

5年生 領域名「陸上運動」～ハンデ走り幅跳び～

豊橋市立前芝小学校

1 単元の目標

- 繰り返し仲間と競争したり、役割を分担したりしながら、場や用具の安全に留意して走り幅跳びを楽しむことができる。 (関心・意欲・態度)
- 自分の能力に適した課題解決の方法を知り、課題に応じた活動場所を選択することができる。 (思考・判断)
- リズミカルな助走から、ふわっと体が浮く跳躍をすることができる。 (技能)

2 単元計画 (12時間完了) ※ () は、1人あたりの運動試行回数のため

分 / 時	1	2～4	5～7	8～12
めあて	走り幅跳びって何だろう	立ち幅跳びや数歩(3～5歩)助走での走り幅跳びをやってみよう	条件を変えて、ハンデ走り幅跳びを楽しもう	今まで学習したことを生かして、チーム対抗ハンデ走り幅跳びを楽しもう
5	準備運動・本時のめあて確認			
10	映像を見て知る 走り幅跳びとはどんな運動なのかを	立ち幅跳び練習 (10跳躍以上)	チャレンジタイム 学習課題に応じた練習場所を選択し、運動をする。 ・主に着地の練習をする場 ・主にリズムよく踏み切る練習をする場 ・主に自分に適した助走距離を確かめる場 (8分間で1人10跳躍以上)	
20		立ち幅跳び記録計測 (3跳躍以上)		
30	実際に砂場で走り幅跳びを行い 自分の跳躍力を知る(10跳躍)	3歩助走り幅跳び練習 (10跳躍以上)	第5時 2m助走 ハンデ走り幅跳び競争を楽しむ (18跳躍以上)	第8時～第9時 3人組をつくり、役割を分担しながら「自由助走距離でのハンデ走り幅跳び競争」を楽しむ (2時間合計で30跳躍以上)
		3歩助走り幅跳び記録測定 (3跳躍以上)		
		5歩助走り幅跳び練習 (10跳躍以上)	第6・7時 7m助走ハンデ走り幅跳び競争を楽しむ (2時間合計で33跳躍以上)	第10時～第12時 3人組(先鋒・次鋒・大将)をつくり、3対3で対戦を行う「自由助走距離でのハンデ走り幅跳び対戦」を楽しむ (3時間で18跳躍以上)
40		5歩助走り幅跳び記録測定 (3跳躍以上)		
40	本時の振り返りと次時の確認 気付きシートへの記入と、気付きボードへの貼り付け			本時の振り返り

3 内容の紹介

○走り幅跳びを体験し、現在の跳躍力を知る。

- ・教室で走り幅跳びの映像を見た後、砂場で自由に跳躍をする。
- ・30cm ごとにビニールテープをはり、目印にする。
- ・どの色の線まで跳ぶことができるか挑戦する。

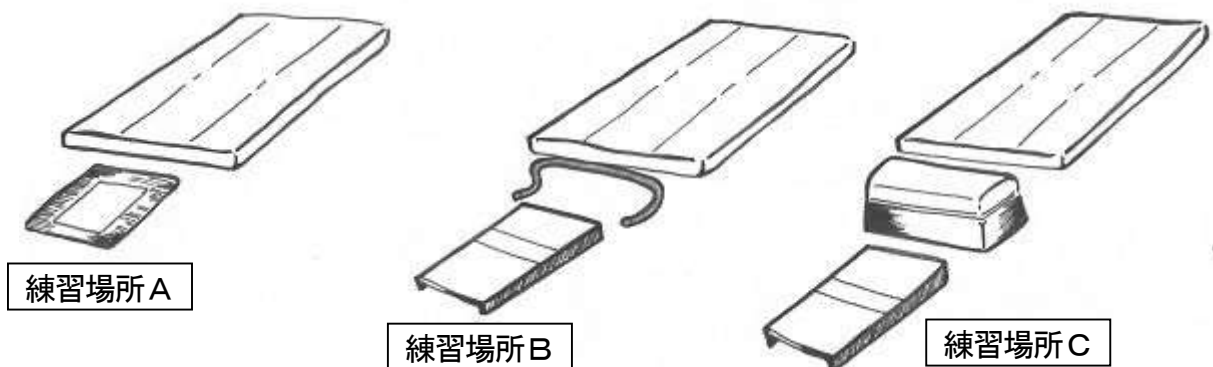
○立ち幅跳びの練習と計測、数歩助走での走り幅跳びの練習と計測

- ・練習は何回跳躍してもよい。
- ・計測は3回行い、いちばん良い記録を使用する。
- ・計測方法は体カテストと同じ方法で行う。

○3歩助走走り幅跳び、5歩助走走り幅跳びの練習と計測

- ・練習は何回跳躍してもよい。
- ・計測は3回行い、いちばん良い記録を使用する。
- ・かかえ込み跳びで行う。

○チャレンジタイム（児童が学習課題を解決できる場づくり）



- ・自己の学習課題を解決できる場で、8分間繰り返し運動をする。

・練習場所 A

自分に適した助走距離を確認する場。いろいろな距離の助走を試し、いちばんリズムカクに踏み切ることのできる距離を発見する。踏切ゾーンを置く。

・練習場所 B

リズムよく踏み切ることを練習する場。踏み切りとミニハードルを組み合わせる。踏み切る足ではない方の足を前に出す練習。足の裏がミニハードルの上を越えていくようにする。踏み切り板とミニハードルを組み合わせる。

・練習場所 C

両足でしっかり着地をする場。踏み切り板と跳び箱の1段目を組み合わせる。跳び箱の上に乗ることで、上体が高く浮くため、両足でしっかり着地することを心がけさせる。踏み切り板と跳び箱の1段目を組み合わせる。

○ 気付きシート・気付きボードの活用・全対戦表と対戦ごとのハンデ表の作成



- ・授業の振り返り時には、対戦中に気が付いたことを気付きシートに記入し、気付きボードに貼る。
- ・教師は、授業後に児童が書いたふせんを意図的に分類する。ボードを見れば跳躍に必要な動きやポイントに気付くようにする。
- ・すぐに対戦できるように、誰と、どこで、どれぐらいのハンデで対戦するかを表にして配付する。

○ 3人で役割分担をしながら行う、1人対1人のハンデ走り幅跳び競争



- ・3人組をつくり、総当たり対戦をする。1人は跳躍、1人は踏み切りのファール判定、1人はマットへの着地位置の判定をする。
- ・対戦表とハンデ表に基づいて、踏み切りゾーンの位置を変える。

○ 3人組（先鋒、次鋒、大将）対3人組でのハンデ走り幅跳び対戦



- ・学習カードには、勝ちを○、負けは×で記入できるようにしておく。
- ・すばやく次の対戦に移動できるように、手順を柵に書いて貼る。

4 運動試行回数を増やすための場・教具の工夫

○運動試行回数を増やすための場「跳躍レーンⅠ（立ち幅跳び・数歩助走走り幅跳び用）」

・児童が順番を待つ時間を減らし、安全に何度も跳躍することができるようにする。



・メジャーを10個準備し、敷き詰めたマット上に等間隔で貼り付ける。

・メジャーとメジャーの間が跳躍レーンとなる。

・マットの下には「滑り止めシート」を敷くとマットがズレにくくなる。

○運動試行回数を増やすための場「跳躍レーンⅡ（ハンデ走り幅跳び用）」

・児童が順番を待つ時間を減らして何度も跳躍することができ、役割を安全に行うスペースを確保する。



- ・カラーコーンと柵で跳躍レーンをしきり、6～8レーンを設置する。
- ・踏み切りゾーンは、ホームセンター等で販売されている滑り止めシートを加工する。
- ・ハンデをすぐつけられるように、体育館の床に10cmごとテープを貼る。貼る時間やテープがない場合は、メジャーを床に貼る。
- ・マットは中学生用を使用するとズレにくくてよい。