

## 12高指導案00 低学年 走・跳の運動遊び(跳の運動遊び)

時間		1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	備考	
低学年	導入	5分	集合・整列・挨拶・学習のめあて・準備運動				
	活動1	10分	元気っ子ジャンプ (上方跳び: その場での運動) (前方跳び: 前方に進みながらの運動)				
	活動2	25分	島渡り	十文字ゴム跳び	バン・ビューン、 バン・フワット	連続ゴム跳び	
	まとめ	5分	振り返り				

### 1 走り高跳び系の運動について

走り高跳びは、助走から上方への踏み切りで、できるだけ高く跳び上がり、バーを越え、安全に着地する運動です。また、助走・踏み切り・着地などの局面における技能を習得することによって自己の記録を伸ばす喜びを味わうことができます。

### 2 走・跳の運動遊び(跳の運動遊び)の学習内容について

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。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』と称した学習をし、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・両足を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。遊びやゲームを取り入れ、児童が楽しみながら、体の調整力を高めたり、跳び方を身につけたりする運動が設定されています。また、幅や高さを変えたさまざまな場の設定で、友達と競争して楽しんだり、調子よく跳んだりして心地よさを味わい、体を巧みに操作していろいろな跳び方を身に付ける運動が設定されています。

### 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)

- ・先生の合図があったら10秒以内に整列しよう。
- ・集まった時は、いつもグループごとに並んで座ろう。
- ・先生の話聞く時は、先生の方を見て、しっかりと聞こう。
- ・授業が終わったら、みんなで踏み切り板やマット、スタンドやバーなどを片付けよう。

☆学習中のマナー(例)

- ・分からないことがあった時は、グループの仲間で教え合おう。
- ・友だちが力を発揮できるような応援をしよう。
- ・グループで学習する時は、みんなで協力して取り組もう。

## 4 準備運動について

### 準備運動は・・・

児童は体育館(校庭)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うので、通常の体育の授業通りに行っていただいでかまいません。

## 5 授業の準備物について

- 1時間目：フラフープ40個程度(1グループ10個程度×4グループ分)
- 2時間目：長さ3m程度のゴムひも(2本×3～4グループ分)、  
はちまき(2本×3～4グループ分)※しっぽとりゲームで使用、ストップウォッチ
- 3時間目：跳び箱、マット(1グループ1セット×4グループ分)、  
ビニールテープ※ねらい跳びをするマットにマークする
- 4時間目：ゴムひも(3本×4グループ分)、支柱17本、はちまき8本※跳び始めの目印として使用
- どの活動も、1グループ6人～10人くらいが適当です。学級を4つに分けて行うとよいでしょう。

○ゴムひもは、両端を輪にしておくとう便利です。

○ゴムひもをかける支柱は、空き缶にコンクリートをつめ、ポールをたてたような物(以前のスポーツテスト[ジグザグドリブル]で使用していた物)を使用します。ポールにおおまかに高さ(20cm、40cm、60cm)を記しておくとう便利です。

○支柱もコーンも用意できない場合は、十文字ゴム跳びの学習時のように、児童が交代しながら行う方法も可能です。学級の人数が少ない場合には、場を3種類に減らすなどの工夫をするとよいでしょう。

## 6 学習の場について

○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。

○1時間目から3時間目までは、グループごとに同じ場を作ります。児童全員がそれぞれの場で同じ学習をします。

○3時間目の後半、とびおり・跳んでポーズ・ねらい跳びは、5段の高さがよいと思いますが、児童の実態に応じて、4つの場を4段、5段、6段、7段と違った高さの跳び箱を用意し、グループに関係なく、一人ひとりの児童が好きな高さを選んで行ってもよいと思います。

○4時間目は、グループごとに違う場を作ります。5分ごとにローテーションを行うことで、全員が4つの違った場を経験します。4つのグループが違った場で学習しますが、跳ぶ向きや跳び方は同じです。教師の指示に従って、全員、同じように跳ばせてください。

## 7 教具について

※特にありません。

## 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・片付けを頑張った子 など)

ここでは、授業の終わりのまとめ方の例を示します。クラスの子もたちの実態に応じて工夫して下さい

時間	まとめ方の例	参考
1 時間 目	集合整列をさせ、今日の授業の振り返りを行う ・学習の進め方はわかりましたか？ ・協力してフラフープを並べることはできましたか？ ・いろいろな向きで跳ぶことはできましたか？ ・いろいろな跳び方ができましたか？ ・今日の学習で困ったことはありませんでしたか？ ・積極的に取り組んでいた子を誉める	
2 時間 目	集合整列をさせ、今日の授業の振り返りを行う ・仲良く交代しながら、ゴムひもを持つことはできましたか？ ・いろいろな向きでの連続跳びができましたか？ ・今日の学習で困ったことはありませんでしたか？ ・積極的に取り組んでいた児童を誉める	
3 時間 目	集合整列させ、今日の授業の振り返りを行う ・協力して場作りができましたか？ ・いろいろなポーズを入れて跳ぶことはできましたか？ ・安全に気を付けて着地することができましたか？ ・ねらい跳びの結果を確認し、得点の高いグループ(児童)を誉める。 ・今日の学習で困ったことはありませんでしたか？	
4 時間 目	集合整列させ、今日の授業の振り返りを行う ・協力して場作りができましたか？ ・いろいろな高さ、跳び方で、連続跳びができましたか？ ・積極的に取り組んでいた児童を誉める ・跳の運動遊びのまとめをする	