

## 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 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	川跳び リズム跳び タ・タ・ターン跳び① (リズムを覚える) 踏み切り板 跳び箱	ねらい跳び タ・タ・ターン跳び② (両足でフワッと着地する) 踏み切り板 跳び箱 フラフープ	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) 踏み切り板 跳び箱 ゴム スタンド	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 場所を選んで練習する		
	まとめ	5分		(みんなの得点を合計してみよう)				
				振り返り				

### 2時間目 指導案

- 本時の目標
- 1) 川跳び、グリコじゃんけんのやり方がわかる。
  - 2) ねらった場所に、両足で膝をやわらかく曲げて着地することができる。

過程	学習内容	学習資料		備考
		教材	教具	
導入	○校庭に来た子から場の準備をする。 ○先生の合図で集合する。 ○整列・あいさつ ○準備運動			
活動1	1) 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。 2) グリコじゃんけん 課題: 両足跳び、ケンケン、大また走などでジャンプして前に進む。	幅教材06		
活動2	1) ねらい跳び(タ・タ・ターン跳び②) 課題: ねらった場所にフワッと両足で着地する。 2) 本時の記録を測定する。 試技は1回。1点から5点で評価する。 発展 3) 合計点を出して、前時と比較してみる。	幅教材08	幅教具01 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 ・川跳び、グリコじゃんけんの動きは分かりましたか？ ・ねらい跳びの動きが分かりましたか？			