

単元名 幅跳び

1 運動の特性

〔一般的特性〕

短い助走から踏み切り足を決めて上方に踏み切り、高く遠くに跳ぶことを楽しむ運動である。また、記録に挑戦しやすく相手との競争もしやすい運動である。

〔児童から見た特性〕

調子よく跳ぶことができると楽しい運動であり、友達と競い合ったり、跳んだ距離が伸びたりすることで、より楽しさや意欲が増す運動である。

2 単元の目標

学びに向かう力, 人間性等

幅跳びに進んで取り組むとともに学習の約束を守り、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたりすることができるようにする。

知識及び技能

幅跳びでは、その行い方を知るとともに、5歩～7歩程度助走から強く踏み切って遠くに跳ぶことができるようにする。

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、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。

3 評価規準

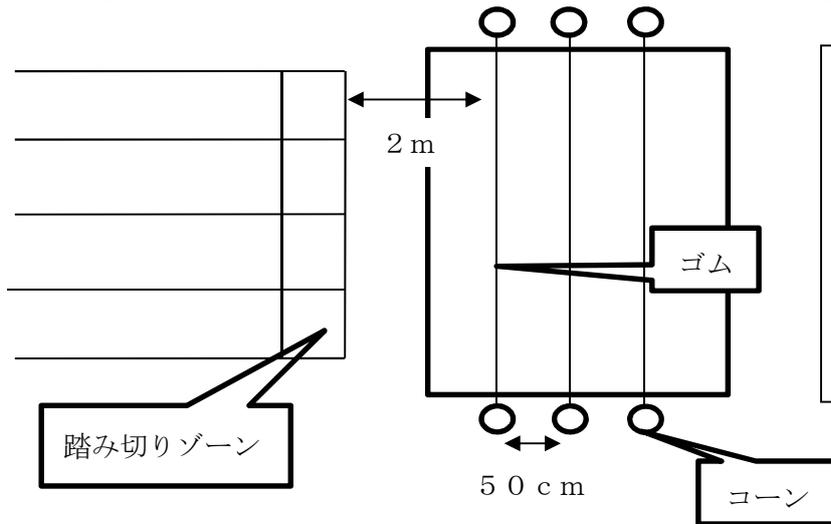
観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
学習活動における 具体的評価規準	①一定のリズムの助走から片足で踏み切ることに理解できるとともに、その動きができる。 ②膝を曲げて柔らかく着地できることに理解できるとともに、その動きができる。	①遠くに跳ぶためのポイントを見つけ、それらを他者に伝えている。 ②自分にあった跳び方や友達のよい動きを見つけ、それらを他者に伝えている。	①運動する場所の危険物を取り除くとともに、用具の安全を確かめている。 ②動きのよさや課題を伝え合う際に、友達の考えを認め合うことに進んで取り組もうとしている。

4 指導と評価の計画の例

		1	2	3	4	5
		場の準備 準備運動				
10 20 30 40	オリエンテーション	ねらい① 遠くに跳ぶためのポイントを見つけ、その動きを身に付ける。			ねらい② 自分のめあてをもち、友達と競争を楽しむ。	
	整理運動・学習の振り返り・後片付け					
	知		①	②		①
	思	①	①		②	
主	①			②	②	

5 指導の工夫

【場の工夫】



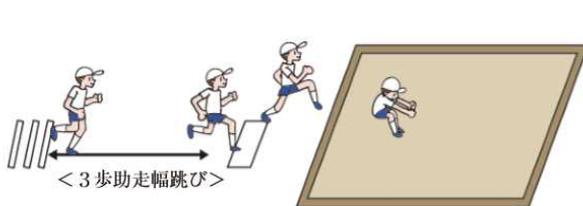
【用具の工夫】

- ・踏み切りゾーンは白線でラインを引く。幅は30～40cm程度。踏み切りにベースや踏み切り板を使用しても良いが、すべらないようにするなど安全面に配慮する。
- ・砂場に2～3本のゴムを張ることで記録の測定を容易にできる。

6 技能のポイント

○短い助走から幅跳び

- ・5～7歩程度の助走から踏み切り足を決めて前方に強く踏み切り、遠くに跳ぶこと。



3歩助走で、片足で踏み切る感覚をつかみます。



5歩助走では、調子よく踏み切るために、助走のリズムを大切にします。助走の時に「イチ・ニ・イチ・ニ・サーン」と周りの子が声に出してあげましょう。



- ・膝を柔らかく曲げて、両足で着地すること。



体が「く」の字ではなく「ん」のようになるように、かがみ込んで着地します。



〔運動の苦手な児童・配慮が必要な児童への手立て〕

踏み切り足が定まらず、強く前方へ跳ぶことが苦手な児童には、3～5歩など、短い助走による幅跳びをしたり、「トン・トン・ト・ト・トン」など、一定のリズムの助走からの幅跳びを行ったりする場を設定するなどの配慮をするとよい。



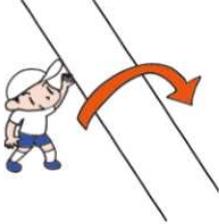
中学年

単元名：幅跳び

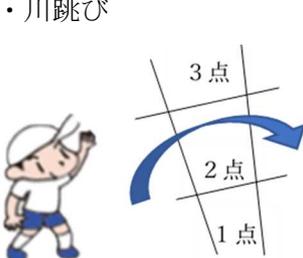
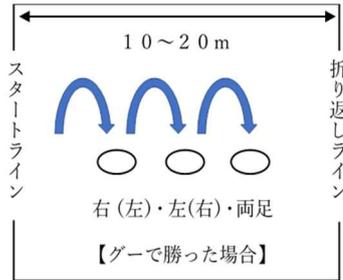
目標：学習の流れと運動のポイントについて気付くことができるようにする。

走・跳の運動

道すじ	1	2	3	4	5
-----	---	---	---	---	---

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	1 準備運動	○児童の健康状態を把握し、安全に学習が進められるようにする。	掲示物
5	2 オリエンテーションを行う。 学習の進め方を知る。 ・学習のねらいや道すじを知る。 ・用具や場の準備の仕方 ・安全に学習するための約束を理解する。	○グループは1レーン8人程度の異質グループで、あらかじめ編成しておく。また、グループ内でペアを作り、授業の最後に話し合うことを伝える。 ☆運動する場所の危険物を取り除くとともに、用具の安全を確かめている。 【主体的に運動に取り組む態度】	
15	3 幅跳びにつながる感覚づくりを行う。 ・川跳び ・食べ物じゃんけん【体力向上(すばやく動き出すために)のページ】 【川跳び】  ・ラインを跳び越える	○跳び方の指示は行わず、いろいろな跳び方で跳ぶようにする。 ○どの跳び方が一番遠くに跳べるのか思考しながら繰り返し試し、幅跳びの動きのポイントをつかませたい。 【食べ物じゃんけん】 ・2人組になり、ジャンケンする。 ・勝った方がグー・チョキ・パーの種類に応じて大股で進む	
30	4 全体でねらいを確認する。 遠くに跳ぶためには、どうしたら良いのだろうか。		
40	5 整理運動・学習のまとめを行う。 ・ペアで話し合う。 ・全体で本時の学習を振り返る。	・児童の発言から、幅跳びの動きのポイントをクラス全体で共有し、次時以降の学習につなげる。 ☆遠くに跳ぶためのポイントを見つけ、それらを他者に伝えている。 【思考・判断・表現】 ○ペアで友達の良い動きやよい態度などを話し合うようにする。 ○本時で学習したことを振り返り、次時の活動のめあてをもたせる。	

道 す じ	1	2	3	4	5
-------	---	---	---	---	---

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 5	<p>1 場の準備・準備運動</p> <p>2 「幅跳び」につながる感覚づくりを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> 食べ物じゃんけん【体力向上 (すばやく動き出すために) のページ】 川跳び  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>【川跳び】</p> <ul style="list-style-type: none"> 片足踏み切りから両足着地 ラインの工夫をしても良い。 </div>	<p>○安全に留意して準備ができるようにする。</p> <p>【食べ物じゃんけん】</p>  <p>○掲示物で幅跳びのポイント (片足踏み切り, 両足着地, 助走) を確認する。</p>	掲示物
15	<p>3 全体で本時のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>強く踏み切って跳ぼう。</p> </div>	<p>☆遠くに跳ぶためのポイントを見つけ, それらを他者に伝えている。</p> <p>【思考・判断・表現】</p>	
20	<p>4 ゴム踏み跳びを行う。</p> <p>【行い方】</p> <ul style="list-style-type: none"> 走って踏み切りゾーンで踏み切り, ゴムを踏む。片足で踏み切り, 両足で着地する。 1コース8人を2つの班に分け, 1班 (4人) が跳び, もう1班が判定 (7分程度で交代) する。 ほぼ全員が1本目をクリアしたら, 2本目を設置する。 	<p>○踏み切り判定する児童2名, ゴムを踏んだか判定し, ゴムを直す児童1名, 次の児童に合図をする児童1名等, 一人ひとりに役割をもたせる。</p> <p>○戻り方等の安全面についての指導を再度確認する。</p> <p>○「いち・に・きん」等の口伴奏をグループの友達が言う。</p> <p>☆一定のリズムの助走から片足で踏み切ることについて理解するとともに, その動きを行うことができる。</p> <p>【知識・技能】</p>	
40	<p>5 整理運動・学習のまとめを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ペアで話し合う。 全体で本時の学習を振り返る。 	<p>○ペアで友達の良い動きや良い態度などを話し合うようにする。</p> <p>○本時で学習したことを振り返り, 次の活動のめあてをもたせる。</p>	

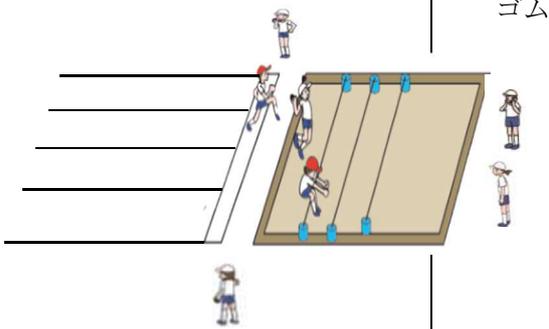
中学年
走・跳の運動

単元名：幅跳び

目標：遠くに跳ぶためのポイントを見付け、その動きを身に付けることができるようにする。

道すじ	1	2	3	4	5
-----	---	---	---	---	---

時間	学習内容と活動	指導・支援（○）評価（☆）	用具・資料
0	1 場の準備・準備運動	○素早い集団行動，集団規律ができるようにする。	
5	2 「幅跳び」につながる感覚づくりを行う。 ・じゃんけん幅跳び【 <u>体力向上（すばやく動き出すために）のページ</u> 】 ・川跳び	○片足踏切りから両足着地の動きを身に付けることができるようにする。	
15	3 全体で本時のねらいを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">「いち・に・さーん」のリズムから踏み切り，やわらかく着地をしよう。</div> ・柔らかく着地するために膝を曲げることを確認する。		
20	4 跳び箱から幅跳びを行う。 ・跳び箱の1段から立ち幅跳びの姿勢で踏み切り両足で着地する。 ・3歩助走から片足で踏み切り，両足で着地する。	 ○体が「く」の字ではなく、「ん」の字になるように，かがみ込んで着するよう助言する。	跳び箱
30	5 ゴム踏み跳びを行う。 <u>行い方</u> ・走って踏み切りゾーンで踏み切り，ゴムを踏む。片足で踏み切り，両足で着地する。 ・1コース8人を2つの班に分け，1班（4人）が跳び，もう1班が判定（7分程度で交代）する。 ・ほぼ全員が1本目をクリアしたら，2本目を設置する。	○「いち・に・さーん」等の口伴奏をグループの友達が言う。 ○児童の実態に応じてゴムの本数を増やし，自分の能力に応じて，踏むゴムを選ぶことができるようにする。 ○上手に着地できている児童を称賛する。 ☆膝を曲げて柔らかく着地することについて理解するとともに，その動きを行うことができる。	ゴム
40	6 整理運動・学習のまとめを行う。 ・ペアで話し合う。 ・全体で本時の学習を振り返る。	○ペアで友達の良い動きや良い態度などを話し合うようにする。	

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	1 場の準備・準備運動	○跳躍や着地で使う部位を意識して体操が行えるように声をかける。	跳び箱
5	2 「幅跳び」につながる感覚づくりを行う。 ・食べ物じゃんけん【体力向上(すばやく動き出すために)のページ】 ・川跳び ・跳び箱から幅跳び	○片足踏切りから両足着地の動きを身に付けることができるようにする。	
12	3 全体で本時のねらいを確認する。		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> ゴムを越えて遠くまで跳ぼう。 </div>			
15	4 グループ活動を行う。 ・グループで助走や踏切り・着地など見合い、アドバイスし合う。	○5歩助走に挑戦している児童には「いち・に・いち・に・さーん」等の口伴奏を行うよう指導する。 ○助走スピードが上がっても、「フワッ」と体が浮かび上がるように跳ぶことを助言する	
25	5 ゾーン幅跳びを行う。 <u>行い方</u> ・3歩または5歩助走とする。 ・ゴムをかかるとが越えると点数が入る。 ・1つのゴムを跳び越えると10点入り、自己記録に挑戦する。 ・1コース8人を2つの班に分け、1班(4人)が跳び、もう1班に判定する。 ・児童の実態に合わせてゴムを追加する。		
40	6 整理運動・学習のまとめを行う。 ・ペアで話し合う。 ・全体で本時の学習を振り返る。	☆自分にあった跳び方や友達のよい動きを見つけ、それらを他者に伝えている。 【思考・判断・表現】 ○友達のがんばりを発表し合い、皆でそのがんばりを認め合うようにする。	