

## 第5学年 体育科学習指導案

ろ組 男子18名 女子20名 計38名  
指導者 須藤 信司

### 1 単元 ゾーンはばとび

#### 2 単元について

##### (1) 単元の位置とねらい

この期の子どもたちは、「チャレンジ高とび」の学習を通して、自分の力に応じた練習方法や場を選び、短い助走から調子よく踏み切って高く跳ぶ楽しさを味わってきている。そして、「もっと高くへ跳びたい」「友達に勝ちたい」などの思いや願いをもっている。

そこで、ここではリズムカルな助走を生かして踏切ゾーンの範囲内で力強く踏み切ったり、足を前に投げだして着地したりする技能を身に付ける。また、動きの絵図や友達の動きのよさから動きのコツを見付けたり、これまでの運動経験から自分の課題に応じた練習の仕方を工夫したりして、課題解決の見通しをもつことで動きを高めて、自己の記録に挑戦したり、友達と競争をしたりする楽しさをより一層深めさせようとするものである。

この学習で経験したリズムカルな助走からの力強い踏切や膝を胸に引き上げる空中での動きは、第6学年「グループで競う走り高とび」の上方への力強い踏切や素早い手足の振り上げの動きへと発展する。

##### (2) 指導の基本的な立場

「走り幅跳び」の楽しさは、走ってきた力を生かして、遠くへ跳ぶ動きを身に付けることで、体が浮くそう快感や自己の記録を伸ばす達成感を味わうところにある。また、友達との競争や自分の力にあった競争のルールを工夫することで楽しさが深まっていく。

第5学年の「ゾーンはばとび」は、最後の3歩のリズムに気を付けた助走から力強く踏み切って跳んだり、膝を胸に引き上げたりする動きを身に付ける学習である。また、踏切ゾーンの範囲内で足を合わせて踏み切る動きを見付ける学習である。その際、既習の動きと関連させながら、動きのコツを自分なりに表現したり、感覚づくりの運動の場を選んだりする言語活動と、「助走、踏切、空中姿勢、着地」それぞれの感覚を十分につかませる運動体験を充実させる。また、試技の回数やルールを工夫して競争したり、一連の動きを掲示した資料などから、踏切や着地の仕方を工夫したりすることによって、自己の記録の伸びを目指すことで、全員が楽しめるようになる。

このゾーンはばとびのおもしろさを味わわせるために、主運動につながる動きに挑戦して自分の課題を把握させ「もっと遠くへ跳びたい」「友達に勝ちたい」などという願いをもたせる。そして、課題となる動きに見通しをもって解決させるために、体の部位やリズムに着目した動きの分析を行い、これまでの運動経験や分析した動きから助走・踏切・空中・着地の各局面の感覚をつかませる。さらに、踏切ゾーンの設定や助走距離を工夫し、友達と競争させる。

そこで、学習の展開としては、主運動を構造的に分析し、必要な動きを理解させる。そして、踏切位置を設定せずに跳ばせて記録を測定するチャレンジタイムを実施し、自己の記録に対する目標を設定したり、動きの課題をつかませたりする。単元の前半では、課題となる動きを身に付けさせるために、一連の動きが分かる掲示資料やビデオ資料から、課題となる動きを体の部位やリズムに着目して、動きのコツに気付かせる。そして、助走のリズムや足の動きはどうなっているかなど各局面の動きが体験できる感覚づくりの運動をさせる。その際、これまでの運動経験や動きの分析を基にどのような感覚づくりの運動をすればよいか見通しをもって、練習の仕方を工夫させる。また、友達に伝え合ったり、お互いの動きを教え合ったりしながら課題となる動きを高めさせる。単元の後半では、各局面の動きを得点化し友達と競争する中で、これまで身に付けてきたコツを生かして跳べるようにさせたり、感覚づくりの運動がどの程度動きの高まりにつながったかを言葉や身体表現・学習カードなどで振り返らせたりする。

この学習を通して、動きの課題解決に向けて見通しをもって、自ら練習の仕方を工夫したり、ルールや場を工夫したりする大切さに気付き、ゾーン幅跳びのおもしろさやお互いに教え合っただけの喜びを感じて、陸上運動や他の運動とのかかわりをより一層深め、運動に挑戦し続けることができるようにする。

(3) 子どもの実態 (調査人数 38 名, 調査結果は主なもののみ)

① 幅跳びへの興味・関心 (理由は複数回答)

好き	30 名	○記録が伸びるのがうれしい (13 名) ○跳び方を工夫するのが楽しい (7 名) ○友達と競争できる (5 名) ○遠くに跳べたら気持ちいい (3 名) ○体がたくさん動かせる (2 名) ○めあてが立てやすい (2 名) ○得意 (2 名) ○友達と協力できる (1 名)
嫌い	8 名	○踏切がうまくできない (5 名) ○着地すると砂が靴に入る (2 名) ○ひもが高くて足を引っ掛けるから怖い (1 名) ○砂が口に入る (1 名)

② 見通しについて

踏切	ジグザグに跳ぶ (8 名) ハードルを跳ぶ (4 名)
空中姿勢	ものを跳び越す (6 名) 柔らかいものの上でジャンプ (3 名)

③ 学習のめあてについて (複数回答)

○自分の記録を伸ばす (15 名) ○遠くに跳ぶためのコツをつかむ (11 名) ○強く踏み切る (8 名) ○着地が上手になる (5 名) ○空中姿勢に気を付ける (4 名) ○助走スピードを上げる (2 名) ○着地で手をつかない (1 名)
---

④ 動きのコツについて (複数回答)

踏切	○強くける (19 名) ○片足で踏み切る (8 名) ○弾むように跳ぶ (2 名)
空中姿勢	○足を前に出す (10 名) ○手を上げる (5 名) ○膝を曲げる (3 名)

⑤ 学習の課題について (複数回答)

○踏切が力強くできない (14 名) ○すぐに着地してしまう (11 名) ○空中でバランスが取れない (8 名) ○遠くに跳べない (3 名) ○わからない (2 名)
--

⑥ 技能について

踏 切	着 地
片足踏切ができる (32 名) できない (6 名)	両足着地ができる (27 名) できない (11 名)

本学級の子どもたちは、①の興味・関心については、「記録が伸びるのがうれしい」「跳び方を工夫するのが楽しい」などの思いをもち、多くの子どもが興味・関心をもっている。反面、「踏切がうまくできない」「砂が気になる、怖い」などの理由で幅跳びを嫌いだと答えている子どもも見られる。そこで、踏切前の2～3歩の動きを高める感覚づくりの運動や類似運動を設定して「できそうだ」と感じさせ、今できる動きを称賛する。また、砂の違和感や恐怖感を和らげるためにセーフティーマットを活用した場を設定する。

②の見通しについては、これまでの運動経験を基に、体の動きやリズムに着目して練習の方法を見通せる子どもは少ない。そこで、見通しをもって学習ができる子どもとそうでない子ども同士のグループ編成を行い、動きを見合い、教え合う活動をさせる。

③の学習のめあてについては、「自分の記録を伸ばす」「遠くに跳ぶためのコツをつかむ」という思いが強い。そこで、お互いの動きを見て教え合い、励まし合いながらコツを発見し、動きの課題に応じて練習の場を工夫し、動きの高まりを実感する学習を展開していくようにする。

④の動きのコツについては、空中局面において「足を前に出す」「手を上げる」ことが大切だと気付いている子どもが見られる。しかし、踏切局面について体の部位やリズムに着目したコツの発見にはつながっている子どもは少ない。また⑤の課題についても、体の部位やリズムに着目して課題を把握している子どもは少ない。そこで、主運動の一連の動きが分かる絵図やビデオを提示して、体の部位やリズムに着目したコツに気付かせ、動きの課題解決に向けてこれまでの運動経験や動きのコツを基に、見通しをもって練習の場を工夫させる。

⑥の技能については、多くの子どもが片足で踏み切り、両足で着地することができるが、両足で踏み切ったり、片足で着地したりする子どもも見られる。そこで、主運動や主運動につながる動きに挑戦させて、自分は何の動きができないか課題を明確にさせる。そして、片足で踏み切り両足を前に振り上げ、両足で着地する感覚などを体験できる感覚づくりに取り組みさせる。また、動きの課題に応じて馬跳びやねらい跳びなどの類似運動の場を自分で工夫して練習させる。

#### (4) 指導上の留意点

- ア 走り幅跳びに挑戦させ、うまくできなかった子どもの意見を取り上げて話し合うことで、「必要な動きを身に付け、自分の記録を伸ばそう」という共通課題を設定する。そのために、各局面における自分の動きの実態を認識させ、個人の課題を連続・発展させていきたい。
- イ 主運動に必要な「踏み切る前の最後の3歩」「足を前に投げ出す」などの体の部位を動かす感覚や踏切のリズムの感覚を体験する感覚づくりや、踏切位置や高さを得点化することで意欲を高めることで技能を身に付けるようにする。
- ウ 練習の場を工夫させたりするために、一連の動きの絵図やよい動きのビデオ映像から課題となる動きを見付けさせたり、グループや全体において、体の部位やリズムに着目して動きを自分なりの表現で伝え合う活動を位置付ける。
- エ 踏切や空中姿勢がうまくできない子どものために、「踏切前はどんな動きをすればいいかな」「足が上がってきたね」など助言・称賛・激励の言葉かけをして、積極的にかかわるようにする。
- オ 課題となる局面において練習の場を話し合っ工夫したり、お互いの動きを教え合ったりするために、見通しをもって活動できる子どもとそうでない子ども同士の異質のグループをつくる。
- カ 着地の痛みや砂の対応による恐怖心や不快感を取り除くために、セーフティーマットを活用した場を設定し安心して活動に取り組めるようにする。
- キ 「どんな感覚づくりの運動が課題の解決につながったのか」「どんな動きがよくなったのか」などを自己評価するために、振り返りの場で発表させたり、学習カードや体育ノートに書き込ませたりして意欲を持続させる。

### 3 目 標

- (1) 「自己の記録を伸ばしたい」「踏切のタイミングを合わせたい」などの願いをもち、安全に気を配り友達と教え合い励まし合いながら、繰り返し運動に挑戦することができる。
- (2) 一連の動きの資料などからゾーン幅跳びのコツを発見したり、自分の課題に応じた練習の場を工夫したりすることができる。
- (3) リズミカルな助走を生かして踏切ゾーンの範囲内で力強く踏み切ったり、足を前に投げだして着地したりすることができる。

### 4 指導計画 (全8時間)

時間	1・2	3 (本時)・4	5・6	7・8
道筋	つかむ・見通す	つかむ・見通す・挑戦する・工夫する		生かす
課題の追究過程	<p>走り幅跳びをして学習計画を立てよう。</p> <p>必要な動きに挑戦してめあてを立てよう。</p> <p>動きの理解・構造分析</p> <p>動きの自己認識 ・片足踏切、両足着地 など</p> <p>動きの理解 ・リズミカルな助走 ・膝を胸まで引上げて跳ぶ</p> <p>必要となる動き ・瞬発力、調整力、跳躍力 など。</p> <p>課題の把握 ・力強い踏切、足を前に投げ出での着地 など</p>	<p>必要な動きを身に付け、自分の記録を伸ばそう</p> <p>自分の課題に合った、練習の仕方を工夫しよう。</p> <p>【感覚づくり】 踏み板跳び、馬跳び など</p> <p>各局面の練習の仕方を工夫しよう。</p> <p>各局面の動きを得点化しよう。</p> <p>【類似運動】 ねらい幅跳び、ゴム跳び など</p> <p>【コツの発見】 ・3歩のリズムを早める ・膝を胸に引き上げる ・足を前に投げ出すなど</p> <p>【場の工夫】 ・膝を引き上げるためのゴム跳び ・マットに着地など</p>		<p>ゾーン幅跳びの記録会をしよう。</p> <p>ゾーン幅跳びの各局面の動きの動きが分る味わい、動きがでける喜びを感じて運動へ挑戦し続ける姿</p>
楽しさの深まり	<p>自分の記録が伸びる楽しさ。</p> <p>みんなが上手になった喜びを味わう楽しさ。</p> <p>友達と得点や記録を競争する楽しさ。</p> <p>各局面の動きがよくなり、これまでの得点を上回る楽しさ。</p> <p>課題となる動きができる喜びを味わう楽しさ。</p> <p>跳び方を得点化して挑戦する楽しさ。</p> <p>コツを生かして、ゾーン幅跳びをする楽しさ。</p> <p>練習して動きが上手になっていく楽しさ。</p> <p>友達と教え合い、励まし合って課題を解決していく楽しさ。</p> <p>課題となる動きの感覚がつかめる楽しさ。</p> <p>課題解決に見通しをもって、練習の仕方を工夫する楽しさ。</p> <p>リズミカルな助走や力強い踏切などが出来るためのコツを発見する楽しさ。</p> <p>友達の良い動きを見付ける楽しさ。</p> <p>自分なりの動きの課題が明確になる楽しさ。</p> <p>自分の記録を知る楽しさ。</p> <p>学習の計画を立てる楽しさ。</p> <p>必要な動きが分かる楽しさ。</p> <p>友達と幅跳びをする楽しさ。</p>			

## 5 本 時 (3 / 8)


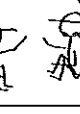
### (1) 目 標

- ア 「課題に合った練習がしたい。」「課題となる動きを高めたい。」という願いをもって、安全に気をつけ、友達と教え合い励まし合いながら練習に取り組むことができる。
- イ 友達の動きや絵図からコツを見付けて、これまでの運動経験を基に友達と話し合うことで、解決への見通しをもち、自分の課題に応じた練習の場を工夫することができる。
- ウ 踏切前の助走のリズムからの力強い踏切や足を前に投げ出す着地など、課題に合った動きができる。

### (2) 本時の展開に当たって

- 自分の動きの課題を解決させるために、まず動きのコツやこれまでの運動経験を基にどのような練習の場がよいかを話し合わせ、課題の解決に向けた見通しをもたせる。次に課題となる動きを高めさせるために、実際に練習の場をつくらせ、友達と動きを見合い、教え合わせながら運動に取り組ませる。

### (3) 実 際

	主な学習活動	時間	教師の具体的なたらしかけ
つかむ・見通す	1 準備運動をする。 ○ 附属体操	(分) 5 ↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 安全に活動するために、仲良く決まりを守って活動することについて確認する。</li> <li>○ 踏切や着地をする際に、負担のかかる足首や股関節などをほぐすために、附属体操などを行わせる。</li> <li>○ 自分の課題を明確にするために、主運動に取り組ませ、お互いの動きの課題を教え合わせる。</li> <li>○ めあてを明確にするために、個人の課題を紹介し合わせて、課題意識を高めさせる。</li> </ul>
	2 主運動を行う。  体が上がってないからすぐに着地してるよ。	↑	
挑 戦	3 本時のめあてについて話し合う。 自分の課題に合った練習の仕方を工夫して動きを高めよう。	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ めあてを明確にするために、個人の課題を紹介し合わせて、課題意識を高めさせる。</li> <li>○ 課題の解決に見通しをもって、取り組ませるために、課題となる動きや動きのコツを基に課題に合った練習の場を話し合わせ、学習カードに記入させる。</li> <li>○ 課題となる動きを解決させるために「これまで経験した運動で近い動きはないかな。」「どんな道具を使ったら、その動きを意識して練習できそうかな。」などと問いかけ、運動の場や動き方について、考えさせたり、友達同士で話し合わせたりする。</li> </ul>
	4 課題を基に練習の場を工夫する。 〔話し合い〕 助走を生かして遠く跳んでいるぞ (目指す動き) 体が上がってないからすぐに着地してるよ (動きの課題) 高跳りのときの練習生かそうだ (運動経験)	↑	
工 夫	走ってきてゴムを跳ぶ練習をすればいいかもね。〔練習〕 ・ステップ跳び 助走の最後の3歩のリズムが合そうだ。 ・投げ出し着地 足を前に投げ出して着地する感覚が分かってきたぞ。	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 安全な場で練習を行わせるために、学習カードの内容や実際の場の様子を見て、安全な場になるように助言する。</li> <li>○ 自分の課題に合った練習の場かどうか判断させるために、「膝の上がり方はどうなっていたかな。」「助走のリズムは同じかな。」などと問いかけ、自分たちで作った練習の場の見直しをさせる。</li> <li>○ できる感覚をつかませるために、思うようにできない子どもに対して、「リズムは幅跳びの踏切と同じかな」などと助言・称賛・激励の言葉かけをする。</li> <li>○ 工夫した練習の場が主運動につながるか確認させるために、主運動を行わせる。</li> </ul>
	5 主運動を行う。  体を上に上げるために、正面から走ってゴムを跳ぶ練習をしてみよう。 ・ゴム跳び 上に上がらないときはどうすればいいかな。 力強く地面を踏るといいぞ。 踏切の後、膝を引き上げるといかも。 ゴムひもを跳び越えるような練習をすれば膝を上げて跳ぶぞ。		
生 か す	6 整理運動をする。	↑ 7 ↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分の課題を解決するための練習の場になっているか確認するために、工夫した場をみんなに紹介させ、体の部位の動きやリズムに着目して話し合わせる。</li> <li>○ 友達と動きを教え合ったことや工夫したことを、感覚づくりの場と関連付けて発表させ称賛する。</li> </ul>
	7 本時の学習を振り返り、次時の学習の意欲を高める。 両膝を引き上げて上に跳ぶには、ゴム跳びなどで力強く踏み切る練習をすればよさそうだ。	↓ 5 ↓	

体 育