

体育科学学習指導案

体育，保健体育科研究室

1 単元名 「走りはばとび」(7時間計画)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

助走をして踏みきり，どれだけ遠くにとべるか記録に挑戦したり，他人と競争したりすることが楽しい運動である。

(2) 子どもから見た特性

A 運動の特性に触れる楽しさ体験の状況

本学級の子どもたちは，1学期に鉄棒運動やマット運動，バスケットボール等の学習を経験している。その時はどの子どもも積極的に活動し，運動の特性に触れながら楽しむことができていた。また，休み時間にはドッジボールやハンドベースボールなどをして遊んでいる子どもが多く，体を動かすことが好きな子どもが多い学級である。事前のアンケートを見ると「陸上運動は好きですか?」という項目では，87%の子どもが「好き」「まあまあ好き」と答えている。また，「走りはばとびは好きですか?」の項目では80%の子どもが「好き」「まあまあ好き」と答えている。好きな理由としては「走るのが好き」「走ると気持ちいい」「友達と競争ができるから」「うまく飛べたらうれしい」などが挙げられており，陸上運動や走り幅跳びの特性に触れることで楽しいと感じている子どもが多いことが分かった。一方で，陸上運動や走り幅跳びを「嫌い」「どちらかといえば嫌い」と答えている子どもたちの理由としては，「うまくとべないから」「やったことがなくわからないから」などが挙げられており，できないことや分からないことが嫌いと思う要因になっていることが分かった。

B 技術の習得状況

これまでの学習で，3年生の時にはばとび遊びの学習を経験している。アンケートを見ると自分の記録を伸ばすためのコツを見つけることができたと答えた子どもは47%で，半数以上の子どもができなかったと意識していることが分かった。また，できたと答えた子どもの内容を見てみると，「助走をつけて，線ぎりぎりのところで飛ぶ」「おもいきりふみきりをふんで飛ぶ」「飛んだ時背中をそる」「着地は足でする」などと答えており，見つけることができた子どもは，ある程度コツをつかめていたことが分かった。

学習前に行った運動能力診断テストは以下の通りであった。学習後には，この記録を上回ることを期待したい。長座体前屈と立ち幅跳びについては，全国平均記録を上回ることも期待したい。

25m走

記録(秒)	4.5~	4.8~	5.1~	5.4~	5.7~	6.0~	6.3~	平均
人数(人)	2	8	5	9	3	2	2	5.38

長座体前屈

記録(cm)	0~10	11~20	21~30	31~40	41~	平均
人数(人)	1	2	11	16	3	30.2

立ち幅跳び

記録(cm)	~100	~110	~120	~130	~140	~150	~160	170~	平均
人数(人)	3	6	4	5	6	4	3	4	127.3

C 学び方に関する学習状況

本学級では今までに、バスケットボールやタグラグビーでめあて1（総当たり戦）めあて2（対抗戦）のステージ型の学習を経験し、鉄棒運動やマット運動等の学習でめあて1（今できることで楽しむ）めあて2（できそうな技に挑戦する）のスパイラル型の学習を経験した。バスケットボールやタグラグビーではチームごとにめあてや作戦を考えたり、ゲーム後のチームタイムで作戦を見直したり練習したりすることができていた。また、鉄棒運動や水泳の学習では、自分のめあてを立てて活動に取り組むことができていた。しかし、立てためあてや作戦が自分やチームの実態に合っていないこともあり、教師の支援によりめあてや作戦を見直すこともあった。さらに、自分の課題にあった練習方法を考えきれない子どももあり、その際にも教師の支援を受けて活動を行っていた。

3 学習を進めるにあたって

本単元では、子どもたちに走りはばとびの特性に触れさせるとともに、友達と協力しながら活動させていきたい。また、走りはばとびに必要な技術と体力を身につけたり高めたりさせることにより、より楽しく活動させていきたい。そのために次のような支援を行っていく。

（1）学習課程

本単元は、はばとび競争をするめあて1とめあてを決めて練習し、自分の記録に挑戦するめあて2をステージ型の形式で学習を行う。めあて1では、グループの中で友達と協力して互いに教えたり励ましたりして、他のグループと競争しながら運動能力を向上させるとともに、めあて2に向けて意欲を高めさせていく。また、めあて2で自分の課題に合った活動を選んで行えるように、試しの時間やめあて1の時間に自分の課題をしっかりとつかませていきたい。

めあて2では、自分の課題を克服するための活動を選んで練習したり、記録を確かめたりしながら活動を行えるようにする。

また、パワーアップタイムを設定し、運動体力を向上させるための取り組みを行っていく。

（2）支援

パワーアップタイムでは、単元の前半は一齐に活動を行い、どのような活動がどういった運動体力を向上させることができるのかを理解させていく。単元の後半は、自分の体力的課題にあった活動を選択させ、個に応じた取り組みができるようにする。

学習ノートに運動能力診断テストの結果を書き込む欄を作るとともに、第1時の跳んでいる様子をビデオにとって見せていくことで、自分の課題を技能面と体力面からつかめるようにしていく。

めあて1のグループは、教え合う活動が潤滑に進むように、得意な子どもと苦手な子どもをバランスよくグルーピングしていく。

めあて2では、自分の課題に合った活動が行えるように、様々な練習の場を設定する。

モデルの動きを常掲したり、気がついたよさを書き込む用紙を常掲したりすることで、子どものイメージを伸ばしていけるようにする。

めあて2では、課題が同じ子ども同士でペアを組ませ、互いに動きを見合いながらアドバイスを行っていけるようにする。

4 学習のねらいとみちすじ

（1）学習のねらい

グループで走りはばとびの競争をしたり、自分の記録に挑戦したりして楽しむ。

（2）学習のみちすじ

めあて1 めやすの記録を決めて、グループ対抗ではばとび競争をしよう。

めあて2 自分のめあてに合う練習方法を選び、自分の記録にちょう戦しよう。

6 本時 平成20年11月17日(月) 5校時 於 運動場

7 本時のねらい

パワーアップタイムにおいて、走り幅跳びとのつながりを考えながら、運動体力を向上させる。

自分の課題解決に合わせて立てためあてを意識して活動に取り組んだり、ペアの友だちと協力して教え合ったりしながら、運動能力を向上させる。

8 本時指導にあたって

子どもたちは本時までには、第1時で試しの活動をして最初の記録を知るとともに、録画したビデオを見て動きの課題を簡単につかみ、第2・3時のめあて1の活動ではチームで競争しながら、走りはばとびに対する意欲を高めるとともに、自分の課題を焦点的につかんでいった。また、めあて2の4・5時では、パワーアップタイムの後半を自分の課題に合わせたメニューに取り組んだり、課題別の場に分かれて活動したりすることで、自分の課題を克服しながら運動能力を向上させてきた。

前時の活動では、まず場の準備を行った後、全体で「ストレッチ」と「ケンケンリレー」のパワーアップタイムを行った。準備もパワーアップタイムも教師の指示なしに、自主的に動きながら活動を行うことができていた。パワーアップタイムの後半は「ケンケン」「立ち幅跳び」「短距離走」の活動に分かれ、活動を進めていった。「ケンケン」は「ケンケン鬼ごっこ」と「ケンケン競争」に分かれて活動をしていたが、「ケンケン鬼ごっこ」のグループは、やや遊び意識が強くなりすぎ、ケンケンがおろそかになっている姿も見られたので、学習後にめあてを意識するように確認した。

その後めあて2の活動を行ったが、第4時の時に出た課題(助走開始の位置・助走の仕方・踏み切りの角度)を克服できるように、場を工夫した。助走開始の位置と助走の仕方に関しては、踏み切りラインから20m離れたところまで、格子状のラインを引き、おおよその距離を見つけやすくするとともに助走を直線的にすることができるようにした。また、踏み切り角度については、学習前にモデルのビデオを見せ、踏み切り角度が30°程度が良いことを知らせ、ペアの子どもに様子を見るようにさせた。また、踏み切りラインの先にとび箱を置き、障害物を越えて飛ばせることで、角度に対する意識をもたせやすくした。子どもたちは自分の課題に合わせて意欲的に活動をする子どもが多かったが、中には場の特性をつかみ切れずに、ただなんとなくやっているだけの子どもやコツをつかむことができずに、伸び悩んでいる子どもも見られた。

また、練習後残り10分程度の時間を使い、その日の記録を測定した。測定中に安全面での意識の薄さや、競技をしている子どもとお世話をしている子どもの偏りが見られたので、安全に留意することと、測定のお世話をローテーションであることを再確認した。

そこで本時は、以下のような支援を行い、体力を高めたり動きの良さを見つけたりしながら、運動能力を向上していけるようにして、学習を進めていきたい。

- ・ パワーアップタイムには、自分の課題を意識し、活動を通して解決しようとする中で体力も同時に高めていけるよう、活動の仕方をアドバイスするとともに、最後まで意欲的に活動できるよう声かけを行う。
- ・ めあて2の活動では、運動技能における課題点をより細かくつかませるために、「助走・踏み切り・空中姿勢・着地」の4観点において、気付いた点を伝えていく。また、本時では特に、空中姿勢と着地の2観点を重点的に見ていく。
- ・ まとめでは、子どもが発表した「動きの良さ(宝)」を次時に生かせるようにまとめていく。

9 準備

幅跳び用メジャー3個、メジャー2個、グランドレーキ5本、とび箱2個、踏み切り板4個、ケンステップ5枚、ラインマーカー1個、学習ボード、ネームマーカー、学習ノート

10 展開(6/7)

時間	学習活動と内容	支援																								
0	<p>1 学習の準備とパワーアップタイムを行う。 自分の分担の用具を準備するとともに、みんなで協力して、石拾いなどの準備をする。 準備が終わったら、めあて1の時のチームごとに集まり、パワーアップタイムの前半をする(ストレッチ・ケンケンリレー)。 課題ごとに集まり、パワーアップタイムの後半をする(ケンケン・立ち幅跳び・短距離走など)</p>	<p>準備の際には安全面に留意させる。特に、レーキ・とび箱・踏み切り板の持ち運びに気を付けさせる。 チーム内で協力しながら活動が進められるように声かけをする。 運動特性を理解させ、めあてを意識して活動するようにさせる。</p>																								
10	<p>2 めあての確認をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>めあて2 自分のめあてに合う練習方法を選び、自分の記録に挑戦しよう。</p> </div>	<p>全体のめあてとともに、個人のめあても確認させる。</p>																								
12	<p>3 めあて2の活動をする。 自分の課題に合った場を選び、活動をする。 同じ場になった子ども同士でペアを組み、活動の様子を見合いながら、教え合う。 活動の場</p> <table border="1" data-bbox="268 1064 868 1680"> <tr> <td style="width: 20px; height: 100px;"></td> </tr> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>																									<p>それぞれの場を回り、動きに関するアドバイスをを行う。 本時では特に、空中姿勢と着地に関するアドバイスをを行う。具体的には以下のとおり。 空中姿勢 ・ 踏み切り後に体を反らせてとぶことができるように、手をあげることを意識させる。 ・ 空中姿勢を整えるためにも、踏み切りで角度を付けてするようにさせる。 着地 ・ 着地寸前に体を反り返し、足を前方に向けることを意識させる。 ・ 着地時に膝を曲げ、着地後、後方に手を付けたり後ろに倒れたりしないように気を付けさせる。</p>
30	<p>めあて2の道具を片づけ、めあて1のチームごとに集まり記録を測定する。</p>	<p>安全面に留意させるとともに、測定のお世話をローテーションで行うように声かけしていく。</p>																								
40	<p>4 振り返りと片づけをする。 活動の中で気付いた、自分や友だちのよさ(宝)を発表する。 友だちと協力して、片づけをする。</p>	<p>子どもが発表した動きのよさ(宝)を、次時の活動に生かせるように、まとめて学習ボードに書き込んでいく。 安全面に留意させる。</p>																								

5 単元計画 (7時間計画)

	1	2	3	4	5	6	7																																																																						
指導内容	めあて1・めあて2の行い方を理解させ、学習の見通しをもたせる。試しの活動をさせる。	競争の仕方を理解させるとともに、助走・踏切・空中姿勢・着地の4点から、自分の課題をつかませる。	次時からの活動につながるように、めあて1で見つけたコツや課題(技能と体力の両面から)を整理させる。	一人一人の活動が、自分のめあてに合った活動になっているかを確認しながら、よりよい活動になるように、練習の場の特徴や課題に応じた練習の仕方を理解させる。		細かな技能のポイントが高まっていくような指導を、技術の面から行っていく。	達成感を味わわせるために、記録会の中で、一人ひとりのよさを伝えていく。																																																																						
0	<p>めあて 走りはばとびの学習計画をしよう。</p> <p>1 学習の見通しをもつ。 単元のめあてを知る。 単元の流れを知る。 安全確認をする。 場の作り方を知る。 学習内容を知らせる。</p> <p>2 試しの活動をする。 補助なしの場で、最初の記録を取る。 ビデオカメラかデジカメで、子どものフォームが分かるような動画を撮る。</p> <p>3 最初の記録をもとに、めあて1のグルーピングをする。 全グループのバランスが良くなるように配慮する。</p>	<p>1 学習の準備とめあての確認をする。 2 パワーアップタイムをする。(10分程度) (第2時~第3時)準備と確認ができれば集合する。 全員で一斉にパウ-アップタイムをする。 (第4時~第7時)準備と確認ができれば集合する。 前半は全員でパワーアップタイムをする。後半は自分の課題に応じて選択したパワーアップタイムをする。 パワーアップタイムの活動例 ・ストレッチ ・もも上げ走 ・ケンケンリレー ・ケンケンなわとび ・立ち幅跳び など どの活動が、どういった技能や体力を高めていくのかを、明確に指示するようにして、子どもたちが自分にとって必要な活動を選択しやすくなるようにする。</p>	<p>めあて1 めやすの記録を決めて、グループ対抗ではばとび競争をしよう。</p> <p>3 グループ対抗のはばとび競争をする。 めやすの記録を使い、グループ対抗の競争をする。 課題把握につながるように、助走・踏切・空中姿勢・着地の4点での声かけを行っていく。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="8">50m走から出すめやす</th> </tr> <tr> <th>秒</th> <th>cm</th> <th>秒</th> <th>cm</th> <th>秒</th> <th>cm</th> <th>秒</th> <th>cm</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8.0</td> <td>303</td> <td>8.7</td> <td>281</td> <td>9.4</td> <td>258</td> <td>10.1</td> <td>235</td> </tr> <tr> <td>8.1</td> <td>300</td> <td>8.8</td> <td>277</td> <td>9.5</td> <td>255</td> <td>10.2</td> <td>232</td> </tr> <tr> <td>8.2</td> <td>297</td> <td>8.9</td> <td>274</td> <td>9.6</td> <td>251</td> <td>10.3</td> <td>229</td> </tr> <tr> <td>8.3</td> <td>294</td> <td>9.0</td> <td>271</td> <td>9.7</td> <td>248</td> <td>10.4</td> <td>225</td> </tr> <tr> <td>8.4</td> <td>290</td> <td>9.1</td> <td>268</td> <td>9.8</td> <td>245</td> <td>10.5</td> <td>222</td> </tr> <tr> <td>8.5</td> <td>287</td> <td>9.2</td> <td>264</td> <td>9.9</td> <td>242</td> <td>10.6</td> <td>219</td> </tr> <tr> <td>8.6</td> <td>284</td> <td>9.3</td> <td>261</td> <td>10.0</td> <td>238</td> <td>10.7</td> <td>216</td> </tr> </tbody> </table>	50m走から出すめやす								秒	cm	秒	cm	秒	cm	秒	cm	8.0	303	8.7	281	9.4	258	10.1	235	8.1	300	8.8	277	9.5	255	10.2	232	8.2	297	8.9	274	9.6	251	10.3	229	8.3	294	9.0	271	9.7	248	10.4	225	8.4	290	9.1	268	9.8	245	10.5	222	8.5	287	9.2	264	9.9	242	10.6	219	8.6	284	9.3	261	10.0	238	10.7	216	<p>めあて2 自分のめあてに合う練習方法を選び、自分の記録にちょう戦しよう。</p> <p>3 自分の課題に応じた練習をする。 助走・踏切・空中姿勢・着地の4点で、特に自分の課題についてのめあてをもち、場を選んで練習する。</p>  <p>【写真出典 5年体育準教科書(光文書院)より】</p> <p>第7時は記録会に向けて、慣らし程度の活動をする。</p>	<p>記録会をする。 ・一人2回ずつ記録をとる。 一人ひとりにいいところを声かけしていく。</p>
50m走から出すめやす																																																																													
秒	cm	秒	cm	秒	cm	秒	cm																																																																						
8.0	303	8.7	281	9.4	258	10.1	235																																																																						
8.1	300	8.8	277	9.5	255	10.2	232																																																																						
8.2	297	8.9	274	9.6	251	10.3	229																																																																						
8.3	294	9.0	271	9.7	248	10.4	225																																																																						
8.4	290	9.1	268	9.8	245	10.5	222																																																																						
8.5	287	9.2	264	9.9	242	10.6	219																																																																						
8.6	284	9.3	261	10.0	238	10.7	216																																																																						
40	<p>4 学習のまとめをする。 次時の活動の確認をする。</p>	<p>4 振り返りと片づけをする。 グループの友達に気付いた様子を伝えあう。 全体でまとめをする。 子どもから出てきた「見つけたよさ」を掲示板に書き込む。 後片づけをする。</p>	<p>めあて2 自分のめあてに合う練習方法を選び、自分の記録にちょう戦しよう。</p> <p>3 自分の課題に応じた練習をする。 助走・踏切・空中姿勢・着地の4点で、特に自分の課題についてのめあてをもち、場を選んで練習する。</p> <p>課題別の場ごとに、ペアを組み、互いにアドバイスをしながら活動をする。 それぞれの場を回りながら、アドバイスをする。</p> <p>予想される支援 ・助走が合わない子ども マーカーなどを使わせながら、丁度よいスタート地点を見つけさせる。 ・踏切がうまくいかない子ども 練習の時は踏切線を越えてもいいから、足の裏全体で強く踏み切るようにアドバイスする。 ・空中姿勢がうまくできない子ども 短い距離の助走で、練習するようにアドバイスする。 ・着地がうまくできない子ども 立ち幅跳びで着地の練習をさせたり、ストレッチをさせたりして、感覚をつかませる。</p> <p>練習の最後に、その日の記録を測定する。</p> <p>4 振り返りと片づけをする。 全体でまとめをする。 子どもから出てきた「見つけたよさ」を掲示板に書き込む。 後片づけをする。</p>	<p>めあて2 自分のめあてに合う練習方法を選び、自分の記録にちょう戦しよう。</p> <p>3 自分の課題に応じた練習をする。 助走・踏切・空中姿勢・着地の4点で、特に自分の課題についてのめあてをもち、場を選んで練習する。</p> <p>課題別の場ごとに、ペアを組み、互いにアドバイスをしながら活動をする。 それぞれの場を回りながら、アドバイスをする。</p> <p>予想される支援 ・助走が合わない子ども マーカーなどを使わせながら、丁度よいスタート地点を見つけさせる。 ・踏切がうまくいかない子ども 練習の時は踏切線を越えてもいいから、足の裏全体で強く踏み切るようにアドバイスする。 ・空中姿勢がうまくできない子ども 短い距離の助走で、練習するようにアドバイスする。 ・着地がうまくできない子ども 立ち幅跳びで着地の練習をさせたり、ストレッチをさせたりして、感覚をつかませる。</p> <p>練習の最後に、その日の記録を測定する。</p> <p>4 振り返りと片づけをする。 全体でまとめをする。 子どもから出てきた「見つけたよさ」を掲示板に書き込む。 後片づけをする。</p>	<p>記録会をする。 ・一人2回ずつ記録をとる。 一人ひとりにいいところを声かけしていく。</p>																																																																								
ねらう子どもの姿	学習の進め方や・場作り・準備や後片付けが分かり、最初の記録を取りながら、意欲を高めている。	・運動の効果を理解しながら、パワーアップタイムをしようとしている。 ・競争しながら意欲的に活動している。 ・めあて2に向け、自分の課題を見つけようとしている。	・自分の課題に合ったパワーアップを選択し、取り組むことができる。 ・高まった自分の力を発揮し、意欲的に活動している。 ・友達の課題点を見つけることができる。 ・細かな点にまで目を向け、自分の課題を克服しようとしている。																																																																										

