

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			
まとめ	5分	(みんなの得点を合計してみよう) 振り返り						

4時間目 指導案

- 本時の目標
- 1) お助け川跳び、ばんざいスキップのやり方がわかる。
 - 2) 練習の場を選んで意欲的に練習に取り組むことができる。

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) お助け川跳び 課題: フワッとジャンプする感覚をつかむ。 2) ばんざいスキップ 課題: 両腕を大きく振り上げて、体も引き上げながら、高いスキップをする。	幅教材06		
活動2	1) 場を選んで練習する。 ①リズム跳び(タ・タ・ターン跳び①)の場 ・リズムのよい動きで走り幅びを行う。 ②ねらい跳び(タ・タ・ターン跳び②)の場 ・ねらった場所にフワッと両足で着地する。 ③ゴム跳びこし(タ・タ・ターン跳び③)の場 ・腕を使って高いジャンプをし、膝を曲げて両足で着地する。 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07 幅教材08 幅教材09	幅教具01 幅教具02 幅教具03	前時までの練習から、自分の課題に合った場所を選んで練習する。練習場所は変えてもよいものとする。
まとめ	○集合・整列させ、今日の授業の振り返り ・お助け川跳び、ばんざいスキップの動きは分かりましたか? ・幅跳びの動きが上手になりましたか?			