

第5学年 組 体育科学習指導案

1 単元名 「走り幅跳び」 (8時間計画)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

助走をして踏み切り、どれだけ遠くに跳べるか記録に挑戦したり、友だちと競争したりして楽しむ運動である。

(2) 子どもから見た特性

A 楽しさ体験の状況

事前のアンケートの結果、 %の子どもが体育の学習が「好き」「まあまあ好き」と答え、その理由として、「運動することが好き」「できたらうれしい」などが挙げられた。一方で、体育の学習が「あまり好きではない」と答えた子どもの理由として、「運動が苦手」「記録が伸びないのでおもしろくない」などが挙げられた。本学級では、ほとんどの子どもが体育学習に意欲的であるが、うまくできなかつたり、記録が伸びなかつたりして体育学習を嫌いになっている子どもがいることも分かった。

子どもたちは、3年生のときに「幅跳び」の学習を経験してきている。「走り幅跳びは好きですか？」の質問には、 %の子どもが「好き」「まあまあ好き」と答えている。好きな理由として、「記録が伸びたらうれしいから」「跳ぶことが楽しいから」などが挙げられた。一方で、「あまり好きではない」「きらい」と答えた子どもの理由として、「3年生のときあまり遠くへ跳べなかった」「跳ぶことが苦手」などが挙げられた。思うように記録が伸びなかつたり、跳ぶ運動への苦手意識をもったりしていることが走り幅跳びを好まない要因になっていることが伺える。ただ、跳ぶ運動に苦手意識をもっている子どもの中にも、「記録を伸ばして上手になりたい」という思いをもっている子どももおり、アンケートの結果からも活動への意欲を伺うことができた。

B 技能の習得状況

1学期に行った「立ち幅跳び」と「50m走」では、以下のような結果が得られた。

◎立ち幅跳び

171 ～180cm	161 ～170cm	151 ～160cm	141 ～150cm	131 ～140cm	130cm～

◎50m走

8.00 ～8.49秒	8.50 ～8.99秒	9.00 ～9.49秒	9.50 ～9.99秒	10.00 ～10.49秒	10.50 ～10.99秒

立ち幅跳びでは、全国平均値を上回った子どもが男子で %、女子で %であった。130cm以下の記録にとどまった子どもが数人いて、両足で強く踏み切ったり、腕の振りと踏み切りをうまく連動させたりすることができていない様子が見られた。

50m走では、男子で %、女子で %が全国平均値を上回った。10秒台の子どもの中には、事前のアンケートで「走る事が苦手」と答えた子どももいて、走ることに抵抗を感じている様子も伺えた。

C 学び方に関する学習状況

1学期に行った水泳学習では、自分の能力に応じたコースを選択し、できる泳ぎ方で距離や時間に挑戦する活動をしてきている。課題に応じた練習方法を工夫して、できそうな泳ぎ方に挑戦し、意欲的に活動することができた。学習ノートで課題や記録を意識して学習のめあてを立て、見通しをもって学習に臨んでいる。また、バディを組んだ友だちと教え合いながら練習する活動を経験し、ともに声を掛け合って練習することのよさについても学んできている。

3 学習を進めるにあたって

本単元では、主運動につながる感覚づくりの運動を学習過程の中に位置付けて行う。感覚づくりの運動を通して必要な感覚を身に付け、課題解決の場で主運動を行うことで、運動技能と意欲を高めさせていきたい。また、課題別のグループごとに友だちと教え合いながら活動し記録の伸びや上達を実感することで、子どもたちが運動の楽しさを味わうことができるようにしていきたい。

(1) 学習過程

第1時では、単元全体の流れと学習の進め方を理解し、学習の見通しをもつ時間とする。はじめの記録を測定し、自分のめやすを決め、これからの学習への意欲をもたせるようにする。

第2時は、主運動につながる感覚づくりの運動について知り、実際に運動を体験することで次時からの活動につなげていく。感覚づくりの運動のメニュー表をもとに、自分の課題に応じた運動を選択し、友だちとかかわりながら楽しく活動することができるようにする。

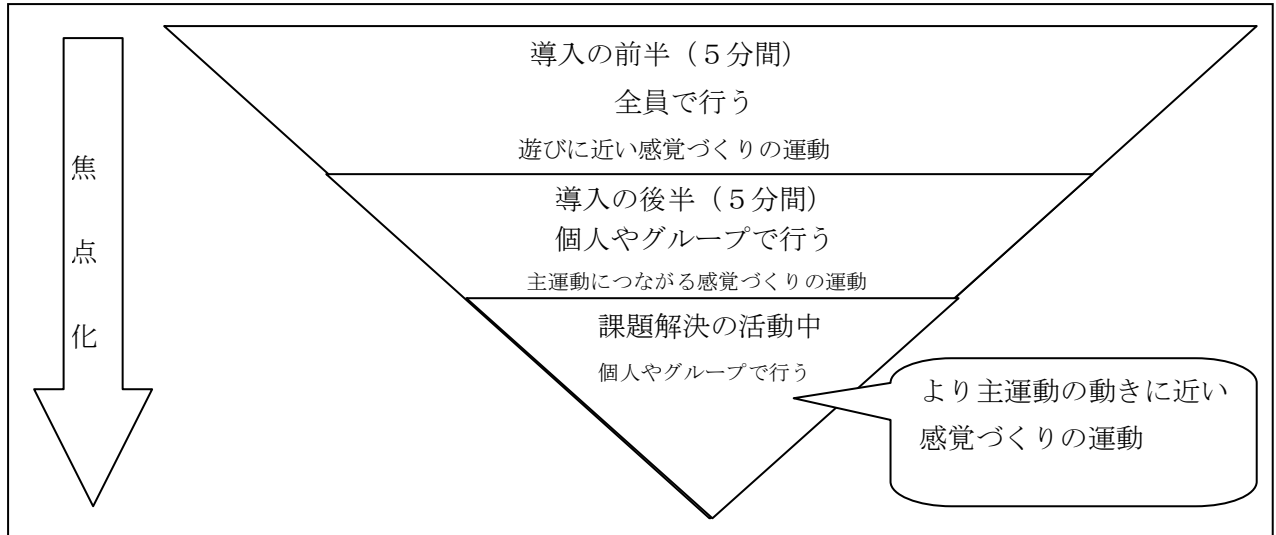
第3時以降は、感覚づくりの運動を毎時間の学習過程に位置付けて行う。「助走」「踏み切り」「空中姿勢」「着地」の局面における課題の解決につながる感覚づくりの運動を選択して行うようにさせる。ゲームや遊びの要素を取り入れるなど内容を工夫して楽しみながら活動できるようにする。

主運動は、「課題解決の活動」(2時間) → 「記録の測定」(1時間) という学習過程で進めていく。感覚づくりの運動で身に付けたことを生かして、練習の場を選んで課題解決の活動に取り組む。また、記録に挑戦したり、友だちとの競争を楽しんだりすることで記録の伸びや上達を実感することができるようにする。

感覚づくりの運動の内容

運動構造	助走	踏み切り	空中姿勢	着地
感 覚	リズム感覚	跳感覚	平衡感覚	
感 覚 づ くり の 運 動	ケンパー跳び		平均台じゃんけん	
	足ラダー競争	グリコじゃんけん	ケンケンずもう	
	スキップ	輪跳び	ジグザグケンケン跳び	
	ミニハードル跳び	川跳び	ジャンプでキャッチ	

感覚づくりの運動の取り入れ方



(2) 支援

- 学習ノートを用いて毎時間のめあてをもたせるとともに、活動をふり返り、自分の課題を明らかにして、次時の学習につなげていくことができるようにする。
- 感覚づくりの運動のメニュー表をもとに、自分の課題に応じた感覚づくりの運動を選択させる。子どもの実態に応じて、どの運動を行ったらよいか教師からアドバイスをする。
- 感覚づくりの運動では、主運動に意識が繋がっていくような声かけをする。また、子どもの上達を認め賞賛することにより、活動への意欲をもたせるようにする。
- 課題に応じた「助走」「踏み切り」「空中姿勢」「着地」と「力試し」の5つの場を設定する。
 - ・助走の場
ケンステップや踏み切り板などを用意して、リズムカルに助走をすることができるようにする。また、助走の歩数を意識した練習ができるような工夫をしていく。
 - ・踏み切りの場
踏み切り板などを使って、助走から強く踏み切って跳ぶことができるようにする。ももを強く引き上げたり、足の裏全体で地面を強く蹴ったりする練習も工夫していく。
 - ・空中姿勢の場
跳び箱やロイター板などを使って、空中に飛び出したときのフォームや腕や足の動きなどを意識させていく。
 - ・着地の場
空中から着地するまで体を前屈させ、バランスよく姿勢を保った着地を意識させる。
 - ・力試しの場
練習したことを生かして、記録を測定する。
- 「助走」「踏み切り」「空中姿勢」「着地」の4つの局面における課題別のグループを編成し、互いに教え合いながら活動させるようにする。友だちのがんばりや上達を認めながら賞賛したり励ましたりする声かけをするようにさせる。

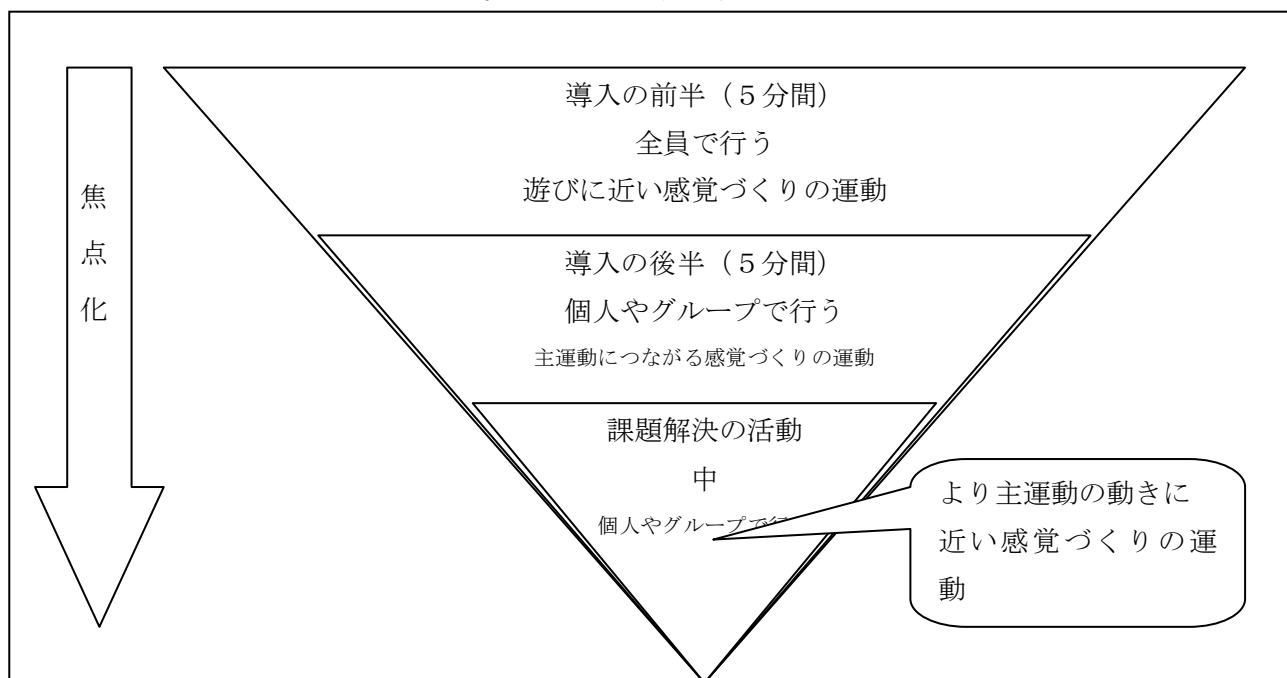
4 学習のねらい

- 走り幅跳びの競争をしたり、自分の記録に挑戦したりして楽しむ。

感覚づくりの運動の内容

運動構造	助走	踏み切り	空中姿勢	着地
基礎感覚	リズム感覚	跳感覚	平衡感覚	
感覚づくりの運動	足ラダー	八の字ゴム跳び		
	ケンケン跳び・ケンパー跳び		島めぐり	
	ケンケンなわと		バウンディング・グリコジャンケン	
	ペアジャンプ	ハードルまたぎ		
	跳び箱ジャンプ・バスケットゴールジャンプ			

感覚づくりの運動の取り入れ方



5 学習の支援と計画

	1	2	3	4	5	6	7	8															
そのための目標と支援	○学習の進め方を知り、進んで活動しようとしている。 ※計画表や学習ノートを用いて、学習の見通しをもたせる。	○感覚づくりの運動について知り、進んで運動することができる。 ※感覚づくりの運動のポイントを確認しながら行うようにさせる。	○めあてを決めて練習し、自分の記録に挑戦する。 ※自分の課題に応じて感覚づくりの運動を選択させたり、練習方法を工夫してつまずきを克服したりすることができるようにする。		○得点を高めたり、記録に挑戦したりして楽しむ。 ※課題解決のポイントを意識して跳ぶようにさせる。	○課題に応じて感覚づくりの運動を選択して行い自分の課題を克服することができる。 ○課題解決するための練習方法を工夫し、友だちとかかわりながら活動することができる。		○得点を高めたり、記録に挑戦したりして楽しむ。 ※課題解決のポイントを意識して跳ぶようにさせる。															
0 5 15 40	<p>1 学習の見通しをもつ ○単元全体の流れとねらいをつかむ</p> <p>2 学習の進め方を知る ○学習の準備 ○学習ノートの使い方 ○安全の約束</p> <p>3 はじめの記録を測定する。 めあて 自分の今の力を確かめ、めやすの記録を決めよう。 ○走り幅跳びの一連の動作を確認し、記録を測定する</p> <p>4 学習のまとめをする ○学習ノートでふり返りをする。</p>	<p>1 学習の準備をする ○協力して場づくりをする</p> <p>2 感覚づくりの運動について知る めあて 感覚づくりの運動をやってみよう。 ○感覚づくりの運動のメニュー表をもとに運動の仕方を知る</p> <p>3 感覚づくりの運動をする ○友だちとかかわりながら感覚づくりの運動を体験する。</p> <p>4 学習のまとめをする ○学習ノートでふり返りをする。</p>	<p>1 学習の準備とめあての確認をする。 ○グループごとに協力して場づくりをする。 ○めあてと活動する場を確認する。</p> <p>2 感覚づくりの運動をする。</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width:25%;">助走</th> <th style="width:25%;">ふみ切り</th> <th style="width:25%;">空中姿勢</th> <th style="width:25%;">着地</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>リズム感覚</td> <td>跳感覚</td> <td colspan="2">平衡感覚</td> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> ・ケンパー跳び ・足ラダー競争 ・スキップ ・ミニハードル跳び </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ・ケンパー跳び ・グリコじゃんけん ・輪跳び ・川跳び </td> <td colspan="2"> <ul style="list-style-type: none"> ・平均台じゃんけん ・ケンケンずもう ・ジグザグケンケン跳び ・ジャンプでキャッチ </td> </tr> </tbody> </table> <p>※ゲームや遊びの要素を取り入れた運動や主運動の技能の向上につながる運動を前後半に分けて行う。</p> <p>3 課題解決の活動をする。</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td style="width:25%;"> <p>○課題解決の場に分かれて練習する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走の場・・・リズムカルな助走 ・ふみ切りの場・・・片足で跳ぶ動きづくり ・空中姿勢の場・・・空間でのバランス保持 ・着地の場・・・安定した着地 ・力試しの場・・・記録に挑戦 </td> <td style="width:25%;"> <p>○得点を高めたり、記録に挑戦したりする。</p> </td> <td style="width:25%;"> <p>○課題解決の場に分かれて練習する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走の場・・・リズムカルな助走 ・ふみ切りの場・・・片足で跳ぶ動きづくり ・空中姿勢の場・・・空間でのバランス保持 ・着地の場・・・安定した着地 ・力試しの場・・・記録に挑戦 </td> <td style="width:25%;"> <p>○得点を高めたり、記録に挑戦したりする。</p> </td> </tr> </tbody> </table> <p>4 ふり返りと後片付けをする。 ○今日の学習をふり返って学習ノートに記入する。 ○感想を出し合う。</p>	助走	ふみ切り	空中姿勢	着地	リズム感覚	跳感覚	平衡感覚		<ul style="list-style-type: none"> ・ケンパー跳び ・足ラダー競争 ・スキップ ・ミニハードル跳び 	<ul style="list-style-type: none"> ・ケンパー跳び ・グリコじゃんけん ・輪跳び ・川跳び 	<ul style="list-style-type: none"> ・平均台じゃんけん ・ケンケンずもう ・ジグザグケンケン跳び ・ジャンプでキャッチ 		<p>○課題解決の場に分かれて練習する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走の場・・・リズムカルな助走 ・ふみ切りの場・・・片足で跳ぶ動きづくり ・空中姿勢の場・・・空間でのバランス保持 ・着地の場・・・安定した着地 ・力試しの場・・・記録に挑戦 	<p>○得点を高めたり、記録に挑戦したりする。</p>	<p>○課題解決の場に分かれて練習する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走の場・・・リズムカルな助走 ・ふみ切りの場・・・片足で跳ぶ動きづくり ・空中姿勢の場・・・空間でのバランス保持 ・着地の場・・・安定した着地 ・力試しの場・・・記録に挑戦 	<p>○得点を高めたり、記録に挑戦したりする。</p>				
助走	ふみ切り	空中姿勢	着地																				
リズム感覚	跳感覚	平衡感覚																					
<ul style="list-style-type: none"> ・ケンパー跳び ・足ラダー競争 ・スキップ ・ミニハードル跳び 	<ul style="list-style-type: none"> ・ケンパー跳び ・グリコじゃんけん ・輪跳び ・川跳び 	<ul style="list-style-type: none"> ・平均台じゃんけん ・ケンケンずもう ・ジグザグケンケン跳び ・ジャンプでキャッチ 																					
<p>○課題解決の場に分かれて練習する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走の場・・・リズムカルな助走 ・ふみ切りの場・・・片足で跳ぶ動きづくり ・空中姿勢の場・・・空間でのバランス保持 ・着地の場・・・安定した着地 ・力試しの場・・・記録に挑戦 	<p>○得点を高めたり、記録に挑戦したりする。</p>	<p>○課題解決の場に分かれて練習する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走の場・・・リズムカルな助走 ・ふみ切りの場・・・片足で跳ぶ動きづくり ・空中姿勢の場・・・空間でのバランス保持 ・着地の場・・・安定した着地 ・力試しの場・・・記録に挑戦 	<p>○得点を高めたり、記録に挑戦したりする。</p>																				
めざす子どもの姿	○学習の進め方や安全の約束を理解して、活動への意欲を高めている。 ○はじめの記録を測定し、自分の課題を明確にもっている。	○感覚づくりの運動の仕方について理解できている ○友だちとかかわりながら、楽しく感覚づくりの運動ができる。	○主運動につながるポイントを意識して、感覚づくりの運動を行っている。 ○練習方法を工夫して、友だちを賞賛したり、励ましたりしながら、課題を解決しようとしている。		○工夫して練習したことを生かして、意欲的に得点を高めたり、記録に挑戦したりしている。	○主運動につながるポイントを意識して、感覚づくりの運動を行っている。 ○練習方法を工夫して、友だちを賞賛したり、励ましたりしながら、課題を解決しようとしている。		○工夫して練習したことを生かして、意欲的に得点を高めたり、記録に挑戦したりしている。															

6 本時 (6/8) 平成22年9月 日() 校時 於 運動場

7 本時のねらい

- 課題に応じた感覚づくりの運動を選択して行い、自分のつまずきを克服することができる。
- 課題を解決するための練習方法を工夫し、友だちと教え合いながら活動することができる。

8 本時学習を進めるにあたって

子どもたちは、第1時で、はじめの記録を測定し、自分のめやすを決めた。記録の測定をしながら、うまくいかなかったこと、できなかったことなど自分のつまずきに気づき、課題意識をもつことができた。第2時では、主運動につながる感覚づくりの運動について知り、動きを確認しながら実際に運動を経験してきた。「助走」「踏み切り」「空中姿勢」「着地」の4つの局面における自分の課題を明確にして、必要な運動を選択できるようにした。ゲームや遊びの要素を取り入れた運動の工夫をすることで、子どもたちも楽しみながら活動することができていた。

前時までには、自分の課題に応じて感覚づくりの運動を選択し、課題別に友だちとグループを編成して感覚づくりの運動を行った。ゲームや遊びの要素を取り入れた運動や主運動の技能の向上に結びつくような運動を行いながら、主運動のポイントを意識して活動してきた。また、課題解決の活動では、助走、踏み切り、空中姿勢、着地の4つの場に分かれて、用具を活用しながら工夫して練習したり、力試しの場で記録を測定したりしてきた。課題解決の活動でつまずきを克服し、どれだけ記録が伸びたかを確かめるために、記録に挑戦したり、友だちと競争したりする活動をしてきている。

本時では、主運動につながる感覚づくりの運動を行い、身に付けた感覚を生かし、練習方法を工夫しながら課題解決をしていくことをねらいとしている。感覚づくりの運動のメニュー表を提示して、自分の課題に応じた運動を選択させる。感覚づくりの運動は、「助走」「踏み切り」「空中姿勢」「着地」の4つの局面において必要なリズム感覚、跳感覚、平衡感覚を身に付けることができる運動に絞っておく。また、ゲームや遊びの要素を取り入れ子どもたちが楽しみながら活動することができたり、主運動の技能の向上に結び付いていったりするような運動の工夫をしておく。課題別にグループを編成し、友だちとかかわりながら活動できるようにする。「リズムよく」「強く地面を蹴って」「バランスに気をつけて」など主運動のポイントになる言葉で声かけをしていくようにする。

課題解決の活動では、「助走」「踏み切り」「空中姿勢」「着地」と「力試し」の5つの場を設定し、用具を活用しながら練習方法を工夫することでつまずきを克服したり、練習したことを生かして記録に挑戦したりすることができるようにしていく。一人一人に主運動のポイントを理解させ、課題別に編成したグループで改善点など互いに声をかけ合いながら活動させていくようにする。また、友だち同士で伸びや上達を賞賛したり、励ましたりしながら、意欲的に練習できるようにさせていきたい。

9 準備

教師： 踏み切り板、ロイター板、跳び箱、ケンステップ、平均台、フープ、ゴムひも
カラーコーン、ミニハードル

子ども： 学習ノート、筆記用具

10 展開 (6/8)

時間	学習活動と内容	教師の支援
0	<p>1 学習の準備とめあての確認をする。</p> <p>○グループで協力して場づくりをする。</p> <p>○めあてと活動する場の確認をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>めあて 遠くに跳ぶためのポイントに気をつけて練習しよう。</p> </div>	<p>※ グループで協力しながら準備を進められるように声かけをする。</p> <p>※ 学習ノートで、自分のめあてを確認させる。</p>
5	<p>2 感覚づくりの運動をする。</p> <p>○リズム感覚を高める (助走)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケンパー遊び ・足ラダー競争 ・スキップ ・ミニハードル跳び <p>○跳感覚を高める (ふみ切り)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケンパー遊び ・グリコじゃんけん ・輪跳び ・川遊び <p>○平衡感覚を高める (空中姿勢・着地)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平均台じゃんけん ・ケンケンずもう ・ジグザグケンケン跳び ・ジャンプでキャッチ 	<p>※ 友だちとかかわりながら運動できるように、課題別のグループを編成する。</p> <p>※ メニュー表を提示し、自分の課題に応じた感覚づくりの運動を選択させる。</p> <p>※ 主運動のポイントを意識できるような言葉で声かけをする。</p>
15	<p>3 課題解決の活動をする。</p> <p>【助走の場】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・踏み切り板やケンステップを使ってリズムカルな助走をする。 <p>【踏み切り場】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・踏み切り板を使い地面を強く蹴って踏み切り、ももを高く引き上げる。 <p>【空中姿勢の場】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・跳び箱や踏み切り板を使って空中でのバランスをとり、フォームを安定させる。 <p>【着地の場】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロイター板やゴムひもを使って空中動作から両足で安定した着地をする <p>【力試しの場】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・練習したことを生かして記録に挑戦する。 	<p>※ 課題解決のポイントになるような「リズムよく」「地面を強く蹴って」「バランスよく」などの具体的な声かけをする。</p> <p>※ つまづきが見られる子どもには、友だちの様子を見せたり、ポイントを確認しながら教師と一緒に運動したりして個に応じた支援をする。</p> <p>※ 少しでも伸びや上達が見られた子どもは積極的に賞賛し、活動への意欲をもたせるようにする。</p>
40	<p>4 ふり返りと後片付けをする。</p> <p>○学習をふり返って、学習ノートを記入する。</p> <p>○感想を出し合う</p>	<p>※ 自分のめあてや今日の活動をふり返り、次時の学習につなげるようにする。</p>