

中学年 走・跳の運動(幅跳び)

中学年	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	
	導入	5分		あいさつ 準備運動 めあての確認				
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	○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。
			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 スタンド	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					

1時間目 指導案

- 本時の目標
- 1) 授業の約束・マナーがわかる。
 - 2) 「タ・タ・ターン跳び」の動きを身に付ける。

過程	学習内容	学習資料		備考
		教材	教具	
導入	○集合・整列・あいさつ			
活動1	1) グループ分けの発表 2) グループごとに整列 3) 授業での約束、マナーを確認する。 4) 川跳び 課題: 助走をして片足でジャンプし、安定した着地をする。	幅教材06		練習場所ごとにグループ分けをする。
活動2	1) 走り幅跳びの動きの説明をする。 ・5歩助走 ・片足踏み切り、両足着地 2) リズム跳び(タ・タ・ターン跳び①) 課題: リズムのよい動きで走り幅跳びを行う。 3) 本時の記録を測定する。 ・試技は1回。 ・ゴムの間隔は50cm。 ・1点から5点で評価する。	幅教材07	幅教具03	シナリオの説明をする。練習中も児童の動きを見てアドバイスする。必要ならば、全体に一斉指導する。
まとめ	○集合・整列させ、今日の授業の振り返り ・授業の約束と走り幅跳びの動きは分かりましたか? ・今日の学習で困ったことはありませんでしたか?			