

高学年 陸上運動(走り幅跳び)

段階	はじめ オリエンテーション		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		
	導入	5分	集合・整列・挨拶・準備運動・学習のめあて						<p>○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。</p> <p>○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。</p> <p>○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。</p>
高学年	活動1	10分	走り幅跳びの動きづくりのために			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		
			授業のマナー	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)	
	活動2	25分	試しの記録測定	〈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	学習のまとめ						

1時間目 指導案

本時の目標

- 1) 学習の約束・マナーが分かる
- 2) 走り幅跳びの動きが分かる
- 3) 走り幅跳びの記録の計測の仕方が分かる

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) 練習での約束を確認する。 ・前に誰もいないことを確認し、手を挙げてスタート合図をする。 ・着地をしたら、素速く砂場から移動する。 ・練習を妨げないように端を通して戻る。 2) 学習カードの書き方の説明をする。			
活動2	1) 走り幅跳びの動きの説明をする。 ・11歩助走 ・片足踏み切り、両足着地 2) 練習をする。 3) 記録の計測の仕方を説明する。 ・踏み切った足のつま先から着地した足のかかとのうち踏み切りに近い方で計測する。 ・かかとの位置にメジャーの0cmを合わせ、踏み切り足のつま先の方で記録を計測する。 ・記録はcm以下を切り捨てる。	幅教材11		走り幅跳びの動き、計測の仕方を一斉に指導する。練習中の児童の動きを見てアドバイスする。
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、計測の仕方は分かりましたか？ ・今日の学習で困ったことはありませんでしたか？			