

第5学年 走り幅跳び

1 単元の目標と評価規準

	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
目標	走り幅跳びの行い方を理解し、リズムカルな助走から力強く踏み切って跳ぶことができるようにする。	自己の能力に適した課題の解決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ることができるようにする。	運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動したり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。
評価規準	<p>知識・技能</p> <p>①走り幅跳びの行い方を言ったり、書いたりしている。</p> <p>②リズムカルな助走から力強く踏み切って遠くへ跳ぶことができる。</p>	<p>思考・判断・表現</p> <p>①自己の技能に適した課題を見付け、その課題の解決のための場を選んでいる。</p> <p>②自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えている。</p>	<p>主体的に学習に取り組む態度</p> <p>①走り幅跳びに積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②約束を守り、助け合って運動しようとしている。</p> <p>③仲間の考えや取組を認めようとしている。</p> <p>④場の危険物を取り除いているとともに、場や用具の安全に気を配っている。</p>

2 単元の指導と評価の計画

時間	1 (導入)	2 (習得)	3 (習得)	4 (習得)	5 (活用)	6 (まとめ)
0	<ul style="list-style-type: none"> 挨拶 健康観察 準備運動 <p>オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> 単元を通したためあてや活動 安全面のルール 補助運動 試しの運動 タブレット撮影 	<ul style="list-style-type: none"> 挨拶 健康観察 めあての確認 準備運動 				
		<p>活動Ⅰ</p> <p>補助運動（走り幅跳びにつながる運動）</p>				
		<p>活動Ⅱ</p> <p>走り幅跳び</p>				
37		<p>学習のルールを確かめながら</p>	<p>自己の課題を見付け、課題の解決の方法を選びながら</p>	<p>自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝え、仲間の考えや取組を認めながら</p>	<p>リズムカルな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</p>	<p>これまで学習したことを生かしながら</p>
45	<ul style="list-style-type: none"> 整理運動 振り返り（指導者のまとめ） 健康観察 挨拶 片付け 					
知・技		① ワークシート			② 観察	
思・判・表			① ワークシート	② 観察 ワークシート		
態度	④ 観察	② 観察		③ ワークシート		① 観察

3 本時案①【導入場面】(1/6時間目)

(1) 本時のねらい

- ・場の危険物を取り除いているとともに、場や用具の安全に気を配ることができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・場の危険物を取り除いているとともに、場や用具の安全に気を配っている。

(主体的に学習に取り組む態度)

(3) 学習過程

時間	学習内容及び学習活動 ・ 指導上の留意点	評価規準及び評価方法
はじめ 1 0 分	1 集合、挨拶、健康観察 2 本時のめあてと評価項目の確認	
	めあて 安全に気を配りながら走り幅跳びに取り組もう 評価 ・ 場の危険物を取り除いているとともに、場や用具の安全に気を配っている。 (主体的に学習に取り組む態度)	
なか 2 5 分	3 準備運動 ・ 指導者が示範の動きを行い、その動きを真似させる。走り幅跳びで使う部位を中心に入念に行う。	
	4 活動Ⅰ 走り幅跳びにつながる簡単な運動 ○走り幅跳びにつながる動きを知り、試す。 ・ 川跳びに取り組ませる。助走の勢いを生かして片足で跳び越すこと等の行い方を説明する。 ・ 「グリコじゃんけん」に取り組ませる。2人組でじゃんけんし、勝った分だけ大股で進み、最後の字で両足着地すること等を説明する。(チョキで勝ったら「チ、ヨ、コ、シ、イ、ト」と言いながら6歩進む。じゃんけんを繰り返し、早くゴールした方が勝ち) ・ その他、時間や児童の実態に応じて、段ボール跳び越し(モンスタースタック)等にも取り組ませてよい。※第2時参照 ・ 指導者がやってみせて説明したり、児童に実際にやらせてみせたりしながら理解を図る。 5 活動Ⅱ 走り幅跳び ○走り幅跳びの行い方を知り、試す。 ・ これまでの学習を想起させながら、基本的な行い方や安全面に關するルールを説明する。(短い助走、片足踏切り、両足着地等) ・ ペアでタブレット端末を交換し、互いの動きを撮影させる。ペアや撮影位置、タブレットの保管場所等を説明する。踏み切りから着地までの一連の動きが撮影できるような位置を指定する。 ・ 全員が多く試すことができるように、多く場を設定する。	おおむね満足(観察) 場の危険物を取り除いているとともに、場や用具の安全に気を配っている。 十分満足 友達にも促しながら、周囲の安全にも気を配っている。 努力を要する児童への手立て 掲示物を用いて安全面のルールを個別に説明する。
まとめ 1 0 分	6 整理運動、用具の片付け、健康観察 ・ 安全に気を配りながら、協力して片付けさせる。 7 本時の振り返り ○本時のめあてに沿って振り返り、次時への見通しをもつ。 ・ 安全に気を配ることができたか等を記入させる。 ・ ペアで振り返りを共有した後、数名発表させ、全体でも共有する。 ・ めあてに対してよかった児童の姿を紹介し、全体に意識づける。	

●「単元を通したためあと6時間のめあて」の提示例

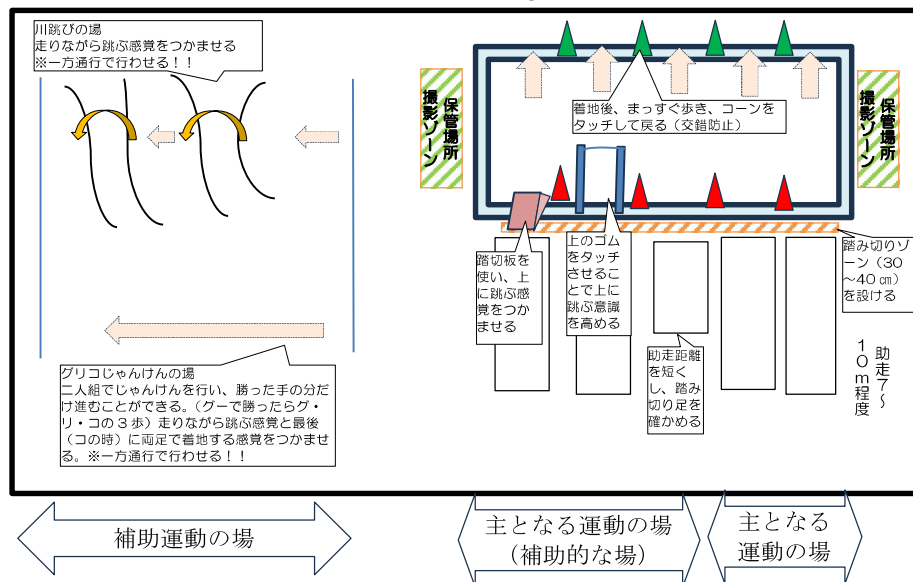
単元を通したためあと：自分の課題を見付け、課題に合った練習方法を選びながら取り組み、記録を伸ばす走り幅跳びをしよう

- ① 安全に気を配りながら、走り幅跳びに取り組もう。
- ② 走り幅跳びの行い方を理解し、約束を守り、助け合いながら取り組もう。
- ③ 自分の課題を見付けたり、課題を解決できる運動の場を選んだりしながら、ゾーンで力強く踏み切る「かがみ跳び」にチャレンジしよう。
- ④ 課題解決ために考えたことを伝えたり、互いの考えや取組を認めたりしよう。
- ⑤ リズミカルな助走から力強く踏み切って遠くに跳ぶことができるようになろう。
- ⑥ これまでの学習を生かしながら積極的に取り組み、自分の記録を更新しよう。

●安全面のルールの例

- ※授業前に指導者、児童で十分に掘り起こし柔らかくしておく。
- 跳んだ後は、試技者が砂場をレーキでならす。
 - 補助具が決められた位置からずれていたら元の位置に戻す。
 - 砂場をレーキでならした後、安全を確認したら、手を上げて「ハイッ！」と次の試技者に合図をする。
 - 試技者は、前の試技者が安全確認や合図等ができていなかったら「確認、お願いします」等の声かけをする。
 - 試技中に横切らない。(試技、安全確認後は緑のコーンにタッチして待機場所に戻る。)等

●運動の場の例



●1時間目のワークシート(フォーム)の項目の例

- 安全に気を配ることができましたか
(よくできた できた できなかった)
- 安全に気を配るときに気を付けたことを書きましょう。
()
- 授業の感想等を書きましょう。

3 本時案②【習得場面】(2/6時間目)

(1) 本時のねらい

- ・走り幅跳びの行い方を理解することができるようにする。
- ・約束を守り、助け合って運動することができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・走り幅跳びの行い方を言ったり、書いたりしている。(知識・理解)
- ・約束を守り、助け合って運動しようとしている。(主体的に学習に取り組む態度)

(3) 学習過程

時間	学習内容及び学習活動 ・ 指導上の留意点	評価規準及び評価方法
はじめ 7分	1 集合、挨拶、健康観察 2 本時のめあてと評価項目の確認 めあて 走り幅跳びの行い方を理解し、約束を守り、助け合いながら取り組もう。	
	評価 ・走り幅跳びの行い方を言ったり、書いたりしている。(知識・理解) ・約束を守り、助け合って運動しようとしている。(主体的に学習に取り組む態度)	
なか 28分	3 準備運動 4 活動Ⅰ 走り幅跳びにつながる簡単な運動 ○走り幅跳びにつながる運動の行い方を確かめ、試す。 ・川跳びや「グリコじゃんけん」の行い方について確かめ、取り組ませる。時間や児童の実態に応じて、段ボール跳び越し(モンスタースタック)等にも取り組ませてよい。※次ページ参照 ・必要に応じて、指導者がやってみせながら説明する。 ・慣れてきたらテンポよく進め、次の活動の時間を十分確保する。 5 活動Ⅱ 走り幅跳び ○走り幅跳びの行い方を確かめ、試す。 ・前時で学習した安全面に関するルールや学習面のルール(約束)を確認させる。 ・走り幅跳びの主な行い方として「①7~9歩でリズムカルな助走をすること」「②30~40cmの踏切りゾーンでの力強く踏み切ること」「③かがみ跳びから両足で着地すること」を説明する。特に「かがみ跳び」については、「ななめ上に大きく跳ぶ」「視線を前にして上体を起こす」「『ん』の字で着地する」を意識させる。これらを見合う視点にさせる。見合うときは視点を1つに絞り、順に行うことが望ましい。 ・見ている児童は、ペアの動きを見た後、視点に沿った内容や見て気付いたことを伝えさせる。 ・必要に応じてタブレット端末で撮影し、その映像を基に伝えてもよいことにする。	<u>おおむね満足</u> (観察・ワークシート) 友達の考えや取組を認めようとしている。 <u>十分満足</u> 友達の考えや取組を認め、伝えられたことに対し積極的に尋ねたり、取り入れて動いてみたりしている。 <u>努力を要する児童への手立て</u> 仲間の考えや取組を認めるよさについて共有したことを確認したり、個別に考えさせたりする。
	まとめ 10分	6 整理運動、用具の片付け、健康観察 ・安全に気を配りながら、協力して片付けさせる。 7 本時の振り返り ○本時のめあてに沿って振り返り、次時への見通しをもつ。 ・友達の考えや取組を認めることができたか等を記入させる。 ・ペアで振り返りを共有した後、数名発表させ、全体でも共有する。 ・めあてに対してよかった児童の姿を紹介し、全体に意識づける。

●走り幅跳び（かがみ跳び）の行い方の例

「ななめ上に大きく跳ぶ」 「視線を前にして上体を起こす」

走り幅跳びの行い方の例
○かがみ跳び

- ・踏切りと反対の足の膝を高く上げる。
- ・前かがみになりながら両足を前に伸ばす。
- ・膝を柔らかく曲げて、両足で着地する。
- ・踏切り足で力強く踏み切る。
- ・踏切り足の膝も引き上げて、両足をそろえる。
- 「ん」の字で着地する

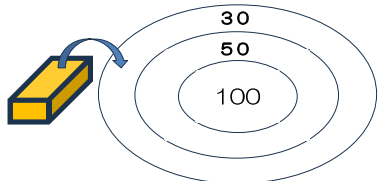
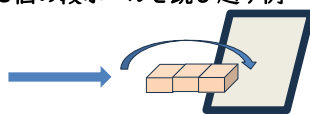
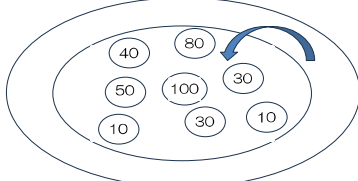
【引用】スポーツ庁ホームページ「小学校体育(運動領域)指導の手引き～楽しく身に付く体育の授業～」より

●学習の約束（ルール）の例

★友達と助け合って、走り幅跳びの学習を深めよう★

- 互いの動きを見合って、よかったこと、気付いたことなどを伝えよう。
- 試技の前に「自分が見てほしいところ」を伝えてから、試技をしよう。
- 必要な時は、タブレット端末で撮影し、その映像をもとに友達に伝えよう。
(タブレット端末を撮影する人に渡して撮影してもらおうなど、自分の動きの映像が自分のタブレット端末に残るようにしよう)
- 記録を測定するとき、安全面で気を付けることなど、しっかりと声をかけ合おう。

●児童が意欲的に取り組むことができる場の例（走り幅跳びにつなげる運動の例）

ダーツ跳びの場	モンスターボックスの場	ターゲットジャンプの場
○台上からの的に向かって跳ぶ。 	○助走から並べた段ボールを跳び越し、砂場に着地。(自分たちで数は調整) ※3個の段ボールを跳び越す例 	○大きさや位置の違う的に向かって跳ぶ。 

●2時間目のワークシート（フォーム）の項目の例

○走り幅跳びの行い方を理解することができましたか。
(よくできた できた できなかった)

○行い方で理解できたことを詳しく書きましょう。
()

○約束を守り、助け合って取り組むことができましたか。
(よくできた できた できなかった)

○約束を守り、助け合って取り組むときに、気を付けたこと、頑張ったことを詳しく書きましょう。
()

○授業の感想等を書きましょう。

3 本時案③【活用場面】(5/6時間目)

(1) 本時のねらい

- ・リズムカルな助走から力強く踏み切って遠くへ跳ぶことができるようにする。

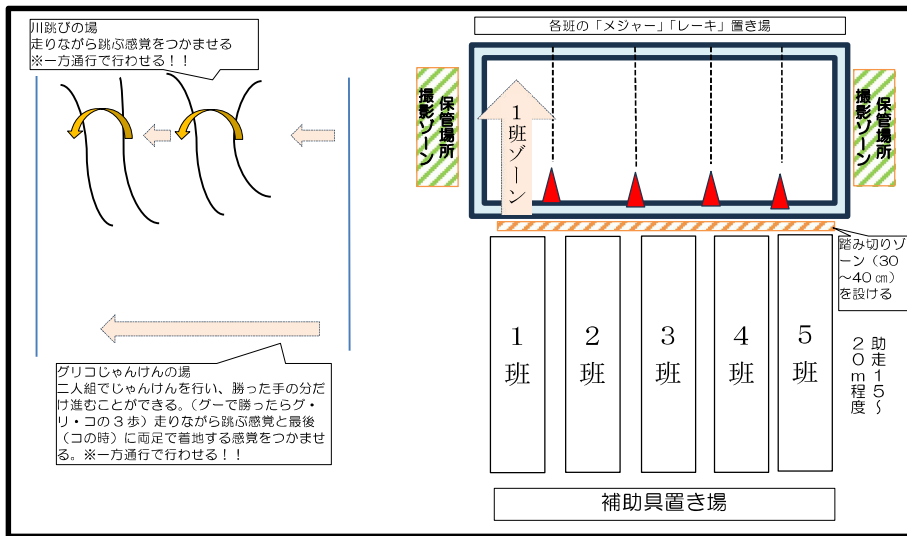
(2) 本時の学習評価

- ・リズムカルな助走から力強く踏み切って遠くへ跳ぶことができる。(知識・理解)

(3) 学習過程

時間	学習内容及び学習活動 ・ 指導上の留意点	評価規準及び評価方法
はじめ 7分	1 集合、挨拶、健康観察 2 本時のめあてと評価項目の確認	
	めあて リズムカルな助走から力強く踏み切って遠くへ跳ぶことができるようになるろう 評価 リズムカルな助走から力強く踏み切って遠くへ跳ぶことができる。(知識・理解)	
なか 28分	3 準備運動	
	4 活動Ⅰ 走り幅跳びにつながる簡単な運動 ○走り幅跳びにつながる運動を行う。 ・川跳びや「グリコじゃんけん」に取り組ませる。時間や児童の実態に応じて、段ボール跳び越し(モンスターボックス)等にも取り組ませてよい。※第2時参照 ・テンポよく進め、次の活動の時間を十分確保する。 5 活動Ⅱ 走り幅跳び ○グループで走り幅跳びの行い方を確かめ、試したり、記録に挑戦したりする。 ・行い方、安全面に関するルール等をグループで確認させる。 ・必要なグループは、補助的な場を設定し、練習してもよいことを伝える。(補助的な場で記録に挑戦はできないことも伝える。) ・見合う視点として次のことをワークシートで確認させる。 ① 7～9歩でリズムカルな助走をしているか ② 踏切りゾーン(30～40cm)で踏み切ることができているか ③ 力強く踏み切り、ななめ上に大きく跳ぶことができているか ④ 踏み切った後、視線を前にして上体を起こすことができているか ⑤ 両足で『ん』の字の姿勢で着地できているか ・その他、見て気付いたことを伝えさせる。 ・必要に応じてタブレット端末で撮影し、その映像を基に伝えてもよいことにする。 ・各グループで記録測定の行い方を確認し、全員で助け合いながら行わせる。 ・測定した数値はその都度、担当に記録させる。	<u>おおむね満足</u> (観察) リズムカルな助走から力強く踏み切って遠くへ跳ぶことができる。 <u>十分満足</u> リズムカルな助走から力強く踏み切ってより遠くへ跳び、「ん」の字の姿勢で着地することができる。 <u>努力を要する児童への手立て</u> 行い方を確認したり、補助的な場で感覚をつかませたりする。
まとめ 10分	6 整理運動、用具の片付け、健康観察 ・安全に気を配りながら、協力して片付けさせる。 7 本時の振り返り ○本時のめあてに沿って振り返り、次時への見通しをもつ。 ・友達の考えや取組を認めることができたか等を記入させる。 ・ペアで振り返りを共有した後、数名発表させ、全体でも共有する。 ・めあてに対してよかった児童の姿を紹介し、全体に意識づける。	

●運動の場の例（第1時をアレンジしたもの）



●5時間目のワークシート（フォーム）の項目の例

○リズムカルな助走から力強く踏み切って遠くへ跳ぶことができましたか。
 （よくできた できた できなかった）

○遠くに跳ぶために気を付けたことを詳しく書きましょう。
 （ ）

○走り幅跳びのチェック（できていたら○、できていなかったら×）

	7~9歩で リズムカル な助走	踏切りゾーン (30~40cm) で踏み切る	力強く踏み切 り、ななめ上 に大きく跳ぶ	踏み切った後、 視線を前にして 上体を起こす	両足で『ん』 の字の姿勢 で着地	記録
1回目						cm
2回目						cm
3回目						cm
4回目						cm
5回目						cm

○授業の感想等を書きましょう。

●計測の仕方

