

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>	
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	補助運動 (うま跳び・カンガルー跳び)	補助運動 (大また走・グリコじゃんけん)	補助運動 (ばんざいスキップ)	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	〈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					

3時間目 指導案

本時の目標 1)大また走・グリコじゃんけんのやり方が分かる
2)タ・タ・ターン跳びのリズムを覚える

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	<p>1)大また走をする。(30m) 課題:腕振りを使って、歩幅を大きくして走る。 ・腕を大きく振って跳ぶように走る。 ・歩幅をできるだけ大きくして走る。</p> <p>2)グリコじゃんけんをする。(30m) 課題:じゃんけんを取り入れ、遊びながら大きく前に進むような動きを覚える。</p> <p>*活動1は砂場でなく、校庭で行います。</p>	幅教材12		
活動2	<p>1)タ・タ・ターン跳びの動きの説明をする。 課題:リズムのよい助走から走り幅跳びを行う。 ・手拍子や声により助走のリズムを覚える。 ・助走のスピードを制御しながら、リズムカルに跳ぶ。 ・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。</p> <p>2)練習をする。</p> <p>3)記録を計測する。(なかの記録測定:省略可能) ・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。</p>	幅教材14		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 ・大また走・グリコじゃんけんの動きは分かりましたか? ・タ・タ・ターン跳びのリズムや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? 			