗の結果を受け入れ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することや、他者への共感や思いやりを育むことは、生きる力につながる力であると考え。

(3) 陸上運動系の学習における主体的・協働的な学習について

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ただ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が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、より高い目標の達成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。

(4) 中学年 陸上運動「幅跳び」における三つの資質・能力の具体的な学習状況

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、2年間にわたり並行して指導していく内容が多いことから、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
子供の学びの姿	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。 ・ 5m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"> ・ 記録への挑戦の仕方を選んでいる。 ・ 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。 	<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; display: inline-block;">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。（踏み切り足を決める。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み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。

2 学習過程について

本部会では、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を明確にするために、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、関係性、学習過程について以下のように考える。

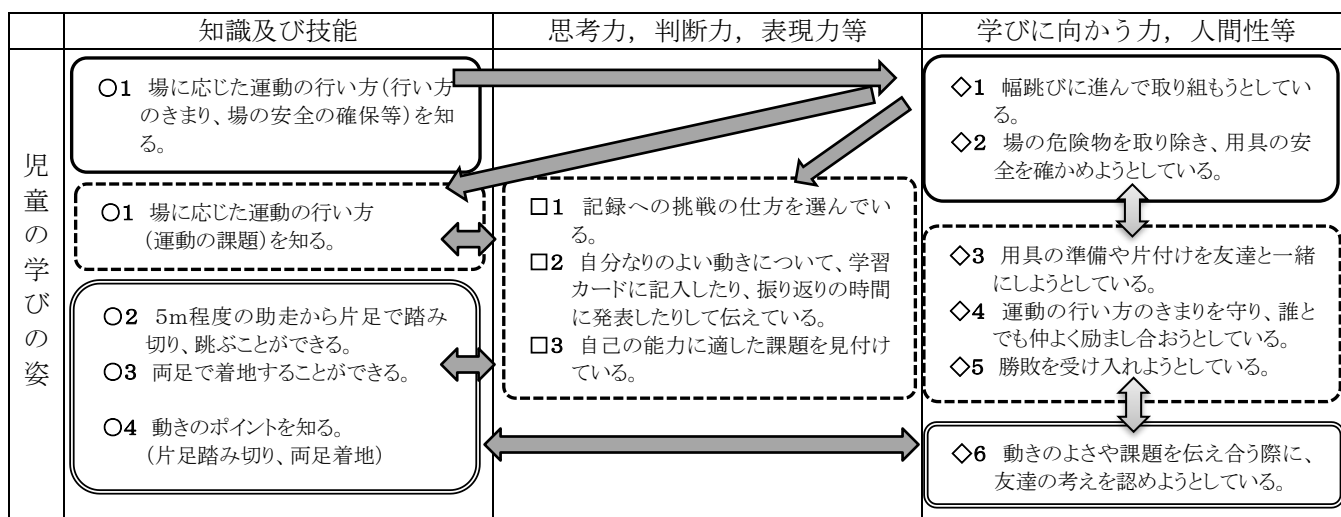
(1) 第3学年「幅跳び」における三つの資質・能力の具体的な学習状況

本部会では、第3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る。

	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	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○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) 	<ul style="list-style-type: none"> □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。 	<ul style="list-style-type: none"> ◇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。

(2) 第3学年「幅跳び」における三つの資質・能力の関係性と学習過程の在り方

陸上運動系領域では、動きのポイントを教師が与えるのではなく、児童が楽しみながら何度も跳んだり、試行錯誤したりする中で、実感を伴った理解として動きのポイントを知ることによって主体的・協働的で深い学びが実現すると考え、以下のように関係性をとらえた。



(3) 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

本単元のねらいは、児童が幅跳びを楽しむ中でよい動き（動きのポイント）に気付くことである。第3学年では「運動を楽しむ中で学ぶこと」をねらって学習過程を作成した。第1時を「今もっている力で楽しむ段階」、第2時から第4時を「競争して楽しむ段階」とし、三つの資質・能力がバランスよく身に付くように配慮した。

	児童の学びの姿			学習内容・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。○1 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。○1 3 幅跳び①の仕方を知り、行う。○1 4 振り返り①をする。○1 □1 5 幅跳び②を行う。○1 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。	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 □3 6 整理運動を行う。 7 振り返り②をする。○1 □2 □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。○2 ○3 4 振り返り①をする。○4 □2 ◇6 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。□2 ◇6 8 片付けをする。

(4) 中学年「幅跳び」の学習過程

①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. 28～）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】

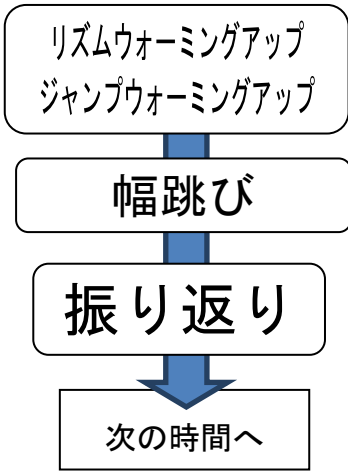
第2時： 「岩跳び」や「ターゲットジャンプ」を楽しみながら、幅跳びをより楽しむためにしていきたいことを考えていきます。記録への挑戦の仕方を工夫したり、得点化して個人で競争したりすることで、楽しさを広げていきます。

第3時： 個人で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。この時間には、「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。



【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ふれ、「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、児童の気づ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めます。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。

②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年生までの学習内容を確認しながら跳ぶ時間	動きのポイントを知る時間 前時の発見した課題から、動きのポイントを知る時間	課題解決の時間 課題解決の方法を知り、自分の課題に応じて取り組む時間	
	振 り 返 り ①			
	幅跳び 運動を楽しみながら課題を発見する時間	幅跳び ポイントを意識しながら競争したり、記録への挑戦をしたりして楽しむ時間		
	振 り 返 り ②			

(5) 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」

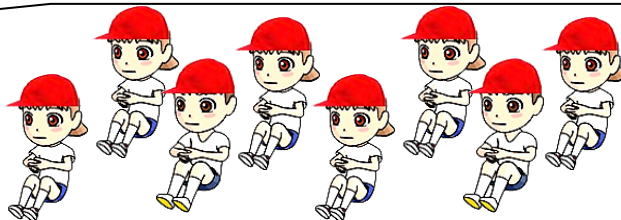
第1時は、「リズムウォーミングアップ」や「ジャンプウォーミングアップ」、「岩跳び」や「ターゲットジャンプ」の行い方を知り、運動の楽しさを味わいます。その他にも、安全な場の準備や片付けの仕方、用具の使い方について学習します。安全な着地の仕方については、学習の始めに足から着地することを指導して取り組みます。

「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。

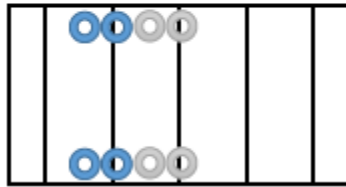
足からの着地に気を付けましょう。場の安全を守ってたくさん跳べるといいですね。



次は、〇〇さんの番だね。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。

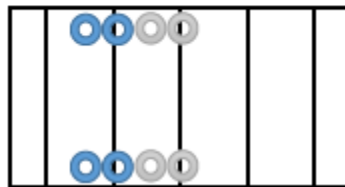


次の人、どうぞ。

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、楽しかったことやうれしかったことは何ですか。これからやってみたいことは何ですか。



岩を跳ぶことができてうれしかったです。

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、マーカーコ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！

3色目まで、跳んでみたいな。

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。

***** 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コ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。

1

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、〇〇さんと同じ10点をねらってみよう。

跳んでいる中で、〇〇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、手前側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。

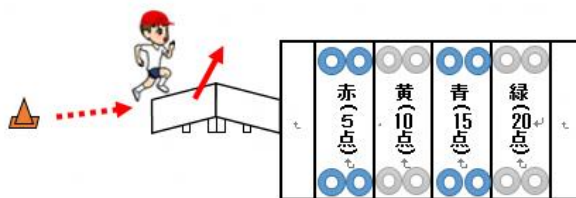


***** 幅跳び① *****

止まらないように跳んでみよう。



やったあ。跳べたよ。



どうやったらピタッと、止まれるだろう。



〇〇さんは、大きい岩をたくさん跳んでいますね。どうやったら、跳べましたか。

***** 振り返り① *****

得点をたくさん取るためのこつは何でしたか？



思いっきり走って跳んでみました。

片足で跳んでみました。

両足で着くと転びにくくなりました。

★思, 判, 表：自分なりのよい動きについて伝える。

いろいろなこつが出てきましたね。幅跳び②では、見付けたこつを試してみましょう。

思いっきり走って跳んでみよう。

次は、片足で跳んでみよう。

次は、着地を両足でしてみよう。

〇〇個跳べていたね。すごい。

やったあ。見つけたこつを使ったら、20点まで跳べたよ。

振り回り①で出たこつを試してみましょう。

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。

- ★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)

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、うまくいったことやうまく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、よい動きを見つけていきましょう。

◆【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。振り返り①では、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」を押さえます。振り返り②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を取り上げます。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。

***** 活動前 *****

これまで、たくさんのこつを見付けてきました。
今まで出てきたこつの中から「みんなが遠くに跳ぶためのこつ」を見付けていきましょう。

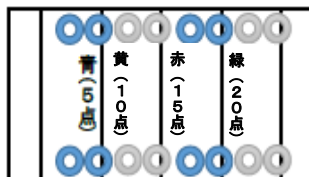
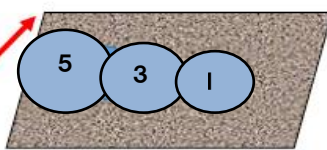
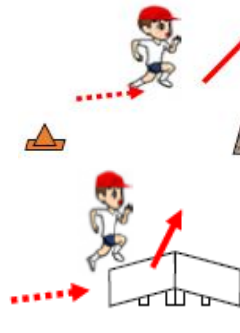


***** 幅跳び① *****

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跳べた。

〇〇さんは足を前にして着地しているよ。

今まで見付けたこつの中で、どれがよさそうですか？



しゃがんで着地したら足がそろったよ。

やっぱり両足で着地するとピタッと止まれるな。

***** 振り返り① *****

遠くに跳ぶために、今まで見付けてきたこつの中で「みんなが遠くに跳ぶためのこつ」は何ですか。

着地の時、足をそろえたら高い得点が取れました。

膝を曲げて、しゃがんで着地すると、足がそろいます。

〇〇さんが、片足で踏み切って跳んだから遠くに跳べていてよかったです。



★知・技 : 幅跳びの動きのポイントを知る。

「片足で踏み切ること」「両足で着地すること」が幅跳びの動きのポイントです。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。

やっぱり、片足で踏み切ると遠くとべたな。

がんばれー！

グループで認め合ったり、ほめ合ったりしていてもいいですね。

運動が苦手な児童への配慮の例
※第3時を参照

やったあ！両足で着地したら最高得点が取れた！！

〇〇さん、両足そろっているよ。

赤 (5点)	黄 (10点)	青 (15点)	緑 (20点)
-----------	------------	------------	------------

3年生のグループ活動では、以下のよさに気付かせる。

- ・友達に見てもらったことで、一人だと気が付かなかったことに気付けること。
- ・励まし合って運動したことで、遠くに跳べること。

- ★知・技 : 5m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。

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。

グループで見ってもらったり、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てたくさん運動したり、よい動きについて考えて跳んだりして、楽しく幅跳びができましたね。4年生の幅跳びでは、他のコツを見つけて、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。

(6) 第3学年 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。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">・岩跳び (砂場) ・ターゲットジャンプ (マット)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">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。</div> 5 整理運動を行う。 6 振り返りをする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;">振り返り ○幅跳びで楽しかったことや、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。</div> 7 片付けをする。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; margin-top: 10px;">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。 今回は、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。</div>	3 幅跳び①を行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">・岩跳び (砂場) ・ターゲットジャンプ (マット)</div> 4 振り返り①をする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;">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。</div> 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。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">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。</div> 6 整理運動を行う。 7 振り返り②をする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;">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。</div> 8 片付けをする。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; margin-top: 10px;">みなさんは何点取れましたか？ 今回はもっと多く得点が取れるように挑戦していきましょう。たくさん得点を取るには、何かコツがあるかもしれませんね。</div>	
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		・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。	・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;"> <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;"> <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。	<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>	
	6 整理運動を行う。	6 整理運動を行う。	6 整理運動を行う。
	7 振り返り②をする。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">振り返り②（単元の学習のまとめ）</p> <p>○たくさん得点を取ることや、遠くに跳ぶために大切だと思ったことについて。</p> </div>
8 片付けをする。	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>岩やマーカーコーンをたくさん跳ぶには、こつがあるそうですね。たくさん得点を取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; border-radius: 15px; padding: 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。	⑥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、より多くの得点を取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。

(7) 各時間の学習に即した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」

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	○場に応じた運動の行い方を知る。 (足からの着地)	○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いる。	○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	【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】 ・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。 ・跳運動に必要な運動感覚を養うこと。 【場に応じた行い方について】 ・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。	【運動の工夫について】 ・もっと岩の数やコーンの数を増やして跳んでみたいなど運動の行い方を工夫することで学びが深まっていくこと。	【「岩跳び」や「ターゲットジャンプ」の行い方について】 ・楽しく運動に取り組んでいたこと。 ・単元通して固定された、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。 <u>運動に意欲的でない児童への配慮例</u> ・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」

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		○記録への挑戦の仕方を選んでいる。	○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。
評価の方法		行動観察・学習カード・発言	行動観察・学習カード
指導事項 ・ 留意点		【運動をより楽しむ行い方について】 ・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ていることが記録の向上につながる。	【幅跳びを楽しむために】 ・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。 <u>運動に意欲的でない児童への配慮例</u> ・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」

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、誰とでも仲良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・発言	行動観察・学習カード
指導事項 ・ 留意点	<u>運動が苦手な児童への配慮例</u> ・「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合い、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、よい動きが見付かること。	【運動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」

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	【片足で踏み切って 両足で着地すること】 ・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)。 <u>運動が苦手な児童への配慮例</u> ・「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。		【グループでの活動のよさ】 ・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を付けること。 ・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。

3 運動の行い方

(1) 3年生幅跳びの技能分析及び児童の実態

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人の幅跳び映像をもとに、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。
	踏切り	前方に強く踏み切り、遠くへ跳ぶ。	幅30～40cm程度の踏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

本部会では、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」踏切り～「両足」着地	20%	29%	24%
②「片足」踏切り～「片足」着地	24%	25%	24%
③「両足」踏切り	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、目標となる物や行い方の工夫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。










(2) リズムウォーミングアップ (幅跳び用)




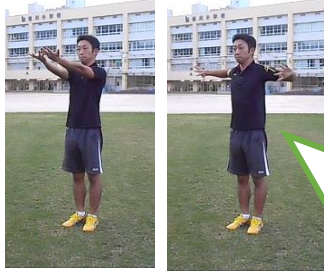





音楽に合わせて準備運動と幅跳びにつながる動きを行うことで、幅跳びの学習へ向けて「心と体のスイッチをオン (温)」にする。

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キレ腱左右 (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>脚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>						

(3) ジャンプウォーミングアップ

【ねらい】

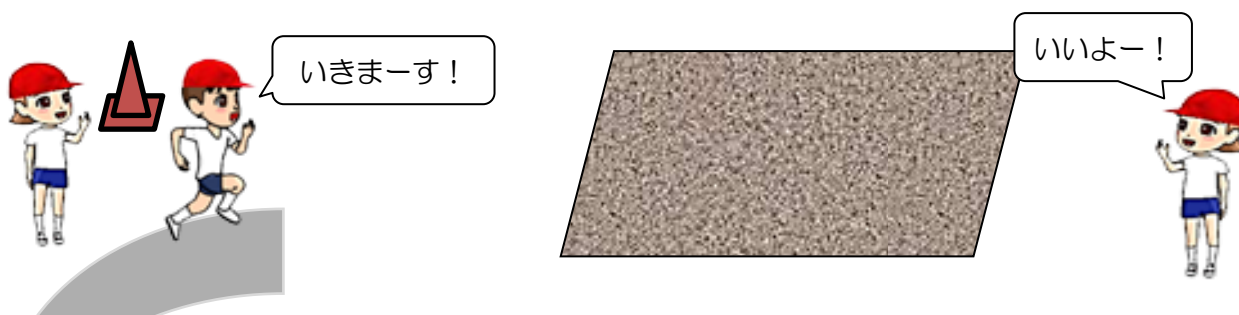
- 楽しみながら力いっぱい運動することで、跳運動に必要な運動感覚を養う。
- 基礎的な体の動かし方を身に付け、運動経験の不足を補う。

【準備するもの】・ 跳び箱 ・ カラーコーン ・ ライン ・ リング（高さのないもの）

【行い方】

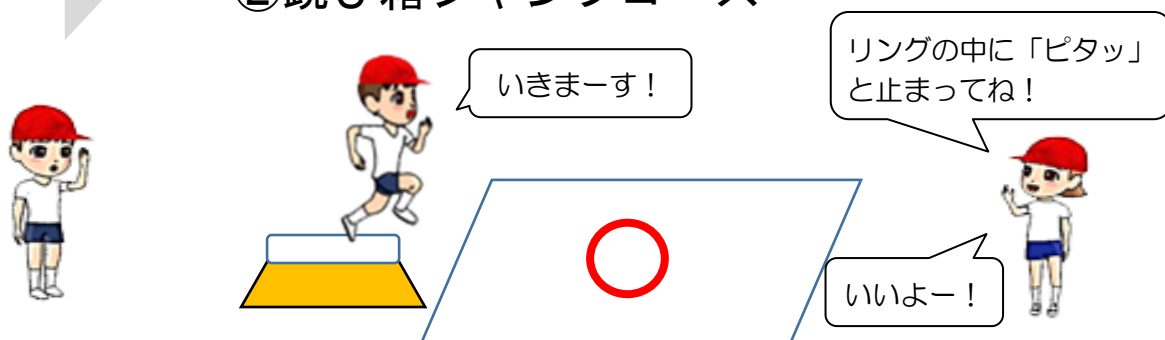
- グループに分かれて、交代で取り組む。
- 1～2分程度で全ての運動の場をローテーションする。

①砂場ジャンプコース



- ・ 5 m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。
- △踏切りができない児童には、スタートを手前にして、1～3歩程度の助走にしたり、教師が横で並走して（手をつないで）一緒に跳んだりする。

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、片足で跳躍する。
 - ・ 着地では、ピタッと止まるようにさせる。（リング内を目指して着地する。）
 - ・ 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。
- △両足踏切りにならないよう、踏切り足を必ず1歩引いてから片足で跳躍させる。

④パイナップルコース



- ・遠くまで行けるように助走し、5歩目で高く跳び両足で「ピタッ」と着地する。
 - ・単元後半は、足で線を引いたり、マーカーコ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。
- △ピタッと着地できない児童には、教師が横で並走して（手をつないで）一緒に跳んだり、リズムがつかめるよう口伴奏したりして、5歩目で高く跳び、空中で両膝を揃えられるよう意識させる。

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。

①

岩跳び

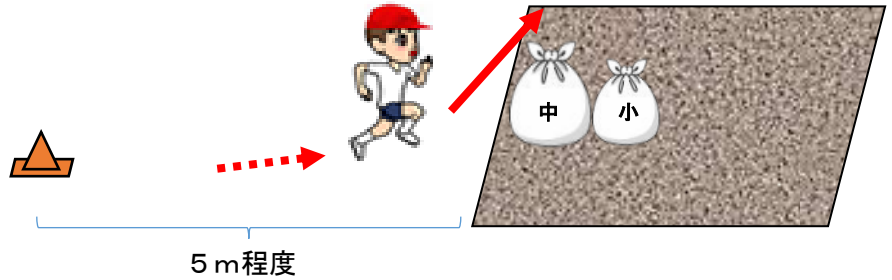
児童に身に付けさせたい力

- (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。

- ・ビニル袋に新聞紙を柔らかく丸めて入れた「岩」
小30L (約25cm) 1個
中45L (約35cm) 2個
大70L (約45cm) 2個



〇行い方

- ・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。
- ・跳躍の際、岩の真上を両足が通過するように行う。(ハードルの跳躍のような片足着地を防ぐため。)

〇行い方の工夫

- ・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。
- ・競争する際は、大きい岩から小さい岩へと順番に並べさせる。
- ・児童の実態に合わせて、岩の大きさで得点化してもよい。その際、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 = 15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。

〇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。

⇒①助走を短くして跳ばせてみる。まずは踏切り足を1歩引いた助走から行い、徐々に助走の距離を伸ばしていく。助言例…「跳び箱ジャンプコースのように片足を一步引いてから跳んでみよう」

②「パイナツプ〜ル」で跳ばせてみる。(リズムがつかめるように口伴奏する)

1歩助走…「プ〜ル」(踏切り足を一步引いて「プ」で片足踏切り「ル」で両足着地)

3歩助走…「ナツプ〜ル」 5歩助走…「パイナツプ〜ル」

③教師が並走する。(または、手をつないで)

※①～③は、片足踏切りにも有効だが、両足着地にも効果があると考える。

△踏切り直後に岩に当たってしまう。

⇒①助走を短くして跳ばせてみる。

②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。

⇒①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。)

②砂場の近くで踏み切ることができるよう、スタートの位置を変える。

△岩を跳び越すことに恐怖感がある。

⇒スモールステップで進める。跳躍、空中動作、着地という一連の動作に慣れるようにするため、岩の大きさを小さく、数を減らし、着地に集中できるようにする。空中動作では、岩の真上を両足が通過するように意識させる。

【場の写真】

①並べ方

- ・大きい岩から順に並べる。
- ・真っすぐ一列に並べる。



②並べ方

- ・最大で5つで並べられる。
- ・児童の実態に応じて岩の数は変更可能。



④空中姿勢

- ・岩の上を両足が通過するように跳躍すると両足着地につながる。



③助走

- ・5m離れた位置から助走する。
- ・実態に応じて助走位置を短くして、苦手な児童にも配慮する。

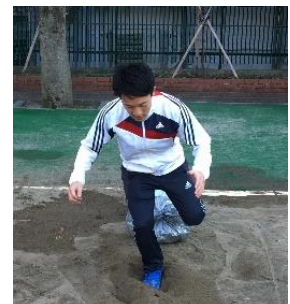


実際の映像はこちら↓



空中姿勢・着地（失敗）

- ・ハードルのように跳んでしまう。
- ・片足着地になっている。



<h2>②ターゲット ジャンプ</h2> <p>(マットの場)</p>	児童に身に付けさせたい力 (3年) 両足着地 (4年) 膝を曲げた柔らかい両足着地
	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

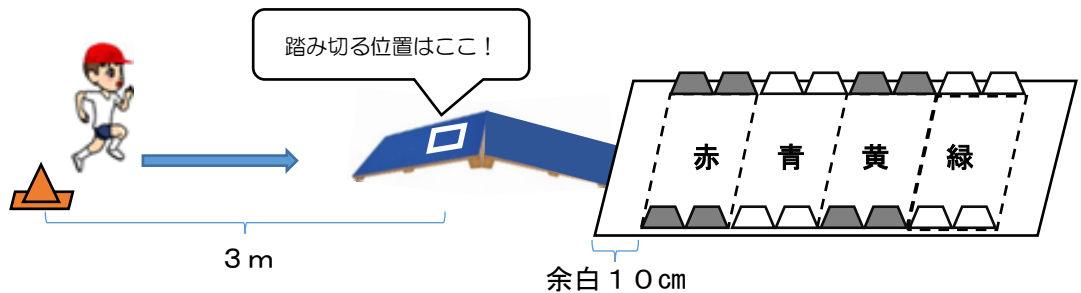
- ・マット (180cm×90cm)
- ・マーカーコーン16個 (2色または4色)
- ・踏切り板2つ

○場の設定

- ・マットに余白 (10cm程度) ができるようにマーカーコーンを並べ、マットを4つに区切る。
- ・踏切り板は、マットに付けて2つ合わせて置く。
- ・マーカーコーンがないときは、ビニルテープなどを用いて、マットに枠を貼ってもよい。
(1マス40cm程度 上下余白10cm)

○行い方

- ・3mの位置から助走し、踏切り板を片足で踏み切り、前方にフワッと跳ぶ。
- ・両足でマットに着地し、後ろ足のつま先の位置を記録とする。
- ・「ピタッ」と着地できたときのみ成功とする。
- ・跳び過ぎてマットを越えてしまったり、踏切り板がずれたりしないように、踏切り板を2つ合わせて置く。



○行い方の工夫

- ・第1時は、一番遠いゾーン (緑) を設けず、児童から要望が出てから緑のゾーンを設けることで、意欲を高めることができる。
- ・児童の実態を見て、赤を5点、青を10点、黄を15点、緑を20点のように、得点化してもよい。

○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。

⇒①助走を短くして跳ばせてみる。まずは踏切り足を1歩引いた助走から行い、徐々に助走の歩数を伸ばしていく。 助言例…「跳び箱ジャンプコースのように片足を1歩引いてから跳んでみよう」

②「パイナツプ〜ル」で跳ばせてみる。(リズムがつかめるように口伴奏する)

1歩助走…「プ〜ル」(踏切り足を1歩引いて「プ」で片足踏み切り「ル」で両足着地)

3歩助走…「ナツプ〜ル」 5歩助走…「パイナツプ〜ル」

③教師が並走する。(または、手をつないで)

※①～③は、片足踏切りにも有効だが、両足着地にも効果があると考える。

△着地のときに静止できず動いてしまう。(ピタッと止まれない)

⇒短い助走から高くジャンプし、パイナツプ〜ルの「ル」の足の形で着地するよう声を掛ける。

助言例…「パイナップルコースのようにピタッと止まるようにするにはどうしたらいいかな」

【場の写真】

①助走

- ・ 3 mの位置から助走する。苦手な児童は助走距離を短くして、踏切り板上で踏み切ることができるようにする。



②踏切り位置

- ・ 1枚目の踏切り板上で踏み切る。



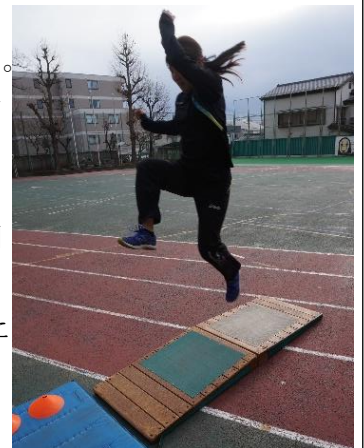
④着地 (成功 ピタッとした着地)

- ・ 高く跳躍し、両足で着地をする。
- ・ 膝を曲げた柔らかい両足着地ができると着地が安定する。(4年生につながる)



③空中姿勢

- ・ 高く跳躍する。
- ・ 空中で両膝を揃える。
(普段の跳躍よりも滞空時間が長ければ、フワッとした感覚となる。)



着地 (失敗 静止できない)

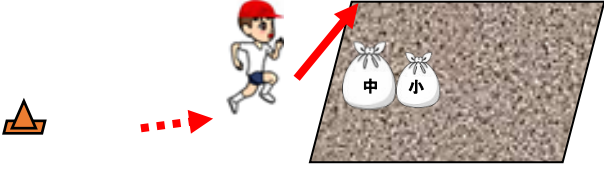
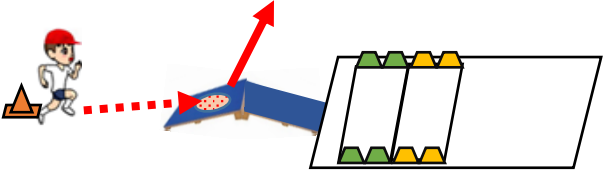
- ・ 前のめりになっている。
- ・ 片足着地になっている。




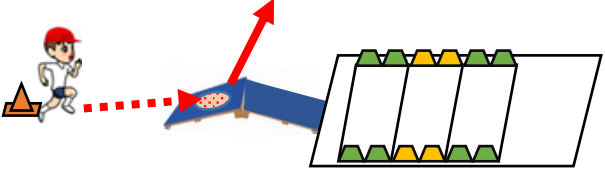
実際の映像はこちら↓



③ 各時間の場の設定


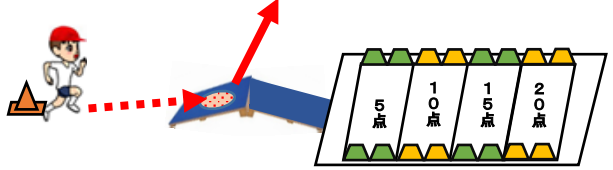
岩跳び	ターゲットジャンプ
<p>第1時</p> 	<p>第1時</p> 
<p>岩の置き方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中・小の2つの岩を置く。 ・実態に応じて、1つの岩から始めてもよい。 	<p>マーカーコーンの置き方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゾーンが2か所できるように置く。
<p>予想される振り返りでの発言</p> <ul style="list-style-type: none"> ・もっと大きな岩を跳んでみたい。 ・もっと岩の数を増やしたい。 	<p>予想される振り返りでの発言</p> <ul style="list-style-type: none"> ・もっと遠くのゾーンまで跳んでみたい。



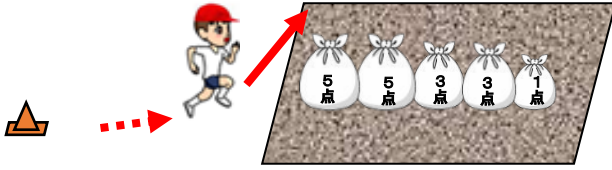
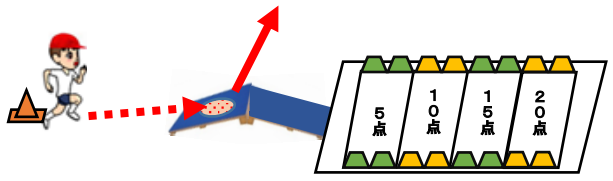
<p>第2時前半</p> 	<p>第2時前半</p> 
<p>岩の置き方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大きいものから順番に岩を置く。 ・必要に応じて「大」を追加する。 	<p>マーカーコーンの置き方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゾーンが3か所できるように置く。
<p>予想される振り返りでの発言</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達と競争したい。 ・大きさに応じて得点を付けたい。 	<p>予想される振り返りでの発言</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達と競争したい。 ・ゾーンに応じて得点を付けたい。

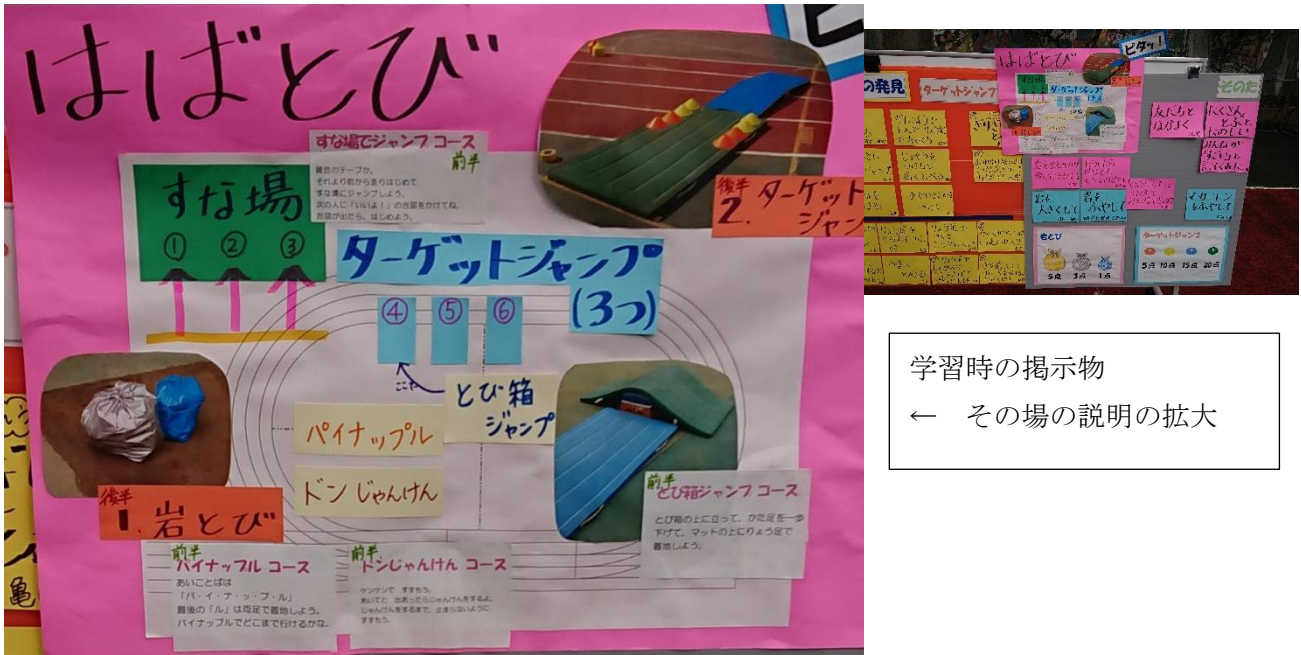




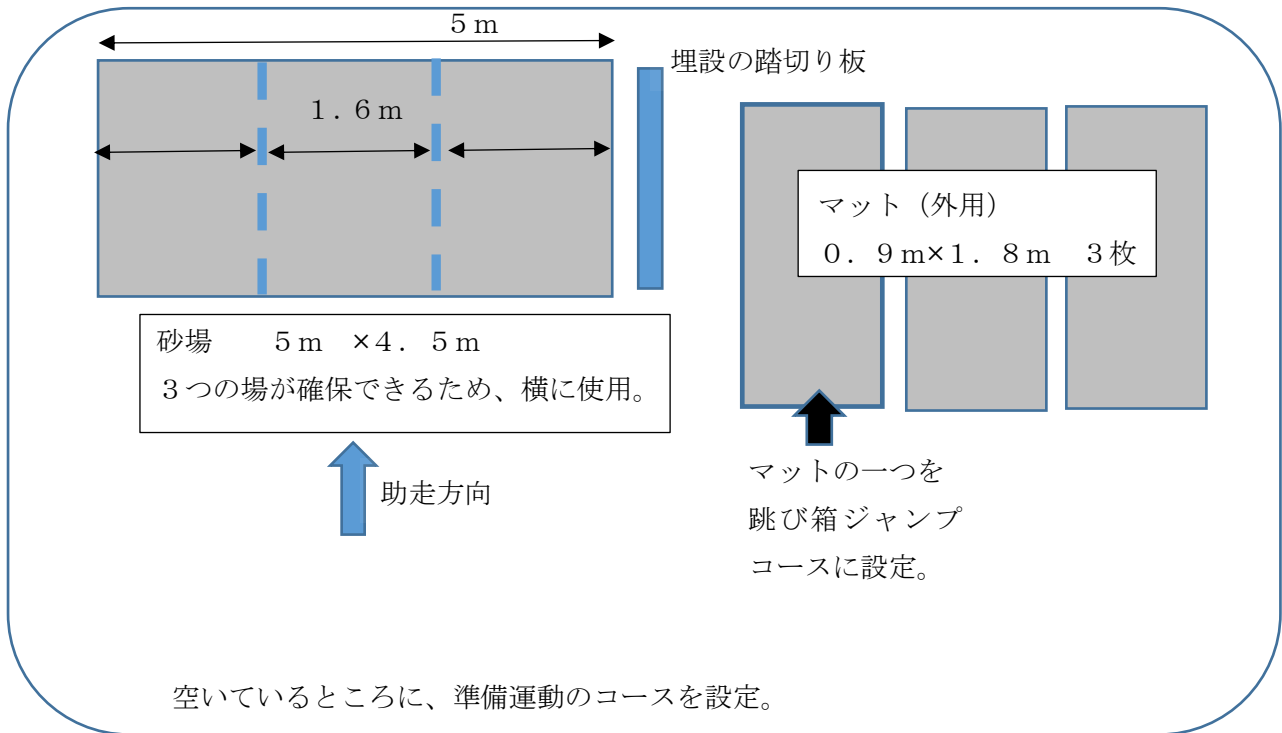
岩跳び	ターゲットジャンプ
<p>第2時後半</p> 	<p>第2時後半</p> 
<p>岩の置き方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・最大で5つままでとする。 ・自分の力に合わせて、より高い得点を獲得できる置き方を考えて置く。 	<p>マーカーコーンの置き方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゾーンが4か所できるように置く。
<p>予想される振り返りでの発言</p> <ul style="list-style-type: none"> ・〇点を跳びたい。 ・岩に当たらないような跳び方で跳びたい。 	<p>予想される振り返りでの発言</p> <ul style="list-style-type: none"> ・〇色まで跳びたい。 ・ピタッと止まれるような跳び方で跳びたい。



<p>第3時以降</p> 	<p>第3時以降</p> 
<p>予想される振り返りでの発言</p> <p>第3時</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しゃがんで着地すると、止まることができた。 ・片足で踏み切ると、遠くに跳べることが分かった。 ・友達の動きを見てまねをしたら、初めて〇点を取ることができた。 <p>第4時</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両足でしゃがんで着地することが大切だと思った。 ・着地の時、足をそろえたら得点が高く取れた。 ・みんなでこつを探しながら跳んでいるのが楽しかった。 ・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てうれしかった。 ・グループで見ってもらったり、応援してもらったりして、うれしかった。 	



学習時の掲示物
← その場の説明の拡大



【設定のポイント】

- ① 「埋設してある踏切り板」にとらわれず、場の数を確保できるようにする。
- ② 安全面を考慮し、とがり合った場の間隔が十分とれるようにする。例示は1.6 m。
(砂場とマットとの間隔に3.5 m、 マット間も十分に離す。)
- ③ 遠くに跳ぶ児童のため、砂場やマットの奥行を十分確保する。
- ④ 外用マットをあるだけ活用する。

⑤ 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!

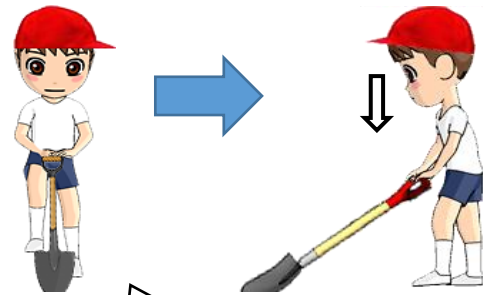
砂場・助走路

「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。



※スコップは先が平らなものより尖っていた方がよい。

「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

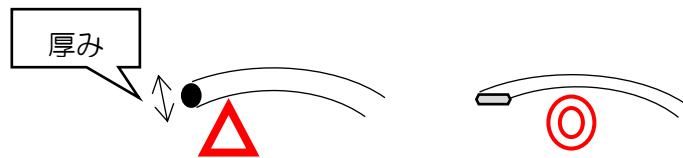
「マットを滑らせないために」

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。

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○	<p>金 金</p> <p>銀 銀</p> <p>青</p>	<p>青</p> <p>黄</p> <p>赤</p>

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、じゅんび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。	
〈よい動きをためしてみてもうまかったことやうまくなかったことを書こう。〉	

楽しくチャレンジ！ 岩跳び&ターゲットジャンプ

カード④ 年 組 名前（ ）

めあて

はばとびのポイントをかくにんして、とく点をのばそう。

	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…△

動きのポイントに気がつくことができた。	
友達の動きを見てアドバイスをしたり、いいところを伝えたりすることができた。	
友達の考えをみとめることができた。	
〈遠くへとぶために大切なポイントを書こう。〉	

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	大平 篤	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 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	吉岡 直矢	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

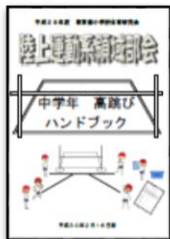
〈陸上運動系領域部会で一緒に研究しませんか〉

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

