

単元名 走・跳の運動遊び「跳の運動遊び」
～「幅跳び遊び」～

1 運動の特性

(1) 一般的特性

○身体をコントロールしながら、いろいろな場で前方に跳んだり、連続して跳んだりすることを楽しむ運動である。

(2) 児童から見た特性

○跳ぶための物や場を選んだり、競争したりしながら、前方に跳んだり、連続して跳んだりすることが楽しい運動である。

2 単元目標

(1) 関心・意欲・態度

○幅跳び遊びに友達と協力しながら取り組もうとする。

(2) 思考・判断

○競争の仕方をつかんで活動したり、競争の仕方を選んだりして活動している。

(3) 運動の技能

○リズムよく前方に跳んだり、連続して跳んだりすることができ、両足で着地することができる。

3 評価規準

観点	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 運動の技能
学習具活動のにおほけ規準	①跳びっこ遊びに進んで取り組もうとする。 ②友達と協力しながら仲良く運動しようとする。 ③物の使い方や順番、ルールを守って、安全に跳びっこ遊びをしようとする。	①いろいろな場で、跳び方を考えながら競争を楽しんでいる。 ②自分たちに合った場で競争を楽しんでいる。	①力強く踏み切って、リズムよく跳ぶことができる。 ②両足で着地することができる。

4 指導計画と評価

	1	2	3	4	5	6	7
	①集合・整列・挨拶		②準備運動	③準備・場づくり	④めあての確認		
10	<オリエンテーション> ・学習の見通しを持つ ・ルールやマナー・学習カードの使い方を理解する。 つなぎ跳び	ぶんぶん陣取り	ねらい跳び	ねらい 3つの幅跳び遊びの中から2つを選択して、チーム対抗戦をして楽しむ。			
40	①整理運動		②学習のまとめ	③集合・整列・挨拶			まとめ
評価	ア①②イ①	ア①②イ①	ア①②イ①	ア①②③	イ①②	ウ①②	

5 指導の工夫

(1) 学習過程の工夫

○児童たちの意欲を持続させながら技能の向上を目指し、競争を中心とした学習過程とする。

○ねらいは1つとしながらも、2つの段階を学習の中に仕組んでいく。

① 1～3時間目 3つの幅跳び遊びのやり方を知り、競争して楽しむ。

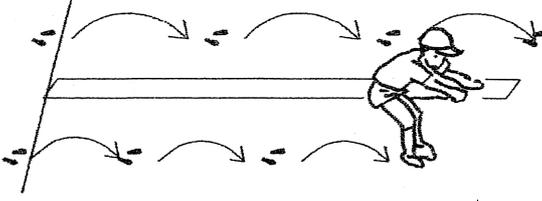
② 4～7時間目 3つの幅跳び遊びの中から2つを選択して、チーム対抗戦をして楽しむ。

(2) 場の工夫

○それぞれの幅跳び遊びでも、簡単なものから少し難しいものまで用意し、チームに合った競争の仕方を選択して競争を楽しめるようにする。

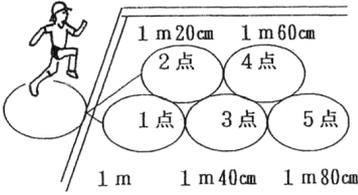
2 年
No.92

- 1 単元名 走・跳の運動遊び「跳の運動遊び」～「幅跳び遊び」～
- 2 目標 学習の仕方を理解し、友達と協力してつなぎ跳びをすることができる。
- 3 展開 (1/7)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
15分	つなぎ跳びの仕方を理解し、友だちと協力して跳ぶこと		掲示資料
	<p>1 オリエンテーションを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○学習のねらいや道すじを理解する。 ○グルーピング、役割分担をする。 ○競争の仕方、マナーについて共通理解する。 ○学習カードの書き方、使い方を知る。 <p>2 学習の準備、準備運動をする。</p> <p>3 学習内容を確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○児童が理解しやすいように道すじや場についての掲示資料を用意しておく。 ○競争の仕方、マナーについては、繰り返し説明し、徹底する。 ○膝や足首、腰などのストレッチ体操なども取り入れ重点的に行う。 	
25	友だちと協力して、つなぎ跳びを楽しもう		コーンマーカー 巻尺 ケンステップ 学習カード
	<p>4 つなぎ跳びをする。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p style="text-align: center;">【つなぎ跳びのルール】</p> <p>①線から3回続けて立ち幅跳びをする。</p> <p>②着地で手や尻をついたら無効 《競争》 遠くへ跳んだほうが勝ち。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○つなぎ跳びを試してみる。 <p style="margin-left: 20px;">跳び方 ⇒ 両足跳び ⇒ 片足跳び ⇒ 片足交互跳び</p> <p>※5回にしている色々な跳び方を組み合わせても楽しくできる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○チーム内で競争をする。 <p style="margin-left: 20px;">競争の仕方 ⇒ 一対一で ⇒ 2チームに分かれて全員で跳べた距離</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○全体の場でつなぎ跳びのやり方について説明する。 <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ○グループごとの試し跳びの様子を観察する。 <ul style="list-style-type: none"> ・両足で跳んでいるか。 ・両足をそろえて着地しているか。 ・まっすぐに跳んでいるか。 ○跳び方やルールに慣れていなくて、戸惑っている児童には、個別にアドバイスをする。 ◇進んでつなぎ跳びを楽しもうとする。 ○いくつかの競争の仕方を経験できるように声をかける。 ◇友達と協力してつなぎ跳びの競争を楽しもうとする。 ○競争になるとトラブルも発生しやすいので、必要に応じて指導する。 	
5	<p>5 本時のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○学習カードに記録する。 ○全体で本時の学習を振り返る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○楽しかったこと、困ったことなどについて話し合い、次時につなげる。 ○安全について確認する。 	

2 年
No.94

- 1 単元名 走・跳の運動遊び「跳の運動遊び」～「幅跳び遊び」～
 2 目標 ねらい跳びの仕方を理解し、友達と協力してねらい跳びをすることができる。
 3 展開 (3/7)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	<p>ねらい跳びの仕方を理解し、友達と協力して跳ぶこと</p> <p>1 学習の準備, 準備運動をする。</p> <p>2 学習内容を確認する。</p> <p>友達と協力してねらい跳びを楽しもう</p>	<p>○友達と協力して、安全に準備が行えているか観察し、必要に応じて、助言・指導をする。</p>	<p>掲示資料</p>
30	<p>3 ねらい跳びをする。</p> <p>【ねらい跳びのルール】 ①片足踏み切り, 両足着地。 ②1～2歩走ってねらったところへ着地する。 ③着地で手や尻をついたり, 足が動いたり(3秒数える), 輪からはずれたら無効 ≪競争≫ 3回跳んで合計点が高いほうが勝ち。</p> <p>○ねらい跳びを試してみる。</p> <p>跳び方 ⇒ 助走は素早く ⇒ 強く踏み切る ⇒ 膝を曲げて着地</p> <p>○チーム内で競争をする。</p> <p>競争の仕方 ⇒ 一対一で ⇒ 2チームに分かれて合計得点で勝ち負けを決める。 ⇒ 2チームに分かれて対戦方式で勝ち負けを決める。</p>	<p>○児童が理解しやすいようにルールや場についての掲示資料を用意しておく。 ○競争の仕方, マナーについては, 繰り返し説明し, 徹底する。</p> <p>ねらい跳び (片足踏み切り→両足着地)</p>  <p>○グループごとの試し跳びの様子を観察する。 ・リズムよく跳んでいるか。 ・両足をそろえて着地しているか。 ・強く踏み切っているか。</p> <p>○跳び方やルールに慣れていなくて, 戸惑っている児童には, 個別にアドバイスをする。 ◇進んでねらい跳びを楽しもうとする。 ○身体全体を使ってとぶように声かけをする。試技をしたり, 一緒にとんだりして支援していく。 ○リズムカルに跳んでいる児童や協力して競争しているグループを称賛する。 ○いくつかの競争の仕方を経験できるように声をかける。 ◇友達と協力してねらい跳びの競争を楽しもうとする。 ○競争になるとトラブルも発生しやすいので, 必要に応じて指導する。 ○楽しかったこと, 困ったことなどについて話し合い, 次時につなげる。 ○安全について確認する。</p>	<p>フラフープ</p> <p>得点板</p> <p>コーンマーカー</p>
5	<p>4 本時のまとめをする。</p> <p>○学習カードに記録する。 ○全体で本時の学習を振り返る。</p>	<p>○安全について確認する。</p>	<p>学習カード</p>

2 年
No.95~98

- 1 単元名 走・跳の運動遊び「跳の運動遊び」～「幅跳び遊び」～
 2 目標 3つの幅跳び遊びの中から2つを選択して、チーム対抗戦をして楽しむ。
 3 展開 (4・5・6・7/7)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	チームで跳び方を選択し、友だちと協力して遠くへ跳ぶこと		
	1 学習の準備，準備運動をする。 2 学習内容を確認する。		学習掲示板
30	跳び方やルールを選んで、チーム対抗戦の競争を楽しむ		
	3 対戦相手と競争したい遊びについて話し合う。 ①つなぎ跳び ②ぶんぶん陣取り ③ねらい跳び	○自分たちのグループが勝てそうな跳び方を選択するよう助言する。 ○話し合いが，リーダーを中心にうまくいっているかを確認する。必要に応じて話し合いに参加する。	
	4 対戦相手と競争する。 ○ルールを話し合って決める。 ○競争をして楽しむ。	○はじめは簡単なルールで競争するよう声をかける。 ・腕を使って大きく跳んでみよう。	コーンマーカー
	【つなぎ跳びの競争の例】 ①自チーム，相手チームが交互に跳ぶ。 ②グループ全員でどこまで跳べたかで競争する。	【つなぎ跳びの場】 Sさんの3回目の着地=M君のスタートの位置 M君の3回目の着地 Cチーム Dチーム Pさんの3回目の着地=Q君のスタート位置 Q君の3回目の着地	巻尺
	【ぶんぶん陣取りの競争の例】 ①両側の陣地からよーいドンで出発する。 ②陣地は色分けしてあり，同じ色の輪しか跳べない。 ③早く全員が相手陣地に行ったかで競争する。	◇ 勝つために跳び方を工夫している。 ◇ チームで協力して競争しようとする。 ・ボールがはずむように，リズムカルに跳んでみよう。 ・相手の動きを見ながら跳んでみよう。 ・顔をあげてとんだほうがいいよ。	ラインカー 色石灰 ケンステップ
	【ねらい跳びの競争の例】 ①自チーム，相手チームが交互に跳ぶ。 ②合計点を出して競争する。	・おもいきり地面をけて跳んでみよう。 ・手を大きくふりあげると高く，遠くへ跳べるよ。 ・着地はひざを少し曲げてバネのようにすると上手に着地できるよ。	フラフープ
5	5 本時のまとめをする。 ○学習カードに記録する。 ○全体で本時の学習を振り返る。 ※7時間目は単元全体を振り返って感想を書く。	○楽しかったこと，困ったことなどについて話し合い，次時につなげる。 ○友達のよかったこと，頑張っていたことなども全体の場で取り上げる。	学習カード

6 補助資料

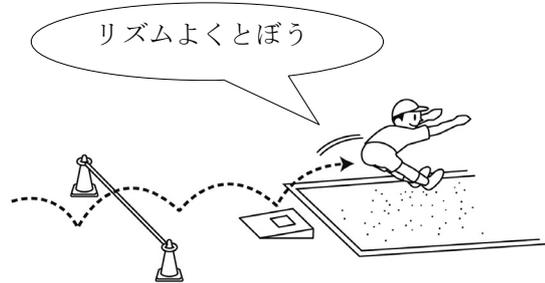
競争の場

(1) 基礎的な身体感覚(助走・踏みきり・着地)を身につける場

【タンブリンジャンプ】



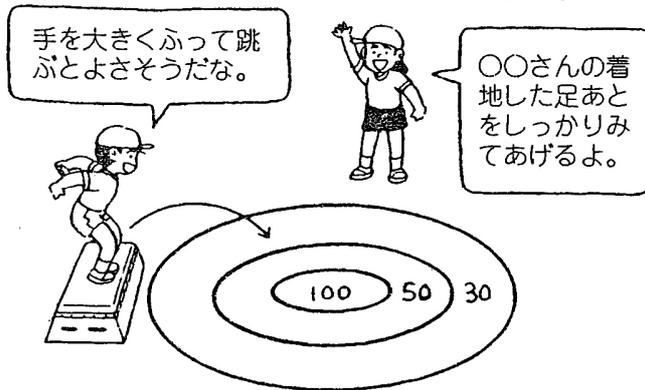
【ゴムとびジャンプ】



(2) 児童が意欲的に競争できる場

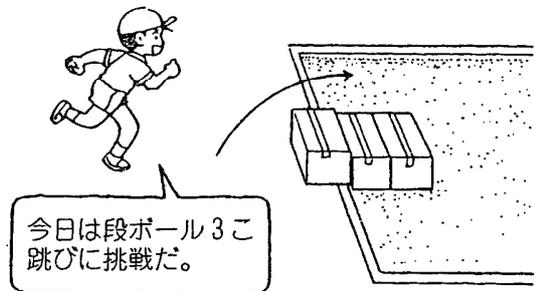
(ダーツ跳びの場)

・的に向かって跳ぶ。



(モンスターボックスの場)

・段ボールを並べて、何個跳べるか。



(ジャンプターゲットの場)

・大きさや位置の違う的に向かって跳ぶ。



(ラインジャンプの場)

・両足一左(右)一右(左)とリズムよく助走し、遠くに跳ぶ。

