

第5学年〇組 体育科学習指導案

1 単元名 「走り幅跳び」(全7時間)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

助走をして踏み切り、どれだけ遠くへ跳べるか、自己の記録に挑戦したり、友だちと競争したりして楽しむことができる運動である。

(2) 子どもから見た特性

A 運動の特性にふれる楽しさ体験・感動体験の状況

本学級の子ども達は、3年生の時、走り幅跳びを経験している。また、4年生の時に走り高跳びを経験している。

子ども達の実態把握アンケートの結果から、運動が好きな子は32名(86%)、好きではない子は5名(14%)であることが分かった。また、走り幅跳びに関しては、好きが29名(78%)、好きではないが8名(22%)と走り幅跳びを苦手としている子が若干増えていることが分かった。その理由としては、「楽しくない」「足をひねる」「砂がつく」など心情面であったり、「あまり跳べない」「記録が伸びない」「上手くできない」「跳び方が分からない」など技能面であったりする。走り幅跳びで楽しくない時はの問いに「記録が伸びない時」「上手く跳べない時」「失敗した時」など「上手くなった喜び」や「新記録の喜び」などの成功体験を味わうことができれば、十分に楽しさを感じることができると思われる。また、どのような学習をしたいのですかの問いに「競争」と答えた子が21名(57%)、「新記録に挑戦」と答えた子が30名(81%)と競争・達成どちらにも興味をもっていることが分かった。

B 技術の習得状況

1学期の初めに50m走を測ったところ、7・8秒台が10名(27%)、9秒台が22名(59%)、10秒以上が5名(14%)だった。男子のほうがやや速いが、比率的には男女ともほぼ同じである。しかし、体格が大きく跳ぶことを苦手としている子も数名いる。

これまでの経験から、「踏み切り足」が分かっている子が28名(76%)、「強い踏み切り」を意識しているが25名(68%)、「空中で手を振り上げる」が14名(38%)「両足での安全な着地」が25名(68%)と空中動作に課題をもっている子が多いことが分かった。

C 学び方に関する学習経験の状況

本学級の子ども達は、マット運動や水泳の学習を通して、自分の課題を知り、課題からめあてを決め、自分の課題に向かって練習を工夫していくという経験をしている。また、バディで教え合ったり、同じグループのなかで一緒に練習を考えていくなど友だちと関わって学習していくことも経験している。

また、事前の調査から「めあて」をもっているかは31名(84%)、ポイントカードなどの資料は活用できているかは16名(43%)、友だちと教え合っているかは33名(89%)であった。

しかし、実際は一人一人がしっかりと自分の課題を探し、めあてをもっているかというところでもない。また、言葉では課題を考えられても実際に練習するときに意識できていない子もいる。

このことから、しっかりと自分の課題を見つけ、めあてを決め、そのめあてを達成できる練習の方法を考えられれば、最後まで楽しく学習を進めていけるのではないかと考えられる。

3 学習を進めるにあたって

(1) めざす子どもの姿

- 走り幅跳びのよい動きをイメージして学習に取り組むことができる。(関心・意欲・態度)
- 競争を楽しんだり，自分のめやすに向かって何度も跳んだりすることができる。(関心・意欲・態度)
- リズミカルな助走で，足の裏全体で強く踏み切り，両足で安全な着地をすることができる。(技能)
- チームや友だちとの競争を楽しんだり，課題別の場で自分の課題を解決しようと練習したりすることができる。(学び方)
- 自分の課題を解決するために，見通しをもって学習に取り組むことができる。
- 自分の記録にこだわったり，練習方法を工夫したりすることができる。(学び方)
- 友だちのがんばりやよさを感じながらお互いにアドバイスしあったり，見合ったり，励まし合ったりすることができる。(友だちとの関わり)

(2) 場や教具の工夫

- 思いや願い・課題を見つける
 - ・ 単元全体の学習計画や1単位時間の学習の進め方等を掲示することで，自分に合った課題を見つけやすくする。
 - ・ 走り幅跳びの理想の動きをイメージしやすいように，ポイントカードを使ったり，アドバイザーに模範演技をしてもらったりする。
 - 自分のよさを伸ばす
 - ・ 課題解決に行き詰まったり，練習方法の工夫が分からなかったりしたときは，アドバイザーにアドバイスしてもらうようにする。
 - ・ 砂場を6つの場に分け自分の課題に合わせて選べるようにする。
- フラットの場**：自分の練習の成果や記録に挑戦する場。記録を測りたいときはいつでもこの場へ行けるようにする。
- ビデオの場**：自分のフォームをチェックする場。課題を強く意識できたら課題別の練習の場へもどるようにする。
- 助走の場**：自分にあった助走距離を探したり，リズムを意識して活動する場。力を抜いてリズミカルに助走できるように，最後の3歩を意識させる。
- 踏み切りの場**：足のうら全体での強い踏切を意識して活動する場。強い踏み切りを意識するためにホームベースを置く。
- 空中姿勢の場**：ひざを高く引き上げ，上体を伸ばして跳ぶことを意識して活動する場。高く跳ぶために跳び箱を使用する。
- 着地の場**：足を前に投げ出すように着地することを意識し高く跳ぶ場。着地までの動きに余裕を持たせるために踏み切り板を使用する。
- 自分のよさを振り返る
 - ・ 見つけた技のコツや有効であった練習方法を整理して掲示することで，自分のよさを振り返ったり全体に広げたりしやすくする。

(3) 活動内容の工夫

- 思いや願い・課題を見つける
 - ・ 立ち幅跳びの記録と5m助走の記録からノモグラムを使い，自分のめやすを決める活動を第1時に仕組む。また，踏み切り足がどちらなのか，課題は何なのか，試しの活動をさせながら考えられるようにする。
 - ・ めあて1の活動で対抗戦を行うことで，友だちからのアドバイスなど，新たな課題を発見しやすいような活動を仕組むようにする。

- ・ めあて1 めあて2の活動をステージ型で行い、めあて1の活動にまず、5m助走、10m助走、踏み切り板、跳び箱、フラットの場で競争を行わせることで、助走や踏み切り、空中姿勢、着地の課題をつかみやすくする。

○ 自分のよさを伸ばす

- ・ めあて1「チーム対抗戦」めあて2「自分の課題にあった練習」を位置づけることで、めあて1で課題を見つけ、めあて2の練習へと生かせるようにする。
- ・ めあて2の学習において、1単位時間の学習の流れを前半を課題解決、後半を記録測定と位置づけることで、計画的に学習を進められるようにする。
- ・ それぞれの課題を解決できるように、めあて2の場を課題解決の場とし、「助走」「踏み切り」「空中姿勢」「着地」のそれぞれが解決できる場をつくり、選択できるようにする。

○ 自分のよさを振り返る

- ・ 毎時まとめの段階で、できるようになったことや見つけた動きのポイント、工夫した練習方法を話し合う場面を設け、学級で共有化できるようにする。
- ・ 毎時、記録測定の時間を設定したり、第7時にチームごとの記録会を設定することで、自分やチームの伸びや変容を実感できるようにする。

(4) 学習カードの工夫

○ 思いや願い・課題を見つける

- ・ 第一時の学習カードに身に付けてほしい技能を写真で提示したり、めやすや最初の記録を書かせたり、試しの活動での発見した課題を書かせたりすることで単元をとおして自分の課題に目がいくようにする。
- ・ 個人の学習カードに自分の課題→練習の場を書けるようにし、課題を意識しやすくする。

○ 自分のよさを伸ばす

- ・ 自分の伸びや変容を分かりやすくするために、個人カードは1枚にまとめられるようにする。
- ・ 全員に毎時間自分の記録を記入できるようなグラフ用紙を配布し、自分の記録の伸びを実感できるようにする。

○ 自分のよさを振り返る

- ・ 第一時にめやすの記録と最初の記録を学習カードに書かせることで、毎時間どれだけ伸びたかを実感できるようにする。
- ・ 学習カードに2～3時は、気付いたこと・分かったことを書かせたり、4時以降は振り返りを書かせることで、毎時の振り返りを観点化させるようにする。また、4つの観点を4段階で評価することで具体的に振り返りやすくする。
- ・ チームカードに個人の点数とチーム（合計）の点数を書けるようにし、自分の伸びやチームの伸びを実感できるようにする。

4 学習のねらいとみちすじ

(1) 学習のねらい

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、成功体験を味わいながら運動を楽しむ。

(2) 学習のみちすじ

めあて1 自分のめやすを決め、チームや友だちと得点競争をし、課題を見つけよう。

めあて2 自分の課題にあった練習をし、友だちと競争したり記録に挑戦したりしよう。

5 学習と指導の計画(全7時間)

配時	1	2	3	4	5 (本時)	6	7																												
めざす姿	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学習の進め方や自分のめやす、ふみきり足を知り、積極的に活動に取り組むことができる。 ○ 友だちと協力して場の準備や後片付けができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ めあて1の学習の流れを理解し、ルールやマナーを守り、走り幅跳びのよい動きをイメージして学習に取り組むことができる。 ○ 競争を楽しみ、自分の課題を見つけようと何度も跳ぶことができる。 		<ul style="list-style-type: none"> ○ めあて2の学習の流れをつかみ、競争を楽しんだり自分の課題を解決しようとしたりして、記録を伸ばそうと何度も挑戦することができる。 ○ 自分の記録にこだわり、チームや友達との競争を楽しんだり、練習方法を工夫したりすることができる。 ○ 自分や友だちのよさを感じ、アドバイスしたり励まし合ったりすることができる。 ○ リズミカルな助走から、足の裏全体で踏み切り、上体を伸ばし、安全な着地をすることができる。 																															
0	<p>1, 学習の進め方を知り、めあてについて話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学習のめあてを知る。 ○ 学習の進め方を知る。 ○ 学習ノートの使い方を知る。 ○ 用具の安全な使い方について話し合う。 	<p>1, 学習の準備とめあての確認をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ みんなで協力して、安全な場作りをする。 ○ 本時のめあてと活動の場の確認をする。 ※ 場作りでは、安全に気をつけて場作りを行えるように声かけをする。 ※ 自分のめあてを意識できるように、めあてと練習の場の確認を行わせる。 		<p>1, 学習の準備とめあての確認をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ みんなで協力して、安全な場作りをする。 ○ 本時のめあてと活動の場の確認をする。 ※ 場作りでは、安全に気をつけて場作りを行えるように声かけをする。 ※ 自分のめあてを意識できるように、めあてと練習の場の確認を行わせる。 																															
5	<p>2, めやすの高さについて話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ノモグラムを使い、自分のめやすを決める。 ※ 立ち幅跳びと5m助走の記録からめやすを設定できるようにする。 	<p>2, チーム対抗で得点競争を行う。(めあて1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動をし、チームで練習する。 ○ 体が温まったら競争を始める。 ※ 助走のリズムと踏み切り、空中姿勢に意識がいくように、競争は10m助走、ベース・踏み切り板・跳び箱の場、フラットの場という順番で行う。 ※ 安全な足からの着地を意識できるように、場があれば整地するようにする。 ※ チームは、全員の記録のめやすが同じくらいになるようにする。 ※ 課題見つけに戸惑っていたら、アドバイザーに課題みつけのアドバイスをもらうようにする。 		<p>2, 友達と競争したり、課題にあった場で練習したりする。(めあて2)</p> <p>(1) 準備運動をし、課題別のグループで練習する。</p> <p>【予想されるめあて2での活動例】</p>																															
10	<p>3, 理想の動きを知り、ふみきり足について考え、ためしの活動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ 場の安全を確認する。 ○ 準備運動をする。 ※ 理想の動きをイメージしやすいように、アドバイザーに模範演技をしてもらう。 ○ ふみきり足について考える。 ○ ためしの活動をする。 	<p>【めあて1の対戦表】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th colspan="2">第2時 (10m助走・ベース)</th> <th colspan="2">第3時 (踏み切り板・跳び箱・フラット)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Aコート</td> <td>A対B</td> <td>A対C</td> <td>A対D</td> <td>A対E</td> </tr> <tr> <td>Bコート</td> <td>C対D</td> <td>B対E</td> <td>B対F</td> <td>B対D</td> </tr> <tr> <td>Cコート</td> <td>E対F</td> <td>D対F</td> <td>C対E</td> <td>C対F</td> </tr> </tbody> </table>		第2時 (10m助走・ベース)		第3時 (踏み切り板・跳び箱・フラット)		Aコート	A対B	A対C	A対D	A対E	Bコート	C対D	B対E	B対F	B対D	Cコート	E対F	D対F	C対E	C対F		<p>記録の場 A フラットな場 自分の練習の成果や記録に挑戦する場。記録を測りたいときはいつでもこの場へ行けるようにする。</p> <p>チェックの場 B ビデオの場 自分のフォームをチェックする場。課題を強く意識できたら課題別の練習の場へもどるようにする。</p> <p>課題解決の場</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>助走</th> <th>ふみきり</th> <th>空中姿勢</th> <th>着地</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>C 5m・10m・15m助走の場</td> <td>D ベースの場</td> <td>E 跳び箱の場</td> <td>F 踏み切り板の場</td> </tr> </tbody> </table> <p>自分にあった助走距離を探したり、リズムを意識して活動する場。力を抜いてリズミカルに助走できるように、最後の3歩を意識させる。</p> <p>足のうら全体での強い踏切を意識してたりして活動する場。強い踏み切りを意識するためにホームベースを置く。</p> <p>ひざを高く引き上げ、上体を伸ばして跳ぶことを意識して活動する場。高く跳ぶために跳び箱を使用する。</p> <p>足を前に投げ出すように着地することを意識し高く跳ぶ場。着地までの動きに余裕を持たせるために踏み切り板を使用する。</p>	助走	ふみきり	空中姿勢	着地	C 5m・10m・15m助走の場	D ベースの場	E 跳び箱の場	F 踏み切り板の場			
	第2時 (10m助走・ベース)		第3時 (踏み切り板・跳び箱・フラット)																																
Aコート	A対B	A対C	A対D	A対E																															
Bコート	C対D	B対E	B対F	B対D																															
Cコート	E対F	D対F	C対E	C対F																															
助走	ふみきり	空中姿勢	着地																																
C 5m・10m・15m助走の場	D ベースの場	E 跳び箱の場	F 踏み切り板の場																																
30	<p>踏み切り板になかなか足が合わないなあ。私の課題は、助走かなあ。でも、まだよく分からないなあ。</p>	<p>試しの活動で踏み切りが合わなかったので、助走が課題かと思っていたけど踏み切り板の競争をしたら、強い踏み切りができていないことが分かった。私の課題は、踏み切りだ。</p>		<p>足の裏全体で踏み切れるようになったら、記録がどんどん伸びてきた。走り幅跳びって楽しいなあ。</p>																															
35	<p>4, 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学習カードを記入する。 ○ 今日の学習を振り返る。 <ul style="list-style-type: none"> ・困ったこと ・気付いたこと ・よかったこと ○ みんなで協力して後片付けをする。 	<p>3, 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学習カードを記入する。 ○ 今日の学習を振り返る。 <ul style="list-style-type: none"> ・困ったこと ・気付いたこと ・よかったこと ○ みんなで協力して後片付けをする。 		<p>3, 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学習カードを記入する。 ○ 今日の学習を振り返る。 <ul style="list-style-type: none"> ・困ったこと ・気付いたこと ・よかったこと ○ みんなで協力して後片付けをする。 																															
45					<p>※ 走り幅跳びの理想の動きやそれぞれの課題解決のためのヒントをイメージしやすくするために、アドバイザーにアドバイスしてもらうようにする。</p> <p>(2) 記録を測定する。</p> <p>※ 記録に挑戦する場、課題別の練習の場に活動の場を分ける。また、競争はどの場でも行えるようにする。【予想されるめあて2の活動の場の例】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">砂場</th> </tr> <tr> <th>A</th> <th>B</th> <th>C</th> <th>D</th> <th>E</th> <th>F</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>フラットの場</td> <td>ビデオの場</td> <td>助走の場</td> <td>ベースの場</td> <td>跳び箱の場</td> <td>踏み切り板の場</td> </tr> </tbody> </table> <p>----- 5m 助走 ----- 10m 助走 ----- 15m 助走 ----- 20m 助走</p>	砂場						A	B	C	D	E	F	フラットの場	ビデオの場	助走の場	ベースの場	跳び箱の場	踏み切り板の場		<p>【第7時】</p> <p>3, 記録会を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 場をフラットにし、記録を測る。 ※ 自分やチームの伸びを意識できるように記録会のチームはめあて1のチームで行う。 <p>4, 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学習カードを記入する。 ○ この単元の学習を振り返る。 <ul style="list-style-type: none"> ・気付いたこと ・よかったこと ・学んだこと ○ みんなで協力して後片付けをする。 										
砂場																																			
A	B	C	D	E	F																														
フラットの場	ビデオの場	助走の場	ベースの場	跳び箱の場	踏み切り板の場																														