

単元名 跳の運動遊び

1 運動の特性

〔一般的特性〕  
 体を巧みに操作しながら、仲間と競い合う楽しさやリズム良く跳んだりする心地よさを味わうことができる運動である。

〔児童から見た特性〕  
 跳ぶための物や場を選び、跳び方をみつけながら、前方や上方に跳んだり、連続して跳んだりすることが楽しい運動である。

2 単元の目標

**学びに向かう力、人間性等**

運動遊びに進んで取り組み、学習の決まりを守り、誰とでも仲良く運動することができるようにする。

**知識及び技能**

跳の運動遊びの行い方を知るとともに、助走を付けて片足で踏み切り、前方や上方に跳んだり、片足や両足で連続して跳んだりすることができるようにする。

**思考力、判断力、表現力等**

走ったり跳んだりする簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。

3 評価規準

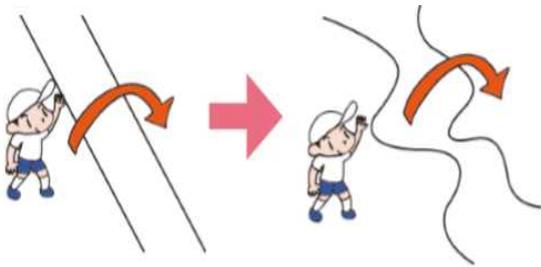
観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
学習活動における 具体的評価規準	①片足や両足で前方や上方に跳ぶことについて理解しているとともに、行うことができる。 ②片足や両足で連続して跳ぶことについて理解しているとともに、行うことができる。	①よい動きを感じるとともに、それらを他者に伝えている。 ②いろいろな場を試し、自分たちに合った場で楽しむとともに、それらを他者に伝えている。	①跳の運動遊びに進んで取り組みようとしている。 ②きまりを守って仲良く安全に運動している。

4 指導と評価の計画の例

		1	2	3	4	5
	10 ねらい① 20 ・いろいろな跳びっこ遊びの運動を楽しむ。 30 40	・オリエンテーション	準備運動・簡単な跳びっこ遊び	ねらい②		
				・いろいろな場を考えたり、跳び方を工夫したりしながら跳びっこ遊びを楽しむ。		
				・川跳び遊び	・ゴム跳び遊び	・ケンパー跳び遊び
				学習のまとめ・整理運動		
評価	知		①	②	②	②
	思		①	②	②	②
	主	①	①	②		

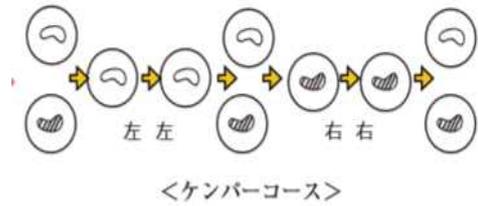
## 5 指導の工夫

### 【幅跳び遊び】



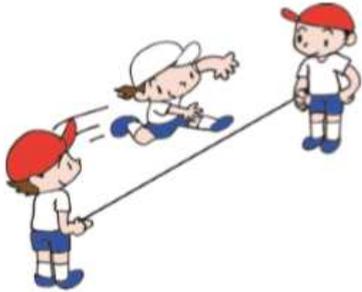
「幅跳び遊び」では、白線やロープを用いる。川の幅を変え、個に応じた幅で挑戦できるようにする。

### 【ケンパー跳び遊び】



「ケンパー跳び遊び」では、ケンステップ等を用いる。簡単なリズムで跳べる置き方から、置き方を変えて違うリズムで跳ぶようにする。

### 【ゴム跳び遊び】



「ゴム跳び遊び」では、ゴムを人が持ったり、支柱で支えたりする。高さの低い易しい場から、高さを変えたり、ゴムを2本にして連続で跳んだりすることなどに挑戦する。

## 6 技能のポイント

- 幅跳び遊び
  - ・助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って前方に跳ぶこと。
- ケンパー跳び遊び
  - ・片足や両足で、いろいろな間隔に並べられた輪等を連続して前方に跳ぶこと。
- ゴム跳び遊び
  - ・助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って跳ぶこと。
  - ・片足や両足で連続して上方に跳ぶこと。

### 〔運動の苦手な児童・配慮の必要な児童への手立て〕

幅跳び遊びで、上手に跳ぶことができない児童には、足を置く位置の目印として輪を置き、リズムカルに跳ぶことのできる場を設定するとよい。

ケンパー跳び遊びで、上手に跳ぶことができない児童には、「ゲー」「パー」が分かりやすい目印をレーン上に設定し、足を置く順番やリズムがわかるようにするとよい。

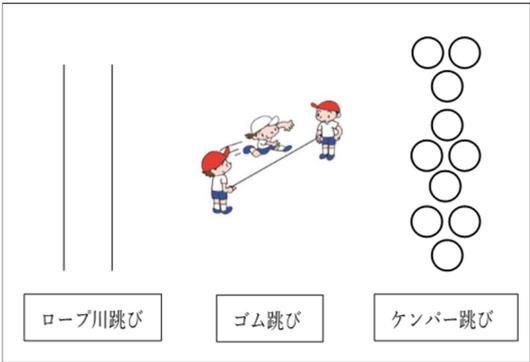
ゴム跳び遊びで、高く跳ぶことやしっかりジャンプをすることが苦手な児童には、高さを変えたり、跳ぶ時のリズムを決めたりするとよい。

**低学年**  
走・跳の運動遊び

単元名：跳の運動遊び

目標：いろいろな跳びっこ遊びの運動を楽しむことができるようにする。

道すじ	1	2	3	4	5
-----	---	---	---	---	---

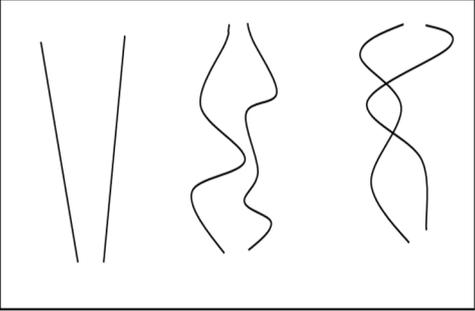
時間	学習内容と活動	指導・支援（○）評価（☆）	用具・資料
0	<p><b>1 オリエンテーションを行う。</b></p> <p><u>学習の進め方を知る</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習の道すじを知る。</li> <li>・用具や場の準備の仕方を覚える。</li> <li>・安全に学習するための約束を理解する。</li> </ul> <p><u>学習のねらいを確認する。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな場で、跳びっこ遊びを楽しむ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○児童が学習の流れや場の設定がわかるように資料を用意する。</li> <li>○学習を進めるグループをあらかじめ編成しておく。（異質グループ）</li> </ul> <p>※欠席があっても活動に支障がないよう、人数に配慮する。本案では、6～9人程度を想定。</p>	<p>掲示資料</p>
10	<p><b>2 準備運動・簡単な跳びっこ遊びをする。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・準備運動</li> </ul> <p><b>【跳びっこ遊びの例】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャンケンジェンガ</li> <li>・<u>フェイント足じゃんけん、食べものじゃんけん【体力向上（すばやく動きだすために）のページ</u></li> <li>・けんけんリレー、ジャンプリレー 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「簡単な」とは、道具を用いないで行える運動とし、休み時間等につながるようにする。</li> <li>※「体力向上」のページを参照しても良い。</li> <li>○友達と楽しみながら跳ぶ感覚を養うことができるようにする。</li> </ul>	
25	<p><b>3 いろいろな場で、繰り返し遊ぶ。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ロープ川跳び</li> <li>・ゴム跳び</li> <li>・ケンパー跳び</li> </ul> <p>※4チーム以上になる場合は場を増やす。</p> <p><b>【学習の場】</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○順番や安全に気を付けながら運動しているか確認する。</li> <li>○いろいろな跳び方を試させ、跳ぶ楽しさを体感できるようにする。</li> <li>○置く物と物との間隔や走る方向を意識させ、児童同士がぶつからないように注意させる。</li> </ul> <p>☆跳の運動遊びに進んで取り組もうとしている。</p> <p><b>【主体的に学習に取り組む態度】</b></p>	<p>ロープ ゴム 輪</p>
40	<p><b>4 整理運動・学習のまとめをする。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習を振り返り、楽しかったことなどを発表する。</li> </ul>	<p>☆よい動きを感じるとともに、それらを他者に伝えている。</p> <p><b>【思考・判断・表現】</b></p>	

**低学年**  
走・跳の運動遊び

単元名：跳の運動遊び

目標：いろいろな場を考えたり、跳び方を工夫したりしながら跳びっこ遊びを楽しむことができるようにする。

道すじ	1	2	3	4	5
-----	---	---	---	---	---

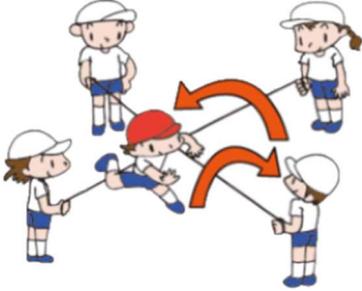
時間	学習内容と活動	指導・支援（○）評価（☆）	用具・資料
0	<p>1 準備運動・簡単な跳びっこ遊びをする。</p> <p>【跳びっこ遊びの例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャンケンジェンガ</li> <li>・フェイント足じゃんけん，食べものじゃんけん【体力向上（すばやく動きだすために）のページ</li> <li>・けんけんリレー，ジャンプリレー 等</li> </ul>	<p>○運動への意欲を喚起するとともに，児童の動きから健康観察を行う。</p>	
10	<p>2 場を準備して川跳び遊びをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ロープが直線の川跳びの場を遊ぶ。（前時までの川跳びの場）</li> </ul>	<p>○役割を分担して準備した後，試しの川跳び遊びをすることができるようにする。</p>	ロープ
15	<p>3 学習のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>楽しい川跳びの遊び方を考えよう。</p> </div>		
17	<p>4 グループで相談しながら川跳び遊びをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな場をロープで作って遊ぶ。</li> </ul> <p>【学習の場】</p> 	<p>○川の幅や跳び方を変え，変化をつけるようにする。</p> <p>○ロープを操作するのに時間をかけないように順番を決めたり，声をかけたりする。</p> <p>☆きまりを守って仲良く安全に運動している。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p>	
30	<p>5 友達の中で遊ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループごとにどのような工夫をしたか発表する。</li> <li>・各グループの場で遊ぶ。</li> </ul>	<p>○場によって，跳び方が変わることを感じられたか確かめる。</p> <p>☆いろいろな場を試し，自分たちに合った場で楽しむとともに，それらを他者に伝えている。</p> <p>【思考・判断・表現】</p>	
40	<p>6 整理運動・学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しく遊ぶための工夫について確認する。</li> </ul>	<p>○場によって楽しさや跳び方の違いが感じられたか確かめる。</p>	

**低学年**  
走・跳の運動遊び

単元名：跳の運動遊び

目標：いろいろな場を考えたり、跳び方を工夫したりしながら跳びっこ遊びを楽しむことができるようにする。

道すじ	1	2	3	4	5
-----	---	---	---	---	---

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	1 準備運動・簡単な跳びっこ遊びをする。 【跳びっこ遊びの例】 ・ジャンケンジェンガ ・フェイント足じゃんけん、食べものじゃんけん【体力向上 (すばやく動きだすために) のページ ・けんけんリレー、ジャンプリレー 等	○運動への意欲を喚起するとともに、児童の動きから健康観察を行う。	
5	2 学習のねらいを確認する。		
楽しいゴム跳びの遊び方を考えよう。			
7	3 ゴム跳び遊びをする。 ・1本のゴムで場を作って跳ぶ。	○片足や両足, いろいろな跳び方で跳ぶことを促す。 ☆片足や両足で前方や上方に跳ぶことについて理解しているとともに、行うことができる。 <b>【知識・技能】</b>	ゴム
15	4 ゴムを1本増やし, 楽しく遊ぶための工夫を考える。		
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>活動例</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴムを「×」型に張り跳び越える。</li> <li>・ゴムを二本並べて跳び越える。</li> <li>・両足ジャンプや片足ジャンプで跳び超える。</li> <li>・ゴムの高さを変える。</li> </ul> </div>	
32	5 工夫して遊んでいるグループを紹介し, その遊び方を試す。	○2本のゴムを跳びこえながら, 楽しく遊ぶための工夫について考えさせる。	
40	6 整理運動・学習のまとめをする。 ・学習を振り返り, 楽しかったことなどを発表する。	○どんな工夫で楽しかったのか全体で確認し, それをもとに遊ぶことができるようにする。 ☆いろいろな場を試し, 自分たちに合った場で楽しむとともに, それらを他者に伝えている。 <b>【思考・判断・表現】</b>	

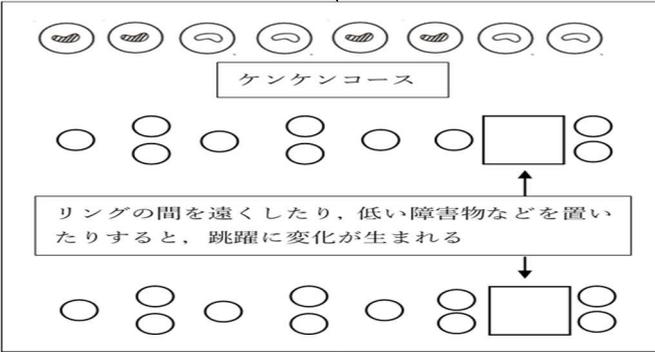
**低 学 年**

単 元 名 : 跳の運動遊び

目 標 : いろいろな場を考えたり, 跳び方を工夫したりしながら跳びっこ遊びを楽しむことができるようにする。

走・跳の運動遊び

道 す じ	1	2	3	4	5
-------	---	---	---	---	---

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	1 準備運動・簡単な跳びっこ遊びをする。 【跳びっこ遊びの例】 ・ジャンケンジェンガ ・フェイント足じゃんけん, 食べものじゃんけん【体力向上(すばやく動き出すために)のページ】 ・けんけんリレー, ジャンプリレー 等	○運動への意欲を喚起するとともに, 児童の動きから健康観察を行う。	輪
5	2 場を準備してケンパー跳び遊びをする。 ・教師が指定した場で遊ぶ。	○役割を分担して準備した後, ケンパー跳び遊びをすることができるようにする。	
10	3 学習のねらいを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">楽しいケンパー跳びの遊び方を考えよう。</div>		
12	4 グループで相談しながらケンパー跳び遊びをする。 ・グループで工夫してケンパー跳びをする。 【学習の場】 	☆片足や両足で連続して跳ぶことについて理解しているとともに, 行うことができる。 <b>【知識・技能】</b>	
25	5 各グループのコースを紹介する。	○どんな工夫をしたのか全体で確認し, それぞれの工夫の良さに気付けさせるようにする。	
32	6 各グループのコースで遊ぶ。	☆いろいろな場を試し, 自分たちに合った場で楽しむとともに, それらを他者に伝えている。 <b>【思考・判断・表現】</b>	
40	7 整理運動・学習のまとめをする。	○楽しかったこと, 友達の良かったところなどについて話し合う。	