

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	オリエンテーション	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	集合・整列・挨拶・準備運動・学習のめあて					
	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	
	活動2	25分	試しの記録測定	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)			〈踏み切り〉 ゴム切り跳び (ゴムひも)
	まとめ	5分		(記録測定)			学習のまとめ		

4時間目 指導案

本時の目標 1)うま跳び・カンガルー跳びのやり方が分かる
 2)ねらい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	○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)うま跳びをする。 課題:両足で安全に着地をする。 ・両足をそろえて着地ができるようにする。 ・着地の姿勢を意識させて連続うま跳びを10回行う。 2)カンガルー跳びをする。 課題:上体を使って前に跳び出し、両足で着地する。 ・両腕を前に振り出し、その勢いで跳ぶように進む。 ・両足着地を意識させて、連続して10回行う。	幅教材12		
活動2	1)ねらい跳びの動きの説明をする。 課題:ねらった場所に両足で安全に着地する。 ・助走のスピードを制御して跳ぶ。 ・ゴムを胸の高さに合わせる。 ・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。 (発展) 3)着地姿勢を得点化し、個人やグループで競い合う。 ・着地の姿勢が「ん」なら3点、「く」なら2点、「I(アイ)」なら1点として、確かめ合ったり励まし合ったりする。	幅教材15	幅教具04 幅教具05	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を必要ならば全体に一斉指導する。
まとめ	○集合・整列させ、今日の授業の振り返り ・うま跳び・カンガルー跳びの動きは分かりましたか？ ・ねらい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？			