

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		
				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							

5時間目 指導案

- 本時の目標**
- 1) 走り幅跳びの動きを得点化してグループで競い合う
 - 2) 自己記録を更新する

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	<ul style="list-style-type: none"> ○記録測定の約束の確認をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・練習は5分間とする。 ・本番の試技は一人3回とする。 (時間により試技は2回でも4回でも可能) ○記録会①(記録測定)をする。 課題: 走り幅跳びの動きを意識して遠くへ跳ぶ。 <ul style="list-style-type: none"> ・40cmの踏み切りゾーンに足を合わせる。 ・重心の引き上げとして、首の高さに合わせたゴムを、踏み切り時にへそでゴムを切るように跳び出す。 ・着地の時、「ん」の字のように膝を曲げ、足の裏が前にいる人に見えるような姿勢で着地する。 ・動きと同時に記録も計測する。 	幅教材16	幅教具06 幅教具07	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。
活動2				
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 <ul style="list-style-type: none"> ・走り幅跳びの動きは分かりましたか？ ・上手に跳べるようになりましたか？ ・記録を更新することができましたか？ 			