

「走り幅跳び」

<p>学習活動に即した評価規準</p>	<p>①自己の課題に応じて、また自己の記録の向上を図るなど、走り幅跳びの学習に自主的に取り組もうとしている。(観察)</p> <p>②記録や測定結果などを冷静に受け止め、ルールやマナーを守ろうとしている。(観察)</p> <p>③グループの話し合いに、責任をもって関わろうとしている。(観察)</p> <p>④課題解決をするうえでお互いに助言しあったり、協力したりして練習に取り組もうとしている。(観察)</p> <p>⑤体の調子や練習場などの安全を確かめるなど練習・測定をする際に健康・安全を確保している。(観察)</p>	<p>①測定資料や仲間の助言などから自己の課題に応じた改善点を身に付けたり、記述したりしている。(観察・学習カード)</p> <p>②自己の課題に応じた課題解決の方法や練習内容を選んでいる。(観察・学習カード)</p> <p>③仲間と一緒に走り幅跳びの正しいフォームについて話し合ったり、記録向上のための練習方法を選んだりしている。(観察・発言・学習カード)</p> <p>④体調に応じて、練習内容を選んでいる。(観察)</p> <p>⑤生涯にわたって、継続して走り幅跳びを楽しむための関わり方を見付けている。(観察・発言)</p>	<p>①振り上げ足がへそまで上がり、高く跳ぼうとして踏み切ることができる。(観察・学習カード)</p> <p>②踏み切り後、空中で手が高く上がり、高く上げた手を振りおろしてから着地することができる。(観察・学習カード)</p> <p>③踏み切りを素早く行いラスト5mぐらいから腰高になって踏み切りに入ることができる。(観察・学習カード)</p> <p>④踏み切り時にスピードが落ちることなくできる。(観察・学習カード)</p>	<p>①走り幅跳びの技術の名称や技術を高める合理的な練習方法について発言したり記述したりしている。(観察・学習カード)</p> <p>②走り幅跳びによって高まる体力の高め方について、発言したり記述したりしている。(観察・発言・学習カード)</p> <p>③目標に適した具体的な課題を設定し、練習に取り組み、成果から練習方法を見直し課題解決する方法について発言したり記述したりしている。(観察・発言・学習カード)</p> <p>④競技会の運営の仕方や役割に応じた行動があることを発言したり記述したりしている。(観察・発言・学習カード)</p>
---------------------	--	--	---	--

#### 4 単元計画例 走り幅跳び 【第1学年】

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
学習の流れ	オリエンテーション・50mTT															
	本時のねらいと内容の確認，準備運動，安静時脈拍数の測定															
	走り，跳躍の基本となるドリル，補強運動															
	試しの記録会①	踏み切りの学習	踏み切り会の②の学習	空中フォームの	空中フォームの③	走り切りの直前走④	踏み切り直前走④	踏み切り直前走④	助走距離の調整	助走距離の調整	助走距離の調整	助走距離の調整	助走距離の調整	助走距離の調整	助走距離の調整	助走距離の調整
整理運動・本時の振り返り・次時への課題																
指導と評価の機会	技能															
	スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶことができる。															
		評価①	評価②	評価③	評価④											
		踏み切り動作	空中フォーム	踏み切り前	助走距離											
態度																
記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい，走り幅跳びの技能を身に付けることに自主的に取り組もうとする。																
	評価③	評価②										評価④⑤	評価④⑤	評価②⑤	評価①	
	互いに助け高め合う											主体的に取り組む意義・健康・安全				
知識																
走り幅跳びの基本的事項を理解し，走り幅跳びを継続するための取り組み方を工夫できるようにする。																
	評価②	評価①	評価①		評価①	評価①						評価③	評価④			
	必要なたて高まる体力	技術の名称や行い方						競技会の仕方								
思考・判断																
		評価③	評価③		評価③							評価①		評価④	評価⑤	
		課題や練習方法の選択・課題の見直し										自己に適した関わり方				

## 5 指導系統

跳躍	種目	局面	中学1・2年	中学3年・高校1年	高校2・3年	
	走り幅跳び	ねらい		助走スピードを維持した踏み切りによる走り幅跳び	力強い踏み切りによる走り幅跳び	スピードに乗った助走と力強い踏み切りから着地までの動きが滑らかな走り幅跳び
		助走		助走スピードを維持	踏み切り前のリズムアップ	高いスピードを維持した踏み切りへの移行
		踏み切り		助走スピードを維持した踏み切り・走り抜けるような踏み切り・踏切線の合わせ	地面を踏みつけるキック	タイミングよく腕・肩を引き上げる力強い踏み切り
		空中フォーム			振り上げ脚の素早い引き上げ	
		着地		流れの中で着地	脚を前に出す着地動作	
	走り高跳び	ねらい		力強い踏み切りと大きな動作の走り高跳び	伸び上がるような踏み切りと流れのよい空間動作の走り高跳び	スピードのあるリズムカルな助走から力強く踏み切り、滑らかな空間動作で跳ぶ走り高跳び
		助走		リズムカルな助走		高いスピードを維持した踏み切りへの移行
		踏み切り		助走スピードを落とさない踏み切り・脚と腕のタイミングを合わせた踏み切り		スピードを生かした脚と腕のタイミングの合った踏み切り
		空中フォーム		大きなはさみ動作	はさみ跳びや背面跳びなどの空間動作	
着地					背中での安全なマットへの着地（背面跳び）	

跳躍	種目	局面	中学3年・高校1年	高校2・3年
	三段跳び	ねらい		短い助走からリズムカルに連続して跳ぶ三段跳び
	技術		上体を起こした空間動作 ステップジャンプにつながるホップ	スピードを維持した踏み切りへの移行腕と脚の動きが大きな空間動作両脚を前に投げ出す着地動作

## 6 学習の展開 走り幅跳び 【第1学年】

### (1) 授業展開例

#### ア 目標

技能：合理的で正しい跳躍フォームを身に付けることができるようにする。

態度：課題を達成するために、仲間と協力して活動しようとするようにする。

知識、思考・判断：走り幅跳びの学び方や楽しみ方、深め方を理解することができるようにする。

#### イ 展開（2時間目／15時間）

段階	時間	学習内容と活動	指導・支援（○）・評価（☆）	備考 (用具等)
はじめ	10分	1 整列・挨拶 「静的健康観察」 2 準備運動 (1) 準備運動Ⅰ 3分間全身運動（脈拍管理） 「動的健康観察」 (2) 準備運動Ⅱ 補強運動（腹筋・腕立て・馬跳び） ・技術向上走ドリル ・技術向上跳躍走ドリル 3 めあての確認  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">             目標：空中フォーム「腕の使い方」を身に付けることができる。           </div>	○集団行動が徹底できるよう助言する。 ○用具の準備を確実に進行よう促す。 ○安全性と効率化を踏まえて運動できるよう助言する。 ○自己の脈拍を正しく管理できるよう助言する。（負荷120～130拍/分） ○リーダーの指示で機敏に動けるよう促す。 ○体力向上のため、正しく補強運動を実施できるよう助言する。 ○走と跳躍のドリルを毎時間取り入れ技術を身につけることができるようにする。	
なか	25分	4 空中動作の練習  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">             発問：空中での腕の使い方はどれがよいと思いますか。              1 前で回す              2 後ろに残す              3 高く上げる              4 高く上げてから、素早く振り下ろす           </div> ＊発問に対して考える。 実際に各自で1～4の動作をやってみる。  練習をするⅠ  練習をするⅡ	→ ○解答の掲示をする。 ← <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">答えは4です。</span> ☆仲間と一緒に、走り幅跳びの正しいフォームについて話し合ったり、記録向上のための練習方法を選んだりしている。 【思・判】③（観察・発言・学習カード） 「努力を要する生徒」に対し、資料等を使い個別に説明する。	学習カード

			<p>☆踏み切り後，空中で手が高く上がり高く上げた手を振り下ろしてから着地することができる。</p> <p>【技】②（観察・学習カード） 「努力を要する生徒」に対し，個別に説明したり，具体的な例を掲示したりするなどして支援する。</p> <p>○さまざまな課題解決に対応できる，個別の練習方法を掲示する。 ○記録が伸びた生徒を見逃さず，必ず賞賛するよう努める。</p>
まとめ	5分	<p>5 整理運動 「動的健康観察」 「静的健康観察」</p> <p>6 まとめと次時の確認</p> <p>7 整列・挨拶 「静的健康観察」</p> <p>8 後片付け それぞれの分担に従って行う。</p>	<p>○負荷の少ない全身運動によって， ①心身の疲労の回復，②練習で発生した障害を確認できるようにする。</p> <p>○リーダーの指示で機敏に動けるよう助言する。</p>

(2) 思考力・判断力・表現力等をはぐくむの学習例

走り幅跳びは、ただ遠くに跳べばいい、思いっきり跳べばいい、何度も跳んでいると自然にうまくなる、などと簡単に考えられがちで、実際には、踏切板を1 cmでも越えると測定してもらえなかったり（フェールという）、助走や踏み切りでの正確なフォームが要求されたりする、たいへん技術性の高いスポーツです。

走り幅跳びを4つの局面（助走 → 踏み切り → 空中動作 → 着地）に分け、それぞれの技術をわかりやすく身に付けるため、発問を用意しました。

それぞれの発問は、①まずグループで予想を立て、②実際にやってみて、③正しい答えを導き出し、④練習し、技術を身に付け、⑤記録会で試す、という流れに沿って学習を進め①～⑤がスムーズに流れ、学習の成果（わかった、できた、記録が伸びたなど）が上がるようにグループで助け合い、協力する。

時間	内容	知識、思考・判断の学習
1 ～ 2 時間	○オリエンテーション 50m T. T グループ分け ○試しの記録会①	(1) 50mのフラット走のタイム（ ” ）（100分の1を四捨五入） (2) 走り幅跳び目標記録の見付け方 男子 1064.5－86.5×50m走のタイム 女子 912.3－69.5×50m走のタイム (3) 走り幅跳び目標記録 ( m c m )
3 ～ 4 時間	○踏み切りの学習 ○踏み切りの学習後の記録会②	(4) 踏み切り 発問・・・踏切角度はどれくらいだと思いますか。 実験前（ ）度  理由・・・ <input type="text"/>  実験後（ ）度  ○チェックポイント・・・ * 8 m助走とロイター板使用 <input type="text"/>  発問・・・足裏のどこで踏み切ればよいでしょうか。 ( )  ○チェックポイント・・・ <input type="text"/>  ----- ○期待したい回答・・・跳躍角度について  跳躍角度は、10から20度です。8 m以上跳ぶオリンピック選手もみんなの角度もそうかわりはありません。それに、いくらオリンピック選手であっても20度で跳ぼうとか30度で跳ぼうとか考えながら幅跳びを行っているではありません。では、なぜ跳躍角度を問題にしたかと言うと、高く跳ぼうとすることがよい記録につながるからです。そのために、振り上げ足を90度ぐらいにし、助走スピードを落とさないように真上に踏み切ります。（実際の練習で振り上げ足の90度を意識し過ぎると記録が落ちてしまいます。）そこで、練習では、振り上げ足をへそまで上げるようにします。また、そのための腕の使い方もありますが後で学習します。高く跳ぼうとすることは、記録の向上のために大変重要な役割をしています。  ○チェックポイント ・振り上げ足がへそまで上がっているか。 ・高く跳ぼうとして踏み切ったか。

<p>5 ～ 6 時 間</p>	<p>○空中フォームの 学習</p> <hr/> <p>○空中フォームの 学習後の記録会 ③</p>	<p>(5) 空中フォームと着地</p> <p>発問・・・空中での腕の使い方はどれがよいと思いますか。</p> <p>1 前で回す。 2 後ろに残す。 3 高く上げる。 4 高く上げてから、素早く振り下ろす。</p> <p>実験前 (          )</p> <p>理由・・・ <input data-bbox="708 519 1356 591" type="text"/></p> <p>実験後 (          )</p> <p>○チェックポイント・・・ * 8 m助走とロイター板 使用</p> <hr/> <p>○期待したい回答・・・空中フォームについて</p> <p>○答えは4です。</p> <p>空中フォームには、そり跳びとはさみ跳びと言う2つの跳び方があります。これらの空中フォームができるようになるには、すごくたくさん練習しなければなりません。その上そり跳びやはさみ跳びをするには長時間空中にいななければなりません。(記録で言うと4 m以上です。) 体育の授業は時間が限られていますし、みんなもまだそれ程跳べるわけではありません。これから空中フォームを学習するみんなにとって、そり跳びやはさみ跳びができるようになるのは、とてもむずかしいかもしれません。しかし、このことは空中フォームの練習がいらないと言っているではありません。この2つの跳び方に共通する大切な技術があるのです。それは、みんなにもできることです。それは、踏み切り後腕を高く上げ、その腕を素早く振りおろすことです。このことにより、着地する際、足が前に着きよい記録が出るのです。これから空中フォームの練習をする時には、このことに注意してください。</p> <p>○チェックポイント ・踏み切り後、空中で手が高く上がっているか。 ・高く上げた手を振りおろしてから着地したか。</p>
<p>7 ～ 8 時 間</p>	<p>○踏み切り直前の 走り方</p> <p>○踏み切り直前の 走り方の学習後の 記録会④</p>	<p>(6) 踏み切り準備 (踏み切る直前の走り方)</p> <p>○発問・・・踏み切り前の最後の一步の歩幅 (ストライド) はどのようにすればよいか。</p> <p>1 小さく。 2 大きく。 3 いつもと同じ。</p> <p>実験前 (          )</p> <p>○理由・・・ <input data-bbox="681 1706 1383 1809" type="text"/></p> <p>実験後 (          )</p> <p>○チェックポイント・・・ * 8 m助走とロイター板 使用</p> <p><input data-bbox="762 1877 1383 2011" type="text"/></p>

○期待したい回答・・・踏み切り直前の走り方について

答えは1です。

踏み切り2歩前の歩幅は長く、最後の歩幅は短くなります。最後の一步を短く、素早く入ることがうまく踏み切るためのコツです。(高く踏み切るためにも、最後の一步を短くする必要があるのです。しかし、実際の練習であまり最後の一步を小さくすることを気にし過ぎると記録が落ちてしまいます。それは、助走のスピードが落ちてしまうからです。)ではどうすればよいのかというと、踏み切り前の最後の三歩(踏み切り準備という)の走り方として、タッ・タッ・タンのリズムで入るとよいと言われています。このリズムでうまく踏み切れば自然と、最後の一步が小さくなっているのです。最後の三歩でスピードを落とさず踏み切れるように練習しましょう。

○チェックポイント ・踏み切りを素早く行っているか。(タッ・タッ・タンのリズム)  
・ラスト5mぐらいから腰高になって、踏み切りに入っているか。

(7) 自分の助走距離を見付けよう

○発問・・・助走距離は、何メートルが良いと思いますか。

- 1 → 5 m
- 2 → 20m
- 3 → 25m
- 4 → 40m

実験前 ( )

○理由・・・

\*実際に4つの助走距離で跳んで、確かめよう。

助走距離	記録(実測)	助走歩数	跳んだ感じ
5 m			
20m			
25m			
40m			

9  
~  
11  
時間

○助走距離の学習

○助走距離の調整

○助走距離の学習後の記録会⑤

(8) 助走距離の調整

	助走距離	歩数	スタート足	踏み切り誤差	助走距離の調整記録
1					
2					
3					

○チェックポイント・・・



		<p>○期待したい回答・・・ 助走距離について</p> <p>○答えは3です。 走り幅跳びでは、助走のスピードを十分に生かして、踏み切ることが大切です。特に、最後の三步でスピードが落ちてしまうとよい記録ができません。そのためには、全力疾走で助走してきて踏み切らねばなりません。(正確には95%ぐらい) また、そのための助走距離は約20mから25mぐらいになりますが、個人によってこの距離は違ってきます。だから、自分にあった助走距離を探しだすのです。短い助走距離にすると足合わせはしやすいが、ベスト記録はできません。よい記録を出すためにもスピードがのる20mから25mのあたりで自分に合う助走距離を見つけましょう</p> <p>○チェックポイント ・踏み切り時にスピードが落ちていないか。 (助走中の走り方は、毎回同じように走り、スタート位置を少しずつかえらるとにより足合わせをする。)</p>
12 ~ 15 時 間	<p>○まよめの練習会</p> <p>○まよめの練習会 ②</p> <p>○最終記録会</p> <p>○授業後のまよめ と解説</p>	(9) 踏み切り・空中フォームと着地・踏み切り直前の走り方・助走距離のチェックポイントを確かめて記録を測ろう。

## 7 安全への配慮

予想される事故の状況	事故防止への対応
<p><b>【長距離走】</b></p> <p>①グラウンドの整備不良による捻挫。</p> <p>②水分不足による脱水症状。</p> <p><b>【短距離走】</b></p> <p>③ウォーミングアップ不足による肉離れ。</p> <p>④ウィンドスプリントやダッシュ時の接触。</p> <p><b>【ハードル走】</b></p> <p>⑤ハードルの高さや間隔が一定でない場合に起こる衝突。</p> <p><b>【走高跳】</b></p> <p>⑥踏み切り地点の違いにより、マットがずれることで起こる落下事故。</p> <p><b>【走幅跳】</b></p> <p>⑦砂場の準備不足による捻挫。</p> <p><b>【投擲】</b></p> <p>⑧投げた物が落下して人にぶつかる。</p>	<p>①グラウンド整備をしっかりとし、活動場所に不必要な用具・器具が置かれていないか確認する。</p> <p>②体調不良や寝不足がないかなどの健康観察をしっかりと行わせ、自分の体調や状態を把握させる。</p> <p>③全体でストレッチや体操をしっかりと行わせ、不十分な箇所は各自それぞれが補う。</p> <p>④走り出す時は、周りの状況を確認して、「行きます。」と声をかけてから走り出す。</p> <p>⑤ハードルの高さや間隔が正しく設置されているか確認する。</p> <p>⑥バーの係、マットの補助係をつけ、踏み切り地点の違いによりマットを動かして対応する。</p> <p>⑦着地する場所を確認し、砂場を柔らかく掘り起こしておく。また、不要な用具は砂場の外に置く。</p> <p>⑧投げる時には、周りに人がいないか確認する。確認できたら「投げます」と大きな声をかけてから投げる。</p>



イ 記録カード

ファールも測定する→記録は実測で（踏み切り足のつま先から，着地のかかとまで）（赤字で記入する） →踏み切り誤差は踏み切り板から踏み切り足のつま先まで（赤字で記入する） 通常の測定 →踏み切り板から，着地のかかとまで（黒字で記入する） →踏み切り誤差は踏み切り板から踏み切り足のつま先まで（黒字で記入する）						
回	記録の説明	記録	歩数	踏み切り誤差	助走距離	感想・ポイント
1	ためし					
2	ためし					
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
感想 ----- (技術)  (記録)  (役割仕事)						