

第5学年 体育科学習指導案

令和3年10月8日（金）
授業者 其山 佳裕

1 単元名 日南ジャンパーズ 〜その1mをこえてゆけ〜（走り幅跳び）

2 授業づくりの構想

（1）運動の持つ特性

陸上運動は、相手と競争したり、記録に挑戦したりするところに楽しさや喜びがある運動である。特に走り幅跳びは、リズムカルな助走から力強く踏み切って速くに跳ぶ楽しさや喜びがある運動である。

走り幅跳びは、助走、踏み切り、空中、着地の4局面に分けることができる。助走では高い助走速度を保ったまま、踏み切り前の準備局面をリズムカルに走ること、踏み切りでは決められた踏み切り位置でななめ上に鋭く跳び出すこと、着地では足を曲げながら両足で着地することが大切な運動である。

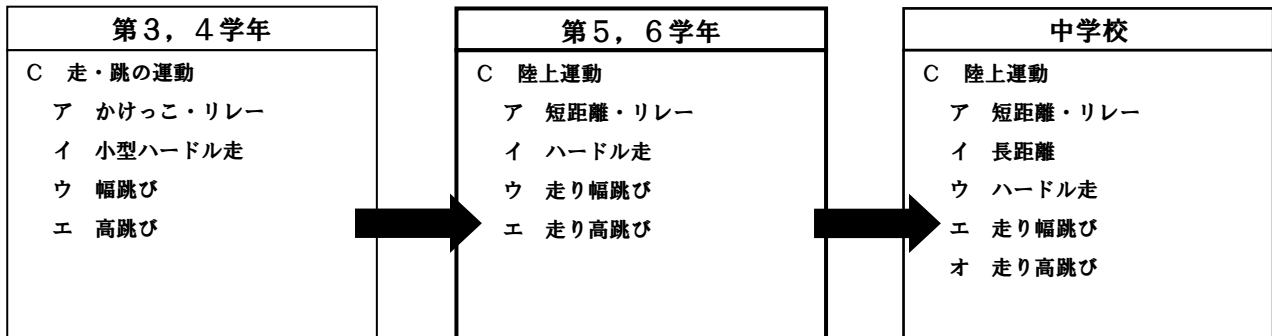
目標の達成を目指す中で、友だちと協力することの大切さや友だちのよさに気付くことができる。また、自己の動きを調節する力や力強さを高めることができる運動である。

（2）児童の実態

児童数16名の5年生の児童は、休憩時間に進んで縄跳びや、遊具を使った遊びなどを行い、積極的に体を動かしている児童が多い。

本単元に入る前の事前アンケートでは、6割以上の児童が、体を動かすことが好きだと答えた。また、半分以上の児童が体育の学習が好きだと答えた。スキップなどの動きは、ほとんどの児童が得意だと答えた。しかし、「幅跳びは得意か」という質問については、8割以上の児童が苦手だと答えた。その理由としては、「勢いよく踏み切ることが出来ない。」「踏み切る場所が分からない。」「歩数が合わない。」など助走や踏み切りに関すること、「どこから着地すればいいか分からない。」など着地に関することが多かった。

（3）運動（学習内容）の系統性



（4）単元の目標

【知識及び技能】

走り幅跳びの楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、試技の回数や踏み切りゾーンの設置などのルールを決めて競争したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指したりしながら、リズムカルな助走から力強く踏み切って跳ぶことができるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】

自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。

【学びに向かう力、人間性等】

走り幅跳びに積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。

(5) 学びへの働きかけ（指導の意図）

1 単元構成の工夫

アンケート結果から、幅跳びに苦手意識を持っている児童が多くいることが分かった。そこで、運動が苦手な児童も得意な児童と一緒に技能を高め合える支援として、4人グループを作り、チームで個々の課題を解決できるように協力して取り組んでいく。グループ分けは体力テストにおける「立ち幅跳び」の記録を参考にし、技能面で上位・中位・下位の混ざったものにする。低位の児童に対する支援も兼ねる。どの技能の児童も意欲を高められるように、単元を通してチームの走り幅跳びの伸びの記録の合計で、1mを目指すという単元のゴールを設定した。チームで目標を目指し、自己の役割を果たしながら、お互いを高め合える学習にしたい。

2 自分や友だちの動きを客観的に見る仕掛け 「ビフォービデオ・アフタービデオ」

運動が苦手な児童は、自己の運動能力に自信が持てていないと考えた。そこで単元全体を通して、自己や友だちの技能の高まりに気付くことができるようにする。単元導入時の児童の動きを撮影しておき（ビフォービデオ）、ビフォービデオをもとに自分の動きを確認しながら、アドバイスがもらえるようにする。友達からのアドバイスを自分の動きと比べながら確認することで、自分の課題をより正確に捉えることができるようにする。タブレットは、児童に1台ずつ持たせ、必要なときに友達に撮影してもらうようにする。単元の最後での自分の動き（アフタービデオ）と比較することで、達成感を味あわせるようにさせたい。

3 課題の明確化 「つまずきビデオ・示範ビデオ」

踏切や着地、助走に苦手意識を抱えている児童は、自己の課題をきちんと理解できていないと考えた。そこで、児童のつまずきやすいポイントを全体で共通理解させたい。そのために、あらかじめ教師がつまずきビデオを作っておき、児童に考えさせる場面を単元の初めで取り入れたい。また、正しい動きを共通理解するために、示範ビデオを作成し、教師と児童が課題を共通理解できるようにしたい。

4 アナログゴンの活用

児童が、リズムカルな助走、踏み切り、空中姿勢、着地のそれぞれの動きを、正しく捉えられるように、リズムハードル走や、パラシュート（着地の練習）、ゴムをへそに当てる動き等、走り幅跳びにつながる動きを計画的に単元の中に当てはめていきたい。

5 場の設定 「活動の時間を確保する」

多くの場を設定するために砂場を横向きに使用し、4つの跳躍の場を設定する。助走路には50cm間隔にポイントを打つことで、毎時間のメジャーの準備の手間をなくす。記録の計測時には砂場にゴムを張り、メジャーで行う時間の短縮を図り、運動の時間の確保を図る。単元後半の記録に挑戦をする時間には、分担しながらメジャーを使用して記録を測るようにする。

(6) 単元の「する・みる・支える・知る」の多様な関わり方

関わり	高学年	具体的な活動・姿
する	・試技の回数や踏み切りゾーンの設置などのルールを決めて競争したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指したりしながら、リズムカルな助走から力強く踏み切って跳ぶ。(知識及び技能ウ) ・自己やグループの能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選ぶ。(思考力、判断力、表現力等ア) ・自己の能力に適した競争のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶ。(思考力、判断力、表現力等イ) ・走り幅跳びに積極的に取り組む。(学びに向かう力、人間性等ア)	・リズムアップ助走 ・パラシュート ・かがみ跳び ・踏み切りゾーンの場 ・タブレットを活用して自分や友達の動きを確認する。 ・助走を練習する場、踏み切りを練習する場、着地を練習する場から、自己の課題に適した場を選ぶ。 ・グループで教え合い、進んで活動する。
みる	・自己や仲間の動きの変化や伸びを見付ける。(思考力、判断力、表現力等ウ)	・掲示物（友達の気付き）と比べて、自己の課題を見付ける。 ・学習の記録をわたしたちの体育に書く。
支える	・考えたことを他者に伝える。(思考力、判断力、表現力等ウ) ・用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たす。(学びに向かう力、人間性等ウ) ・課題を見付けたり、その解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認める。(学びに向かう力、人間性等オ) ・走り幅跳びの場を整備するとともに、用具の安全に気を配る。(学びに向かう力、人間性等力)	・振り返りの時間に、運動のポイントや友達の動きの良さを発表する。 ・計測や記録をグループで役割分担をして行う。 ・グループの友達のアドバイスや場の選び方を認める。 ・トンボを安全に使用して、砂場を整備する。
知る	・走り幅跳びでは、その行い方を理解する。(知識及び技能ウ)	・リズムカルな助走からのよりよい踏み切り方を理解する。

(7) 単元の流れ及び評価の計画

		1	2	3	4	5（本時）	6
主なねらい		学習の進め方を理解しよう。	リズムカルな助走から力強く踏み切って、走り幅跳びをしよう。			自己の課題にあった方法で練習し、記録更新に挑戦しよう。	
核となる学習内容		・学習のねらいと進め方 ・問いつくり	力強い踏みきり	ひさを曲げた着地	リズムカルな助走	自己の課題に適した解決方法の選択 チーム記録への挑戦	
学習活動		・オリエンテーション ・準備の仕方、安全な活動の仕方 ・試しの跳び ・ビフォービデオの撮影	<やってみよう>（さわやかタイム） スキップ バウンディング 手たたきもも上げ				
			活動① 遠くに跳ぶコツをつかもう！			活動②「自分の課題にチャレンジし、チームの記録を伸ばそう！」	
			踏切	着地	助走	グループに分かれて、練習を行う。 ・自分たちでコースを変えながら練習に取り組む。 ・踏切板 ・袋 ・フラフープ ・ミニハードル	日南ジャンプ 記録会 「その1mをこえてゆけ」
			力強く踏み切るコツをつかもう。 ・3歩跳び ・5歩跳び ・7歩跳び （踏切板・フラフープ）	空中と着地のコツをつかもう。 ・ゴム切り幅跳び ・袋越え跳び ・かがみ跳び ・パラシュート	力強く踏み切るための助走のコツをつかもう。 ・ミニハードルを設置しての幅跳び ・リズムアップ助走の幅跳び		
			振り返り				
評価の計画	知			③（観察・ICT）	②（観察・ICT）		①（カード）
	思			③（観察・ICT）		①（カード）	②（観察・ICT）
	態	①（観察）	②（観察・ICT）		⑤（観察・ICT）	④（観察・ICT）	③（観察・ICT・カード）

具体的な評価基準	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	①走り幅跳びの行い方を理解している。 ②試技の回数や踏切ゾーンの設置などのルールを決めて競争したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指したりしながら、リズムカルな助走から力強く踏み切って跳ぶことができる。 ③ひさを曲げた安全な着地をすることができる。	①自己やグループの能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。 ②自己の能力に適した競争のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。 ③自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えている。	①走り幅跳びに積極的に取り組もうとしている。 ②約束を守り助け合って運動をしようとしている。 ③勝敗を受け入れようとしている。 ④仲間の考えや取組を認めようとしている。 ⑤場や用具の安全に気を配っている。