

「して、みて、支えて」遠くへジャンプ! ～ 幅跳び～

指導者 三浦 隆聖
 学年 第3学年1組16名
 日時 令和2年10月13日(火) 2校時

1 単元について

【育成を目指す資質・能力】基礎的な知識・技能，活用する力，表現する力（★対話する力），振り返る力，考えをもつ力

【研究主題】 言葉の力を高める言語活動の在り方
 ～質の高い対話を通して～



【単元観】

本単元は，学習指導要領体育〔第3学年及び第4学年〕C「走・跳の運動」(1)ウ「幅跳び」では，短い助走から踏み切って跳ぶこと」を受けて設定したものである。本単元では，幅跳びの行い方を知り，短い助走から強く踏み切って遠くへ跳ぶことの楽しさや喜びを味わうとともに，友達の考えを認めたり，場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにすることをねらいとしている。

本単元で取り扱う言語活動として，『みて、支える』アドバイスタime」を授業の中に位置付ける。グループ（3～4人で構成）ごとに，「助走」「踏切り」「着地」の運動ポイントを見合い，跳んだ直後に気付いたことを話し合う。その際，「みる」視点を明確にしておくことにより，話す内容が焦点化され，対話の質が高まると考える。

なお，運動のポイントは，次の3点である。

- 1 「短い助走」(5歩)で，跳ぶ体制になるように加速し，適切な場所で踏み切っているか。
- 2 「踏み切り方」や「空中動作」が適切に行われているか。
- 3 「着地」は安全に行われているか。

【児童観】

本学級の児童は，これまでに，かけっこ・リレーやネット型ゲーム等で友達と話し合っ課題を解決したり，ルールを工夫して楽しんだりしてきている。その際，ICTを活用し，画像で動きを比較しながら課題解決のための話し合いを行うことにより思考を深めている。

一方，昨年度の新体力テストの立ち幅跳びの結果を見ると，15人中7人が全国平均を下回っていた。脚力のみならず，全身の筋肉を連動させて跳ぶ技能を身に付けさせる必要がある。

立ち幅跳びデータ(令和元年度)

| | 本校2年生 | 全国2年生 | 差 |
|----|--------|--------|-------|
| 男子 | 125.83 | 127.38 | -1.55 |
| 女子 | 114.89 | 118.66 | -3.77 |

【指導観】

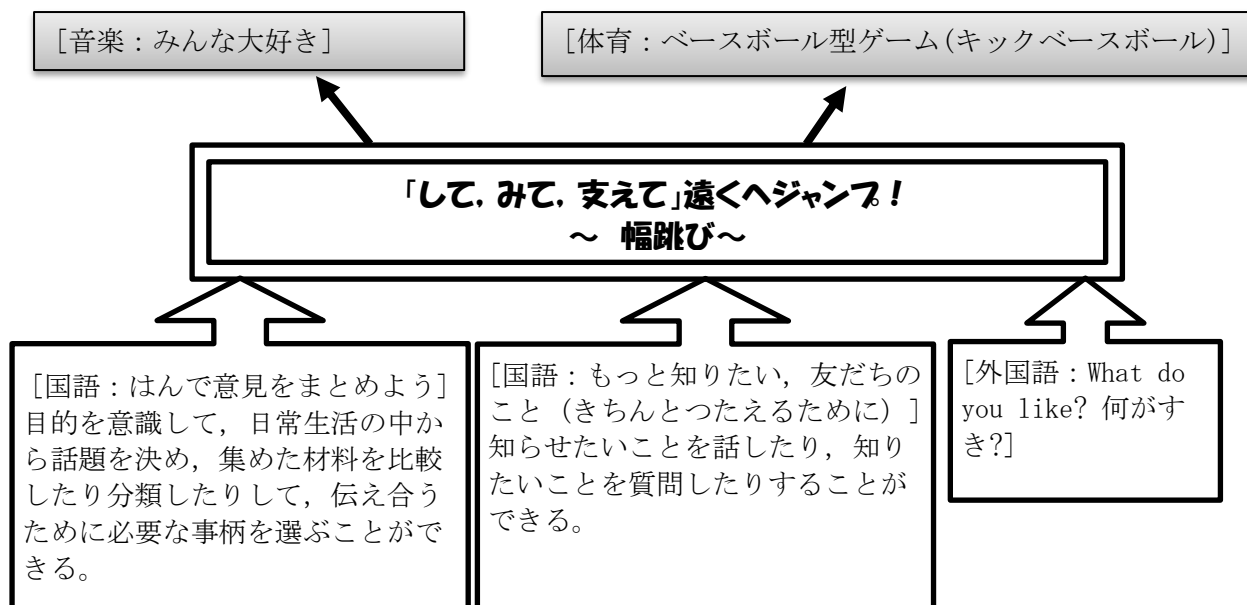
指導にあたっては，跳ぶ動き自体の面白さ，心地よさを味わわせただで，抵抗感なく幅跳びの学習につなげていけるようにしたい。

また，足場掛けとして，「立ち幅跳び」の記録を基に「幅跳び」の目標値(※)を設定させ，自己の課題に応じた練習ができるよう，学習の場を設定する。その際，チームごとに動画を撮影させ，模範演技や過去の映像と比較しながら話し合いを行わせることにより対話の質の向上を図りたい。なお，前述の「運動ポイント」を踏まえ，1調子よく踏み切るためにリズムを大切に助走すること，2踏切り足で斜め上方へ跳ぶこと，3柔らかに膝を曲げて両足で着地することの3点に着目した対話ができるよう支援していく。

幅跳びの目標値の設定(※)

幅跳びの目標値 = [(立ち幅跳びの記録) × 1.5] - [(50m走の記録) × 25] + 280 × 80%

2 本単元に関連する教科等



3 単元の目標

【知識・技能】

- 助走や踏み切り，空中動作，着地についてのポイントや練習方法を理解し，より遠くへ跳ぶために必要な技能を身に付けることができる。

【思考力・判断力・表現力等】

- 自分の力に合った課題をもち，練習方法を工夫しながら学習に取り組むとともに，友達の課題に対して運動のポイントを踏まえた気づきを伝えている。

【学びに向かう力・人間性等】

- 自分の記録を伸ばすために，教え合い，励まし合いながら意欲的に学習に取り組もうとしている。

4 単元の評価規準

| 知識・技能 | 思考力・判断力・表現力等 | 主体的に学習に取り組む態度 |
|-------------------------------------|--|---|
| ・短い助走から調子よく踏み切って，斜め上方へ跳び，両足で着地している。 | ・自己の能力に適した課題をもち，めあてに適した練習や友達への助言をしている。 | ・より遠くへ跳べるようになり返し練習に取り組もうとする。 ・きまりを守り仲良く活動したり，場や用具の安全に気を付けたりしようとしている。 |

5 単元の学習計画と評価計画（全7時間）

| 次 | 時 | 学習内容 | 指導上の留意点 | 評価規準【観点】 (評価方法) |
|---|---|--|--|--|
| 一 | 2 | ○オリエンテーション ・学習のねらい及び見通しをもつ。 ・「立ち幅跳び」の記録を測る。 ○幅跳びをやってみよう ・今の自分の記録を確かめる。 ・グルーピング ・役割分担 | ○「立ち幅跳び」の記録から，「幅跳び」の目標値を定める計算は指導者が行う。 ○ICTの使用方法を確認し，丁寧に扱うようにする。 | ○幅跳びにつながる運動や個人の目標をつかんでいる。 【主体的】(行動観察) |





| <p>二 4</p> | <p>○理想的な幅跳びの仕方を知り，工夫しながら練習する。</p> <div data-bbox="365 315 1061 533" data-label="Image"> </div> <p>○毎時間，グループごとに対戦相手を決め，グループの総得点を競う。 ※個人の記録を得点化する。</p> <p>【得点表】</p> <table border="1" data-bbox="301 748 1147 853"> <thead> <tr> <th>得点</th> <th>1点</th> <th>2点</th> <th>3点</th> <th>4点</th> <th>5点</th> <th>6点</th> <th>7点</th> <th>8点</th> <th>9点</th> <th>10点</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>目標値との差 (cm)</td> <td>-40以下</td> <td>-39～-30</td> <td>-29～-20</td> <td>-19～-10</td> <td>-9～-1</td> <td>0～9</td> <td>10～19</td> <td>20～29</td> <td>30～39</td> <td>40以上</td> </tr> </tbody> </table> <p>1 【助走】 リズム良く助走し，踏切り足を決めて，力強く踏み切れるようにする。 ※助走は5歩とする。</p> <p>2 【踏切り・空中動作】 高い角度 (20° ～24° が理想) で飛び出し，空中動作を意識できるようにする。(本時③)</p> <p>3 【着地】 膝を柔らかく曲げて，両足で着地できるようにする。</p> | 得点 | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 | 5点 | 6点 | 7点 | 8点 | 9点 | 10点 | 目標値との差 (cm) | -40以下 | -39～-30 | -29～-20 | -19～-10 | -9～-1 | 0～9 | 10～19 | 20～29 | 30～39 | 40以上 | <p>○「かがみ跳び」の基本動作を動画で確認し，遠くへ跳ぶポイントを考えさせる。</p> <p>○競争の進め方について確認をする。</p> <p>○グループごとにICTを使って試技の様子を録画させ，動画を見ながらアドバイスをし合う。 ○踏切り板を設置し，強く踏み切れることを意識させる。 (タン・タン・タ・タ・タン)</p> <p>○両腕を振り上げ，上体をしっかり伸ばしたり，振り上げ足（踏切り足と逆の足）が地面と水平になるくらいまで振り上げたりすることを意識させる。</p> <p>○両手両足を前につきだし，最後は体が「ん」の字になるように，かがみ込んで着地することを意識させる。</p> | <p>○友達と協力して準備するとともに，自己の記録の更新を目指して練習している。【主体的】 (行動観察)</p> <p>○3つの運動のポイントを踏まえて跳ぼうとしている。 【知識・技能】</p> <p>○めあてに即した練習をし，運動のポイントを踏まえた気付きを伝えている。【思・判・表】 (ワークシート・行動観察)</p> |
|-------------|--|---|--|---------|-------|-----|-------|-------|-------|------|----|-----|-------------|-------|---------|---------|---------|-------|-----|-------|-------|-------|------|---|---|
| 得点 | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 | 5点 | 6点 | 7点 | 8点 | 9点 | 10点 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 目標値との差 (cm) | -40以下 | -39～-30 | -29～-20 | -19～-10 | -9～-1 | 0～9 | 10～19 | 20～29 | 30～39 | 40以上 | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>三 1</p> | <p>○記録会をする。</p> | <p>○グループで励まし合いながら試技を行う。 ○計測，記録，整地等を児童が協力して行う。</p> | <p>○短い助走から調子よく踏み切って，斜め上方へ跳び，両足で着地している。【知識・技能】 (行動観察)</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

6 本時の展開

(1) 本時の目標

○「助走」と「踏切り」について自己の課題をもち、課題を解決するための「練習の場」を選んで練習を行い、友達に運動のポイントを踏まえた気づきを伝えている。【思・判・表】

(2) 本時の学習展開

| 学習活動と主な発問 (○) | 指導上の留意点 | 評価規準 (評価方法) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------------|-----|--|--|--|-----|-----|-----|---|--|--|--|---|--|--|--|---|--|--|--|---|--|--|--|---|--|--|--|-----|--|--|--|--|
| <p>1 本時の課題を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>○○ができるよう練習し、友達にアドバイスをすることができる。</p> </div> <p>2 グループ毎に学習の準備と準備体操を行う。(5分)</p> <p>3 「練習の場」を選んで個別に練習を行ったあと、グループごとに練習する。(20分)</p> <p>【練習の場】</p> <p>①助走用</p> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>タン・タン 「タ・タ・タン」の リズムを意識する。</p> </div> </div> <p>②踏切り用</p> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>跳び箱の位置を調整し、 跳躍距離を意識する。</p> </div> </div> <p>③空中動作用</p> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>ぶら下がっている紐の 先を両手で触れるよう に飛び、腕の振り上げ を意識する。</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>飛び出す角度と、「く」 の字の姿勢を意識する。</p> </div> </div> <p>4 グループ競争をする。(10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・得点表をもとに記録を集計し、勝敗を決める。 <p>5 振り返りを行う (10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートに気づきを書き、全体交流する。 | <p>・前時までの自己の課題を確認する。</p> <p>○幅跳びに適した準備運動を考え、グループごとに工夫できるように助言する。</p> <p>○グループ練習では、ICTを活用させ、運動のポイントに即してアドバイスし合えるように、声かけを行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【予想される児童のアドバイス】</p> <p>【助走】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走のリズムが整うよう、声を出しながら走り出すといいね。 ・踏切り板で力強い音ができるように踏み切るといいね。 ・最後の2歩は「タ・タン」のリズムでステップできるといいね。 <p>【踏切り】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・踏み切りの後、面腕をしっかり振り上げることを意識してみよう。 ・背中を伸ばすとふわっと跳ぶような感覚になるよ。 ・踏み切った時、少し上を見たらいいかも。 ・踏み切った反対の膝を高く上げてみよう。 </div> <p>○集計の仕方を確認する。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <caption>対戦表</caption> <tr> <td colspan="4">チーム名：</td> </tr> <tr> <td></td> <td>名 前</td> <td>記 録</td> <td>得 点</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">合 計</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>○アドバイスで参考になったことやより遠くに跳ぶためのコツなどを交流させ、協力して練習することの良さを感じさせる。</p> | チーム名： | | | | | 名 前 | 記 録 | 得 点 | 1 | | | | 2 | | | | 3 | | | | 4 | | | | 5 | | | | 合 計 | | | | <p>△ペットボトル キャップ △タブレット端末</p> <p>助走、踏切り、空中動作を意識して練習するとともに、アドバイスをしようとしている。</p> <p>【思・判・表】 (行動観察、発言)</p> <p>※前回と比較し、良くなったところを褒めながらアドバイスできることを目指す。</p> |
| チーム名： | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 名 前 | 記 録 | 得 点 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 合 計 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |