

# 第 3 学 年 体 育 科 学 習 指 導 案

日 時 平成16年11月10日(水) 5校時  
場 所 校庭・砂場(雨天時 体育館)  
児童数 男子16名 女子9名 計25名  
指導者 及川喜彦

1 単元名 調子よく踏み切ろう  
～段ボール幅跳び～ (A基本の運動 a走・跳の運動)

## 2 目 標

関心・意欲 ・態度	◎ ルールを守って楽しく運動することができる。 ◎ 励まし合ったり動き方を教え合ったりしながら、みんなで協力して練習できる。
思考・判断	◎ 助走のスピードを生かして片足で踏み切り、両足で着地すれば遠くへ跳べるということがわかる。 ◎ 自分なりの助走距離を考えながら跳ぶことができる。
技 能	◎ リズムに乗った助走から片足で踏み切って跳ぶことができる。 ◎ 両足を着いて安全に着地することができる。

## 3 構想表

《めざす子どもの姿》

友だちと関わり合いながら、基礎感覚を養うとともに、幅跳びの特性に触れ、幅跳びを楽しもうとする子ども

↑

学習目標・ 内容の吟味	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 片足で踏み切り、両足で着地するという幅跳びの感覚を養いたい。</li> <li>・ 走り幅跳びの5つの局面のうち、踏み切りと着地に絞って指導する。</li> </ul>
学習過程の 工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 単元を通して1単位時間の最初に幅跳びの基礎感覚づくりとなる準備運動を取り入れる。</li> <li>・ 平面段ボールから立体段ボールへと発展させ、体が浮く感覚を味わわせる。</li> </ul>
準備運動の 工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 走り幅跳びの基礎感覚づくりとなる運動を取り入れる。 フラフープを使ったケンパー跳び ミニハードルを使ったいろいろなジャンプ いろいろな輪ふみ 踏み切りを意識させ、ひざを高く上げたスキップ ラダーを使った動きづくり 助走をつけた川跳び</li> <li>・ 子どもが自分で跳ぶ距離を選択できるよう場を設定し、意欲を引き出す。</li> </ul>
個に応じた 指導の工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 片足で調子よく踏み切れない子どもに対しての指導を、準備運動の時間に意図的に行っていく。</li> <li>・ よい動きを取り上げ、クラス全員の共有財産とし、なぜよいのかをどの子にも理解させていく。</li> </ul>
評価方法の 工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学習カードを用い、自己評価させ、次時の授業に生かす。</li> <li>・ 毎時間の授業や、学習のまとめの時間に自己評価・相互評価を行っていくことによって、個人やグループとしての技能の高まりが感じられるようにする。</li> </ul>

《指導観》

調子よく片足で踏み切って空中に跳び上がり、体が浮く感覚をどの子どもにも十分味わわせたい。



《児童観》

運動することが好き、楽しいと感じている子どもが多く、休み時間にも元気に体を動かして遊んでいる。  
ただし中には運動の苦手な子、太り気味の子もいる。  
また、走の運動に関しては経験はあるものの、両足で跳んだり、片足で跳んだりする経験はあまりない。

《教材観》

3年生は今まで走の運動としてかけっこ、ハードル走などを経験してきた。  
ここではその経験を跳の運動へとつなげたい。そのうち走り幅跳びは、助走の推進力を生かしながら、片足で踏み切り、両足でより遠くへ着地する運動である。  
3年生の段階としては、踏み切り板を用いることで、体が浮く感覚を楽しめるようにしたいと考える。また、段ボールという具体物を置くことで、それを跳び越す楽しさ、挑戦意欲、達成感を味わうことができ、片足踏み切り、両足着地という幅跳びの基礎技能を味わうことができる運動である。

4 指導・評価計画

時	学 習 活 動	評 価 規 準	評価方法
1 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ オリエンテーション</li> <li>○ 基礎感覚づくり                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ケンパー跳び</li> <li>・ 川跳び</li> <li>・ 輪ふみ</li> <li>・ ミニハードルジャンプ</li> <li>・ ラダーで動きづくり</li> <li>・ 川跳び</li> </ul> </li> <li>○ 平面段ボールの幅跳び                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 踏み切り足を決める。</li> <li>・ 踏み切り板を踏み切り、平面段ボールを跳び越す。</li> <li>・ 両足をそろえて安全に着地する。</li> <li>・ 跳躍距離により4コースに分かれ、コースを選択し、練習する。</li> <li>・ 友達の着地を互いに観察し判定する。</li> </ul> </li> </ul>	<p>[関心・意欲・態度]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 幅跳びの授業に、意欲的に取り組もうとしている。</li> </ul> <p>[思考・判断]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学習の進め方の見通しが持てている。</li> </ul> <p>[技能]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 調子良く片足で踏み切ることができる。</li> <li>・ 両足をそろえて安全に着地することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 意欲調査</li> <li>・ 学習感想</li> <li>・ 学習記録カード</li> </ul>
3 本時 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 立体段ボールの幅跳び                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 踏み切り板を踏み切り、立体段ボールを跳び越す。</li> <li>・ 片足で強く踏み切る。</li> </ul> </li> <li>○ 跳躍距離により4コースに分かれ、コースを選択し、練習する。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 友達の着地、踏み切りを互いに観察し判定する。</li> <li>・ 段ボールの個数を増やしたり、向きを変えたりし、自分の課題に挑戦する。</li> <li>・ 助走距離を決める。</li> </ul> </li> <li>○ 学習のまとめ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 段ボール幅跳びで学んだことについて振り返る。</li> </ul> </li> </ul>	<p>[関心・意欲・態度]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ より跳躍距離の長いコースに挑戦しようとしている。</li> </ul> <p>[思考・判断]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 友達の幅跳びを観察し良さを見つけることができる。</li> </ul> <p>[技能]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 足の裏全体で調子よく踏み切り、立体段ボールを跳び越すことができる。</li> <li>・ 助走のスタート位置を試行錯誤しながら見つけることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 総括的授業評価</li> </ul>

5 本時の指導

(1) 目標

- ・ 励まし合い教え合いながら、仲良く精一杯運動に取り組もうとしている。
- ・ 足の裏全体で調子よく踏み切り、立体段ボールを跳ぶことができる。

(2) 展開

学習内容・活動	指導上の留意点	用具等
<p>1 準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 川跳び</li> <li>・ ミニハードルジャンプ</li> <li>・ ケンパー跳び</li> </ul> <p>2 前時の想起</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 平面ダンボールの幅跳び</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 片足で踏み切って両足で着地することを確認する。</li> <li>・ 自分で跳びたい川幅を選択でき、全員が一斉に練習できるように、場所を十分に確保しておく。</li> <li>・ 3歩助走で片足踏み切り、両足着地の幅跳びになるようフラフープを多数用意しておく。</li> </ul> <p>・ 片足で調子よく踏み切り、両足をそろえて着地したことを確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ フラフープ</li> <li>・ ミニハードル</li> <li>・ スコップ</li> <li>・ レーキ</li> <li>・ 踏み切り板</li> <li>・ 段ボール</li> <li>・ 学習記録カード</li> </ul>
<p>3 めあての確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px auto; width: fit-content;">             立体段ボールをたくさん跳び越そう         </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高く遠くへ跳ぶために留意することを考える。</li> </ul> <p>[予想される反応]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高く跳ぶためには助走をゆっくり走ればよい。</li> <li>・ ゆっくり走ったら遠くへ跳べない。</li> <li>・ 強く踏み切ればよい。</li> </ul> <p>4 練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 4コースに分かれ立体段ボール幅跳びを行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 平面段ボールとの違いを意識させ、高く跳ぶために留意することを予想させる。</li> <li>・ 遠くへ跳ぶために留意することを予想させる。</li> <li>・ 前時までにおさえた踏み切り前に大股になり過ぎたり逆に小刻みになり過ぎたりしないよう、調子よく踏み切ることを確認する。</li> <li>・ 遠くへ跳ぶためには助走のスピードを落としてはいけないことを確認する。</li> <li>・ 高く跳ぶために強く踏み切る必要のあることを確認する。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 強く踏み切ることを意識させ、何度も挑戦させる。</li> <li>・ 予備の段ボールを多数用意しておく。</li> <li>・ うまくできないでいる子どもには段ボールではなく大きなスポンジを跳び越させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 移動黒板</li> </ul>

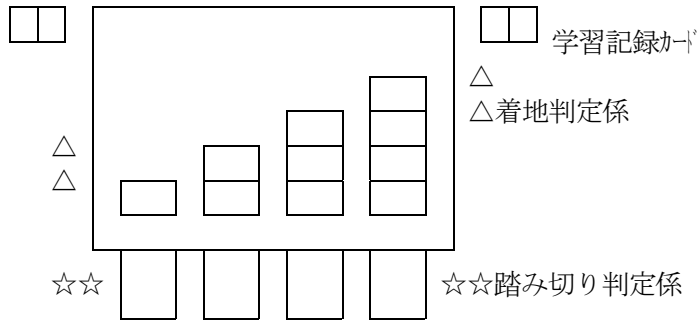
5 話し合い

- 高く跳ぶためには足裏全体で踏み切ればよいことを知る。

6 練習

- 足の裏全体で踏み切ることを意識して立体段ボール幅跳びを行う。
- 踏み切り判定係をつけ、交代で行う。

- 足の裏全体で踏み切っている子どもに跳ばせて見せ、なぜ高く跳べるのか、全体で考えさせる。
- 足の裏全体とつま先だけとの両方で踏み切って跳び、違いを実感させる。
- 踏み切り板を強く蹴り、大きな音を出すことを意識して練習させる。



学習記録カード

	1	2	3	4	5	6	7	計
① 着地	○							
② 踏み切り	△							
③段ボールの数	2							

7 本時のまとめ

- 整理運動
- 学習の振り返り

- 特に使った部位をほぐさせる。
- 自己評価、相互評価（今日のMVP）を取り入れ、よかった点、がんばった点を認め合える雰囲気になりたい。
- 跳び越した段ボールの個数の多さだけでなく、踏み切りのよくなった子どもにも焦点を当てたい。

8 あいさつ・後片付け

- 分担を決め、素早く安全に行動させる。