

中学年 走・跳の運動(幅跳び)

	段階		はじめ	なか			まとめ	備考
	時間		1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	
中学年	導入	5分	あいさつ 準備運動 めあての確認					○跳び箱と踏み切り板を使った「タ・タ・ターン跳び」で学習を進めていきます。 ○助走は、5歩助走(4m程度)とします。50cm幅のスタートライン3本を設定し、スタート位置は自分で決めます。 ○個人の得点とクラス全体の合計得点を、前時と比較しながら学習を進めていきます。
	活動1	10分	授業のマナー約束	幅跳びの動きづくりのために			測定の約束	
			川跳び	川跳び グリコじゃんけん	グリコじゃんけん お助け川跳び	お助け川跳び ばんざいスキップ		
	活動2	25分	リズム跳び タ・タ・ターン跳び ① (リズムを覚える)	ねらい跳び タ・タ・ターン跳び② (両足でフワッと着地する)	ゴム跳び越し タ・タ・ターン跳び③ (高くジャンプして遠くに跳ぶ)	リズム跳び タ・タ・ターン跳び① ねらい跳び タ・タ・ターン跳び② ゴム跳び越し タ・タ・ターン跳び③	記録会	
			踏み切り板 跳び箱	踏み切り板 跳び箱 フラフープ	踏み切り板 跳び箱 ゴム コーン	場所を選んで練習する		
			(みんなの得点を合計してみよう)					
まとめ	5分	振り返り						

※活動2の終末、(みんなの得点を合計してみよう)は、省略可能です。

1 走り幅跳び系の運動について

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置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、リズムカー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 中学年の学習内容について

中学年の走り幅跳びでは、「短い助走から調子よく踏み切って遠くへ跳ぶこと」が目標です。そのためには、4m程度の短い助走から踏み切り足を決めて前方へ踏み切って遠くへ跳ぶこと、膝を柔らかく曲げて両足で着地することなどが大切です。

助走は5歩(4m程度)にしました。「1・2・タ・タ・ターン」のリズムで跳ぶようにします。短助走での跳躍を行うことで、踏み切りのリズムと、着地の姿勢に習得に意識を向けて練習をすることができます。

活動1では、走り幅跳びの基本動作である「踏み切り」「着地」「空中動作」の習得に効果的な補助運動を行います。そして、活動2において、踏み切り板と跳び箱を使った「タ・タ・ターン跳び」を行います。①リズム跳び(踏み切りのリズムを覚える)、②ねらい跳び(ねらった場所に両足でフワッと着地する)、③ゴム跳び越し(高くジャンプして遠くに跳ぶ)と、内容を発展させながら学習を進めていきます。個人の記録については、跳んだ距離を得点化して表します。

個人の得点の高まりを毎時間記録していきながら、さらに、クラス全員の記録を合計し、その伸びにも着目していくことで、クラス全員で達成感を味わうこともできます。

3 授業の約束やマナーについて

授業の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、しっかりと守らせるようにします。

<授業の約束(例)>

- ・先生の合図があったら、10秒以内に集合しよう。
- ・グループごとに集合したら、前を見て姿勢をよくして座ろう。
- ・先生の話を聞くときは、おへそを先生の方に向けて、しっかりと聞こう。
- ・用具の準備や片付けは、みんなで協力してやろう。

<学習中のマナー(例)>

- ・グループの子がわからないときには、教えてあげよう。
- ・友達の頑張りをみとめ、応援をしよう。

4 準備運動について

準備運動では、全身をほぐしながら、特に、股関節や足首の柔軟性、脚筋の伸長を図る運動を中心に行います。これは、走り幅跳びの動きが、大きく、スムーズにできるようにすることをねらっています。

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と思いますので、その場合は、通常の体育の授業通りに行ってもかまいません。

5 授業の準備物について

○踏み切り板 3	○跳び箱(1段) 3
○ペットボトル(500ml)8	○ゴムひも 4(測定用)
○コーン 6	○フラフープ 3
○ゴムひも 3	○スコップ 4~5本
○トンボ 3	○ライン引き

6 学習の場について

スタートライン

跳び箱 1段 踏み切り板

砂場

○あいさつ・準備運動

○活動1

- ・川跳び
- ・グリコじゃんけん
- ・お助け川跳び
- ・ばんざいスキップ

活動1は、校庭にラインを引いて行います。

スタートライン

砂場

跳び箱

踏み切り板

50cm

2 m

50cm間隔で 3本

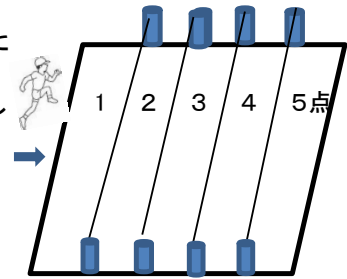
- ・練習するピットを3カ所設定できるとよいのですが、校庭で使える跳び箱や踏み切り板がない、砂場が小さいなどの条件によっては、2カ所での練習でもよいでしょう。
- ・体育館で行う場合には、砂場のかわりにマットを敷いて行います。
- ・スタートラインは3本引きます。5歩助走からジャンプしやすいスタート位置を児童自身が決めるようにします。
- ・砂場に足跡がついて乱れてしまったら、練習をいったん中止してトンボを使って整地するようにします。

7 教具について

○記録を得点化して表す器具

着地位置をメジャーを使って記録を測定することは、中学年の児童にとって難しい作業であり時間がかかります。そこで、練習時間を十分確保するために、記録を得点化して表すことにします。

砂場の両端に砂を入れたペットボトルを置き、それらに引っかけるようにしてゴムを張ります。ゴムは50cm間隔で4本用意します。着地した位置によって、1点から5点で評価します。



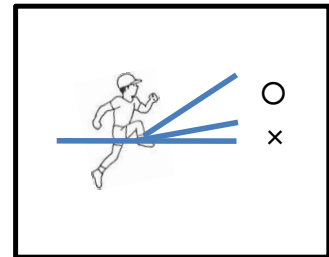
※ 体育館で行う場合には、マットに50cm間隔でテープをはって測定します。

○踏み切りの角度を評価する器具

踏み切り角度が小さいと低いジャンプになって遠くに跳べません。また、大きすぎても遠くに跳べません。20° から30° のちょうどよい角度になったときに遠くにジャンプすることができます。

ちょうどよい角度でジャンプできたときに3点、それ以外を2点として評価します。

※ TPシートに印刷し、児童の動きと重ね合わせて評価します。



○着地の姿勢を評価する器具

着地では、膝を柔らかく曲げて両足で着地することが大切です。着地姿勢が上手にできると遠くに跳ぶことができます。

着地姿勢を文字に例えて評価します。「I」(アイ)のような姿勢のときは1点、腰が曲がった「く」のように姿勢のときは2点、膝も曲がった「ん」のような姿勢ができたときは3点です。

※ TPシートに印刷し、児童の動きと重ね合わせて評価します。

