

高学年 陸上運動(走り幅跳び)

	段階		はじめ <small>オリエンテーション</small>	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	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	授業のマナー	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	
	活動2	25分		試しの記録測定					
	まとめ	5分	学習のまとめ						

2時間目 指導案

- 本時の目標**
- 1)ばんざいスキップのやり方が分かる
 - 2)ゴム切り跳びのやり方が分かる

過程	学習内容	学習資料		備考
		教材	教具	
導入	<ul style="list-style-type: none"> ○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)ばんざいスキップをする。(30m) 課題: 上体を上に引き上げる動きを身に付ける。 ・走りながらスキップをする。 ・「ばんざい」といいながら両手を挙げてスキップする。 * 活動1は砂場でなく、校庭で行います。	教教材12		
活動2	1)ゴム切り跳びの動きの説明をする。 課題: 踏み切り後、へその位置でゴムを切るように跳ぶ。 ・ゴムを首の高さに合わせる。 ・踏み切る時に、へそでゴムが切れるように高く跳ぶ。 2)練習をする。	教教材13		シナリオの説明をする。練習中の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	<ul style="list-style-type: none"> ○集合・整列させ、今日の授業の振り返り ・ばんざいスキップの動きは分かりましたか？ ・ゴム切り跳びの動きは分かりましたか？ ・今日の学習で困ったことはありませんでしたか？ 			