

令和6年度 第74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. 研究構想図	1 ページ
2. 走り幅跳びにおける授業モデル	2 ページ
3. 学習で用いた用具と場の設定	3 ページ
4. スキルアップ運動について	4 ページ
5. 得点を用いた走り幅跳びのルールと得点の推移	5 ページ
6. 学習で用いた掲示物とオノマトペの変容	6 ページ
7. 仮説1資料	7 ページ
8. 仮説2資料	8 ページ
9. 体育科学習指導案	9 ページ
10. 記録記入用紙と感想記入用紙	15 ページ
11. 走り幅跳び 目標数値の設定	16 ページ
12. 友達との見取りのチェックシート	17 ページ
13. 仲間づくり調査票について	20 ページ

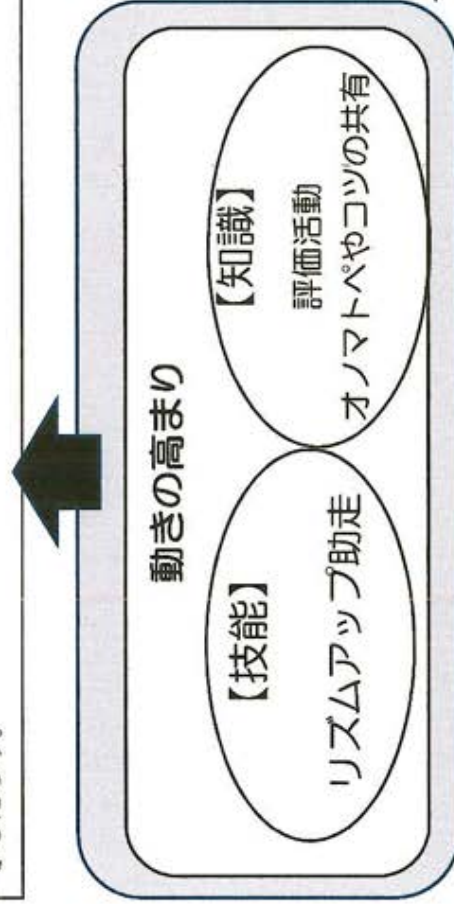
仲間とかかわり合い、動きを高める体育学習

【仮説1】

「助走局面」と「踏み切り局面」に重点をおいた指導の工夫をすれば、リズムカルな助走を習得しやすくなり、知識及び技能を高めることができるだろう。

【仮説2】

児童の協働が生まれるペア・グループ活動を取り入れれば、集団的達成感を味わうことができ、子ども同士が動きを高めるためのかわり合いとなるだろう。



【一部会児童の実態】

- ・記録が伸びると楽しい
- ・技能ポイントの理解が曖昧
- ・教え合いのよさをあまり感じない

【一部会教職員の实態】

- ・局面ごとの指導に難しさを感じる
- ・技能ポイントの理解が曖昧
- ・個人での学習が多い



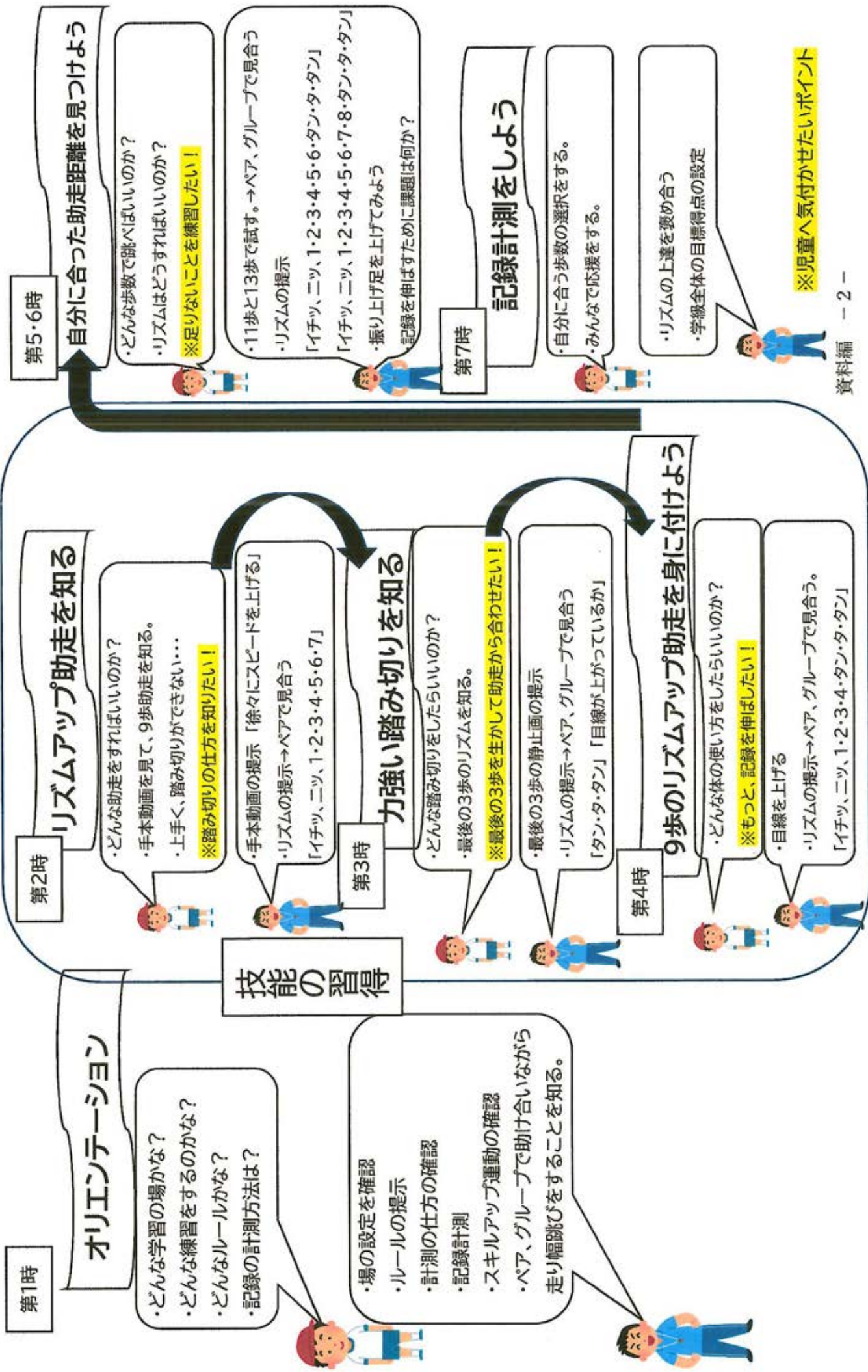
【走り幅跳びの特性】

助走のスピードとリズムカルな動きを生かして、素早く力強く踏み切り、より遠くに跳んだり、競争したりするところに、楽しさや喜びがある。

【小学校体育科指導要領改訂の要点】

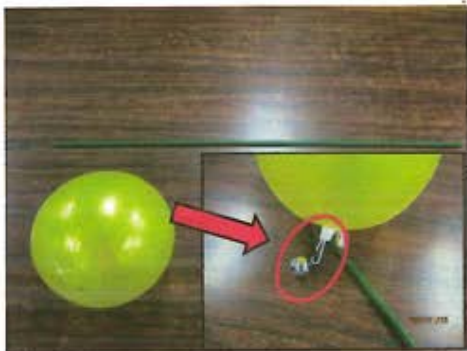
運動や健康についての課題の解決に向けて、児童が他者との対話を通して、自己の思考を広げたり深めたりするなどの対話的な学びを促すこと。

走り幅跳びにおけるリズムアップ助走を取り入れた指導



学習で用いた用具と場の設定

○ スキルアップ運動（おでこにボン）



踏み切り時に後傾姿勢習得のために自作の教具を作成した。園芸用の支柱（90cm）にビーチボールを釣り糸で取り付けた。釣り糸を使用することで、切れにくく、単元を通して使用することができた。

踏み切りの際に、頭がビーチボールに触れたことが音で共有できるようにするために、鈴を取り付けた。

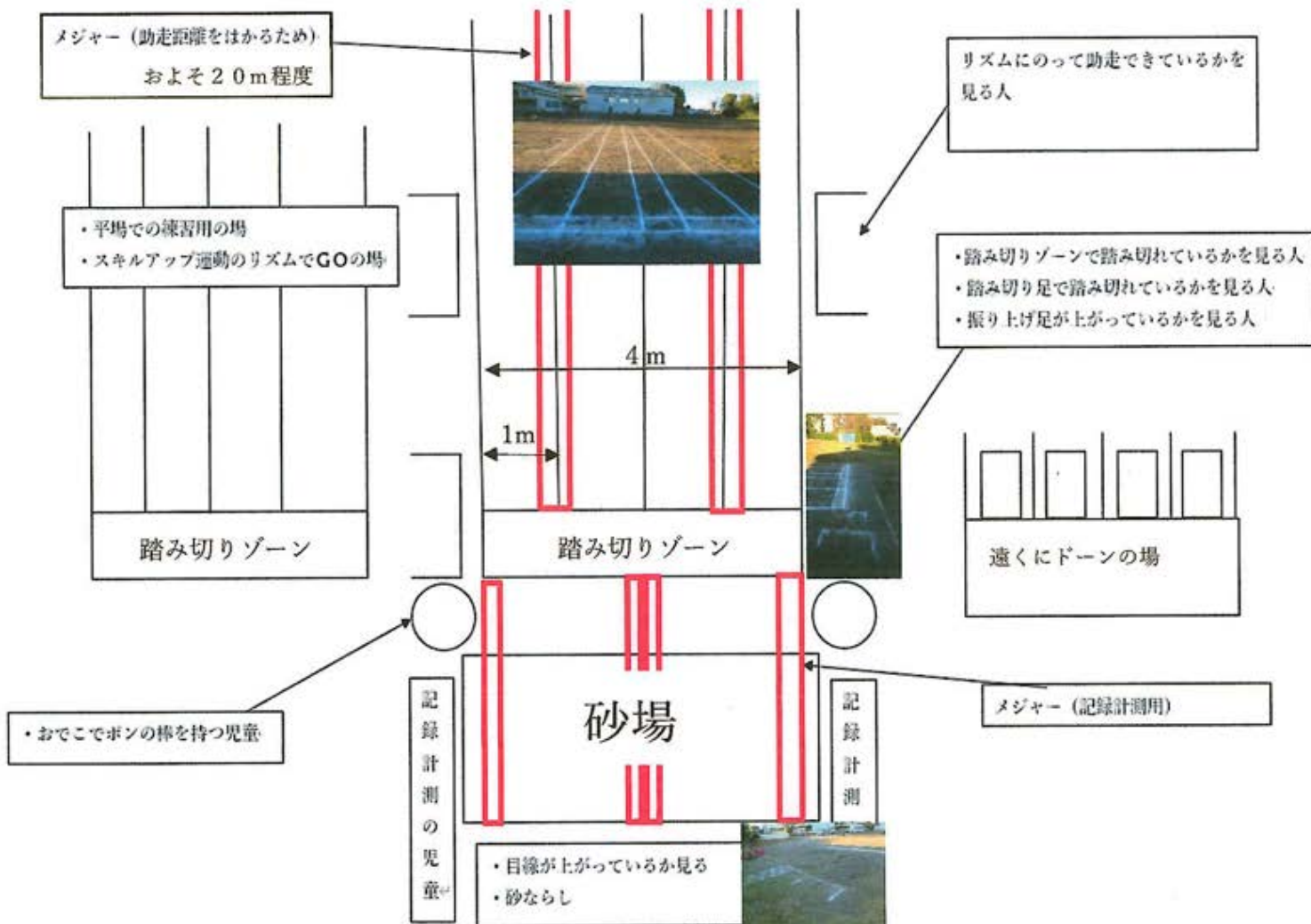
○ 踏み切りの見取り用バンド



正しい踏み切り足で踏み切れているか、ペアやグループで見取るために自分の踏み切り足に、このバンドを巻いた。使用したものは、蛍光バンドになる。バンドを着用したまま運動を行っても取れることなく使用することができた。

蛍光バンドなので、見取る際にも色が見やすく、友達が踏み切り足で踏み切れているか見取るための手立てとなった。

○ 場の設定（一例）



スキルアップ運動について

(1) スキルアップ運動 (基礎感覚運動)

おでこにボン

ねらい ○踏み切りの際に、体を後傾する感覚を養う。

方法 ○1分間繰り返し行う。
○グループの一人が棒を持ち、ポートボール台に立つ。
○手をまっすぐ上げ、ボールの高さを手の位置に合わせる。
○3歩 (タン・タ・タン) のリズムでボールに向かって強く踏み切り、おでこにボールを当てる。

使用用具：自作のボール付きの棒 (作成方法資 P3 参照)



遠くにドーン

ねらい ○踏み切り後、両足で着地の感覚を養う。

方法 ○1分間繰り返し行う。
○1歩助走から砂袋を踏み切る。踏み切り後両足で着地する。
○1m先を跳び越すことを意識させるためにラインを引いた。

使用用具：砂袋2つ



3歩でバーン

ねらい ○最後の3歩のリズムを養う。
○踏み切り板を強く踏み「バーン」と音を鳴らせる。
○踏み切りの際に、おでこにボンでの後傾を意識させる。

方法 ○1分間繰り返し行う。
○タン・タ・タンと唱えさせながら、踏み切りをする。

使用用具：踏み切り板



リズムでGO

ねらい ○決めた歩数のリズムを身に付ける。
○リズムアップ助走の助走距離をつかむ。
○踏み切りゾーンまでの加速スピードを上げる。

方法 ○1分間繰り返し行う。
○9歩、11歩、13歩の助走距離から踏み切りゾーンまで、加速をしながら助走を行う。
○踏み切りゾーンを過ぎた時点で減速をする。

使用用具：メジャー (場の数分)



得点を用いた走り幅跳びのルールと得点の推移

①得点を用いた走り幅跳びのルール

測定方法・ルール

○ 測定方法

- ①踏み切りゾーンから一番近い着地点を計測する。
- ②走り幅跳び場の横にあるメジャーで計測をする。

○ 計測のルール


- ①踏み切りゾーン **40cm**
- ②助走距離 **15~20m**
- ③失敗した場合 **やり直し**

○ 得点のルール

- ①欠席のメンバー → 前回の記録
- ②ボーナス得点

目標値を越えた子	1人 → +1点
	2人 → +3点
	3人 → +5点
	4人 → +7点
	5人 → +9点

※ 全員達成で +3点



1時間目を使い、計測の方法とグループでの得点化について掲示物を用いて確認をした。計測の方法については、例えば、Aグループが試技を行っている際に、Bグループは、記録の計測と砂ならしを行い、これを交互に行うこととした。

踏み切りの際に、ファールになる場合を掲示物と実際の場で確認したことで、2時間目以降は、児童同士で計測を行うことができた。

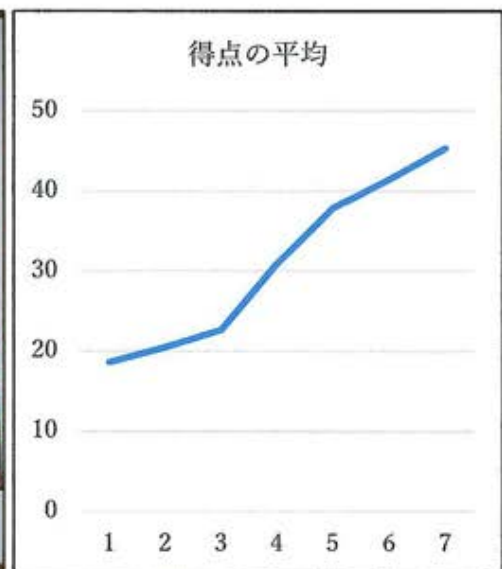
グループの得点化をより活性化させるために、ボーナス得点を取り入れた。10点(個人の目標数値)以上を取った児童の人数によって、得点が追加されるようにしたことで、児童同士のアドバイスが活発になった。また、下位児童も個人の目標数値を得点化したことで、多くの児童がボーナス得点を得ることができた。

②得点の推移

走り幅跳び グループ得点表

	1	2	3	4	5	6	7
Aグループ	14	14	26	38 ₍₊₃₎	61	59 ₍₊₂₎	53 ₍₊₂₎
Bグループ	19	16	32	43 ₍₊₃₎	50	47 ₍₊₂₎	57 ₍₊₂₎
Cグループ	27	39 ₍₊₁₎	33	38	32	45 ₍₊₂₎	65 ₍₊₂₎
Dグループ	20	16	17	23	19	24	24
Eグループ	10	14	12	18	39	52 ₍₊₂₎	55 ₍₊₂₎
Fグループ	25	27	29 ₍₊₁₎	33 ₍₊₁₎	43	43 ₍₊₂₎	35 ₍₊₁₎
Gグループ	9	13	16	32 ₍₊₁₎	29	29 ₍₊₁₎	30 ₍₊₁₎
Hグループ	19	22	17	24	28	32 ₍₊₁₎	44 ₍₊₂₎

グループで得点がUPを目指そう!



グループの得点を毎時間書き込んだ。前時の得点を多くの児童が確認し、本時の目標を決めていた。得点の平均点を比較すると、単元の初めに比べ、7時間目にかけて得点が伸びていることがわかる。また、()内の数字は、ボーナス得点が追加となった数となる。

学習で用いた掲示物とオノマトペの変容

① 学習計画表

② 掲示資料



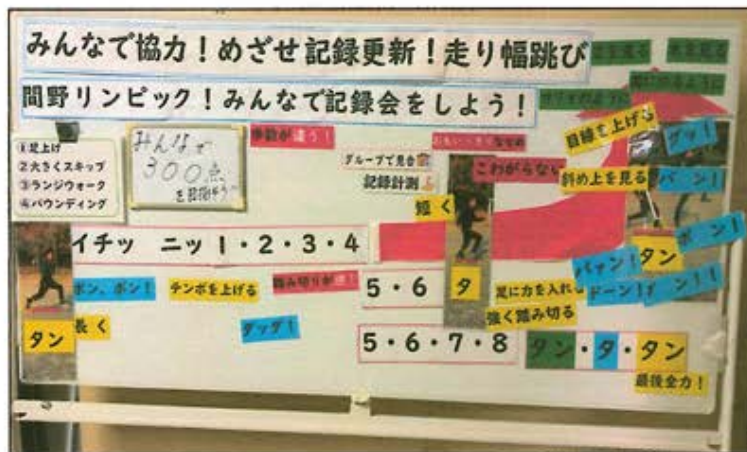
資料編 2 ページにある授業モデルを参考に、児童が、必要感を感じながら学習を進められるようにした。学習計画表には、疑問点やできないことを書き込みながら学習を進めた。

児童が、主体的に学習を進められるように、毎時間のスキルアップ運動やペア学習の系統性など毎時間の学習においてどのような意味があるのか考えさせながら単元を進めた。

3 時間目に強い踏み切りを習得するために、イメージ写真を用意した。陸上経験者による連続写真を児童に提示し、最後の 3 歩の歩幅と踏み切り際の体の傾きを理解させた。

傾くことで、空中の足や手が高く上がることに気付く手立てとなった。また、目線を上げるためにも体の傾きが大切になることに気付かせることもできた。

③ 授業板書と児童から出されたオノマトペ



児童から出されたオノマトペ

助走	踏み切り
タン・タ・タン	パン
ポンポン	パァン
グー	ドーン
ダッダッ	ポン
ザッザッ	ダン
	グッ！

技能ポイントを身に付けるために、授業を通して感じた感覚をオノマトペにして全体やグループで共有した。児童から、オノマトペや例を用いた児童なりのコツを掲示した。オノマトペにより、「徐々に」や「力強い」が言語化され、全体で動きのイメージの共有が図れた。

板書にすることで、常に児童が目にすることができるので、グループでの伝え合いで活用する姿が見られた。

仮説 1

リズムアップ助走を取り入れた動きの高まり

【リズムカルな動きの習得】

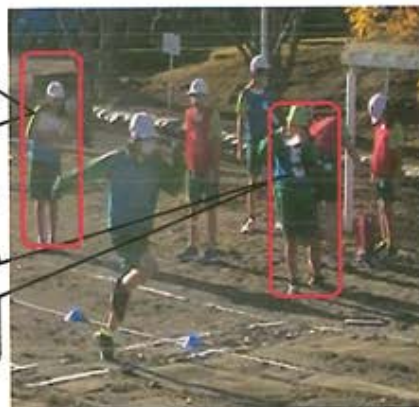
6 時間目

口伴奏

イチッ・ニッ・1・2・3・4 タン・タ・タン
歩数の確認ができた。

踏み切りの確認

タン・タ・タンとなっているか？



見るポイント	1回目	4回目
(9) 歩のリズムで踏み切れているか。	△	◎
ふり上げ足をできるだけ上げ	△	◎

友だちからのアドバイスを言こう
歩数を合わせる(リズムは大事！)
ターナーヒップイットミックに
カを入れて

【アドバイスによる動きの変容】

① 目線へのアドバイスよっての動きの変容

5 時間目



友だちからのアドバイスを言こう
リズムアップはよかったけど目線が振り上げ足、ふりやかりを
もっとやねがもっとよがと思うが。

アドバイスや試技を通しての感想

次回いかにしたいことを言こう
今回は目線が下がってしまったから、
次は目線を上げてみるように、
ターナーのところでね、めの上を見る
ようにしたい。

6 時間目



② 歩数へのアドバイスよっての動きの変容

見るポイント	1回目
(17) 歩のリズムで踏み切れているか。	△

アドバイスによる1回目
から4回目の技能変容

4回目
◎

友だちからのアドバイスを言こう
ちがう足ではみきっていたから
うちと後ろからやったほうが
いいと [] さんに言われた。

次回いかにしたいことを言こう
もっと言ってくれて、まんどは目線をかん
ぱりたい。13歩のリズムが初めて
ぱりだったからアドバイスがよかった。

見取る側の知識が
高まっている

③ リズムアップ助走の動きについての感想

友だちからのアドバイスを言こう
スピードが上がっていなかった
あわせようとして、こまたになって
しまったところを見てくれた。

友だちからのアドバイスを言こう
[] さんがタン・タタンをいじっていたから
リズムがよかったこと、おぼたしながら、まんどは
おぼたできた [] さんから目線が下が
っているから新よりいいと聞いておぼたこと

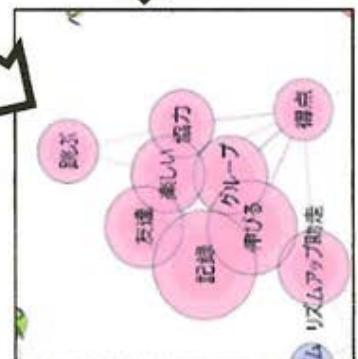
仮説2 子ども同士の動きを高める学び合い

テキストマトニングを活用して、単元はじめと単元終わりの全児童の感想の感想を解析した。また、単元終了後で出現したかかわり合いを示す単語の出現回数、単語同士の共起の回数を表した。(n = 67)

単元はじめ	単元終了後
<p>速い 合う 助走 2m 踏み切れる</p> <p>速い 踏み切れる 踏み切れる 踏み切れる 踏み切れる</p> <p>速い 踏み切れる 踏み切れる 踏み切れる 踏み切れる</p> <p>速い 踏み切れる 踏み切れる 踏み切れる 踏み切れる</p> <p>速い 踏み切れる 踏み切れる 踏み切れる 踏み切れる</p> <p>速い 踏み切れる 踏み切れる 踏み切れる 踏み切れる</p> <p>速い 踏み切れる 踏み切れる 踏み切れる 踏み切れる</p>	<p>ジャンプ アドバイス 10cm 歩数</p> <p>楽しい 協力 記録 友達 伸びる</p> <p>記録 友達 伸びる</p> <p>記録 友達 伸びる</p> <p>記録 友達 伸びる</p> <p>記録 友達 伸びる</p> <p>記録 友達 伸びる</p> <p>記録 友達 伸びる</p>

単元終了後のかかわり合いを示す単語の出現回数

単語	出現回数
記録	59回
伸びる	44回
友達	33回
グループ	30回
協力	23回
教える	11回
アドバイス	8回
応援	2回



単語と単語の共起回数の一部

共起している単語	回数
グループ - 伸びる	14回
グループ - 記録	11回
友達 - リズムアップ助走	10回
友達 - 教える	6回

単元はじめには出現しなかった、かかわり合いを示す単語が多く出現している。グループと記録が共起していることから、かかわる中で記録の伸びを実感していることがわかる。

※ 共起の一部を拡大したもの

1 単元名 陸上運動 みんなで協力！目指せ記録更新！～走り幅跳び～

2 単元について

(1) 一般的な特性

- ・ 助走のスピードを生かして力強く踏み切り、速くに跳ぶことを競争したり、記録に挑戦したりすることが楽しい運動である。
 - ・ 記録を高めるために、課題をもって学習することができる運動である。
 - ・ 体を巧みに操作したり、体の力を最大限に出したりすることで、敏捷性や筋力、巧緻性を高めることができる運動である。
- (2) 児童から見た特性
- ・ 助走のスピードを生かして速くに跳ぶことが楽しい運動である。
 - ・ 自己の記録の伸びを明確に実感することができ、達成感や喜びを味わうことができる運動である。
 - ・ 記録を伸ばすことができないと、意欲の低下につながる。
- (3) 児童の実態

※省略

(4) 指導観

走り幅跳びは、「助走」「踏み切り」「着地」の大きく4つの局面からなる運動である。しかし学習時間が限られた中で、それぞれの局面の指導をすべて行うことは難しい。限られた学習時間の中で、いかに跳躍距離を伸ばし、記録を更新する喜びを感じることができたかが大切となる。小学校段階では、走り幅跳びの先行研究によると、走り幅跳びの跳躍距離は助走速度と高い相関関係があることが明らかにされている(土井 2004)。さらに、小学生を対象に発達段階別に跳躍のフォームの分析を行い、跳躍角度と跳躍距離の間に、男女とも有意な相関関係が認められなかったことを明らかにするとともに、高く飛ぶことは、跳躍距離の伸びには結びつかないことも指摘している(油野・西尾1978)。つまり、小学校段階では、スピードのついた助走から力強く踏み切ることが重要である。以上のことから、本単元では、局面を「助走」「踏み切り」の2つに着目した単元構成とすることで、記録や動きの変容を実感できると考える。また、児童が「助走」と「踏み切り」の技能を習得するにあたって、必要感をもちながら、主体的に学習が望めるような単元計画を立てる。

まず、手本となる走り幅跳びの動画を視聴させる。助走路面に着目させながら、2つの動画を見比べさせ、徐々にスピードアップしていきながら踏み切りをしていることに気付かせる。本単元においては、そのようなリズムカルな助走のことを「リズムアップ助走」であることを確認する。最初のリズムアップ助走の練習では、歩数を全員9歩で取り組ませる。助走の練習をしていく中で、踏み切りの大切さに気付かせ、力強い踏み切りを行うためには、踏み切り前の3歩を「タン・タ・タン」と行うことを確認する。そして、9歩のリズムアップ助走は「イチッ・ニッ・1・2・3・4 タン・タ・タン」として、オノマトペを使い、共通認識を図る。ペアやグループでそれぞれの歩数のオノマトペを口律や手拍子させ、リズムアップ助走を習得しやすくさせる。全員が共通した9歩のリズムアップを習得し、その基本的なリズムアップをもとに、11歩、13歩のリズムアップも行わせる。そこで自分に合った歩数と助走距離を考えさせ、記録の向上につなげたい。また、スキルアップ助走における技能をより確かなものに習得するために、毎時間スキルアップ運動を行う。スキルアップ運動の内容は、児童が技能を習得するために、必要なものだと実感しながら取り組めるように、単元を進めていく中で、運動種目を付け加えながら行っていく。

2時間目以降から毎時間行う記録計測の際には、グループでの見取りを行い、技能の向上につなげていきたい。見取りのチェックシートをもとに、見る視点を与え、それについてアドバイスをできるようにする。

そして、アドバイスをもとに、次の跳躍の際に気を付けるポイントを明確にして、取り組めるようにする。加えて、グループで取り組む良さを感ぜさせるために、立ち幅跳びの記録に×1.8したものを目標数値とする。目標数値を1.0点として、計測した距離を得点化する。毎時間グループごとに1番良い記録を合計したり、ボーナス得点を加えたりすることで、前回までの点数より伸びを感じ、グループごとで活動する楽しさを実感させる。グループごとに前時の記録を目標としたり、記録会の際には、学級全体で目標を決めたりすることで、仲間とともに走り幅跳びを行う楽しさを実感させたい。

3 単元目標

- ・ リズミカルな助走から力強く踏み切ることができるようになる。(知識及び技能)
- ・ 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合うことができるようになる。(思考力、判断力、表現力等)
- ・ 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合ったり、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。(主体的に学習に取り組む態度)

4 評価規準

内容のまとまり	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
ことの評価規準	次の運動の行い方を理解するとともに、その技能を身に付けている。 走り幅跳びでは、リズムカルな助走から踏み切っている。	自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えたい。	運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合ったり、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ている。
単元の評価規準	①走り幅跳びのルールや特性を理解している。 ②走り幅跳びに必要なポイントを理解している。 ③リズムアップ助走をすることができる。 ④決められた踏み切りゾーンから力強く踏み切ることができる。	①自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、伝えたいことを他者に伝えている。 ②自分に適した歩数を選択し、課題に応じた練習の場を選んでいく。	①走り幅跳びに積極的に取り組み、仲間の頑張りを認めようとしている。 ②課題を見付けたり、その解決方法を伝えたりする際に仲間の考えや取組みを認めようとしている。 ③ルール、約束を守り、安全に気を付けて運動しようとしている。

5 指導と評価の計画（7時間）

時間	1	2	3	4	5	6	7	
0	オリエンテーション ドリル運動を知らせる。	安全な場の準備・健康観察・ドリル運動						
5	スキップアップ運動と 走る。	スキップアップ運動 ①おでこにポン ②リズムでGO ③速くはトーン	スキップアップ運動 ①おでこにポン ②リズムでGO ③速くはトーン	スキップアップ運動 ①おでこにポン ②リズムでGO ③速くはトーン	スキップアップ運動 ①おでこにポン ②リズムでGO ③速くはトーン	スキップアップ運動 ①おでこにポン ②リズムでGO ③速くはトーン		
10	①おでこにポン ②速くはトーン	スキップアップ運動 ①おでこにポン ②速くはトーン	スキップアップ運動 ①おでこにポン ②速くはトーン	スキップアップ運動 ①おでこにポン ②速くはトーン	スキップアップ運動 ①おでこにポン ②速くはトーン	スキップアップ運動 ①おでこにポン ②速くはトーン		
20	走り幅跳びのルール 走り幅跳びの計測方法 を知る。	スキップアップ運動 ①おでこにポン ②速くはトーン 9歩のリズムアップ ア동을試す。 (ペアで見合い)	力強い着切り (ペアで見合い)	9歩のリズムアップ 動き (ペアで見合い)	9・11・13歩の リズムアップ動き (ペアで見合い)	課題別学習 (ペアで見合い)	記録会	
30		記録計測 (グループで見合い)						
40		学習の振り返り、次時への見通し、整理運動、挨拶						
45								

知	①観察	②観察 ワークシート	④観察 リズムアップ動き	③観察 ワークシート
技				
思			①観察 ワークシート	②観察 ワークシート
能	③観察	②観察		①観察

6 本時の指導（1/7）

- (1) 目標
 ◎走り幅跳びのルールや特性を理解することができるようにする。
 ◎ルール、約束を守り、安全に気を付けて運動することができるようにする。(学びに向かう力、人間性等)
 (2) 展開
 (知識・技能)

時間	学習内容と活動	指導・支援、○評価(観点)【方法】	用具・資料
5	1 整列・挨拶・健康観察・準備運動・ドリル運動を行う。 【ドリル運動】 ・足上げ ・大きくスキップ ・ランジウオーク ・バウンディング	指導・支援、○評価(観点)【方法】 ・児童の健康観察を行い、体調を確認する。 ・ドリル運動を知り、走り幅跳びで使う箇所をほぐすようにする。	用具・資料
3	2 本時のめあてを確認する。		ホワイト

な	ルールや計測方法を知り、記録計測をしよう。		ボード
か	3 学習の進め方を知る。 ・個人目標の確認 ・ゲームでの測定方法の確認 ・ゲームのルールの確認 ※欠席児童 → 前回の得点を使う ※ポーン得点 (目標値を越えた児童1人 +1点 2人 +3点 3人 +5点 4人 +7点 5人 +9点) (全員達成の場合 +3点)		掲示物
5	3 学習の進め方を知る。 ・個人目標の確認 ・ゲームでの測定方法の確認 ・ゲームのルールの確認 ※欠席児童 → 前回の得点を使う ※ポーン得点 (目標値を越えた児童1人 +1点 2人 +3点 3人 +5点 4人 +7点 5人 +9点) (全員達成の場合 +3点)		掲示物
7	4 スキルアップ運動(基礎感覚運動) ・おでこにポン ・速くはトーン		ボール 土のう
5	5 計測の仕方や走り幅跳びのルールを知る。 ・計測の仕方 踏み切りゾーンから一番近い着地点を計測する。 ・ルール 踏み切りゾーン 40cm 助走距離 15～20m 踏み切りを失敗した場合 やり直し		
15	6 記録計測を行う ・15m～20mの助走距離から計測を行う。		
3	7 振り返りをし、次時の学習内容を確認する。		ワークシート

まとめ	2	整理運動・片付け・健康観察・挨拶をする。	入させる。教名に発表をさせ、次時への学習へつなげていく。 ・よく使った部位を中心に整理運動を行い、協力して片付けをする。
-----	---	----------------------	---

本時の指導 (2/7)

(1) 目標

◎走り幅跳びに必要なポイントを理解できるようにする。 (知識・技能)

(2) 展開

過程	時間	学習内容と活動	指導・支援・評価 (○) (観点) 【方法】	用具・資料
はじめ	15	1 手本動画を視聴する。 【良い手本動画】 ・少しずつスピードが速くなっている。 ・力強く、踏み切りができていいる。 【悪い手本動画】 ・初めから最後まで全力で走っている。 ・うまく踏み切れていない。 2 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">9 歩のリズムアップ助走を試してみよう。</div>	・自教室で、リズムアップした良い助走動画と全力疾走の悪い動画を見比べ、違いに気付かせる。 ・良い手本動画の助走をリズムアップ助走と呼ぶことを伝える。	動画 大型テレビ
	3			ホワイトボード 掲示物

本時の指導 (3/7)

(1) 目標

◎決められた踏み切りゾーンから、力強く踏み切ることができるようになる。 (知識・技能)

(2) 展開

過程	時間	学習内容と活動	指導・支援・評価 (○) (観点) 【方法】	用具・資料
はじめ	5	1 安全な場の準備・整列・健康観察・挨拶・ドリル運動をする。 【ドリル運動】 ・足上げ ・大きくスキップ ・ランジウォーク ・バウンディング	・児童の健康観察を行い、体調を確認する。 ・ドリル運動を知り、走り幅跳びで使う箇所をほぐすようにする。	
なか	5	3 安全な場の準備・整列・健康観察・準備運動をする。 4 スキルアップ運動 (基礎感覚運動) ・おでこにポン ・速くにドーン 5 グループで9歩のリズムアップ助走を試す。 【9歩のリズム】 (イチッ・ニツ・3・4・5・6・7・8・9) ・グラウンド (平場) で、9歩のリズムアップ助走のみを試す。(ベアで行う) ・砂場で、9歩のリズムアップ助走を用いて記録計測をする。 (グループで行う)	・ドリル運動を知り、走り幅跳びで使う箇所をほぐすようにする。 ・それぞれの運動が、どのような動きにつながるのか伝えながら、基礎感覚運動のやり方を知る ・9歩のリズムアップの感覚をつかませるために、口で唱えたり、手拍子させたりする。 ・上手なリズムアップになっていない、一足踏みさせ、リズムアップの感覚をつかませる。 ・グラウンド (平場) で、9歩のリズムアップ助走の感覚をつかませる。 ・9歩のリズムアップ助走で自分の助走距離を確認させる。ベアで踏み切り板から9歩の助走を行い、助走距離をベアで確認させる。 ・足合わせができ次第、兄弟グループで記録計測をしていく。	ホワイトボード 掲示物

まとめ	5	全体でリズムアップ助走をした感想を共有し、振り返りする。 ・うまく、踏み切れない。 ・少しずつスピードを上げるとスピードにのっている感じがする。 ・合わせようとして、減速した。	前回行った自分の跳躍と比べどのよう な感覚だったのか、リズムアップ をしてみるとどのような感覚だった の発問し、前時との違いについて気 付かせる。 ・踏み切りを合わせるためのリズムも 必要になることに気付かせる。 ・リズムアップ助走を意識すると今ま でとどのようないがあるのか振り返 らせる。 ○走り幅跳びに必要なポイント理解で きるようにする。 (知識・技能) 【観察・ワークシート】 ・よく使った部位を整理運動し、協力 して片付けをする。	ワークシート
	7	整理運動・片付け・健康観察・挨拶をする。		

(2) 展開

	【3歩のリズム】 (跳ぶ足引いて・タン・タ・タン) 【踏み切りのポイント】 ・目線を上げる ・振り上げ足を高く上げる	せ、目線や振り上げ足が上がっていることを確認する。また、目線や振り上げ足が上がること、踏み切りの際に、体が後ろに傾くことも理解させる。	
5	5 踏み切りのポイントを意識してペアで踏み切り前の3歩の練習をする。 ・3歩のリズム ・手拍子やロクン奏 ・強く踏み切れているか	・グループ内でペアを組み、ポイントができていないか、お互いに見合う。 ・踏み切り板を強く踏み、音を鳴らせるように最後の1歩を意識するように声を掛ける。	ワークシート 得点表
15	6 5歩、9歩のリズムアップ助走をし、グループで見合いをしつつ、記録計測をする。 【5歩の助走】 跳ぶ足引いて・イチツ・ニツ・タン・タ・タン 【9歩の助走】 跳ぶ足引いて・イチツ・ニツ・1・2・3・4・タン・タ・タン	・踏み切り前の3歩を意識しながらリズムアップ助走を掴ませるために、5歩助走から9歩助走へ助走距離を広げていく。 ・歩数が増えたと力強く踏み切れていない →歩数を減らしながら、力強く踏み切れるようにしていく。 ・グループで踏み切りのポイントを見合いながら、記録の計測を行っている。 ・グループごとの得点を確認する。 ◎決められた踏み切りゾーンから、力強く踏み切ることができようにする。 (知識・技能)【観察】	ワークシート
ま と め	5 7 振り返りをする。 2 8 整理運動・片付け・健康観察・挨拶をする。	・全体でコツの共有をする。踏み切りを意識しながらリズムアップ助走を行うことで、感じたことを振り返らせる。 ・よく使った部位を整理運動し、協力して片付けをする。	ワークシート

本時の指導 (4/7)

(1) 目標

◎課題を見付けたり、その解決方法を伝えたりする際に仲間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)

○リズムアップ助走をすることができるようにする。
(知識・技能)

過程	時間	学習内容と活動	指導・支援、評価 (○) (観点) 【方法】	用具・資料
はじめ	5	1 安全な場の準備・整列・挨拶・健康観察・ドリル運動をする。 【ドリル運動】 ・足上げ ・大きくスキップ ・ランジウォーク ・バウンディング	・安全な場の準備の仕方を確認する。 ・走り幅跳びでよく使う箇所をよくほぐすようにする。	
	10	2 スキルアップ運動をする。 ・おでこにポン ・リズムでGO ・速くにドーン ・3歩でパーン	・追加された動きの確認をして、走り幅跳びのどのような動きにつながるのか考えながら、基礎感覚運動を行う。	ボール 土のう
	3	3 前時の振り返りをし、本時のめあてを確認する。 9歩のリズムアップ助走を身に付けよう。		ホワイト ボード 掲示物
	5	4 9歩のリズムアップを確認し、ペアで練習をする。 9歩のリズムアップ助走 (イチツ・ニツ 1・2・3・4 タン・タ・タン)	・ペアでロクン奏や手拍子をしながらか9歩のリズムアップ助走を見合う。 ・平場 (グラウンド) や砂場を使い、助走距離やリズムを確認する。 ○リズムアップ助走をすることができるようにする。 (知識・技能)【観察】	
	15	5 グループでチェックシートでの見取りをしつつ、記録計測をする。	・グループでチェックシートでの見取りをしつつ、記録計測をする。 ・適切な見取りを行うことができている。 →適切な見取りができている児童と一緒に見取りを行うようにさせる。 ・グループごとの得点を確認する。 ○課題を見付けたり、その解決方法を伝えたりする際に仲間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) 【観察・ワークシート】	
	5	6 振り返りをする。	・全体でコツの共有をする。友達からどのようなアドバイスがされたこと	ワークシート

ま と め	や次回生かしたいことを振り返らせる。	や次回生かしたいことを振り返らせる。
2	整理運動・片付け・健康観察・挨拶をする。	<ul style="list-style-type: none"> よく使った部位を整理運動し、協力して片付けをする。

本時の指導 (5/7)

(1) 目標

◎自己や仲間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ることができるようにする。

(思考・判断・表現)

(知識・技能)

○リズムアップ助走をすることができるようにする。

(2) 展開

過程	時間	学習内容と活動	指導・支援、評価 (○) (観点) 【方法】	用具・資料
は じ め	5	1 安全な場の準備・整列・挨拶・健康観察・準備運動をする。 【ドリル運動】 ・足上げ ・大きくスキップ ・ランジウォーク ・パウンディング	<ul style="list-style-type: none"> 安全な場の準備の仕方を確認する。 走り幅跳びでよく使う箇所をよくほぐすようにする。 	用具・資料
10	2	スキルアップ運動をする。 ・おでこにボン ・リズムでGO ・速くにドーン ・3歩でバーン	<ul style="list-style-type: none"> 走り幅跳びのどのような動きにつながるのか考えながら、基礎感覚運動を行う。 	ボール 土のう
3	3	本時のめあてを確認する。 距離をのばして、リズムアップ助走をしよう。		ホワイト ボード 指示物
な か	5	4 11歩、13歩のリズムアップ助走を知り、練習をする。 【11歩のリズムアップ助走】 イチッ・ニッ 1・2・3・4・5・6 タン・タ・タン 【13歩のリズムアップ助走】 イチッ・ニッ 1・2・3・4・5・6・7・8 タン・タ・タン	<ul style="list-style-type: none"> ペアで歩数を伸ばしたリズムや助走距離の確認をする。歩数を伸ばすことで、リズムアップをしているか見合うように声を掛ける。 自分に合う歩数や助走距離を探すように声を掛ける。 ○リズムアップ助走をすることができるようにする。 	(知識・技能) 【観察】 ・リズムカルな助走になっていない。 →9歩のリズムアップ助走に取組ませる。

ま と め	スキルアップ運動を取り組ませる。	得点表
15	5 グループでチェックシートでの見取りをしつつ、記録計測をする。 グループごとの得点を確認する。 ○自己や仲間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ることができるようにする。 (思考・判断・表現) 【観察】 ・適切な見取りを行うことができる。 ・適切な見取りが行うことができている。 →適切な見取りが行うようにさせる。	<ul style="list-style-type: none"> グループでチェックシートでの見取りをしつつ、記録計測をする。 グループごとの得点を確認する。 ○自己や仲間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ることができるようにする。 (思考・判断・表現) 【観察】 ・適切な見取りを行うことができる。 ・適切な見取りが行うことができている。 →適切な見取りを行うようにさせる。
5	6 振り返りをする。	<ul style="list-style-type: none"> 全体でコツの共有をする。友達からどのようなアドバイスをしたことや次回生かしたいことを振り返らせる。全体でコツの共有をする。
2	7 整理運動・片付け・健康観察・挨拶をする。	<ul style="list-style-type: none"> よく使った部位を整理運動し、協力して片付けをする。

本時の指導 (6/7)

(1) 目標

◎自分に適した歩数を選択し、課題に応じた練習の場を選ぶことができるようにする。

(思考・判断・表現)

(知識・技能)

○リズムアップ助走をすることができるようにする。

(2) 展開

過程	時間	学習内容と活動	指導・支援、評価 (○) (観点) 【方法】	用具・資料
は じ め	5	1 安全な場の準備・整列・挨拶・健康観察・準備運動・ドリル運動をする。 【ドリル運動】 ・足上げ ・大きくスキップ ・ランジウォーク ・パウンディング	<ul style="list-style-type: none"> 安全な場の準備の仕方を確認する。 走り幅跳びでよく使う箇所をよくほぐすようにする。 	用具・資料
10	2	スキルアップ運動をする。 ・おでこにボン ・リズムでGO ・速くにドーン ・3歩でバーン	<ul style="list-style-type: none"> 走り幅跳びのどのような動きにつながるのか考えながら、基礎感覚運動を行う。 	ボール 土のう

	3	本時のめあてを確認する。 自分に合った歩数でリズムアップ助走をしよう。	ホワイトボード 掲示物
な か	5	自分の決めた歩数でのリズムアップ助走をする。 ・ペアで歩数を伸ばしたリズムアップ助走の距離の確認をする。歩数を伸ばすことで、リズムアップをしているか見合うように声を掛ける。 ○リズムアップ助走をすることができるようになる。(知識・技能)【観察】 ○自分に適した歩数を選択し、課題に応じた練習の場を選ぶことができるようにする。 (思考・判断・表現)【観察・ワークシート】 ・自分に適した歩数や課題に応じた練習の場を選択していない。 ・グループごとに歩数や練習の場をアドバイスする。	ワークシート 得点表
ま と め	1 5	グループでチェックシートでの見取りをしつつ、記録計測をする。 ・グループごとの得点を確認する。	ワークシート
	5	振り返りをする。 ・全体でコツの共有をする。友達からどのようなアドバイスがされたことや次回生かしたいことを振り返らせる。	ワークシート
	2	整理運動・片付け・健康観察・挨拶をする。	

本時の指導 (7/7)

(1) 目標

◎リズムアップ助走をすることができるようになる。

◎走り幅跳びに積極的に取り組み、仲間の頑張りを認めることができるようになる。

(知識・技能)

(学びに向かう力、人間性等)

(2) 展開

過程時間	学習内容と活動	指導・支援・評価 (○) (観点) 【方法】	用具・資料
5	1 安全な場の準備・整列・挨拶・健康観察・準備運動・ドリル運動をする。	・安全な場の準備の仕方を確認する。	
5	2 【ドリル運動】 ・足上げ	・走り幅跳びでよく使う箇所をよくほぐすようにする。	

	3	本時のめあてを確認する。 リズムアップ助走と踏み切りを意識して、記録会をしよう。	大きくスキップ ・ランジウォーク ・バウンディング	ホワイトボード 掲示物
な か	2 5	学級全体で目標点数を決め、記録計測を行う。 ・学級全体の目標点数を決め、記録計測に臨めるようにする。 ・学級みんなの計測を応援しながら計測をさせる。 ・グループごとの得点を計算させ、学級全体の得点を出す。 ○リズムアップ助走をすることができるようになる。(知識・技能)【観察】 ○走り幅跳びに積極的に取り組み、仲間の頑張りを認めることができるようにする。	・学級全体で目標点数を決め、記録計測を行う。	ワークシート
ま と め	5	振り返りをする。 ・単元を終えて、自分ができるようになったことや学んだ事を振り返らせる。		ワークシート
	2	整理運動・片付け・健康観察・挨拶をする。	・よく使った部位を整理運動し、協力して片付けをする。	

みんなで協力！ゆざせ記録更新！走り幅跳び

組 名前

1	2	3	4	5	6	7
オリエンテーション ドリル運動を知る。 スキルアップ運動を知る。 走り幅跳びのルール 走り幅跳びの計測方法を 知る。	手本動画の視聴	安全な怪の準備・健康観察・ドリル運動				記録会
		スキルアップ運動				
	ドリル運動 9歩助走を採す (ペアで見合い)	力強い着切り (ペアで見合い)	9歩のリズムアップ動作 (ペアで見合い)	9・11・13歩の リズムアップ動作 (ペアで見合い)	記録学習 (ペアで見合い)	
	記録計画 (グループで見合い)					
学習の振り返り、次時への見通し、整理運動、挨拶						

自分の立ち幅跳びの記録 cm

自分の目標記録 × = cm

最初の記録 cm 点

1点	2点	3点	4点	5点
cm	cm	cm	cm	cm
6点	7点	8点	9点	10点
cm	cm	cm	cm	cm
11点	12点	13点	14点	15点
cm	cm	cm	cm	cm

最後の記録 cm 点

1 時間目の学習を終えての感想、これから頑張りたいことなど

走り幅跳びの学習を通してできているようになったことは何ですか。

走り幅跳びのどんなところがもしろいスポーツですか。

友だちと協力して運動をするよさは何ですか。

走り幅跳び 目標数値の設定

立ち幅跳びの記録をもとに、自分の目安の記録を設定10点として設定した。

○立ち幅跳びの記録が150cmの児童の場合

例：230cmを跳べば6点 270cmを跳べば10点となる。

立ち幅跳びの記録	走り幅跳びの目安の記録	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点
139	250	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300
140																
141																
142																
143																
144																
145																
146	260	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310
147																
148																
149																
150	270	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320
151																
152																
153																
154																
155																

○立ち幅跳びの記録が180cmの児童の場合

例：230cmを跳べば6点 270cmを跳べば10点となる。

178	320	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370
179																
180																
181																
182																
183																

走り幅跳びの記録 270cmの児童
 走り幅跳びの記録 320cmの児童
 同じ10点となり、それぞれの運動能力に合った、目標数値の設定
 となるようにした

【記録計測をするにあたって】

1時間目と7時間目は、1cm単位で計測を行った。

2～6時間目は、計測時間を短縮し、何度も記録計測を行えるように、一の位を切り捨てて10cm単位で計測を行った。例：289cm跳んだ児童は、記録は280cmとした。

走り幅跳び 第2回 見取りのチェックシート 年 組 番名前

めあて 9歩のリズムアップ助走を試してみよう。

○ できた △ もう少し

見る人の名前	見るポイント	1回目	2回目	3回目	4回目	今日の最高記録と最高得点	1回目	2回目	3回目	4回目
	徐々にスピードが上がっているか					記録 c m	cm	cm	cm	cm
	踏み切りゾーンで踏み切れているか					得点 点	点	点	点	点

9歩のリズムアップ助走距離 m c m

<今日のオノマトベ>

9歩のリズムアップ助走 イチッ・ニツ 1・2・3・4・5・6・7

友だちからのアドバイスを書こう

次回いかしたいことを書こう

走り幅跳び 第3回 見取りのチェックシート 年 組 番名前

めあて 力強い踏み切りを身に付けよう。

○ できた △ もう少し

見る人の名前	見るポイント	1回目	2回目	3回目	4回目	今日の最高記録と最高得点	1回目	2回目	3回目	4回目
	タン・タ・タンのリズムで踏み切りができてきているか。					記録 c m	cm	cm	cm	cm
	目線が上がっているか。					得点 点	点	点	点	点

9歩のリズムアップ助走距離 m c m

<今日のオノマトベ>

9歩のリズムアップ助走 イチッ・ニツ 1・2・3・4 タン・タ・タン



友だちからのアドバイスを書こう

次回いかしたいことを書こう

走り幅跳び 第4回 見取りのチェックシート 年 組 番名前

めあて **9歩のリズムアップ助走から力強い踏み切りをしよう。**

○ できた △ もう少し

	今日の最高記録と最高得点	1回目	2回目	3回目	4回目
記録	c m	cm	cm	cm	cm
得点	点	点	点	点	点

見る人の名前	見るポイント	1回目	2回目	3回目	4回目
	9歩のリズムアップ助走で踏み切れたか。				
	目線が上がっているか。				

<今日のオノマトベ>

9歩のリズムアップ助走 イチッ・ニッ 1・2・3・4 タン・タ・タン

9歩のリズムアップ助走距離 m cm



友だちからのアドバイスを書こう

次回いかしたいことを書こう

走り幅跳び 第5回 見取りのチェックシート 年 組 番名前

めあて **自分に合ったリズムアップ助走をしよう。**

○ できた △ もう少し

見る人の名前	見るポイント	1回目	2回目	3回目	4回目
	リズムアップ助走となっているか。				
	振り上げ足は上がっているか。				

	今日の最高記録と最高得点	1回目	2回目	3回目	4回目
記録	c m	cm	cm	cm	cm
得点	点	点	点	点	点

歩のリズムアップ助走距離 m cm

歩のリズムアップ助走距離 m cm

<今日のオノマトベ>

9歩のリズムアップ助走 イチッ・ニッ 1・2・3・4 タン・タ・タン

11歩のリズムアップ助走 イチッ・ニッ 1・2・3・4・5・6 タン・タ・タン

13歩のリズムアップ助走 イチッ・ニッ 1・2・3・4・5・6・7・8 タン・タ・タン



友だちからのアドバイスを書こう

次回いかしたいことを書こう

走り幅跳び 第6回 見取りのチェックシート 年 組 番名前

めあて 自分のめあてをもって記録更新を目指そう。

○ できた △ もう少し

見る人の名前	見るポイント	1回目	2回目	3回目	4回目		今日の最高記録と最高得点	1回目	2回目	3回目	4回目
	()歩のリズムで踏み切れているか。					記録	c m	c m	c m	c m	c m
						得点	点	点	点	点	点

歩のリズムアップ助走距離	m	cm
歩のリズムアップ助走距離	m	cm

<今日のオノマトペ>

- 9歩のリズムアップ助走 イチッ・ニツ 1・2・3・4 タン・タ・タン
- 11歩のリズムアップ助走 イチッ・ニツ 1・2・3・4・5・6 タン・タ・タン
- 13歩のリズムアップ助走 イチッ・ニツ 1・2・3・4・5・6・7・8 タン・タ・タン



友だちからのアドバイスを書こう

次回いかしたいことを書こう

仲間づくり調査票について

体育授業についての調査 <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;"> 月 / 日 </div>	
小学校 年 組 男・女 番 名前 []	
<hr/> 今日の体育授業について質問します。次の1から10の質問について、あなたはどのように思いましたか。 自分の気持ちに一番近い答えに○をつけてください。 <hr/>	
集団的達成	1. あなたのグループは、今日課題にしたことを解決することができましたか。 はい どちらでもない いいえ <hr/> 2. あなたは、グループのみんなで成しとげたという満足感を味わうことができましたか。 はい どちらでもない いいえ
集団的思考	3. あなたのグループは、友だちの意見に耳を傾けて聞くことができましたか。 はい どちらでもない いいえ <hr/> 4. あなたのグループは、課題の解決に向けて積極的に意見を出しあうことができましたか。 はい どちらでもない いいえ
集団的相互作用	5. あなたは、グループの友だちを補助したり、助言したりして助けることができましたか。 はい どちらでもない いいえ <hr/> 6. あなたは、グループの友だちをほめたり、励ましたりしましたか。 はい どちらでもない いいえ
集団的人間関係	7. あなたは、グループがひとつになったように感じましたか。 はい どちらでもない いいえ <hr/> 8. あなたは、グループのみんなに支えられているように感じましたか。 はい どちらでもない いいえ
集団的活動の意欲	9. あなたは、今日取り組んだ運動をグループ全員で楽しむことができましたか。 はい どちらでもない いいえ <hr/> 10. あなたは、今日取り組んだ運動をグループ全員でもっとやってみたいと思いませんか。 はい どちらでもない いいえ

仲間づくり調査票については、2時間目～7時間目までアプリを用いて児童にアンケートを実施した。タブレットを活用したことで、回答時間は2分程度と時間の短縮になった。はい（3点）どちらでもない（2点）いいえ（1点）と得点化し、平均点を算出した。