

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						

5時間目 指導案

○本時の目標 1)記録を更新しよう

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	○測定の約束の確認 ・練習は5分間 ・本番の試技は3回			学習カードや資料を使って、走り幅跳びのよい跳び方について確認する。
活動2	○記録測定 課題「自己記録の更新をめざしてがんばろう」 ・本番の試技は3回 ・記録を得点化して表す	幅教材10	幅教具03	・自分の記録の伸びとクラスの合計点の伸びを、単元はじめの得点と比べて評価する。
まとめ	○集合・整列させ、今日の授業の振り返り ・自己記録を更新することができましたか？ ・楽しく走り幅跳びの学習をすることができましたか？			