

2017年度

第67次印旛地区教育研究集会

体育分科会 提案資料

【研究主題】

児童が自ら技能を高めるための体育学習の在り方

—陸上運動「走り幅跳び」を通して—

2017年8月23日(水) メルキュールホテル成田

第5部会 体育研究部

四街道市立栗山小学校 小島 大

四街道市立中央小学校 三田 和樹

1 研究主題

児童が自ら技能を高めるための体育学習の在り方

—陸上運動「走り幅跳び」を通して—

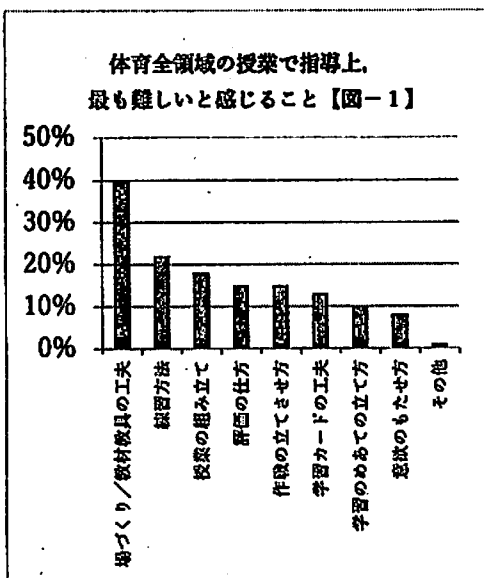
2 研究主題設定の理由

(1) 現状と課題から

昨今の児童の現状を考えると、運動能力・体力の二極化といわれて久しい。また、児童は自分の興味のある運動領域以外への関心が低く、運動経験が限られている。そのため、「できる喜び」や達成感を味わう機会が少なくなってしまう。よって、主体的に運動に関わることに消極的になっている児童も少なくないのではないかと考える。

そこで、本研究では、主題を「児童が自ら技能を高めるための体育学習の在り方—陸上運動（走り幅跳び）を通して—」と設定した。児童が自分の課題や発達段階を理解し、それを解決する方法を知ることができれば、主体的に関わるようになり、技能向上への一助になると考える。そうすることで「できる喜び」を味わうことができ、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を培う礎になるだろうと考えた。

(2) 教師の意識調査から



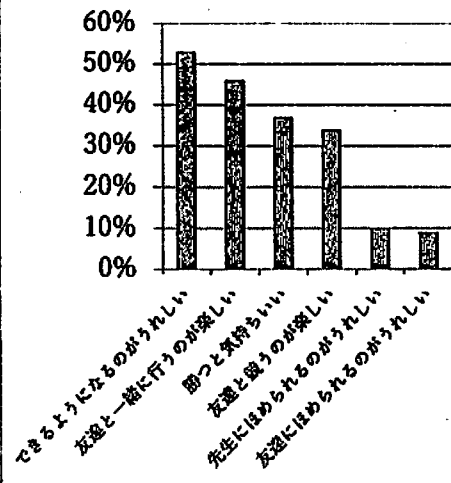
第5部会での走り幅跳びの授業についての大まかな傾向をつかむために、市内の教師181名を対象とした意識調査を行った。

体育全領域の授業で指導上、難しいと感じていることは「場づくり/教材教具の工夫」が40%、「練習方法」が22%であった。【図-1】

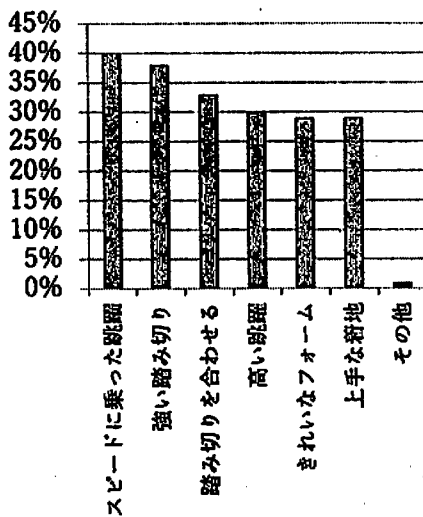
走り幅跳びの授業を行ったことがある教師の中で、60%の教師が走り幅跳びの授業に困難さを感じていることが分かった。例えば、「助走の仕方の指導が難しい」「自分のフォームを客観的に捉えさせることが難しい」「実態にあった指導・支援・場の工夫が難しい」などが挙げられた。

また、走り幅跳びの授業では、60%の教師が児童に練習の場

体育の授業が好きな理由
(複数回答) 【図-2】



走り幅跳びの記録をより伸ばすために、何ができるようになりたいですか
(2つ回答) 【図-3】



を選択させたことが無いなど、教師の一律的な授業になる傾向があり、児童にとって受動的なものになっていることが意識調査から明らかになった。

(3) 児童の実態から

第5部会では5・6年生の児童1,575名を対象に運動や体育の授業についての意識調査を行った。

意識調査の結果では「体育の授業は好きか」という問いに対して、85%の児童が「好き」と答えている。その理由としては、「できるようになるのがうれしい」が53%、次いで「友達と一緒に行動するのが楽しい」が46%となっている。【図-2】「体育の授業ではどの領域の運動が好きか」という問いに対しては「ボール運動」が61%、「水泳」が51%、「陸上運動」が42%となっており、この結果から、児童は社会体育や課外活動で経験している運動領域への関心は高いが、それ以外の運動領域へは消極的なのではないかと考えられる。

ほとんどの児童が授業の中で、走り幅跳びの経験がある(96%)。「走り幅跳びをしていて、どんなときに楽しさを感じますか」という問いに対しては、72%の児童が「遠くに跳べたとき」と答えている。また、「走り幅跳びの記録をより伸ばすために何ができるようになりたいですか」という質問に対しては、「スピードに乗って跳べるようにしたい」が40%、次いで「強く踏み切れるようにしたい」が38%となっている。【図-3】

走り幅跳びにおける技能向上への願いは漠然と持っているものの、そのためにどう練習したらよいかという具体的な取り組みについては理解していないのではないかと考えられる。

以上のことから本研究では、練習方法や運動局面における技能向上のポイントを明確にしていくことで、児童の技能向上の一助になるであろうと考える。また、児童が自らの課題を理解できるように、学習形態や場づくりを工夫していく。さらに、それを解決する方法を選択させることにより、児童が主体的に運動に関わるようにし、技能向上につなげていきたい。

3. 研究仮説

運動局面における技能向上のポイントを意識した学習形態や場づくりを工夫すれば、児童は運動感覚をつかみ、技能を高めることができるであろう。

本研究では、「記録」と「踏み切り位置」の2点を技能向上の視点として捉えた。

そのためにまず、技能向上のポイントに自分たちで気づき、それを意識して練習していけるように動画

を視聴して話し合う時間を設定することにした。その中で運動局面が大きく[助走-踏み切り]と[空中-着地]に分かれることや、それぞれの運動局面における技能ポイントがあることを全員で共有する。

その後、技能のポイントを意識してドリル運動や練習メニューに取り組み、グループ内で教え合いながら練習をしていくことで児童は運動感覚をつかみ、自ら技能を高めることができるであろうと考えた。

4. 研究計画

【平成28年度】		【平成29年度】		
4月	研究の方向について	4月	データ集計	
5月	研究主題検討 実態調査項目検討 研究計画立案		5月	授業実践
	6月		研究計画立案 研究主題設定	6月
7月		実態調査実施 実態調査集計・検討 主題設定の理由検討・決定	7月	研究実践のまとめ
	8月	紙上提案		8月
9月	走り幅跳びの指導計画作成 授業実践			
10月				
11月				
12月				
1月	アンケート作成・実施 授業実践の振り返り			
2月				
3月				

5. 研究の実際

(1) 仮説検証の手立て

①運動局面における技能向上のポイントを意識した学習形態の工夫

○技能向上のポイントを意識させるため、動画を視聴させ、自分たちでポイントに気付けるように話し合いの時間を設けた。その際、助走の歩数やリズムが一定であること、目線を上げたり踏み切り足と反対の膝を上げたりすることなど、指導者がねらうポイントに児童が気付けるようにするために、同じ跳躍者の2回の試技を見せた。話し合いの結果、児童の中で出てきた技能ポイントはそのまま掲示物や学習カードに使用した。(資料編参照)

○練習メニューを段階的に選択制にし、個々の課題に応じて発展的に練習できるようにした。また、グループ編成の際、初回の記録に近い児童同士でグループを組んだ。技能レベルに近い方がアドバイスしやすく、限られた時間の中でより効率的に技能が向上するのではないかと考えた。

②運動局面における技能向上のポイントを意識した場づくりの工夫

○技能向上のポイントを意識したドリル運動を取り入れ、毎回の授業で練習メニューの前に行わせた。

- ・ウエーブ走：徐々にスピード（リズム）を上げて走る助走の感覚を身に付けるための運動。
- ・助走リズム：助走の歩数を数え、リズムをとる感覚を身に付けるための運動。
- ・連続立ち幅跳び：力強く踏み切ると同時に、上半身を持ち上げ、両足で着地するといった上半身と下半身を連動させる運動。

○運動局面ごとの技能ポイントを児童と共に確認しながら、そのポイントを意識して練習できる場を設定した。（資料編参照）

〔助走－踏み切り〕

- ・助走メジャー：助走の距離と歩数リズムを見つける場。
- ・ケンステップ：踏み切りの最後の2歩（1歩）を強く踏み切るための場。

〔空中－着地〕

- ・ゴム跳び：跳躍直後の高さを意識するための場。
- ・バンザイ拍手：空中で腕を振り上げ、着地の直前に脚を伸ばすための場。

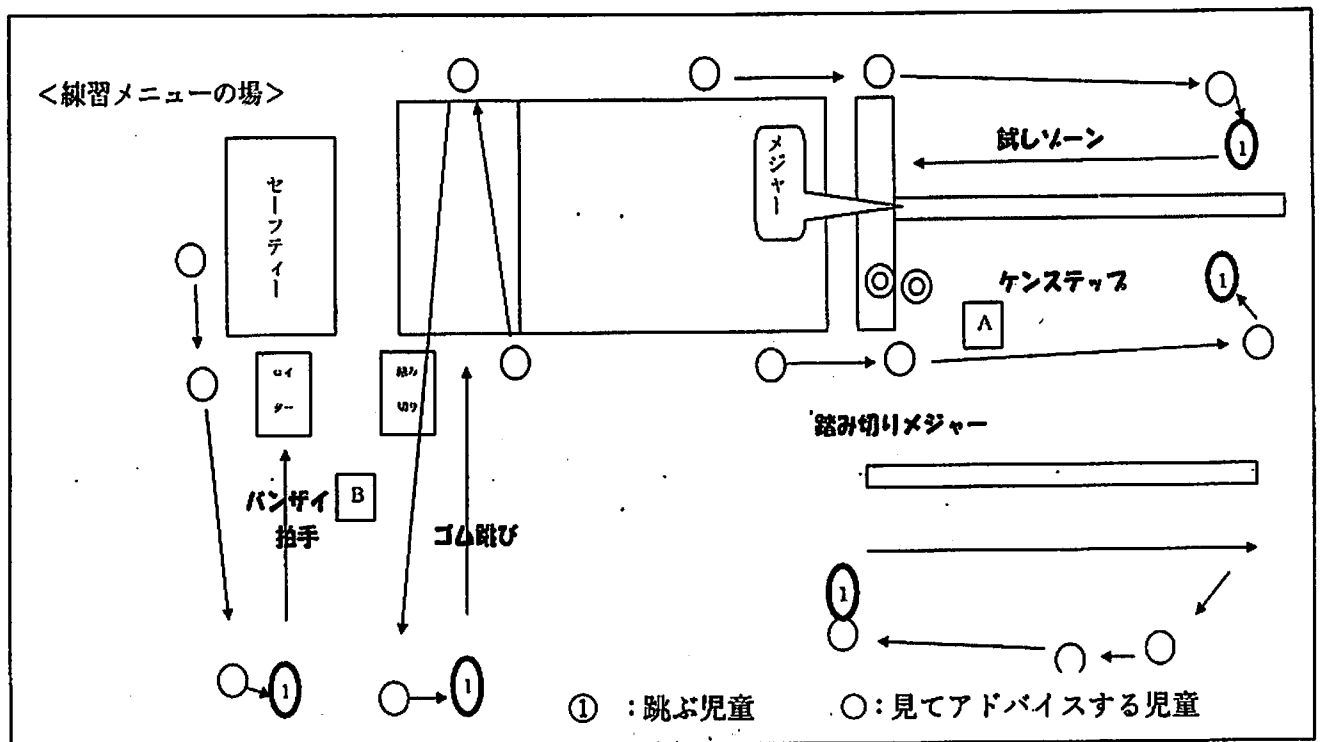
(2) 仮説検証授業

①指導と評価計画（8時間扱い）

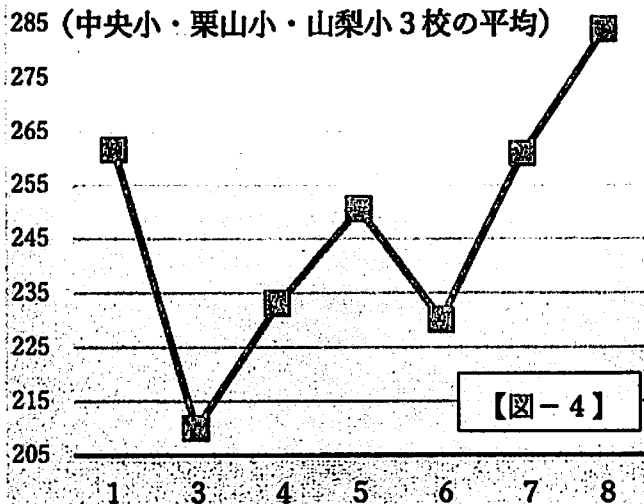
過程	はじめ	なか						まとめ	
		1	2	3	4	5	6		7
第5学年 (第6学年) 学習の流れ	0	オリエンテーション ・学習のねらいや進め方について知り、単元の見通しをもつ。	○あいさつ、健康観察、めあての確認						○まとめの記録会を行う。
	10	・用具の準備や後片付けの仕方について知る。	走り幅跳びのポイントを見つけよう！	友達の「これからポイント」を見つけよう！	チームで協力し、自分たちの技能を高めよう！				
	20	・グループ編成のために試しの跳躍を行う。	1動画を視聴して、技能向上のポイントについて考える。	1準備運動 2ドリル運動 3跳躍を行い、グループの友達「これからポイント」について考える。	1準備運動を行う。 2ドリル運動を行う。 3練習メニューの場を設定する。 4練習メニューを行う。				
	30	・記録の測り方を知り、1回目の記録会を行う。	2ドリル運動のやり方を知る。	42回目の記録会を行う。	【練習メニュー】 〈助走－踏み切り〉 <input type="checkbox"/> 助走メジャー <input type="checkbox"/> ケンステップ 〈空中－着地〉 <input type="checkbox"/> ゴム跳び <input type="checkbox"/> バンザイ拍手				
	40				5記録会を行う。 ・試技は2回、ファールの場合記録が残らないことを伝える。				
45									
○より返り、本時のまとめ、次時への見通し、整理運動、片付け									

指導と評価の機会	関・意・態	安全 ④ (観察)	進んで取り組む ① (観察)	協力 ③ (観察)	決まりを守る ② (観察)
	思考・判断		技のポイント ① (観・学・カード) 挑戦	場を選ぶ ③ (観察)	② (カード)
	技能		助走・踏切 空中・着地		② (観察)

②場の設定



走り幅跳び記録



(3) 仮説検証の結果と考察

①記録や踏み切り位置の変容から

これらの調査から、記録が平均して向上していることがわかる。【図-4】最初の記録会に比べ、最後の記録会では20cm以上記録が向上している。第1時に記録が他と比べて高くなっているのは、基準となる記録を残すために、ファールがあった児童には何度も跳躍を行わせたことが要因として考えられる。その後は、ファールの割合等により記録の変化が見られるが、第7時、第8時と単元の終わりに向かうにつれて自分の思っ

たような位置で踏み切りのできる児童が増え、記録が向上していく。第8時が他と比べて20cm以上記録が向上しているのは、最後の記録会ということもあり、試技が1回多かったことも要因のひとつとして挙げられるが、最後の記録会で良い結果を出そうという意欲の向上と今までの練習の成果が表れたためと考える。

【表-1】 走り幅跳び記録と踏み切り位置の変容（中央小・栗山小・山梨小3校の平均記録）

（ファールは0cmとして計算。なお、第2時は動画視聴のため、記録会を行わない。）

		第1時	第3時	第4時	第5時	第6時	第7時	第8時
記録 (cm)		261.55	209.99	233.04	250.48	230.08	260.84	283.91
踏み切り位置 (%)	A	45	50	37	55	51	60	78
	B	46	17	42	27	29	31	18
	C	9	5	8	7	4	3	3
	F		28	13	11	16	6	1

踏み切り位置の変容を見ると、Aゾーンで踏み切れるようになった児童が増え、Cゾーンやファールの児童の割合が徐々に下がっていった。【表-1】練習を重ねるごとに自分の助走距離と歩数を見つけて跳躍できるようになり、自分のイメージした踏み切り位置で跳躍できる児童が増えたと考えられる。

【表-2】 踏み切り位置と平均記録の関係

(cm)

また、より良い踏み切り位置で踏み切って跳躍できると記録も高いことが分かった。【表-2】

踏み切り位置がAに合うことで計測されない部分の跳躍が減り、記録の向上に結びついているようである。

各グループの記録の伸びを見てみると、もともとの技能の差によって大きな違いは見られなかった。【表-3】グループは始めの記録会での記録が良かった順に、4人もしくは5人で組むこととした。Aグループから始めの記録がよく、技能レベルの高いグループとなっている。

	踏み切り A	踏み切り B
第1時	278.0	238.3
第3時	282.0	264.7
第4時	284.6	260.8
第5時	287.6	261.1
第6時	283.6	257.0
第7時	286.5	266.3
第8時	291.4	286.7

練習の様子を見ていると、第4時、第5時では「助走メジャー」を選択するグループが多く、練習時間の大半を助走に費やしていた。しかし、その後AグループやBグループの児童は跳躍の高さや、空中での姿勢（手の上げ方等）といったことを主に意識して練習に取り組んでいた。児童同士の声掛けもそういった点に関するものが多く、学習カードにも「手だけでなく足も上げる」「もっと高く跳びたい」などの記述が見られた。

一方、EグループやFグループでは依然として助走の練習に時間をかける様子が多く見られた。学習カードにも「歩はばに気をつける」「走り始める場所を決める」「歩数をちゃんと決めてファールを減らす」など助走に関しての記述が多く見られた。同じような技能レベルの児童でグループ編成をしたことにより、課題とするポイントや意識したいポイントがグループ内で似ており、練習をする際にもイメージが共有しやすく、助言もしやすかったのではないかと考えられる。その結果、ももとの技能レベルが低い児童の集まったグループの記録が伸び悩むということはなく、グループごとや児童ごとに適した練習で記録の向上ができたと考える。

【表-3】
グループごと1人あたりの
記録の伸び(中央小・栗山小2校平均)

グループ	1人あたりの記録の伸び
Aグループ	15.9cm
Bグループ	15.1cm
Cグループ	33.6cm
Dグループ	28.0cm
Eグループ	33.6cm
Fグループ	55.4cm

②学習カードと練習の様子から

A児	これからポイント	B児	これからポイント
Aにする。300cm以上			
Aにする。本当に歩数をキリキリして		手をまわすこと	
Aにするためによく歩数を調べる		自分の歩数を数えて約6歩をキリのところからAにする	
Aにする。よく歩数を調べる		手をあげること	
Aにする。よく歩数を調べる		手をあげること	
Aにする。よく歩数を調べる		手をあげること	
Aにする。よく歩数を調べる		手をあげること	

「課題」という言葉だと、「できていないところ」というどちらかと言うとマイナスのイメージをもってしまうと考え、本授業では「これからポイント」という言葉を使って次時につなげていけるようにした。できていないところを修正していくということはもちろん、自分の良さや得意なところに焦点を当てて練習していくことも技能を向上させる上で大切なことだと考えた。動画で視聴した跳躍の良いイメージをもって、それに近づけるように練習に取り組む姿をねらった。

授業を重ねるごとに「これからポイント」欄に書くポイントが焦点化されていく児童や、自分で課題を見つけ、それを達成すると次の課題に取り組んでいくという児童の姿が見られた。

A児は、「Aにする」といった記述が、「Aにするために歩数をよく調べる」等、具体的に書けるようになっていった。練習も「助走リズム

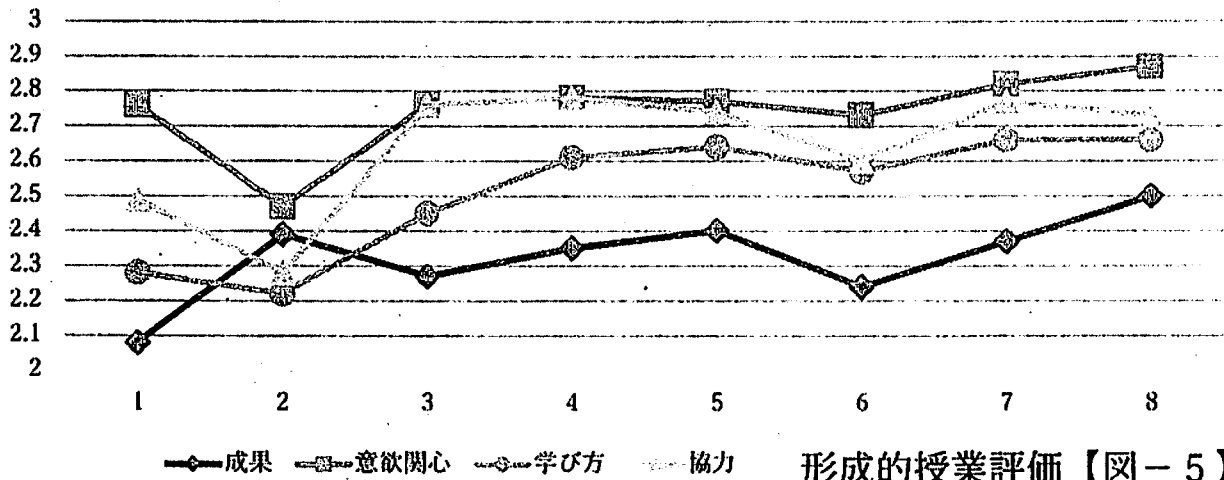
」や「ケンステップ」で行うことが多く、回数を重ねるごとに助走のスピードが上がり、跳躍の記録も上がっていった。

B児は、始め「踏み切りをAにする」等といった助走や踏み切りに関する記述が多かったが、その課題について自分で満足できるようになると、「手をあげること」といった次の課題に目を向けるようになった。記録会の様子を見ても、始めに比べて手の上げ方について意識している様子が見られた。

動画を視聴したことで、良い跳躍における技能のポイントを児童がしっかり理解したためだと考えられる。視聴した動画から理想のイメージを持ち、それに近づけるように練習に取り組んだようである。

③ 形成的授業評価から

毎授業ごとの形成的授業評価を行った。回答は「はい」「どちらでもない」「いいえ」の3段階で行い、「はい」→3点、「どちらでもない」→2点、「いいえ」→1点とし、平均点を算出した。



	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時	第6時	第7時	第8時
成果	2.08	2.39	2.27	2.35	2.40	2.24	2.37	2.50
意欲関心	2.76	2.47	2.76	2.78	2.77	2.73	2.82	2.87
学び方	2.28	2.22	2.45	2.61	2.64	2.57	2.66	2.66
協力	2.49	2.28	2.76	2.78	2.74	2.60	2.77	2.73

形成的授業評価において、第1時と第8時を比べると、全体的に上昇している。【図-5】「成果」に関しては第1時と比べて第2時が極端に上昇している。これは動画視聴により、走り幅跳びの技能のポイントを見出したためであると思われる。その後は、上昇と下降を繰り返すが、これは試行錯誤しながら練習に取り組んでおり、記録が思うように伸びなかったことも要因として考えられる。

それ以外の項目は学習全体を通して同じような変化が見られた。高橋健夫編著『体育授業を観察評価する』によると、「2.77以上の値は大変評価の高い授業といえる」とあることから、「意欲関心」に関しては全体的に高い水準にあることが分かる。2.76と当初から高い値を示してはいたが、第7時、第8時と2.80を超える大変高い値に推移している。自分たちで動きを見合い、声を掛け、練習を選択しながら取り組んできたことが記録の向上という結果にも表れてきたことが要因として推測される。

また、「学び方」においても、授業を重ねていくにつれて数値の上昇が見られる。ドリル運動や練習メニューに繰り返し取り組んできたことで運動感覚をつかみ、自分たちの「これからポイント」に適した場や声掛けで練習に取り組めるようになってきたことを表していると考えられる。

④ 診断的授業評価と総括的授業評価の結果から

総括的授業評価は「たのしむ（情意目標）」「できる（運動目標）」「まなぶ（認識目標）」「まもる（社

会的行動目標)」の4因子、各5項目について質問形式で単元前後に行った。回答は「はい」「どちらでもない」「いいえ」の3段階で行い、「はい」→3点、「どちらでもない」→2点、「いいえ」→1点とした。各因子はその5項目の合計によって変容を算出した。

平均得点が下がった項目は、「丈夫な体」の1項目のみであったが、有意差は見られなかった。

質問NO.		単元前平均	単元後平均	P値	有意差
2	心理的充足	2.50	2.55	0.77	
7	楽しく勉強	2.47	2.66	0.10	
11	明るい雰囲気	2.47	2.62	0.29	
13	丈夫な体	2.73	2.72	1.00	
17	精一杯の運動	2.57	2.79	0.03	*
	たのしむ(情意目標)	2.55	2.67	0.14740	
6	授業前の気持ち	2.00	2.28	0.15	
9	運動の有能感	1.70	1.97	0.05	*
10	自発的運動	2.13	2.38	0.06	
15	いろんな運動の上達	2.30	2.41	0.21	
19	できる自信	1.83	2.21	0.01	**
	できる(運動目標)	1.99	2.25	0.00003	**
3	工夫して勉強	2.30	2.31	0.82	
5	めあてを持つ	2.27	2.48	0.23	
8	他人を参考	2.40	2.66	0.03	*
12	時間外学習	1.80	2.03	0.21	
16	励まし	2.37	2.48	0.35	
	まなぶ(認識目標)	2.23	2.39	0.01092	**
1	先生の話聞く	2.83	2.97	0.04	*
4	自分勝手	2.70	2.93	0.03	*
14	勝負を認める	2.93	2.97	1.00	
18	約束ごとを守る	2.93	2.93	1.00	
20	ルールをまもる	2.93	3.00	0.16	
	まもる(社会的行動目標)	2.87	2.96	0.00431	**

残り19項目について上昇が見られた。5%水準で有意差が認められた項目は、このうち5項目にあたる(表中の*項目)。また、「できる自信」については1%水準でも有意差が見られた(表中の**項目)。記録や踏み切り技能の向上と共に、「できる自信」や「運動の有能感」などを感じる児童が増えた。

「他人を参考」について、5%水準で有意差が見られた。グループで学習に取り組むことで、お互いに教え合ったり、友達の様子を参考にしたりしながら技能の向上につなげることができたことが分かる。その中で互いに声を掛け合い、認め合ったことが自信や有能感をもつことにつながったと考える。また、観点では運動目標、認識目標、社会的行動目標の3観点でそれぞれ1%水準で有意差が見られた。特に運動目標については、0.1%水準を遥かに超える数値を示した。運動局面での技能ポイントを明確にし、学習形態や場づくりを工夫したことで、児童の技能が向上し、運動目標の向上に有効であった。

さらに、運動局面を2つに分け、グループで教え合って練習したことで認識目標でも向上が見られた。

6. 成果と課題

【成果】

- 始めに動画を視聴し、技能のポイントを児童に考えさせたことで、良い跳躍のイメージを明確にもつことができ、その後の練習においてポイントを意識して取り組むことができた。
- 技能ポイントに即した練習メニューを考えたことで、児童はどの練習に取り組めばよいか分かりやすく、自分の「これからポイント」に応じて場を選択するといった主体的な姿が見られた。
- 踏み切りゾーンを設け踏み切り位置を意識させて記録会を行ったことで、踏み切り位置の変容に伴い記録の向上が見られた。また、踏み切りゾーンを細分化したことでより良い位置で踏み切ろうという姿が見られ、記録の向上につながった。
- グループを組んで練習に取り組んだことで、教え合ったり、互いの動きを参考にしたりしながら技能を向上させることができた。また、技能レベルが同程度の児童でグループを組ませたことで、お互いが同じようなポイントやイメージで練習に取り組むことができ、効率化につながった。
- 動画を視聴し、自分たちで見出した技能ポイントについてドリル運動や練習メニューを設定したことで、「踏み切り位置」以外の技能も身に付け、記録の向上につながった。

以上から、自分たちで技能ポイントを理解して場を選択しながら練習に取り組むことができ、技能が向上した。よって本仮説は有効であったと考える。

【課題】

- オリエンテーションで記録の計測の仕方について指導を行い、記録計測の時間短縮につながったが、依然として改善の余地がある。
- 児童がそれぞれ考えた自分の「これからポイント」や、取り組んでいる練習が児童自身に合致したものであるかについて判断が難しかった。また、児童自身にそれを気付かせる方法が無かったので、今後調査・研究していきたい。
- グループで話し合った内容や個人の思考の様子が分かる資料作成をしていきたい。

7. 参考文献

- | | | |
|-------------|---------------------------|-------------|
| ・文部科学省 | (2009)『小学校学習指導要領 解説 体育編』 | 東洋館出版 |
| ・文部科学省 | (2009)『小学校体育まるわかりハンドブック』 | |
| ・下山 真二 著 | (2008)『体育の教科書』 | 山と溪谷社 |
| ・高橋 健夫 編著 | (2003)『体育授業を観察評価する』 | 明和出版 |
| ・冨永 泰寛 編著 | (2003)『“走り幅跳び”新ドリル』 | 明治図書出版 |
| ・尾縣 貢・中野 正英 | (1992)『小学生における走幅跳びの合理的技術』 | 奈良教育大学体育学教室 |

2017年度

第67次印旛地区教育研究集会

体育分科会 提案資料

資料編

【目次】

- 1 学習指導案.....P. 1
- 2 練習メニュー.....P.13
- 3 掲示物.....P.15
- 4 学習カード.....P.17

1 単元名 「陸上運動（走り幅跳び）」

2 単元について

(1) 運動の特性

① 一般的な特性

- ・ルールが簡単で誰でも容易にでき、リズムカルでスピードに乗った助走から力強く踏み切って遠くに跳ぶことが楽しい運動であり、友達と競争したり、記録に挑戦したりすることが楽しい運動である。
- ・足に力を入れて運動することで基礎的な筋力、特に跳躍力が養われる運動である。
- ・「助走～踏切～空中動作～着地」といった4つの局面に技術が分けられ、これらを一連の動作として行う運動である。

② 児童から見た特性

- ・練習して記録が伸びたり、競争に勝ったりするところに大きな喜びを感じる。
- ・助言をし合ったり、励まし合ったりして、友達と一緒に上達していけると喜びが大きい。
- ・繰り返し練習しても記録が向上しないとつまらなく感じる。
- ・フォームを客観的に見られないので、跳び方の技能の習得状況を自分で判断しづらい。

(2) 児童の実態（男子16名 女子8名 計24名）

① 体育の学習は好きですか。 ・はい 22名 ・いいえ 2名

② その理由は何ですか。（複数回答可）

- 友達と一緒にいるのがうれしいから…14名
- できるようになるのがうれしいから…13名
- 勝つと気持ちいいから…10名
- 友達と競うのが楽しいから…7名
- その他（ストレス発散になるから）…1名

③ 体育の学習でどの運動が好きですか。（複数回答可）

- ・ボール運動 17名
- ・水泳 11名
- ・陸上運動 8名
- ・表現やダンス 6名
- ・器械運動 3名

④ 走り幅跳びをやったことがありますか。 ・はい 24名 ・いいえ 0名

⑤ 走り幅跳びをしていて、どんなときに楽しさを感じますか（複数回答可）

- 遠くに跳べたとき（記録が伸びたとき）…18名
- 遠くに跳ぶコツをつかめたとき…11名
- スピードに乗って跳べたとき…10名
- 踏切がぴったり合ったとき…3名
- 友達と記録を競っているとき…2名

⑥ 走り幅跳びの記録をより伸ばすために何ができるようになりたいですか。（複数回答可）

- スピードに乗って跳べるようにしたい…15名
- 強く踏み切れるようにしたい…8名
- 高く跳べるようにしたい…7名
- 踏み切りをぴったり合わせたい…6名
- フォームをきれいにしたい…4名
- 上手に着地できるようにしたい…2名

アンケート結果から、ほとんどの児童が体育の学習に対して意欲が高いことがわかる。また、走り幅跳びをしていて遠くに跳べたときに楽しさを感じる人が多いこともわかる。記録をより伸ばすために、スピードに乗って跳べるようにしたい児童が多い。しかし、そのために必要な練習方法までは理解していない。

(3) 教師の指導観

- ・二時間目に見本動画を見ながら、走り幅跳びの技能ポイントを話し合うことにより、児童が視覚的に技能向上のポイントを理解し、意識できるようにする。
- ・ドリル運動では、運動局面における技能向上のポイントを意識したものにし、基礎的な運動感覚を身につけさせたい。
- ・毎時間の最後に記録会を行うことで、自己の伸びやグループの伸びを実感し、できるようになったことへの達成感を味わわせる。
- ・高学年になると個人の技能の差は広がっていく。その中で、運動の楽しさを実感できるのは、身体を動かすことの気持ちよさや心地よさを感じることで、自分自身の技能が向上すること、そしてその伸びやがんばりを周囲に認められることだと考える。一人一人が認められることで、よりよい人間関係作りができ、集団としての力も伸びると考える。

3 単元目標

○技能

自分に合った「助走－踏み切り」、「空中－着地」の感覚をつかみ、自己の記録に挑戦することができるようにする。

○態度

自分の力を知り自分のめあてをもって進んで学習に取り組むとともに、安全に気を付け、友達と教え合い、仲良く運動に取り組むことができるようにする。

○知識、思考・判断

めあてを達成するためにどうすればよいか考え工夫したり、友達の動きに対してアドバイスを伝えたりすることができるようにする。

4 評価規準

	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能
領域ごとの 評価規準	○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としたり、運動する場や用具の安全に気を配ろうとしたりしている。	○自分の力に合った課題の解決を目指して、練習や競争の仕方、記録への挑戦の仕方を工夫している。	○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、競争したり、記録をたかめたりするための基本的な技能を身に付けている。
単元の 評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・競争したり、目標記録に挑戦したりする楽しさや喜びに触れることができるよう、陸上運動に進んで取り組もうとしている。 ・約束を守り、友達と助け合って練習や競争をしようとしている。 ・用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たそうとしている。 ・運動する場を整備したり、用具の安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。 ・仲間との競争や自分の記録への挑戦の仕方を知るとともに、自分の力にあった競争のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・走り幅跳びでは、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができる。
学習活動に 即した評価 規準	<ol style="list-style-type: none"> ①走り幅跳びに進んで取り組もうとしている。 ②約束を守り、友達と助け合って練習や競争をしようとしている。 ③用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たそうとしている。 ④場の危険物を取り除いたり場を整備したりするとともに、用具の安全に気を配ろうとしている。 	<ol style="list-style-type: none"> ①見本動画を見て、技能ポイントを分析しようとしている。 ②走り幅跳びの技能ポイントを見つけ、課題に応じた練習メニューを選んでいる。 ③仲間との競争や自分の記録への挑戦の仕方を知るとともに、自分の力にあった競争のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。 	<ol style="list-style-type: none"> ①スピードに乗ったりリズムカルな助走から、幅40cmの踏み切りゾーンで踏み切ることができる。 ②顔が斜め上を向き、両手を上げて踏み切り、両手を振り下ろしながら両足で着地することができる。

5 指導と評価計画 8時間扱い

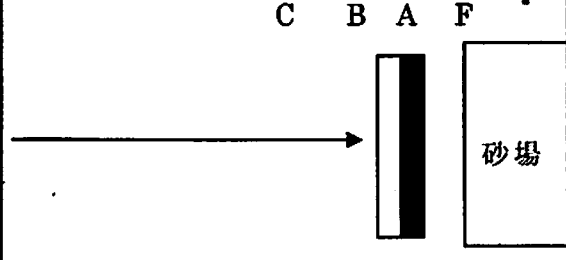
	過程	はじめ	なか					まとめ
		1	2	3	4	5	6	7
第5学年 学習の流れ	0	オリエンテーション	○あいさつ、健康観察、めあての確認					
	10	・学習のねらいや進め方について知り、単元の見通しをもつ。 ・用具の準備や後片付けの仕方について知る。 ・グループ編成のために試しの跳躍を行う。 ・記録の測り方を知り、1回目の記録会を行う。	走り幅跳びのポイントを見つけよう！	友達の「これからポイント」を見つけよう！	チームで協力し、自分たちの技能を高めよう！			○まとめの記録会を行う。
	20		1 動画を視聴して、技能向上のポイントについて考える。 2 ドリル運動のやり方を知る。	1 準備運動 2 ドリル運動 3 跳躍を行い、グループの友達の「これからポイント」について考える。 4 2回目の記録会を行う。	【練習メニュー】 (助走一踏み切り) <input type="checkbox"/> 助走メジャー <input type="checkbox"/> ケンステップ(空中一着地) <input type="checkbox"/> ゴム跳び <input type="checkbox"/> パンザイ拍手			
	30				5 記録会を行う。 ・試技は2回、ファールの場合記録が残らないことを伝える。			
	40							
	45							
		○ふり返り、本時のまとめ、次時への見通し、整理運動、片付け						
指導と評価の機会	関・意・態	安全 ④(観察)	進んで取り組む	①(観察)	協力	③(観察)	決まりを守る	②(観察)
	思考・判断		技のポイント ①(観察・学習カード)	挑戦	場を選ぶ	②(カード)		
	技能			助走・踏切 空中・着地			②(観察)	①(観察)

6 本時の指導（1校時）

(1) 目標

○場の危険物を取り除いたり場を整備したりするとともに、用具の安全に気を配ろうとしている。
(態度)

(2) 展開

	過程	学習活動と内容	指導上の留意点(○)と評価(☆)	用具・資料
はじめ	2 5	1 用具の準備, 健康観察を行う。 2 学習のねらいや進め方について知り, 単元の見通しをもつ。	○児童が学習の概要を理解できるように, 拡大資料を活用しながら説明する。 ○楽しい雰囲気をつくれるような約束(練習中の声掛け)をつくるよう助言する。 ○グループ編成は等質グループとする。 (記録)	レーキ 指示用資料 学習カード メジャー
なか	2 5 25	3 めあての確認をする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">用具の安全な使い方を知ろう。 初めの記録を測ろう</div> 4 学習カードの使い方について知る。 5 記録の測り方を知り, 1回目の記録会を行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">●記録の計測の仕方 ・記録は砂場に残された痕跡の踏み切り板に最も近い場所から踏み切り板までの距離で計測する。 ・痕跡から踏み切り板の角度が90°になるように計測する。</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">●踏み切りの位置について ・踏み切りゾーン(40cm)の砂場に近い方20cmをA(白線で塗りつぶす), 砂場から遠い方20cmをB, 踏み切りゾーン手前をCとし超えた場合はF(ファール)とする。</div> <div style="text-align: center; margin: 5px auto;"></div> ○ファールをした児童がいた場合, 記録が残るまで何度も試技を行うよう指示する。 ○踏み切りの位置を確認し, 記録するよう指示する。 ☆場の危険物を取り除いたり場を整備したりするとともに, 用具の安全に気を配ろうとしている。【関・意・態】(観察)	
まとめ	2 4	6 本時のまとめ, 次時の予告, 整理体操をする。 7 片付けをする。	○お互いの良いところや向上したい所を発表する。 ○健康観察をする。	

本時の指導（2校時）

（1）目標

○見本動画を見て、技能ポイントを分析しようとしている。

（思考・判断）

（2）展開

	過程	学習活動と内容	指導上の留意点（○）と評価（☆）	用具・資料
はじめ	2	1 健康観察を行う。		掲示用資料 動画
なか	2	2 めあての確認をする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">走り幅跳びのポイントを見つけよう！</div>		学習カード
	20	3 動画を視聴して、技能向上のポイントについて考える。 【助走・踏み切り】 ・徐々にスピードを上げて助走できている。 ・決まった歩数で跳んでいる。 【空中・着地】 ・視線が斜め上を向いている。 ・踏み切り足と反対のひざが高く上がっている。 ・腕を振り上げている。 ・両足で着地している。	○運動局面を「助走・踏み切り」「空中・着地」の2つに分けることを伝え、それぞれの技能ポイントを探すように指示する。 ○モデル跳躍動画を視聴する。 ○同じ競技者の違う跳躍を見比べたり、違う競技者の跳躍を見比べたりして、ポイントに気づけるようにする。 ○気づいたポイントについて全体で確認し、掲示物に記入しながら共通理解できるようにする。 ○ここで児童から挙げた項目が学習カードの技能ポイントとなるようにする。 ☆見本動画を見て、技能ポイントを分析しようとしている。【思考・判断】 （観察・学習カード）	
	15	4 ドリル運動の方法を知る。	○軽く体を動かしながら、ドリル運動について理解させる。	
まとめ	3	5 本時のまとめ、次時の予告、整理体操をする。	○お互いの良いところや向上したい所を発表する。	学習カード
	3	6 片付けをする。	○健康観察をする。	

なか

※動画を視聴するため体育館にて行う。

本時の指導（3校時）

（1）目標

○走り幅跳びに進んで取り組もうとしている。

（態度）

（2）展開

	過程	学習活動と内容	指導上の留意点（○）と評価（☆）	用具・資料
はじめ	2 5	1 用具の準備，健康観察， 2 準備運動を行う。 【準備運動（30m）】 ・ランジ（15mまで） ・ギャロップスキップ ・スキップ（肩回し前後） ・1，2スキップ ・大股走 ・ダッシュ 3 ドリル運動を行う。 【ドリル運動（30m）】 ・ウエーブ走 ・助走リズム走 ・連続立ち幅跳び	○安全に気をつけて準備するように指導する。 ○グループごとに準備運動を行うよう指導する。 ○グループごとに1レーンを使用し，お互いに見合い，声を掛け合いながら行うよう指導する。 ○ウエーブ走は，リズムを取りやすいように拍手をするよう助言する。（リズム太鼓も用意しておく）	レーン 掲示用資料 （技能ポイント） ※第2時で準備が完了した技能ポイントの学習カード メジャー
なか	2 5 25	3 めあての確認をする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">友達の「これからポイント」を見つけよう！</div> 4 何度も跳躍を行い，グループの友達の「これからポイント」について考える。 5 記録の測り方を知り，1回目の記録会を行う。	○学習カードを活用して，グループの友達の「これからポイント」について見つけるよう指示する。 ○【助走－踏み切り】【空中－着地】の2つの局面を意識して試技を見るよう助言する。 ○掲示物を活用して，技能ポイントについて意識させる。 ○声を掛け合っているグループを称賛する。 ○記録会は試技2回，ファールをしたら記録が残らないことを確認する。 ☆走り幅跳びに進んで取り組もうとしている。 【態度】（観察） ○踏み切りの位置を確認し，記録するよう指示する。	
まとめ	2 4	6 本時のまとめ，次時の予告，整理体操をする。 7 片付けをする。	○お互いの良いところや向上したい所を発表する。 ○健康観察をする。	学習カード

※動画を視聴するため体育館にて行う。

本時の指導（4校時）

（1）目標

○仲間との競争や自分の記録への挑戦の仕方を知るとともに、自分の力にあった競争のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。（思考・判断）

（2）展開

	過程	学習活動と内容	指導上の留意点（○）と評価（☆）	用具・資料
はじめ	2 5	1 用具の準備，健康観察， 2 準備運動を行う。 【準備運動（30m）】 ・ランジ（15mまで） ・ギャロップスキップ ・スキップ（肩回し前後） ・1，2スキップ ・大股走	○安全に気をつけて準備するように指導する。 ○グループごとに準備運動を行うよう指導する。 ○グループごとに1レーンを使用し，お互いに見合い，声を掛け合いながら行うよう指導する。 ○ウエーブ走は，自分のリズム，歩数で行うように助言する。	レーキ 掲示用資料 （技能ポイント） ※第2時から準備が たった技能が ポイントが 記されたも の学習カード メジャー
	4	3 ドリル運動を行う。 【ドリル運動（30m）】 ・ウエーブ走 ・助走リズム走 ・連続立ち幅跳び		
	20	4 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">チームで協力し，自分たちの技能を高めよう！</div> 5 練習メニューの場を設定し，グループごとに練習を行う。 【練習メニュー】 〈助走一踏み切り〉 ・助走メジャー ・ケンステップ 〈空中一着地〉 ・ゴム跳び ・バンザイ拍手	○チームごとに分担して準備を行うよう指導する。 ○時間を区切って全部の練習メニューを全員が経験できるようにする。 ○練習メニューごとの技能ポイントについて確認しながらアドバイスをしよう助言する。 ○「助走一踏み切り」「空中一着地」のどちらの局面も練習を行うことを伝える。	サーフティ 一マント 踏み切り板 ローイター スコップ ゴム お手 ケン ステップ
	10	6 記録会を行う。	○記録会では踏み切り位置を確認するよう指導する。 ☆仲間との競争や自分の記録への挑戦の仕方を知るとともに，自分の力にあった競争のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。 【思考・判断】（観察）	
まとめ	2	7 本時のまとめ，次時の予告，整理体操をする。	○お互いの良いところや向上したい所を発表する。	
	2	8 片付けをする。	○健康観察をする。	

本時の指導（5校時）

(1) 目標

- 用具の準備や片付け，計測や記録などで，分担された役割を果たそうとしている。
(態度)
- 走り幅跳びの技能ポイントを見つけ，課題に応じた練習メニューを選ぼうとしている。
(思考・判断)

(2) 展開

	過程	学習活動と内容	指導上の留意点 (○) と評価 (☆)	用具・資料
はじめ	2 5 4	1 用具の準備，健康観察， 2 準備運動を行う。 【準備運動（30m）】 ・ランジ（15mまで） ・ギャロップスキップ ・スキップ（肩回し前後） ・1，2スキップ ・大股走 3 ドリル運動を行う。 【ドリル運動（30m）】 ・ウエーブ走 ・助走リズム走 ・連続立ち幅跳び	○安全に気をつけて準備するように指導する。 ○グループごとに準備運動を行うよう指導する。 ○グループごとに1レーンを使用し，お互いに見合い，声を掛け合いながら行うよう指導する。 ○ウエーブ走は，自分のリズム，歩数で行うように助言する。	レーン 指示用資料 (技能ポイント) ※第2時で準備運動がポイントがも たれた学習カード メジャー
なか	20 10	4 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">チームで協力し，自分たちの技能を高めよう！</div> 5 練習メニューの場を設定し，グループごとに練習を行う。 【練習メニュー】 <助走一踏み切り> ・助走メジャー ・ケンステップ <空中一着地> ・ゴム跳び ・バンザイ拍手 6 記録会を行う。	○チームごとに分担して準備を行うよう指導する。 ○前時の振り返りを生かして練習メニューを選択するように助言する。 ○練習メニューごとの技能ポイントについて確認しながらアドバイスをしよう助言する。 ○「助走一踏み切り」「空中一着地」のどちらの局面も練習を行うことを伝える。 ☆走り幅跳びの技能ポイントを見つけ，課題に応じた練習メニューを選ぼうとしている。【思考・判断】 (学習カード) ○記録会では踏み切り位置を確認するよう指導する。 ☆用具の準備や片付け，計測や記録などで，分担された役割を果たそうとしている。【関・意・態】(観察)	セーフティ マット 踏み切り板 板 スコップ ゴム お手 ケンステップ
まとめ	2 2	7 本時のまとめ，次時の予告，整理体操をする。 8 片付けをする。	○お互いの良いところや向上したい所を発表する。 ○健康観察をする。	学習カード

本時の指導（6校時）

（1）目標

○顔が斜め上を向き、両手を上げて踏み切り、両手を振り下ろしながら両足で着地することができる。（技能）

（2）展開

	過程	学習活動と内容	指導上の留意点（○）と評価（☆）	用具・資料
はじめ	2 5 4	1 用具の準備，健康観察， 2 準備運動を行う。 【準備運動（30m）】 ・ランジ（15mまで） ・ギャロップスキップ ・スキップ（肩回し前後） ・1，2スキップ ・大股走 ・ダッシュ 3 ドリル運動を行う。 【ドリル運動（30m）】 ・ウエーブ走 ・助走リズム走 ・連続立ち幅跳び	○安全に気をつけて準備するように指導する。 ○グループごとに準備運動を行うよう指導する。 ○グループごとに1レーンを使用し，お互いに見合い，声を掛け合いながら行うよう指導する。 ○ウエーブ走は，自分のリズム，歩数で行うように助言する。	レーキ 指示用資料 （技能ポイント） ※第2時で準備した技能がポイントも の学習カード メジャー
なか	20 10	4 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">チームで協力し，自分たちの技能を高めよう！</div> 5 練習メニューの場を設定し，グループごとに練習を行う。 【練習メニュー】 〈助走一踏み切り〉 ・助走メジャー ・ケンステップ 〈空中一着地〉 ・ゴム跳び ・バンザイ拍手 6 記録会を行う。	○チームごとに分担して準備を行うよう指導する。 ○前時の振り返りを生かして練習メニューを選択するように助言する。 ○練習メニューごとの技能ポイントについて確認しながらアドバイスをしよう助言する。 ○「助走一踏み切り」「空中一着地」のどちらの局面も練習を行うことを伝える。 ○記録会では踏み切り位置を確認するよう指導する。 ☆顔が斜め上を向き，両手を上げて踏み切り，両手を振り下ろしながら両足で着地することができる。【技能】（観察）	セーフティ マット板 踏み切り板 ロケット ゴム お手玉 ケンステップ
まとめ	2 2	7 本時のまとめ，次時の予告，整理体操をする。 8 片付けをする。	○お互いの良いところや向上したい所を発表する。 ○健康観察をする。	学習カード

本時の指導（7校時）

（1）目標

○スピードに乗ったリズムカルな助走から、幅40cmの踏み切りゾーンで踏み切ることができる。 （技能）

（2）展開

	過程	学習活動と内容	指導上の留意点（○）と評価（☆）	用具・資料
はじめ	2 5	1 用具の準備，健康観察， 2 準備運動を行う。 【準備運動（30m）】 ・ランジ（15mまで） ・ギャロップスキップ ・スキップ（肩回し前後） ・1，2スキップ ・大股走 ・ダッシュ	○安全に気をつけて準備するように指導する。 ○グループごとに準備運動を行うよう指導する。 ○グループごとに1レーンを使用し，お互いに見合い，声を掛け合いながら行うよう指導する。	レーキ用具資料 （技能ポイント） ※第2時から準備が ポイントが 記されたも 学習カード メジャー
	4	3 ドリル運動を行う。 【ドリル運動（30m）】 ・ウエーブ走 ・助走リズム走 ・連続立ち幅跳び	○ウエーブ走は，自分のリズム，歩数で行うように助言する。	
	20	4 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">チームで協力し，自分たちの技能を高めよう！</div> 5 練習メニューの場を設定し，グループごとに練習を行う。 【練習メニュー】 〈助走一踏み切り〉 ・助走メジャー ・ケンステップ 〈空中一着地〉 ・ゴム跳び ・パンザイ拍手	○チームごとに分担して準備を行うよう指導する。 ○前時の振り返りを生かして練習メニューを選択するように助言する。 ○練習メニューごとの技能ポイントについて確認しながらアドバイスをしよう助言する。 ○「助走一踏み切り」「空中一着地」のどちらの局面も練習を行うことを伝える。	セーフティ マット 踏み切り板 ロープ ゴム お手 ケン ステップ
	10	6 記録会を行う。	○記録会では踏み切り位置を確認するよう指導する。 ☆スピードに乗ったリズムカルな助走から，幅40cmの踏み切りゾーンで踏み切ることができる。 【技能】（観察）	
まとめ	2	7 本時のまとめ，次時の予告，整理体操をする。	○お互いの良いところや向上したい所を発表する。	学習カード
	2	8 片付けをする。	○健康観察をする。	

本時の指導（8校時）

（1）目標

○約束を守り，友達と助け合って練習や競争をしようとしている。

（態度）

（2）展開


	過程	学習活動と内容	指導上の留意点（○）と評価（☆）	用具・資料
はじめ	2	1 用具の準備，健康観察，	○安全に気をつけて準備するように指導する。 ○グループごとに準備運動を行うよう指導する。 ○グループごとに1レーンを使用し，お互いに見合い，声を掛け合いながら行うよう指導する。 ○ウエーブ走は，自分のリズム，歩数で行うように助言する。	レーキ 掲示用資料 (技能ポイント) ※第2時で準備運動が完了した後も ポイントが記録されたも の学習カード メジャー
	5	2 準備運動を行う。 【準備運動（30m）】 ・ランジ（15mまで） ・ギャロップスキップ ・スキップ（肩回し前後） ・1，2スキップ ・大股走 ・ダッシュ		
	4	3 ドリル運動を行う。 【ドリル運動（30m）】 ・ウエーブ走 ・助走リズム走 ・連続立ち幅跳び		
なか	3	4 本時のめあてを確認する。		レーキ メジャー
	27	5 栗山オリンピックを行う。 ・1人三回跳躍を行う。	○チームごとに分担して跳躍，記録計測砂ならしを行うよう指導する。 ○今までの練習してきた技能ポイントを意識しながら行うように助言する。 ☆約束を守り，友達と助け合って練習や競争をしようとしている。 【態度】（観察）	
まとめ	2	7 単元のまとめを行う。	○学習カードにまとめ，記録の向上や上達を賞賛し合う。 ○健康観察をする。	学習カード
	2	8 整理運動をし，片付けをする。		

○運動局面を意識した練習メニューとやり方

運動局面①〔助走－踏切り〕

助走メジャー

ねらい
☆自分に合った助走の距離・歩数を決める！



メジャーの0cmからスタート！
走る前に視線を上げたり、呼吸を整えたりするなどじっくりくるルーティンを試してみるのも◎(マル)！

自分が「ここだ！」と思ったタイミングでお手玉を落とす。
何回か繰り返して平均を求めると、自分に合った助走の距離が分かる！

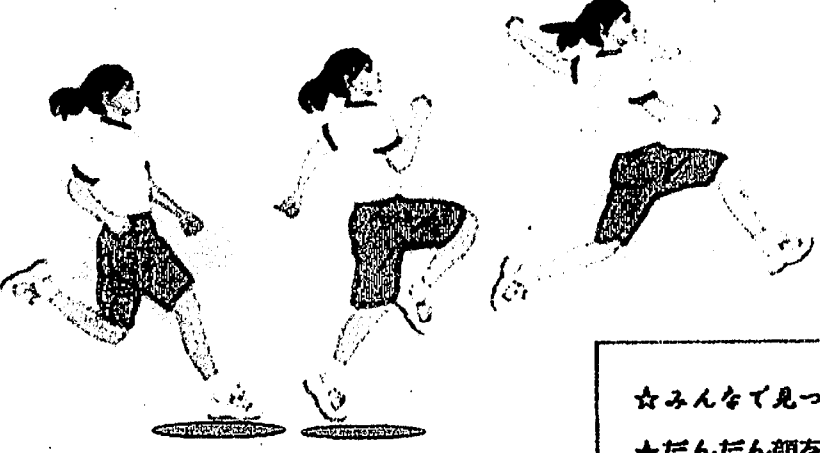
☆みんなで見つけた
技能ポイント☆
★ゆっくり→速く
★だんだん顔を上げる

助走の距離が決まったら、今度はその距離を何歩で走っているのかを考える。
そうすることで自分の歩数が決まる！

決まった歩数から、自分の助走リズムをつくる！

ケンステップ

ねらい
☆踏み切りの最後の2歩を強くする！



踏み切りの最後の2歩に合わせてケンステップを置く！
そこを意識して強く踏み切れるように！

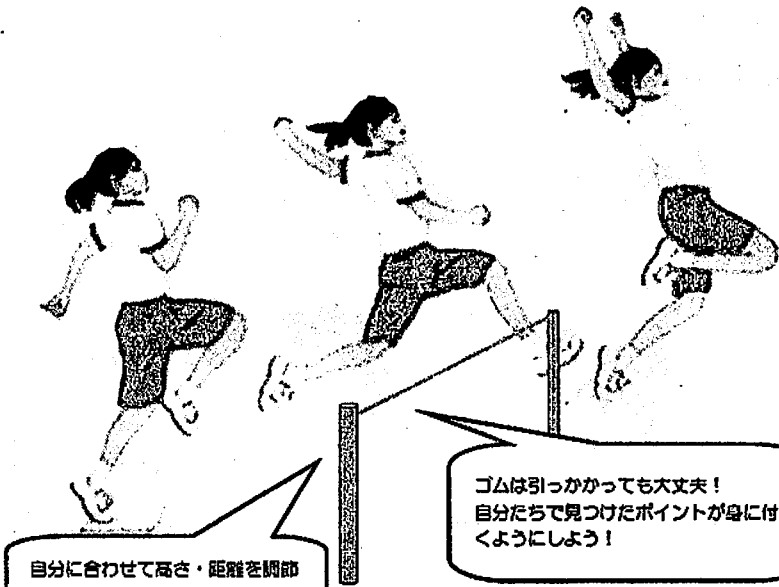
☆みんなで見つけた技能ポイント☆
★だんだん顔を上げる。
★踏み切りは見ない。
★踏み切りと反対の脚が上がる。

運動局面②〔空中一着地〕

ゴム跳び

ねらい

☆跳躍の高さを出す！



自分に合わせて高さ・距離を調節する。

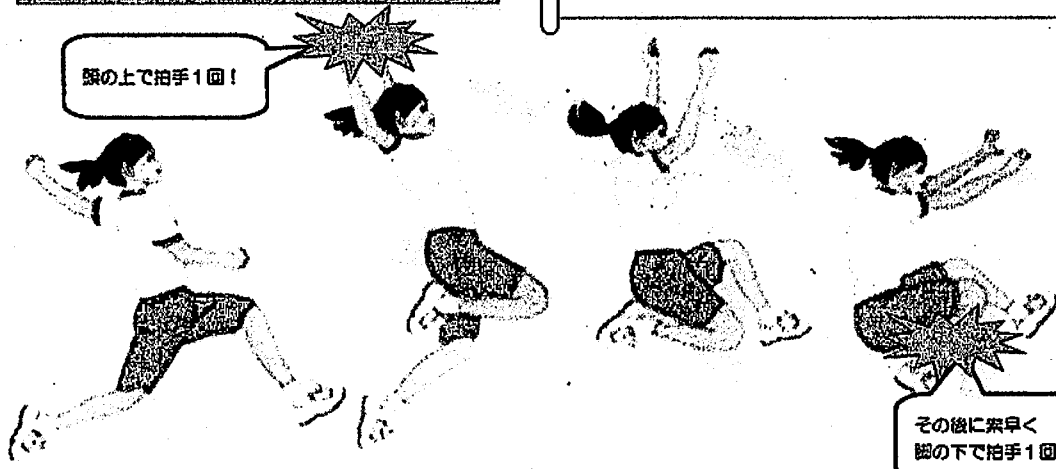
ゴムは引っかかって大丈夫！
自分たちで見つけたポイントが身に付くようにしよう！

☆みんなで見つけた
技能ポイント☆
★踏み切りを見ない。
★高く跳ぶ。
★上を見る。
★腕を上げる。
★踏み切りと反対の脚を上げる。

ハンザイ拍手

ねらい

☆空中で腕を上げ、脚を前に出す！



腕の上で拍手1回！

その後に素早く
脚の下で拍手1回！

☆みんなで見つけた技能ポイント☆

★腕を上げる。 ★上を見る。 ★脚をつき出す。 ★両足で着地する。
★踏み切りと反対の脚を上げる。

○ 掲示物

中央小


走りの幅跳び【助走一踏み切り】

チェックポイント 選手名

① 歩幅 → 速く
② 歩数 → 多い

③ 顔を上げる
④ 高く跳ぶ
⑤ 上を見る
⑥ 腰を上げる
⑦ 脚が上がる

踏み切りは見ない

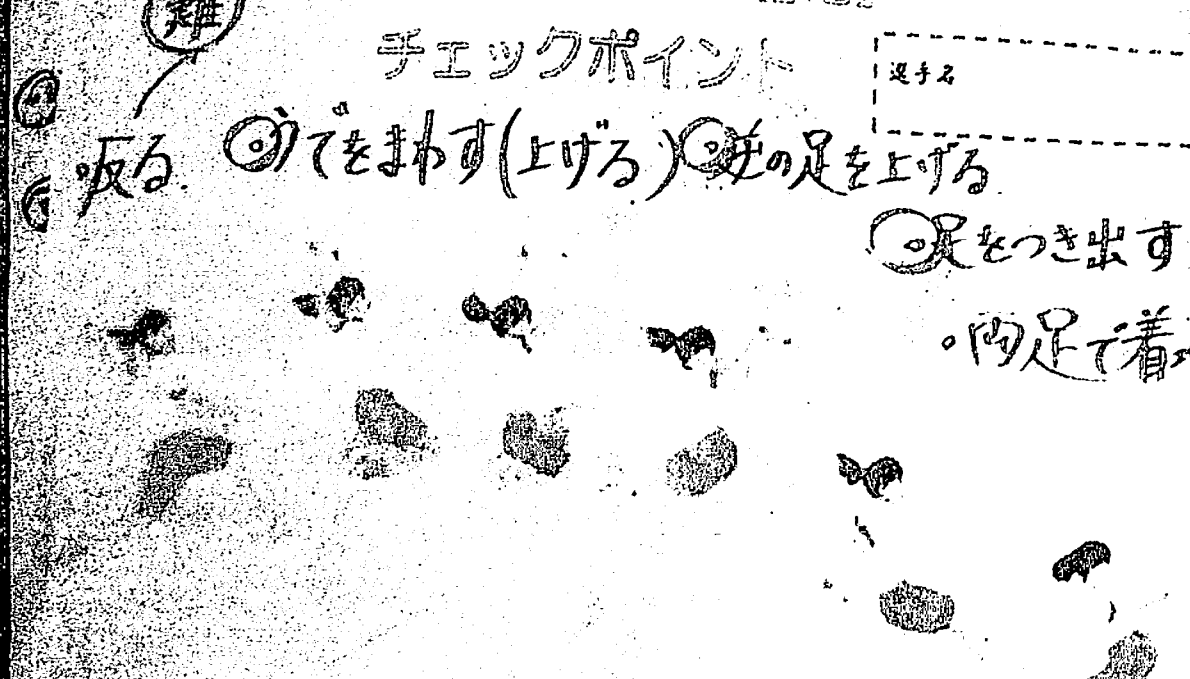


走りの幅跳び【空中一着地】

⑧ 難

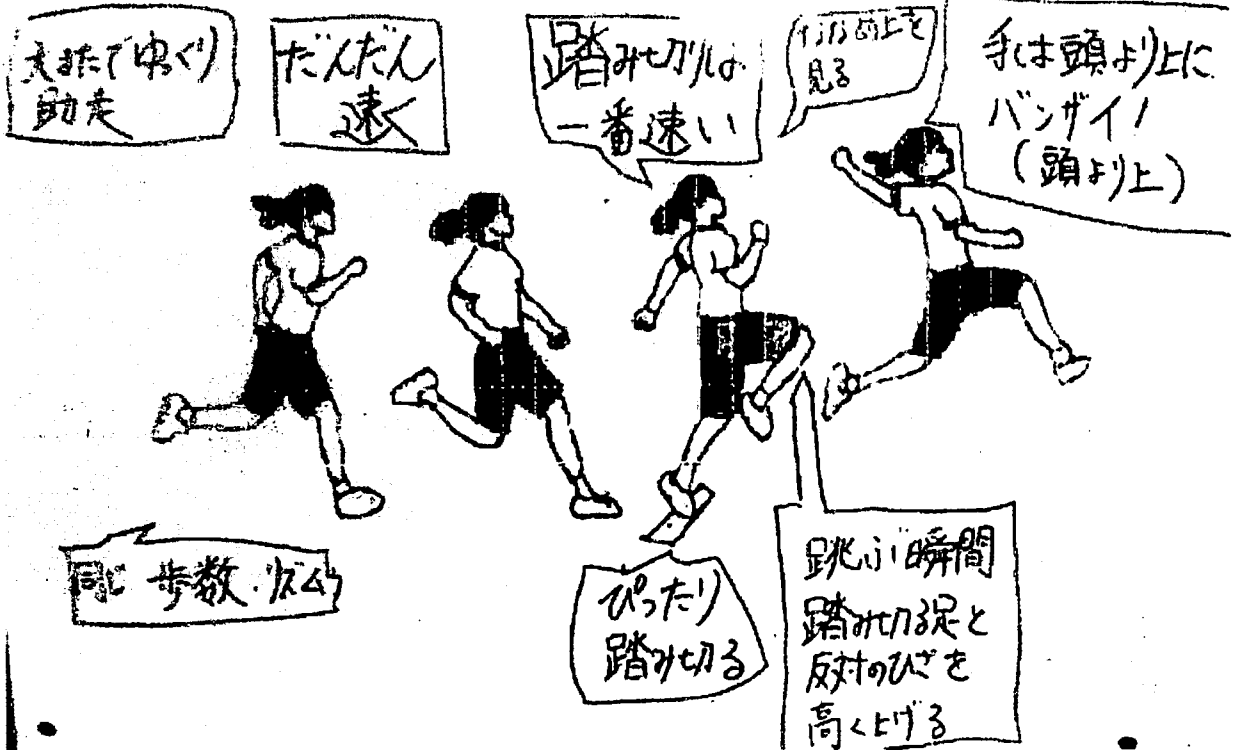
チェックポイント 選手名

① 戻る
② 手を上げる
③ 足の足を上げる
④ 足を突き出す
⑤ 両足で着地



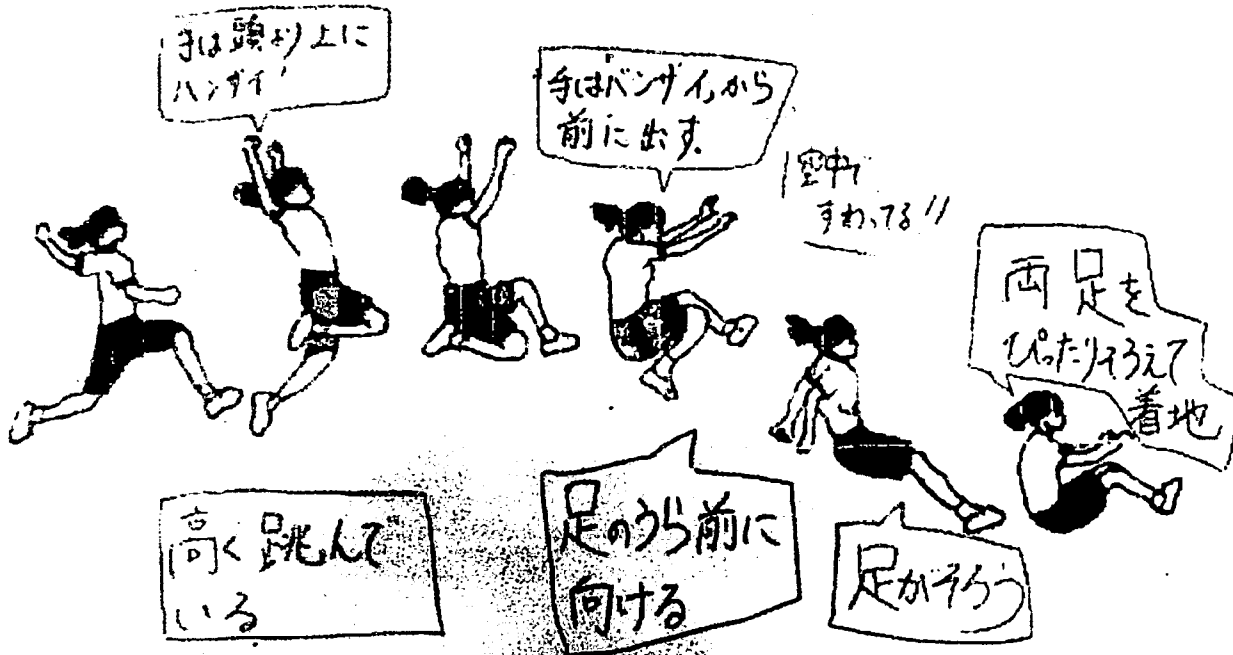
走り幅跳びの【助走一踏み切り】

ポイントを見つけよう！



走り幅跳びの【空中一着地】

ポイントを見つけよう！



走り幅跳び【助走一踏み切り】

チェックポイント

選手名

徐々にスピードを上げて助走できている。

名前			
学年			

決まった歩数で跳んでいる。

名前			
学年			

顔を上げる。
(上を見る)

名前			
学年			



踏み切りの直前でスピードが落ちている。

名前			
学年			

踏み切りの自が力強い。

名前			
学年			

走り幅跳び【空中一着地】

チェックポイント

選手名

振り上げた腕のひじが顔より高く上がっている。

名前			
学年			

空中で足を前に伸ばしている。

名前			
学年			

踏み切り足と反対のひざが上がっている。

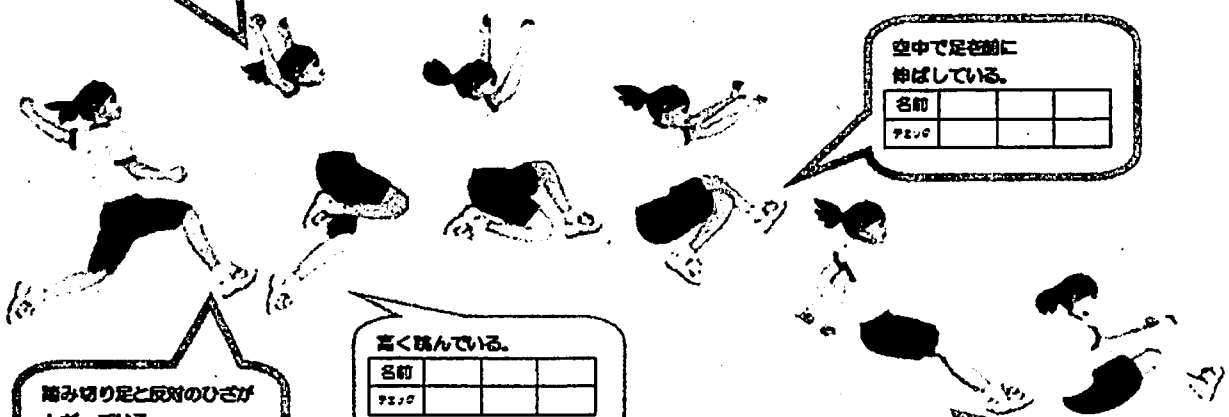
名前			
学年			

高く跳んでいる。

名前			
学年			

両足で着地している。

名前			
学年			



走り幅跳び【助走一踏み切り】

チェックポイント

選手名

徐々にスピードを上げて助走
できている。

名前			
学年			

決まった歩級・リズムで跳べ
ている。

名前			
学年			

顔がなみめ上を
見ている。

名前			
学年			



踏み切りの直前で
スピードが落ちている。

名前			
学年			

踏み切りを無理やり
合わそうとしていない。

名前			
学年			

踏み切る足と反対のひざを
高く上げている。

名前			
学年			

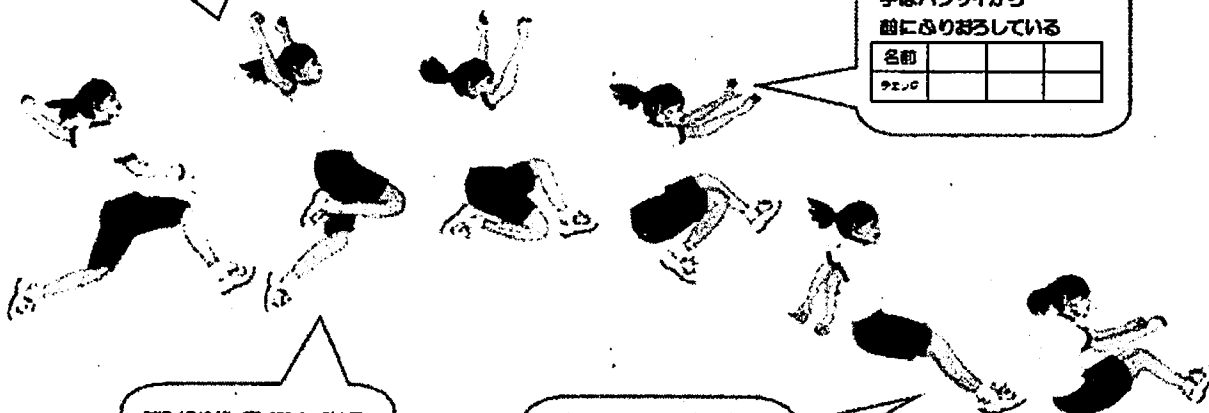
走り幅跳び【空中一着地】

チェックポイント

選手名

手が腰より高く上がって
いる。(ハンザイしている)

名前			
学年			



手はハンザイから
前に振りおろしている

名前			
学年			

踏み切り後、高く跳んでいる。

名前			
学年			

手を振り下ろすときに空中で
足の裏を前に付けている。

名前			
学年			

両足で着地している。

名前			
学年			


児童の毎時間の記述

反復からもらえたアドバイス	これからポイント
ふみまりの足はきく	足はきくようにする
足はきく	足はきくようにする
足はきく	足はきくようにする
足はきく	足はきくようにする
足はきく	足はきくようにする
足はきく	足はきくようにする
足はきく	足はきくようにする


反復からもらえたアドバイス	これからポイント
	足はきくようにする
	足はきくようにする
	足はきくようにする
	足はきくようにする
	足はきくようにする
	足はきくようにする
	足はきくようにする
	足はきくようにする

反復からもらえたアドバイス	これからポイント
よくありません	ふみまわりすると、うしろもど、前の向きになる
よくありません	練習のときもよくまわって飛べるようにする
	まど高くあげ
	まど高くあげ
Limbsenのまど	まど高くあげ
まどを上げて	まどを上げて高く飛入る
	ふみまわりをきくしてまどを高くあげ
まどを上げて	まどを上げて高く飛入る
まどを上げて	まどを上げて高く飛入る
まどを上げて	まどを上げて高く飛入る


毎時間の学習カード

めざせ、東京オリンピック！走り幅跳びマスター 

選手名 TOKYO 2020

まじかる記録  東京オリンピックでの記録

日	さらえもアドバイス	これからポイント	記録 (cm)	感想

【学習を振り返って】 

授業後の感想

【学習を振り返って】

上手い人のとひ方を知ることができた。
本番に今までの1番の記録かして目標達成！

【学習を振り返って】

これはとびは「おそろい」で人並みより
ここが大事なこの学習のやりかた

【学習を振り返って】

いづれなところをきまづけて、さいしょとさいご
のきろくがたまくがあつてアツクアツク

【学習を振り返って】

きろくがたまくがあつたのにきろくあがらなかつた
たかたか