

第5学年1組 体育科学習指導案

令和4年10月14日（金）5校時

児童数：男子16名 女子15名 計31名

場 所：体育館

指導者：教諭 石丸 修平

1 単元名 走り幅跳び（C 陸上運動 ウ 走り幅跳び）

2 運動の特性

より遠くに跳ぶことが楽しい運動

3 児童の実態

- ・児童のほとんどが「自分の記録が伸びた時、楽しい」と感じている。
- ・「陸上運動が嫌い」と答えた児童が、2割いる。その主な理由は、「運動が苦手だから」である。また、4年時には、5歩助走での幅跳びを経験した。「1・2・1・2・3」のリズムで助走することや強く踏み切ることを学習しているが、リズムカルな助走を身に付けていなかったり、膝を使った着地をしていなかったりなど、個人差は大きい。
- ・スタート地点が毎回変わり、助走のリズムやスピードを生かせない児童もいる。
- ・学習意欲は高く、何回も跳んで、記録を更新したいと考えている児童が多い。
- ・着地の際の痛みや恐怖に不安を感じている様子も見られる。
- ・自分でめあてを立てたり、課題解決のために活動したりする学習は経験してきた。しかし、自分に合っためあてや課題で活動できる児童は半数を切る程度である。
- ・学習中には、すれたマットや落ちた高跳びのバーを友達と一緒に元に戻したり、友達に称賛や励ましの声を掛けたりすることは誰とでもできる。一方で、コツやアドバイスを聞くことは、仲の良い友達同士で行っている。

4 教師の授業への意図と手立て

- ・「より遠くに跳ぶためには？」の問いから、達成型で授業を仕組む。
- ・個人差に応じた場（高跳び用のマットの場、マット～踏み切り板の距離間のちがい等）を複数用意する。また、「トン・トン・トン・トン・ト・ト・トン」と、一定のリズムを声に出しながら助走し、踏み切る場を用意する。
- ・リズムカルな助走をするためには、自分に合ったスタート位置を見付けることが必要であると考え。そのため、「助走距離に気を付けて走り幅跳びをする」ことから学習を始める。さらに、スタート地点を把握しやすいように、助走レーンに長さの目印をつけておく。
- ・外の砂場は狭く、十分な活動時間が確保できないため、体育館で「シフト幅跳び」に取り組む。
- ・「シフト幅跳び」は、着地の場に2枚のマットを使用する。その2枚のマットの間にアルミシートを挟み、着地の際、上のマットが滑るようにしている。そのため、痛みは無く、着地への不安も慣れるにつれて解消され则认为。
- ・めあてを誰もが立てることができるように、目標とする記録を〇cmと書くようにした。
- ・学習の中で「こども会議」を設定する。準備したメンバーで「困ったこと」「できたこと」を話し合うようにし、仲の良さに関係なく、友達との関わりをもたせるようにする。

5 単元の目標

- (1) 走り幅跳びの行い方を理解するとともに、助走のスピードを生かして踏み切って跳ぶことができるようにする。 【知識及び技能】
- (2) 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。 【思考力、判断力、表現力等】
- (3) 走り幅跳びに積極的に取り組み、約束を守り協力して運動したり、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。 【学びに向かう力、人間性等】

6 学習のねらいと評価規準

(1) 学習のねらいと評価の計画

時	1	2	3	4	5	6	
学習過程	①オリエンテーション	①用具や場の確認 ②主運動につながる運動遊び					
	7歩助走で助走のスピードを生かしながら記録に挑戦してシフト幅跳びを楽しもう						
	②用具や場の確認 ③主運動につながる運動遊び ・川跳び ・3歩リズムアクセントジャンプ ④記録に挑戦	③本時のめあて確認 ④記録に挑戦（同じ練習の場の友達同士で役割分担をして行う） ・跳躍 ・測定 ・準備（マットの修正）					
	○本時のふり返り ○片付け						
評価の重点	知	③観察 学習カード	②観察 学習カード	④観察 学習カード			①観察 学習カード
	思				①観察 学習カード	②観察 学習カード	
	態		④観察	③観察 学習カード		②観察 学習カード	①観察 学習カード

(2) 評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①走り幅跳びの行い方を言ったり、書いたりしている。(知識) ②7歩程度助走をすることができる。(技能) ③決められた踏切ゾーンで力強く踏み切ることができる。(技能) ④かがみ跳びから両足で着地することができる。(技能)	①自分の能力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。(思考・判断) ②自己や仲間の動きの変化や仲見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えている。(表現)	①走り幅跳びに積極的に取り組もうとしている。(愛好的な態度) ②課題を見付けたり、その解決方法を工夫したりする際に仲間の考えや取組を認めようとしている。(共生) ③ルール、約束を守り、助け合って運動しようとしている。(協力) ④走り幅跳びの場を整備するとともに、用具の安全に気を配っている。(健康・安全)

7 本時について（本時4／6）

(1) 目標

- ・自分の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための場を選ぶことができる。

【思考・判断】

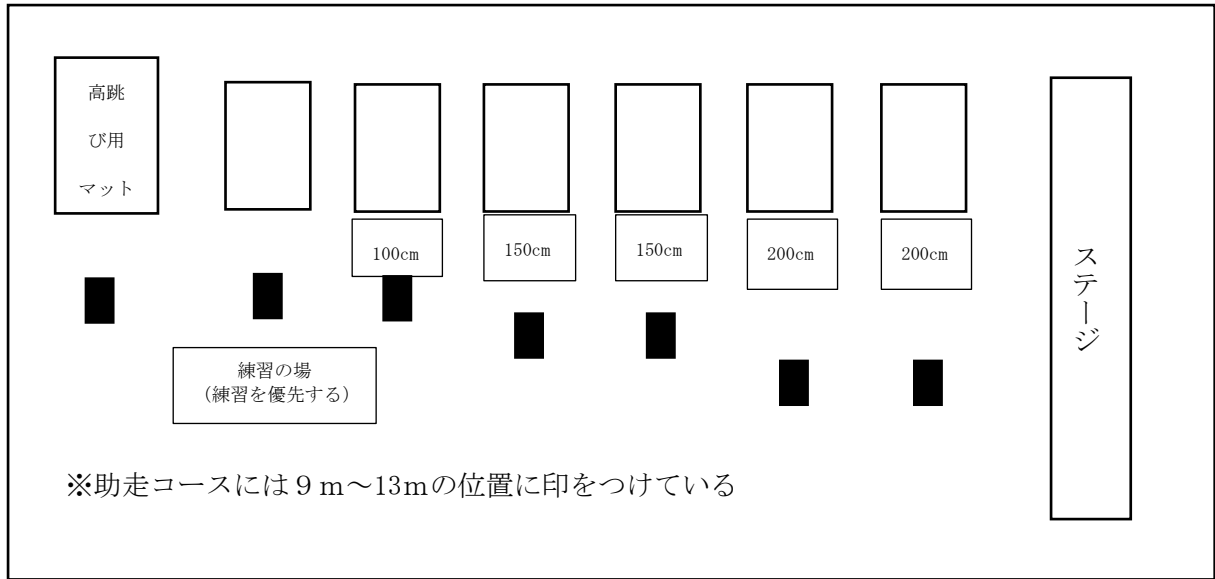
(2) 準備物

踏み切り板、マット、アルミシート

(3) 展開

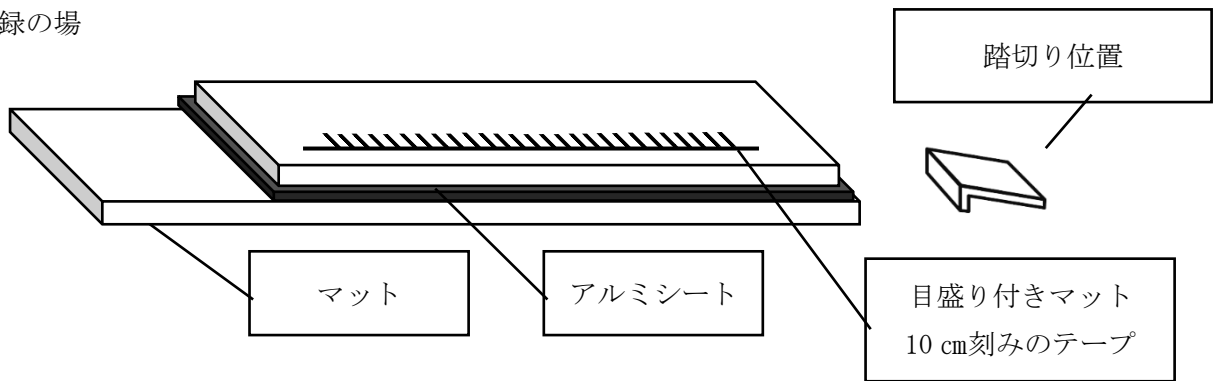
学習活動	教師の働きかけ (○) 予想される児童の思い (・) 評価 (◆)
1 場の準備、準備運動をする。	○安全に気を付けて、グループで協力して場を作るように声をかける。
2 主運動につながる運動遊びを行う。	○走り幅跳びの動きの視点と運動遊びとの関連を意識できるよう声を掛ける。
3 めあての確認	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>7歩助走で助走のスピードを生かしながら記録に挑戦してシフト幅跳びを楽しもう</p> </div> <p>○全員がめあてを立てられるように、目標記録（めあて）を記入させる。</p>
4 練習の場を選び、活動する。	<p>○「どうしたら遠くに跳べるか」「○○さんの上手なところはどこだと思えるか」などと問いかけ、幅跳びの動きの視点に目を向けさせるとともに、対話が生まれるようにする。</p> <p>○多くの友達と関わられるように、一つの場所でなく複数の場で練習をするように伝える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走のリズムがうまく合わない児童には、スタートの位置を再確認し、スピードを意識するように声掛け、指導する。 ・着地で前に進んでしまう児童には、上手な見本を見せたり、膝の使い方を意識させたりして声掛け、指導する。 ・前時に試技が少なかった児童には、たくさん跳んでいるか観察し、指導する。
5 学習を振り返る。	<p>○楽しかったことや困ったことを発表する機会をつくり、自分の成長や友達の考えのよさに気付かせる。</p> <p>○「気付いたコツ」「友達との伝え合い」などの良かった点、活動してみて困った点などを書かせる。</p> <p>◆自分の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための場を選ぶことができる。 【思考・判断】</p>
6 協力して場を片付ける。	○安全に気を付けて、班で協力して片付けるように声をかける。

全体図



教具や用具

記録の場



練習の場 (記録よりもリズム、着地などの感覚をつかむための場) ※3時目より導入



高跳び用マットの場 (柔らかい場で着地の練習する)

