

## 高学年 陸上運動(走り幅跳び)

	段階		はじめ	なか			記録会		備考	
	時間	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	6時間目			
高学年	導入	5分	授業のマナー   試しの記録測定	集合・整列・挨拶・準備運動・学習のめあて						○幅30～40cmの踏み切りゾーンに足を合わせてタ・タ・ターンのリズムで踏み切って遠くへ跳ぶようにします。 ○助走距離は11歩を基準に考え前後2歩までの中から自分に合った歩数を選びます。 ○個人の記録の伸びをグループ対抗戦ゲームとして、競い合います。
	活動1	10分		補助運動 (ばんざいスキップ)	補助運動 (大また走・グリコじゃんけん)	補助運動 (うま跳び・カンガルー跳び)	記録会① グループ対抗戦ゲーム ・踏み切り位置2点 ・重心引上げ5点 ・着地姿勢3点の10点満点で競う	記録会② グループ対抗戦ゲーム ・50m走の記録から		
	活動2	25分		<踏み切り> ゴム切り跳び (ゴムひも)	<助走> タ・タ・ターン跳び (ゴムひも)	<着地> ねらい跳び (8割とび) (ゴムひも)				
	まとめ	5分			(記録測定)					
	学習のまとめ									

### 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。そこで、中学年では幅跳びの記録を測定することなく点数化することにより自己の達成度をとらえる学習として考えています。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たりしながら、リズムカ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、高学年では、走り幅跳びとしての記録を測定することで自己の達成度をとらえる学習として考えています。以上のように、小学校6年間で幅跳びや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. 陸上運動(走り幅跳び)について

高学年の走り幅跳びは、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことが目標です。その目標を達成するために、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たりしながら、学習を進めることが大切です。

そこで、学習の場面では、走り幅跳びの技能である「助走」、「踏み切り」、「着地」の場面に着目した学習内容を設定しました。また、その動作の習得に効果的だと思われる補助運動も設定しました。「助走」の場面では、助走距離を歩数を目安に7歩、9歩、11歩、13歩から自分のスピードに適した歩数を選択して行う走り幅跳びを軸に考え、踏み切り時に「タ・タ・ターン」のリズムで助走から踏み切ることを学習する場面を設定しました。「踏み切り」の場面では、ゴム切り跳びを取り入れ、踏み切り時に上体を上に引き上げることを学習する場面を設定しました。「着地」の場面では、ねらい跳び(8割とび)を取り入れることで、①リズムカルな助走をすること。②幅30～40cm程度の踏み切りゾーンで踏み切ること。③かがみ跳びから両足で着地すること、を学習する場面を設定しました。学習のまとめの段階では、個人の技能や記録を高めることを通してグループ対抗戦ゲームを取り入れることで、みんなで高め合う場面も設定しました。なお、この記録会2時間は、どちらか1時間の実施でも可能としてありますので、学習のまとめとして児童に最高記録を目指すように声かけをしていただきたいと思います。

この学習を通して、一人ひとりの意欲を高め、走り幅跳びの技能が高められた喜びと合わせて記録が伸びたうれしさ、グループのみんなで目標に向かって取り組み、達成できた喜びを教えてください。

### 3. 授業の約束やマナーについて

授業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、守らせるようにすると、だんだんスムーズに授業が流れるようになります。

授業の約束(例)

- ・先生の集合の合図があったら10秒以内に整列しよう。
- ・集まった時は、いつもグループごとに並んで座ろう。
- ・先生の話を聞くときは、先生の方を見て、しっかりと聞こう。
- ・授業が始まる前に、ビブスを着ておこう。
- ・授業が終わったら、みんなでスコップやトンボ、メジャーなどを片付けよう。

学習中のマナー(例)

- ・グループの子が分からないことがあったときは、教えてあげよう。
- ・友達が力を発揮できるような応援をしよう。
- ・グループで学習するときは、みんなで協力して取り組もう。

### 4. 準備運動について

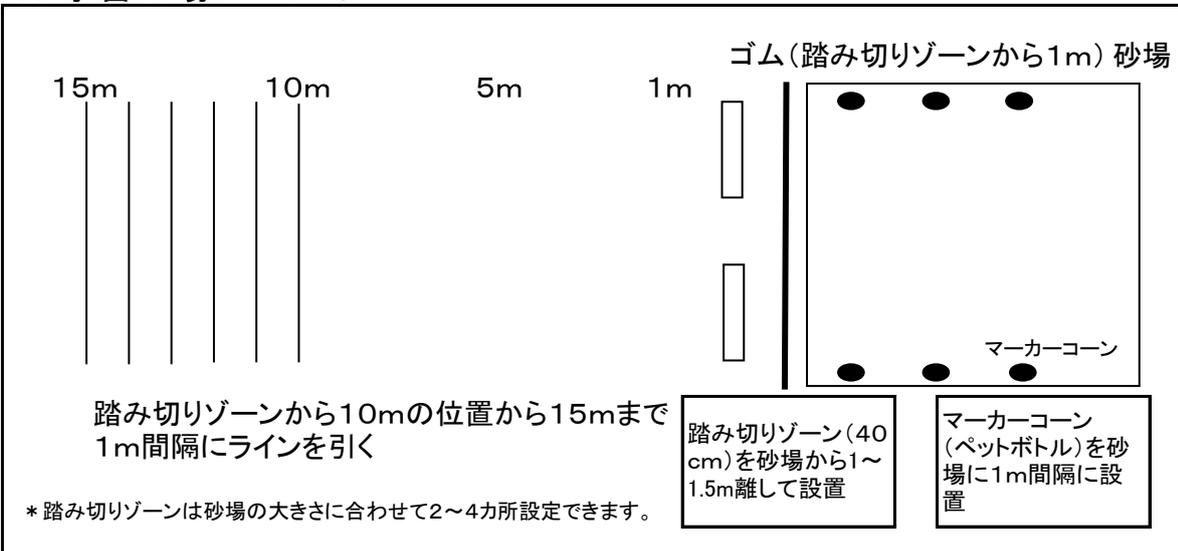
準備運動は・・・

児童は校庭(体育館)に来たら、ビブスを付けてグループごとに決められた場所に整列してすぐに授業が始められるようにしておくことが大切です。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かと思しますので、その場合は通常の体育の授業通りに行っていただいてもかまいません。

### 5. 授業の準備物について

- メジャー 10m×グループ数(記録測定用)、30m×グループの半数(助走用)
- スコップ 4~5本
- トンボ グループ数
- ビブス 児童人数分
- マーカーコーン(跳んだ記録の目安になるもの。2m、3m、4mの位置に置く。なければペットボトルでもよい。)
- ペットボトルマーカー(助走を始める位置に置く。なくてもよい。)
- 児童名簿

### 6. 学習の場について



## 7. 教具について

### (1) 着地姿勢を見よう

着地した時の体の様子を見ます。

着地姿勢を見よう

3点:  
体が「ん」の字のように、かがみこんで着地する。

- ・ひざが曲がっている。
- ・足首がそり返っている。
- ・足の裏が前の人に見える。

2点:  
体が「く」の字のように、ひざが伸びて着地する。

- ・ひざが伸びている。
- ・足首がそり返っていない。
- ・足の裏が前の人に見えない。

1点:  
体が「I(アイ)」の字のように、伸びきって着地する。

- ・頭、腰、ひざ、足が伸びきっている。

### (2) 踏み切った時の体の様子を見よう【高学年】

踏み切ってゴムをへそで切った時に、どのような姿勢であるかを見ます。

踏み切った時の体の様子を見よう

5点  
4点  
3点  
2点  
1点

5点:へそでゴムを切る(上体がまっすぐになっている)  
4点:へそでゴムを切る(上体が前傾している)  
3点:へそでゴムを切る(上体がかがんでいる)  
2点:胸でゴムを切る  
1点:首より上でゴムを切る

## 授業のまとめ方

授業の最後に子どもを集合させた時、学習したことの確認や頑張った子どもを賞賛する活動をいれると、子どもの学習意欲は高まっていきます。

(特定の子どもを指名して誉めてあげてください。頑張って練習した子、記録の伸びた子、準備・片づけを頑張った子 など)

ここでは、授業の終わりのまとめ方の例を示します。クラスの子どもの実態に応じて工夫して下さい。

過程	時間	まとめ方の例	参考
はじめ	1時間目	<p>例①授業の進め方はわかりましたか？</p> <p>例②授業の進め方はわかりましたか？やり方やルールで分からないことや困ったことはありませんでしたか？</p> <p>(準備や片付け、取り組み方等で賞賛に値する子がいたら誉めてあげてください)</p>	<p>・1時間目なので、学習の進め方が分かるということが大切です。</p>
なか	2時間目	<p>例①今日の練習で、がんばっていた友達はだれですか？</p> <p>例②今日の練習で、特にがんばっていた子を先生が紹介します。名前が呼ばれたら立って下さい。(3人程度)</p> <p>・ゴム切り跳びのやり方はわかりましたか？やり方が分からなくて困ったことはありませんでしたか？</p> <p>・時間がなくて、簡単に終わりにしたい場合は、「ゴム切り跳びのやり方は分かったかな？上手に跳べたかな？」と確認して終えるのもよいでしょう。</p> <p>・学習カードを活用して、この時間を振り返るとよいでしょう。</p> <p>(準備や片付け、取り組み方等で賞賛に値する子がいたら誉めてあげてください)</p>	<p>・子どもたちを賞賛するとき、子どもたちに選ばせる方法と先生が意図的に選ぶ方法があります。</p> <p>・ここでは「がんばった」としていますが、「準備や片付けをよくやった」「はげました」「アドバイスした」等に変えてもよいでしょう。</p> <p>・賞賛される子は、運動が得意な子に偏らないようにして下さい。その場に立った子は、みんなで拍手をしてあげて下さい。</p>
	3時間目	<p>・準備や片付け、取り組み方等で賞賛に値する子がいたら誉めてあげてください。</p> <p>・タ・タ・ターン跳びのやり方がわかりましたか？助走のリズムを覚えることができましたか？</p> <p>・特別な評価が必要ない場合は、2時間目と同様に子どもを賞賛するとよいでしょう。</p> <p>・学習カードを活用して、この時間を振り返るとよいでしょう。</p> <p>・時間がなくて、簡単に終わりにしたい場合は、「今日はたくさん運動できたかな？走り幅跳びの助走が上手になったかな？」と確認して終えるのもよいでしょう。</p>	
	4時間目	<p>・準備や片付け、取り組み方等で賞賛に値する子がいたら誉めてあげてください。</p> <p>・ねらい跳びのやり方がわかりましたか？ねらった所にきちんと着地することができましたか？</p> <p>・特別な評価が必要ない場合は、3時間目と同様に子どもを賞賛するとよいでしょう。</p> <p>・学習カードを活用して、この時間を振り返るとよいでしょう。</p> <p>・時間がなくて、簡単に終わりにしたい場合は、「今日はたくさん運動できたかな？走り幅跳びが上手になったかな？」と確認して終えるのもよいでしょう。</p>	
記録会	5時間目	<p>・準備や片付け、取り組み方等で賞賛に値する子がいたら誉めてあげてください。</p> <p>・学習カードを活用して、この時間を振り返るとよいでしょう。</p> <p>・時間がなくて、簡単に終わりにしたい場合は、「今日はたくさん運動できたかな？走り幅跳びの技能得点がたくさんとれたかな？」と確認して終えるのもよいでしょう。</p>	
	6時間目	<p>・準備や片付け、取り組み方等で賞賛に値する子がいたら誉めてあげてください。</p> <p>・学習カードを活用して、走り幅跳びの学習の全体を振り返るとよいでしょう。</p> <p>・時間がなくて、簡単に終わりにしたい場合は、「今日はたくさん運動できたかな？走り幅跳びの記録が伸びたかな？」と確認して終えるのもよいでしょう。</p>	

# 走り幅跳び

年 組 番 氏 名
-----------

自分の目標記録を決め、練習をして、その記録を更新するようにしよう！

◆目標記録の決め方

50m走の記録から、得点表により走り幅跳びの目標記録を決めます。

50m走タイム  秒 → 目標記録  cm

★走り幅跳びは、50m走(走る能力)と大きな関係があるんだよ！！

【記録・結果:自分の記録をもとに、得点を出そう】

月/日	/	/	/	/	/	/	まとめ
記 録							最高記録  cm
得 点							合計得点  点

【自分の走り幅跳びについて振り返ってみよう】 よくできた:◎ できた:○ もう少し:△

場 面	内 容	/	/	/	/	/	/	総合
助 走	スピードにのった助走(最後の3歩を速く)							
踏み切り	足裏全体で力強い踏み切り 高く跳び上がる							
空中動作	かがみこむように(かがみ跳び)、またはそり返し(そり跳び)による空中の動き							
着 地	着地の前に上体を曲げ、足をできるだけ前に出す							

【走り幅跳びの技能の得点を出そう】

月/日	/	/	/	/	/	/	合計
踏み切り位置							
重心の引き上げ							
着地姿勢							



<p>◆踏み切り位置 2点: 踏み切りゾーンで踏み切る 1点: 踏み切りゾーン以外で踏み切る</p>	<p>◆重心の引き上げ 5点: ヘそでゴムを切る(上体まっすぐ) 4点: ヘそでゴムを切る(上体前傾) 3点: ヘそでゴムを切る(上体かがむ) 2点: 胸でゴムを切る 1点: 首より上でゴムを切る</p>	<p>◆着地姿勢 3点: 「ん」の字で着地 2点: 「く」の字で着地 1点: 「I」の字で着地</p>
--	--	---

## 50m走タイムに基づく走り幅跳びのめあて表

(cm)

50m走 タイム	基準値 (目標記録)	10点	9点	8点	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
8.1	304	-364	363-349	348-334	333-319	318-304	303-289	288-274	273-259	258-244	243-
8.2	300	-360	359-345	344-330	329-315	314-300	299-285	284-270	269-255	254-240	239-
8.3	296	-356	355-341	340-326	325-311	310-296	295-281	280-266	265-251	250-236	235-
8.4	292	-352	351-337	336-322	321-307	306-292	291-277	276-262	261-247	246-232	231-
8.5	288	-348	347-333	332-318	317-303	302-288	287-273	272-258	257-243	242-228	227-
8.6	284	-344	343-329	328-314	313-299	298-284	283-269	268-254	253-239	238-224	223-
8.7	280	-340	339-325	324-310	309-295	294-280	279-265	264-250	249-235	234-220	219-
8.8	276	-336	335-321	320-306	305-291	290-276	275-261	260-246	245-231	230-216	215-
8.9	272	-332	331-317	316-302	301-287	286-272	271-257	256-242	241-227	226-212	211-
9.0	268	-328	327-313	312-298	297-283	282-268	267-253	252-238	237-223	222-208	207-
9.1	264	-324	323-309	308-294	293-279	278-264	263-249	248-234	233-219	218-204	203-
9.2	260	-320	319-305	304-290	289-275	274-260	259-245	244-230	229-215	214-200	199-
9.3	256	-316	315-301	300-286	285-271	270-256	255-241	240-226	225-211	210-196	195-
9.4	252	-312	311-297	296-282	281-267	266-252	251-237	236-222	221-207	206-192	191-
9.5	248	-308	307-293	292-278	277-263	262-248	247-233	232-218	217-203	202-188	187-
9.6	244	-304	303-289	288-274	273-259	258-244	243-229	228-214	213-199	198-184	183-
9.7	240	-300	299-285	284-270	269-255	254-240	239-225	224-210	209-195	194-180	179-
9.8	236	-296	295-281	280-266	265-251	250-236	235-221	220-206	205-191	190-176	175-
9.9	232	-292	291-277	276-262	261-247	246-232	231-217	216-202	201-187	186-172	171-
10.0	228	-288	287-273	272-258	257-243	242-228	227-213	212-198	197-183	182-168	167-
10.1	224	-284	283-269	268-254	253-239	238-224	223-209	208-194	193-179	178-164	163-
10.2	220	-280	279-265	264-250	249-235	234-220	219-205	204-190	189-175	174-160	159-
10.3	216	-276	275-261	260-246	245-231	230-216	215-201	200-186	185-171	170-156	155-
10.4	212	-272	271-257	256-242	241-227	226-212	211-197	196-182	181-167	166-152	151-
10.5	208	-268	267-253	252-238	237-223	222-208	207-193	192-178	177-163	162-148	147-
10.6	204	-264	263-249	248-234	233-219	218-204	203-189	188-174	173-159	158-144	143-
10.7	200	-260	259-245	244-230	229-215	214-200	199-185	184-170	169-155	154-140	139-
10.8	196	-256	255-241	240-226	225-211	210-196	195-181	180-166	165-151	150-136	135-
10.9	192	-252	251-237	236-222	221-207	206-192	191-177	176-162	161-147	146-132	131-
11.0	188	-248	247-233	232-218	217-203	202-188	187-173	172-158	157-143	142-128	127-
11.1	184	-242	241-229	228-214	213-199	198-184	183-169	168-154	153-139	138-124	123-
11.2	180	-238	237-225	224-210	209-195	194-180	179-165	164-150	149-135	134-120	119-
11.3	176	-234	233-221	220-206	205-191	190-176	175-161	160-146	145-131	130-116	115-
11.4	172	-230	229-217	216-202	201-187	186-172	171-157	156-142	141-127	126-112	111-
11.5	168	-226	225-213	212-198	197-183	182-168	167-153	152-138	137-123	122-108	107-
11.6	164	-224	223-209	208-194	193-179	178-164	163-149	148-134	133-119	118-104	103-
11.7	160	-220	219-205	204-190	189-175	174-160	159-145	144-130	129-115	114-100	99-
11.8	156	-216	215-201	200-186	185-171	170-156	155-141	140-126	125-111	110-96	95-
11.9	152	-212	211-197	196-182	181-167	166-152	151-137	136-122	121-107	106-92	91-
12.0	148	-208	207-193	192-178	177-163	162-148	147-133	132-118	117-103	102-88	87-
12.1	144	-204	203-189	188-174	173-159	158-144	143-129	128-114	113-99	98-84	83-
12.2	140	-200	199-185	184-170	169-155	154-140	139-125	124-110	109-95	94-80	79-
12.3	136	-196	195-181	180-166	165-151	150-136	135-121	120-106	105-91	90-76	75-
12.4	132	-192	191-177	176-162	161-147	146-132	131-117	116-102	101-87	86-72	71-
12.5	128	-188	187-173	172-158	157-143	142-128	127-113	112-98	97-83	82-68	67-
12.6	124	-184	183-169	168-154	153-139	138-124	123-109	108-94	93-79	78-64	63-
12.7	120	-180	179-165	164-150	149-135	134-120	119-105	104-90	89-75	74-60	59-
12.8	116	-176	175-161	160-146	145-131	130-116	115-101	100-86	85-71	70-56	55-

# 走り幅跳び グループ対抗戦 対戦表



	月 日( )									
	得点	順位								
1班										
2班										
3班										
4班										

**自己記録をのぼして、グループで高得点をめざそう！！**

## 走り幅跳び グループ対抗戦(技術得点) 得点表

月 日( )

	名前	踏み切り位置			重心引き上げ			着地姿勢			個人合計点	今日の最高記録
		1回目	2回目	3回目	1回目	2回目	3回目	1回目	2回目	3回目		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
得点												
合計得点								総合得点				

踏み切り位置	重心引き上げ	着地姿勢
2点: 踏み切りゾーンで踏み切れる 1点: 踏み切りゾーン以外で踏み切る	5点: へそでゴムを切る(上体まっすぐ) 4点: へそでゴムを切る(上体前傾) 3点: へそでゴムを切る(上体かがむ) 2点: 胸でゴムを切る 1点: 首より上でゴムを切る	3点: 「ん」の字で着地 2点: 「く」の字で着地 1点: 「1」の字で着地