

## 低学年 走・跳の運動遊び(跳の運動遊び)

段階		はじめ	なか		おわり	備考	
時間		1時間目	2時間目	3時間目	4時間目		
低学年	導入	5分	集合・整列・挨拶・準備運動・学習のめあて				元気っ子ジャンプの上方跳びは、A・Bパターンがあります。(高教材01シナ01参照)
	活動1	10分	元気っ子ジャンプ (上方跳び:その場で運動) (前方跳び:前方に進みながらの運動)				
	活動2	25分	合体ケンケン鬼ごっこ				
			川跳び遊び	グリコ じゃんけん	かえるさんが ころんだ	じゃんけん すごろく	
	まとめ	5分	振り返り				

### 1 走・跳の運動(幅跳び)について

走り幅跳びは、助走して踏み切り、どれだけ遠くへ跳べるか記録に挑戦したり、他人と競争したりして楽しむことができる運動です。特に、自己の記録更新や自己のめあての達成ができた、グループの跳び比べで勝ったりすると、いっそう楽しいものとなります。

学習の系統として、低学年では、「走・跳の運動遊び」の中の「イ 跳の運動遊び」で、「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」ことを学習します。中学年では「走・跳の運動」の中の「ウ 幅跳び」で、「短い助走から調子よく踏み切って遠くへ跳ぶ」ことを学習します。高学年では、「陸上運動」の中の「ウ 走り幅跳び」で、「試技の回数や踏み切りゾーンの設定などのルールを定めて競争したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指しながら、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができるようにする」ことを学習します。そこで、ここでは走り幅跳びの学習を行っていく上で、学年に応じた学習内容を考え、学習の場や練習方法を提示していきます。

### 2 低学年の学習内容について

低学年では、1時間の学習内容を「活動1」「活動2」と分けます。「活動1」は『元気っ子ジャンプ』と称し、全4時間の前半10分間に設定しました。内容としては、上方跳び(その場で色々な跳び方をする)や前方跳び(前方に進みながら色々な跳び方をする)をし、腕を振り上げる感覚や片手・両足で踏み切る感覚を養います。「活動2」は、後半25分で中心的な活動を設定しました。内容としては、遊びやゲームを取り入れ、児童が楽しみながら、前方や上方に跳んだり、連続して跳んだりする動きを養うものとします。

### 3 授業の約束やマナーについて

授業中の約束や学習のマナーは、授業をスムーズに進めたり、みんなが楽しく学習をしたりするためにあるものです。授業の最初に指導し、守らせるようにすると、だんだんスムーズに授業が流れるようになります。

#### 授業の約束(例)

- ・先生の集合の合図があったら10秒以内に整列しよう。
- ・授業の始めと終わりの挨拶はしっかりしよう。
- ・先生の話の話を聞くときは、先生の方を見て、しっかりと聞こう。

#### 学習中のマナー(例)

- ・友達が分からないことがあったときは、教えてあげよう。
- ・活動内容のルールはしっかり守ろう。
- ・学習するときは、みんなで仲良く協力して取り組もう。

## 4 準備運動について

準備運動は・・・

児童が校庭(体育館)に来たら、決められた場所に整列してすぐに授業が始められるようにしておくことが大切です。指導される先生によっては、屈伸やストレッチ等の準備運動をすることを大切にしている場合もあるかと思しますので、その場合は通常の体育の授業通りに行っていただいてもかまいません。

## 5 授業の準備物について

- ストップウォッチ(1時間目)
- 笛(1時間)
- ラインカー(1時間目・2時間目)
- カラーコーン5つ(4時間目)

## 6 学習の場

学校・学級の実態に応じて、校庭でも体育館でも活動できます。

## 授業のまとめ方

授業の最後に子どもを集合させた時、学習したことの確認や、頑張った子どもを賞賛する活動を入れると、子どもの学習意欲は高まっていきます。

**(特定の子どもを指名して誉めてあげてください。頑張って練習した子、記録の伸びた子、準備・片づけを頑張った子 など)**

ここでは、授業の終わりのまとめ方の例を示します。クラスの子どもたちの実態に応じて工夫して下さい。時間がない場合は、あいさつをして終わりにして下さい。

過程	時間	まとめ方の例	参考
はじめ	1時間目	川跳び遊びは楽しかったですか？友達と仲良く取り組みましたか？やり方やルールで分からないことや困ったことはありませんでしたか？等・・・活動についての感想や意見を問い掛けてみる。(準備や片付け、取り組みの姿勢で賞賛にあたいする子がいたら具体的に褒めてあげて下さい。)	・1時間目なので、学習の進め方や楽しさを味わうことが大切です。分からないことがあれば児童が進んで聞くことができるような雰囲気をつくりましょう。
なか	2時間目	「グリコじゃんけんの学習で相手に勝った人～？」と問い掛け、勝った児童に挙手をさせる。また、「王様じゃんけんでの優勝者は〇〇〇さんでしたね。」と優勝者を称える。あるいは、「跳び方で上手な児童は誰でしたか？」等と・・・児童・教師から見て極めて跳び方が上手な児童を紹介します。  ※時間がなく簡単に終わりにしたい場合は、「活動の振り返り」を自己評価させて終わるのもよいでしょう。	・みんなの前で賞賛する児童は、児童に言わせる方法と教師が意図的に言う方法があります。ただし、賞賛される児童が運動能力の高い子に偏らないように配慮しましょう。
	3時間目	「かえるさんがころんだ」は楽しかったですか？友達と仲良く取り組みましたか？やり方やルールで分からないことや困ったことはありませんでしたか？等・・・活動について問いかけてみる。(ルールをしっかり守り、楽しそうに活動している子を賞賛する。どんなことを頑張っていたかを具体的に褒めてあげて下さい。)	・鬼になりたくなかったのに、最後まで頑張って鬼をした児童も称えてあげて下さい。
おわり	4時間目	今まで学習してきた跳び方(活動1「元気っ子跳び」)をまとめてゲームにしてみました。楽しかったですか？友達と仲良く取り組みましたか？やり方やルールで分からなかったことや困ったことはありませんでしたか？等・・・活動についての感想や意見を問いかけてみる。(準備や片付け、取り組みの姿勢で賞賛にあたいする子がいたら具体的に褒めてあげて下さい。)	・じゃんけんによるゲーム性もあるので、普段運動で活躍のできない児童が何周も回って活躍していたら賞賛してあげて下さい。