

3年2組 体育科学習指導案

指導者 国母小

1 単元名 「遠くまでジャンプ！」(走・跳の運動 幅跳び)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

- ・ 調子のよい踏み切りで空間に体が浮き上がり、前方にぐんと飛び出したときに快さを感じる運動である。
- ・ 跳躍距離の競い合いや、個人的な跳躍距離の伸びが楽しめる運動である。
- ・ 「走る」「踏み切る」「跳ぶ」「着地する」という陸上運動の基本的な要素が含まれた運動である。
- ・ 勢いよく踏み切ったり空中や着地の姿勢をコントロールしたりすることが求められ、瞬発力や調整力が高まる運動である。

(2) 子どもから見た特性

<運動の楽しみ方>

- 調子よく跳ぶ運動自体に楽しさを感じている。
- 記録が伸びたり、勝負に勝ったりすることに楽しさを感じている。
- どうしたらより遠くへ跳べるか試行錯誤し、記録が伸びたときに楽しさを感じることができる。
- 友達と競い合ったり、跳躍距離が伸びたりすることで、より楽しさや意欲が増す。
- グループで用具の準備や片付けを協力して行うことができる。

<学び方>

- 友達のよい動きを見ることにより、運動の具体的なイメージをもつことができる。
- 学習した運動を休み時間にも挑戦している児童がいる。
- 個人で跳躍距離を伸ばすことが学習の中心となりやすく、友達と力を合わせて学習するという意識が持ちにくい。
- 友達に対して励ましの言葉掛けをすることはできるが、動きのポイントを踏まえたアドバイスができる児童は少ない。

<技能>

- 「走る」という動きと「跳ぶ」という動きを組み合わせることに課題を感じている児童が多い。
- 運動への挑戦意欲はあるが、一つ一つの動きの正確さに欠けることがある。
- 普段の生活の中で、「跳の運動」は、走の運動やボール運動に比べて行っていないため、技術面はやや低いのではないかと懸念される。

3 児童の実態 (省略)

4 授業への意図(授業の構想)

レディネス調査から片足で踏み切り、両足で着地することができた児童は数名で、両足踏み切りや片足着地の児童も多いこと、助走が合わず、「踏み切る」動作へのきっかけをつかむことに難しさを感じている児童が多いこと、着地ではおしりがついてしまったり、そのまま走り抜けたりと、「着地する」という意識がない児童が多いことの3点が課題として見つかった。

児童の実態や発達段階を考慮すると、幅跳びにつながる補助運動の工夫が必要であると考えられる。ゲーム性を持たせたり用具を使ったりして、低学年で行った跳の運動遊びを振り返りながら気軽に楽しく取り組める運動を取り入れ、リズムカルに走ったり、片足や両足で跳んだりという基本的な動作が身につくようにしたい。そこで単元の前半は、幅跳びだけに限らず、そうした運動を中心に行い、跳ぶことの動き自体の面白さ、心地よさを味わせた上で、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、運動が得意であると感じ

ている児童にとっても退屈にならないよう、友達と競い合ったり跳躍距離を伸ばすことに挑戦したりできるような学習活動を設定したい。

単元の後半には短い助走からの走り幅跳びを運動の中心に据え、高学年への運動の系統性も踏まえ、以下の点を意図した授業を行っていきたい。

- ①自分の踏み切り足で、斜め上方へ跳ぶこと
- ②調子よく踏み切るために、リズムを大切に助走すること
- ③柔らかく膝を曲げて、両足で着地すること

これら3つの点を理解させるために、いくつかの練習の場を設定し、技術の定着を図りたい。また、その3つのポイントが実際にできているか友達同士で見合う活動を取り入れることで、技能ポイントの定着と技能の向上を図りたい。それと同時に、友達と競い合ったり跳躍距離を伸ばすことに挑戦したりできるような学習活動を設定することで、友達同士で競い合っただけで力が高めていく楽しさや、力を合わせて課題を乗り越える喜びを味わえるようにしたい。

5 学習のねらいと道すじ

(1)学習のねらい

(関心・意欲・態度の面)

- ・幅跳びに進んで取り組むことができる。
- ・順番やきまりを守り、友達と教え合いながら練習したり、競争したりすることができる。
- ・運動をする場や用具の使い方などの安全に気をつけることができる。

(思考・判断の面)

- ・幅跳びのポイントを知り、自分の力に合った課題や練習方法を選ぶことができる。

(技能の面)

- ・5～10m程度の短い助走から、自分の踏み切り足で調子よく踏み切り、膝をやわらかく曲げて両足で着地することができる。

(2)道すじ

ねらい① 幅跳びにつながる様々な運動を通して、幅跳びにつながる基本的な動作や感覚を身につける。

ねらい② 幅跳びのポイントを理解して、調子よく、より遠くへ跳ぶことに挑戦する。

6 評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	技 能
①運動に進んで取り組もうとしている。 ②順番やきまりを守り、勝敗の結果を受け入れ、仲良く運動をしようとしている。 ③友達と協力して、安全に注意しながら、用具の準備や片付けをしようとしている。	①助走からの跳躍、踏み切り足、両足での着地、といった自分なりの課題を持っている。 ②自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。 ③跳び方について、友達にアドバイスしたり、友達のアドバイスを自分の動きに生かしたりしている。	①短い助走から自分の踏み切り足を決めて、斜め上方へ跳ぶことができる。 ②柔らかく膝を曲げて、両足で着地することができる。

7 指導と評価の計画 (6時間)

		評価の観点	十分満足できる状況の	努力を要する児童へ	評価
--	--	-------	------------	-----------	----

時	学習内容と活動	関意識	思判	技能	具体的な学びの姿	の手だて	方法	
1	<p>オリエンテーション</p> <p>○学習のねらいや道筋を知り、学習の見通しをもつ。</p> <p>○試しの運動をして目標をたてる。</p> <p>○より遠くへ跳ぶための技能ポイントを考える。</p> <p>○はじめの記録をとる。(実測)</p>	①			順番やきまりを守り、友達と声をかけ合いながら仲良く運動しようとしている。	友達の動きを見たり、声をかけ合ったりして運動するように促す。	観察 学習 カード	
					①	幅跳びにつながる運動や、幅跳びを実際に行うことで個人の課題や目標をつかんでいる。	幅跳びにつながる運動や、幅跳びを実際に行うことで、個人の課題や目標がつかめるようにする。	観察 学習 カード
2 ・ ③	<p>ねらい1(2~3時)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">幅跳びにつながる様々な運動を通して、幅跳びにつながる基本的な動作や感覚を身につける。</div> <p>○場作りをする。</p> <p>○準備運動、補助運動をする。</p> <p>○めあての確認をする。</p> <p>○幅跳びにつながる運動をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>練習の場</p> <p>①踏み切りコース</p> <p>②助走コース</p> <p>③着地コース</p> </div> <p>○</p> <p>学習のまとめをする。</p> <p>○整理運動をする。</p> <p>○片付けをする。</p>	③			友達と協力して準備や片付けをしようとしている。	友達と一緒に準備や片付けをするように声をかけをする。	観察 学習 カード	
					③	① 短い助走から、自分の踏み切り足で斜め上方へ跳び、膝を柔らかく曲げて両足で着地することができる。	運動のやり方が理解できるように一緒に跳ぶなどの補助をする。	観察 学習 カード
						③	跳び遊びの動き方を知り、友達のよい動きを見つけている。	運動のポイントを知らせる。
4 ・ 5	<p>ねらい2(4~5時)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">幅跳びのポイントを理解して、調子よくより遠くへ跳ぶことに挑戦する。</div> <p>○協力して場作りをする。</p> <p>○準備運動と補助運動をする。</p> <p>○学習のめあてを確認する。</p> <p>○幅跳びをする。</p> <p>①その時間で身につけたい技能のポイントを知る。</p> <p>②グループにわかれて練習する。</p>	③			友達に声をかけながら、運動する場の安全に気をつけて運動に取り組もうとしている。	用具や友達にぶつからないよう周りのようすを見て運動するように注意を促す。	観察 学習 カード	
					②	② 順番やきまりを守り、友達と仲良く運動しようとしている。	順番やきまりを具体的に伝える。	観察 学習 カード
						②	自分の課題に合った練習の場や方法を選んで運動している。	それぞれの場での運動のポイントを知らせる。

	<ul style="list-style-type: none"> ・踏み切り足を決めて片足で踏み切り斜め上方へ跳ぶ。 ・5～10mの助走から、最後は3歩のリズムで踏み切る。 ・やわらかく膝を曲げて、両手を振り下ろしながら着地する。 			① 短い助走から、自分の ② 踏み切り足で斜め上方へ跳び、膝を柔らかく曲げて両足で着地することができる。	運動のやり方が理解できるように一緒に跳ぶなどの補助をする。	観察学習カード
	○学習のまとめをする。 ・体育カードに記入する。 ・感想を発表し合う。 ○整理運動をする。 ○片付けをする					
6	○協力して場作りをする。 ○準備運動と補助運動をする。 ○学習のめあてを確認する。 ○幅跳びの大会をする。 ・グループ対抗で、はじめの記録を基準とした得点の伸び率で競い合う。 ○学習のまとめをする。 ・単元のまとめをする。 ○整理運動をする。 ○後片付けをする。	②		順番やきまりを守り、勝敗の結果を受け入れ、仲良く運動をしようとしている。	励ましの言葉を友達にかけられるように促す。	観察学習カード
				① 短い助走から、自分の ② 踏み切り足で斜め上方へ跳び、膝を柔らかく曲げて両足で着地することができる。	運動のやり方が理解できるように一緒に跳ぶなどの補助をする。	観察学習カード

8 本時の学習(全体計画の3時間目)

(1)日 時 平成25年9月3日(火)6校時

(2)場 所 国母小学校 体育館

(3)本時のねらい

[態 度] 用具や場の安全に気をつけながら、幅跳びの学習に進んで取り組むことができる。

[思考・判断] 幅跳びの技能ポイントと関連付けながら、自分なりの課題を見つけることができる。

[技 能] 短い助走から自分の踏み切り足で斜め上方へ跳び、膝を柔らかく曲げて両足で着地することができる。

(4)展開

	学 習 活 動 と 内 容	教師のかかわり<○>と評価との関連<☆>
はじめ 10 分	1 場づくりをする。	○安全に気をつけながら、友達と協力して場づくりができるよう声掛けをする。 ☆用具や場の安全に気をつけながら、幅跳びの学習に進んで取り組むことができる。
	2 準備運動と補助運動をする。	○準備運動や補助運動の意味が理解できるよう、

	<ul style="list-style-type: none"> ・川跳び ・リズム跳び ・バンザイスキップ 	声かけや説明をしながら行う。
なか 25分	<p>3 本時のめあての確認をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 自分の踏み切り足でリズムよく踏み切り、両足で着地しよう。 </div> <p>○幅跳びの技能のポイントを考える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> ①自分の踏み切り足で、斜め上方へ跳ぶ ②リズムを大切に助走する ③膝を曲げて両足で着地する </div> <p>4 3つのグループに分かれて、幅跳びにつながる運動をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 〈練習の場〉 ①踏み切りコース ・ロイター板を使って踏み切り、斜め上方に設置されたテープに両手で触れる。 ②助走コース ・4本のラインの1本目を踏み切り足でない方の足で踏み、「タ、タ、タン」と素早く3本のラインを踏んで、足の裏全体で踏み切る。 ・自分に最適な助走距離を見つける。 ③着地コース ・跳び箱の上から踏み切り、膝を柔らかく曲げて両足で着地する。 ・段ボールを跳び越し、膝を柔らかく曲げて両足で着地する。 </div>	<p>○より遠くへ跳ぶために大切なことを考えさせることで、練習にはポイントがあることを意識づける。</p> <p>○踏み切り足に決めた方の足に目印をつけて、練習するときに意識ができるようにする。</p> <p>○ローテーションしながら3つの練習の場に挑戦することを伝える。</p> <p>○ゲーム性を持たせたり、様々な運動を取り入れたりすることで、児童の集中力や興味が持続できるようにする。</p> <p>○幅跳びのポイント(助走からの跳躍、踏み切り足、斜め上方への跳躍、両足での柔らかい着地)につながるような運動を取り入れる。</p> <p>○よい動きができていない児童がいたら積極的にほめたり、全体で紹介したりする。</p> <p>☆幅跳びの技能ポイントと関連付けながら、自分なりの課題を見つけることができる。</p> <p>☆短い助走から自分の踏み切り足で斜め上方へ跳び、膝を柔らかく曲げて両足で着地することができる。</p>
おわり	<p>5 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体育カードに記入する。 ・感想を交流する。 	○本時の学習を振り返り、課題を見つけ次時へのめあてを立てられるようにする。

10 分	・友達のよい動きを見合う。	○できるようになったことや、友達のよかった動きなどを紹介する時間をとる。
	6 整理体操をする。	○ストレッチなどで、使った部分が伸びるようにする。
	7 後片付けをする。	○グループで協力して安全に片付けができるように指示をする。

9 運動の場

- ①踏み切りコース
- ②助走コース
- ③着地コース

