

# 体育科学習指導案

指導者

陸上運動 走り幅跳び 単元名「みんなで遠くに幸せジャンプ」  
小学校 第6学年 組 名

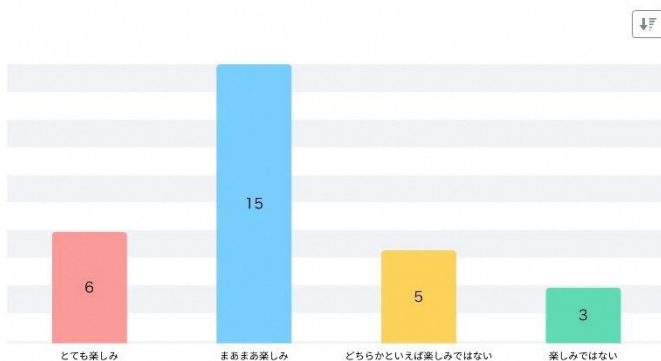
## 1 授業構想

### (1) 子どもの実態

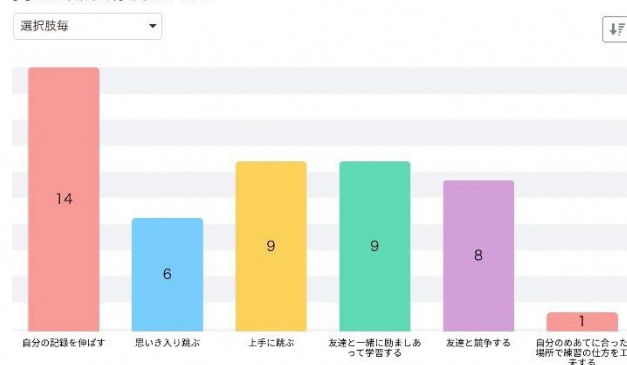
知識・技能面	思考・判断・表現面	態度面
<p>○リレーでは、テイクオーバーゾーン内で、スムーズなバトンパスをすることができた。</p> <p>○リレーでは、体力に自信がない児童が多いため、半周でのリレーを行った。</p> <p>○マット運動では、連続技に取り組んだが、前転や後転など、基礎的な技で連続技を構成する児童が多かった。</p> <p>○新体力テスト (立ち幅跳び) 男子平均：142cm 女子平均：135cm</p>	<p>○リレーでは、チームの課題を、映像を見ながら分析し、課題をもとに練習方法を選択することができた。</p> <p>○マット運動では、映像資料とペーパー資料を必要に応じて使い分け、資料をもとに友達とアドバイスを送ることができた。</p>	<p>○どの領域にも、苦手意識や不安をもつ児童が多くいるが、やるからには、上達したいという思いがある。</p> <p>○友達と協力して学習することができる。</p> <p>○友達と協力しながら、進んで準備や片づけを行うことができる。</p> <p>○友達と意欲的に学び合うことができる。</p> <p>○休み時間に競技用砂場で、走り幅跳びの練習をする児童も見られた。</p>

### ○授業前のアンケート結果

【1】走り幅跳びは楽しみですか



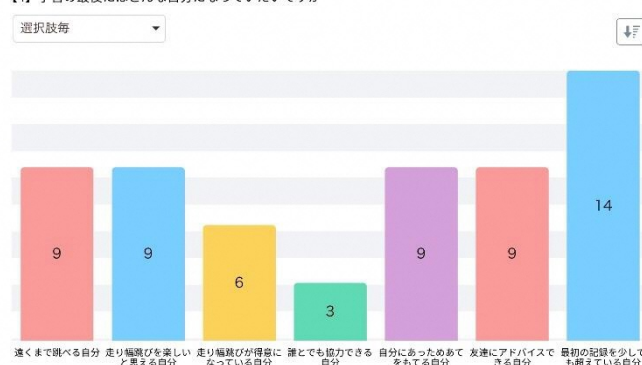
【2】どんな楽しみ方をしたいですか



【3】不安なことはありますか？



【4】学習の最後にはどんな自分になっていたいですか



## (2) 運動の特性

- 自己の能力に適した課題や記録に挑戦したり、仲間と記録を競い合ったり、競争したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。
- 調子よく走ったり跳んだりする心地よさを味わうことができる運動である。
- 体を巧みに操作しながら、合理的で心地よく跳ぶ動きを身に付けることができる運動である。

## (3) 単元目標

### 〈知識及び技能〉

走り幅跳びの行い方を知るとともに、リズムカルな助走から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を目指して、練習や競争の仕方、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。

## (4) 単元の評価規準

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について、言ったり書いたりしている。 ②7～9歩のリズムカルな助走をすることができる。 ③幅30～40cmの踏み切りゾーンで力強く踏み切ることができる。 ④かがみ跳びから両足で着地することができる。	①助走のリズムや踏切りなど、自己やグループの能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための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、仲間と助け合おうとしている。 ③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そうとしている。 ④勝敗を受け入れようとしている。 ⑤仲間の考えや取組を認めようとしている。 ⑥場や用具の安全に気を配っている。

(5) 研究テーマに迫るために

①陸上運動研究部が考える、6年生「走り幅跳び」における「運動する楽しさを実感しながら、自ら学びを創る子ども」の姿とは？

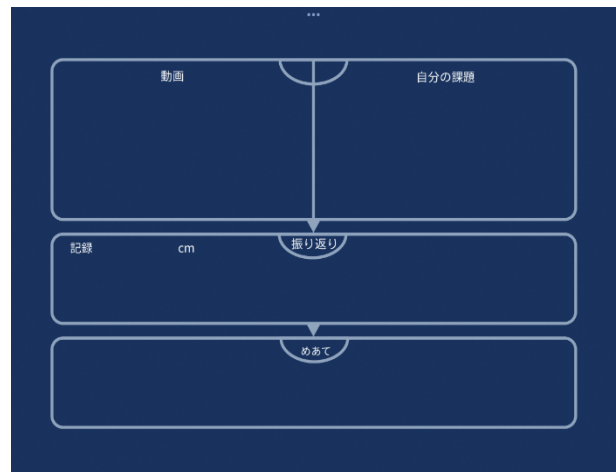
<p>繰り返し練習したり、自己の記録に挑戦したり、相手と競争を楽しんだりすることを通して、7～9歩程度のリズムカルな助走から、踏み切りゾーンの中で力強く踏み切り、遠くへ跳んで両足で着地する姿。</p>	<p>必要に応じてタブレットを活用して、走り幅跳びのポイントと動きを比べることを通して、自己や仲間の動きの変化や伸びについて、見付けたことや考えたことを、記入したり、発表したり、送信したりして伝えている姿。</p>	<p>仲間と助け合いながら運動したり、考えや取組を認め合ったり、学習を振り返ったりすることを通して、自分のよさや可能性を認識したり、自分に合っためあてを考えて学習を調整したりすることができ、もっとやりたいという思いが高まっている姿。</p>
--	---	--

②研究の視点を基に考えた「子ども一人一人の個別最適な学びと協働的な学びを最大限引き出す手立て」とは？

【ICT の教育効果を考えた活用の仕方】

ICT の教育効果	身に付けてほしい資質・能力	手立て
可視化	知識・技能の定着	よりよい走り幅跳びの動きについて確かめることができるように、事前に学習資料を配付する。
	学習の成果や課題を把握する力	撮影した動きとモデルの動きを比較することができるように、事前に学習資料を配付する。
個別化	学習を調整する力	本時で撮影した動きと、前時までの動きや学習資料を比較して、気が付いたことをもとに学習するよう助言する。
共有	学習の成果や課題を把握する力	撮影した動画をもとに振り返りを行う時間を設定し、自分や友達のよい動き（学び方）に着目するよう助言する。
深化	問題解決の道筋を見通す力	根拠を明確にして次のめあてを設定できるように、動画をもとに振り返りを行うよう助言する。
活性化	進んで運動に取り組もうとする態度	友達のよい動きを教師が共有する。

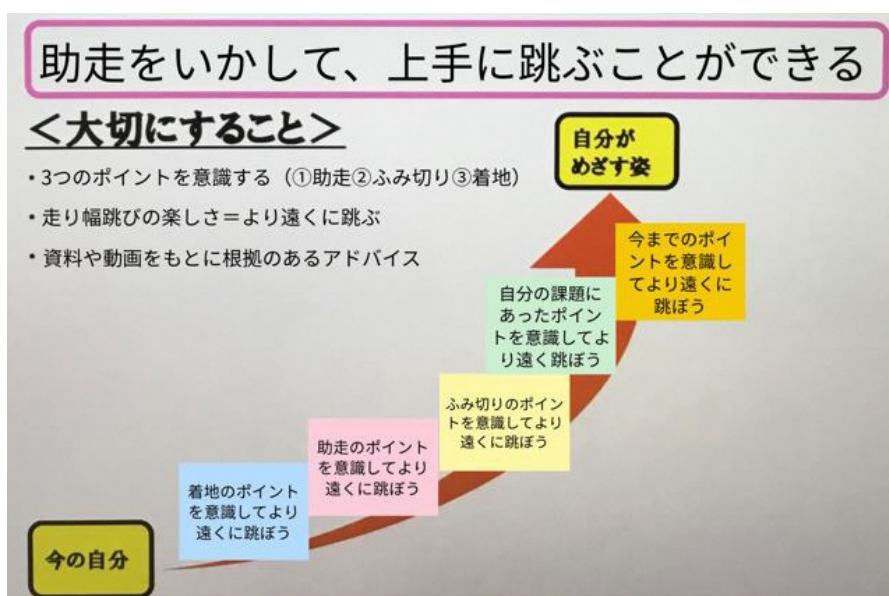
※教育効果出典：学陽書房「GIGA スクール構想対応実践事例でわかる！タブレット活用授業」



【必要に応じた重点的な指導や指導方法（教師の出どころ）】

◎友達と関わりながら、学び合いができるよう単元構想をする。

- ・3人グループで行う。
- ・チームの平均得点で競い合う。
- ・チーム外での学び合いも行われるよう、ペアチームを作る。
- ・記録会の際は、ペアチームごとに場を分ける。
- ・毎時間、各チームの得点も可視化し、チームの伸びや得点が高いチームがわかるようにし、様々なチームでも、交流できるようにする。
- ・紅白玉を用いて、視覚的に跳び出す角度を伝え、イメージをもちやすくする。
- ・振り返りを、校庭でチームごとに行い、教室で個人の振り返りをする。



○運動に意欲的ではない児童も、意欲的に楽しめるようルールを工夫する。

- ・50m走のタイムをもとに、均等にチームを編成する。
- ・測定は、実際の距離で行う。
- ・50m走のタイムをもとに基準点を決め、基準点に応じた得点で競い合う。

## みんなで遠くに幸せジャンプ

50m タイム	目標記録	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
8.1	304	-364	363-349	348-334	333-319	318-304	303-289	288-274	273-259	258-244	243-
8.2	300	-360	359-345	344-330	329-315	314-300	299-285	284-270	269-255	254-240	239-
8.3	296	-356	355-341	340-326	325-311	310-296	295-281	280-266	265-251	250-236	235-
8.4	292	-352	351-337	336-322	321-307	306-292	291-277	276-262	261-247	246-232	231-
8.5	288	-348	347-333	332-318	317-303	302-288	287-273	272-258	257-243	242-228	227-
8.6	284	-344	343-329	328-314	313-299	298-284	283-269	268-254	253-239	238-224	223-
8.7	280	-340	339-325	324-310	309-295	294-280	279-265	264-250	249-235	234-220	219-
8.8	276	-336	335-321	320-306	305-291	290-276	275-261	260-246	245-231	230-216	215-
8.9	272	-332	331-317	316-302	301-287	286-272	271-257	256-242	241-227	226-212	211-

- ・踏み切りゾーンで踏切れた場合は、ボーナス点を設ける。（段階によって変えていく）  
→距離が伸びなくなった児童やなかなか遠くへ跳躍することができない児童への配慮

○45分間の一人ひとりの課題を明確にし、必要な児童へ声掛けができるようにする。

- ・ホワイトボードに一人ひとりがネームプレートを貼り、課題がわかるようにする。
- ・赤白帽子を白でかぶり、課題を解決できた児童は帽子を赤にする。





2 授業展開

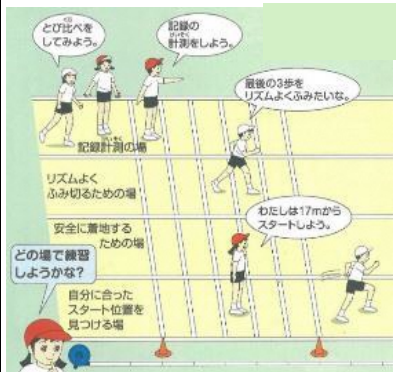
(1) 単元計画と指導内容と評価の重点

		1 → 5				
		はじめ	なか			まとめ
		10	見通す（「こんな自分になりたい」「そのために、何をどのように学ばよいか」）			
		20	準備運動・慣れの運動（本時で習得させたい動きを中心に扱う）			
		30	学習の進め方を理解し、今の自分の力を知る。	自分の課題に合った練習方法や場を選び、友達と教え合いながら動きを高め	記録に挑戦したり、友達と競争したりする。	
		40	競争の仕方を考え、競争の規則や記録への挑戦の仕方を選び、取り組む。			
			振り返る。（今日の自分を振り返り、目指す姿を実現するために必要な動きや学び方を確認する）			
知識及び技能	○走り幅跳びの行い方を理解すること。		走り幅跳びの行い方、学び方を理解する。			
	○7～9歩程度のリズムカルな助走をすること。		7～9歩程度のリズムカルな助走をする。			
思考力・判断力・表現力等	○幅30～40cm程度の踏切ゾーンで力強く踏み切ること。		幅30～40cm程度の踏切りゾーンで力強く踏み切る。			
	○かがみ跳びから両足で着地すること。		かがみ跳びから両足で着地する。			
学びに向かう力・人間性等	○自己やグループの能力に適した課題を見付けること。		自己やグループの能力に適した課題を見付ける。			
	○課題に応じた練習の場や段階を選ぶこと。		課題に応じた練習の場や段階を選ぶ。			
知識・技能	○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こと。		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。			
	○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ること。		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る。			
思考力・判断力・表現力等	○走り幅跳びに積極的に取り組むこと。		走り幅跳びに積極的に取り組む。			
	○約束を守り、仲間と助け合うこと。		約束を守り、仲間と助け合う。			
学びに向かう力・人間性等	○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こと。		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。			
	○勝敗を受け入れること。		勝敗を受け入れる。			
知識・技能	○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こと。		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。			
	○場の危険物を取り除いたり、場を整備したりするとともに、用具の安全に気を配ること。		場の危険物を取り除いたり、場を整備したりするとともに、用具の安全に気を配る。			
評価の重点	知識・技能	① (カード)	④ (観察・ICT)			②③ (観察・ICT)
	思考・判断・表現		① (カード)	② (カード)	③ (観察)	
	主体的に学習に取り組む態度	⑥ (観察)	② (観察)	③ (観察)	⑤ (観察)	① (観察) ④ (観察)

(2) 単元の展開

<p>事前の準備</p>	<p>施設：砂場                  用具：スコップ、砂ならし、カラーコーン（大・小）、ゴム紐                  記録測定用メジャー（5m程度）、助走距離用メジャー（20m程度）                  踏切板、跳び箱（1段）、ICT機器                  学習資料：学習カード（めあてがはっきりと分かるもの）、掲示物、体育読本</p>	
<p>〈オリエンテーション①〉                  ① 主な学習内容                  ② 単元の時間数                  ③ 本単元で目指したい姿                  ④ 活動方法やグループ編成                  ⑤ 安全な活動のための注意事項                  ⑥ 目標記録の設定</p>		
<p>学習過程</p>	<p>学習のねらいと予想される活動</p>	<p>教師の指導(○) 評価(◆) ICTの活用(☆)</p>
<p>はじめ①</p>	<p>1 学習の進め方を知り、見通しをもつ。                  2 安全な運動の仕方や場の準備の仕方確かめる。                  3 場の準備をする。                  4 準備運動をする。                  5 めあてを確認する。</p>	<p>○安全に準備ができるよう声をかける。                   ○伸びている部位を確認できるように声をかける。</p>
	<p style="text-align: center;">学習の進め方を理解し、今の自分の力を知ろう。</p> <p>6 慣れの運動の行い方を知る。                  ・3歩助走からの踏切→安全な着地</p>  <p>7 計測タイム                  8 学習の振り返りを行う。(全体)                  9 学習カードに本時の振り返りを記入して、次時のめあてをもつ。                  10 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする。</p>	<p>○☆動きのポイントを指導するとともに、自分の踏切足がどちらかを確認する。</p>  <p>○踏み切り足に、目印バンドがついているか確認する。                  ○計測の仕方を指導する。踏切ゾーンの使い方も伝えていく。(段階により変えていけるようにする)                  ○めあてに対して振り返りができるように声をかける。自分にできたこと、できな</p>

	<p>11 整理運動をする。</p>	<p>かったことを具体的に表現できるように声をかける。</p> <p>◆安全に気を付けて、友達と協力しながら用具の準備や片付け、計測や記録などの分担された役割を果たそうとしている。 ( 態 )</p>
<p>なか ② ③ ④</p>	<p>1 場の準備をする。</p> <p>2 準備運動をする。</p> <p>3 慣れの運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3歩助走リズムランニング</li> <li>• 2 時間目 →3 歩助走からの踏切 (リズム)</li> <li>• 3 時間目 →3 歩助走からの踏切 (踏み切り)</li> <li>• 4 時間目 →自分の課題に合わせて選択</li> </ul> <p>4 本時のめあてや学習の進め方を確認する。</p>	<p>○安全に素早く準備ができるよう声をかける。</p> <p>○伸びている部位を確認できるように声をかける。</p> <p>○☆動きのポイントを確認する。</p>
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>自分の課題に合った練習方法や場を選び、友達と教え合いながら動きを高めよう。</p> </div> <p>5 自分のめあてをグループ内で確認する。</p> <p>6 自分のめあてを意識しながらグループで練習に取り組む。(2~3人のグループ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• グループで学習を進める。</li> <li>• 1人2~3回、試技を繰り返し、アドバイスをもらう。</li> <li>• 必要に応じてICT機器を使って、自分の動きを確認する。</li> </ul> </div> <p>7 計測タイム</p>	<p>○☆それぞれのめあてを確認して、練習の場が適切であるかを確認するように伝える。</p> <p>○自分に合った場を選択できるように声をかける。</p> <p>☆教員がICT機器を持ち、必要に応じて子どもの動きを撮影し、共有する。</p> <p>◆走り幅跳びの約束を守り、グループで協力して、自分の試技を見てもらったり、友達にアドバイスをしたりしながら、進んで練習をしようとしている。 ( 態 )</p>



<p style="writing-mode: vertical-rl;">なか②③④</p>	<p>8 学習のふり返しをする。 (グループ→全体)</p> <p>9 学習カードに本時のふり返しを記入して、次時のめあてをもつ。</p> <p>10 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする。</p> <p>11 整理運動をする。</p>	<p>◆友達のめあてを知り、試技を見て、気付いたことを伝えている。(思・判・表)</p> <p>○試技者、踏切ゾーンを見る人、記録を測る人など、一人ひとりの役割を確認して、スムーズに記録会が進むようにする。</p> <p>◆7～9歩程度のリズムカルな助走ができる。(知・技)</p> <p>◆踏み切りゾーンで踏み切ることができる。(知・技)</p> <p>◆かがみ跳びから両足で着地ができる。(知・技)</p> <p>◆競争のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。(思・判・表)</p> <p>○☆資料やICT機器を用いながら、具体的にふり返しができるようにする。ふり返しから、次時で意識して取り組みたいことに気付けるようにする。</p> <p>○安全に協力して片付けができるように、声をかける。</p> <p>○整理運動をしながら、けがの有無の確認を行う。</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl;">まとめ⑤</p>	<p>1 場の準備をする。</p> <p>2 準備運動をする。</p> <p>3 慣れの運動をする。 →自分の課題に合わせて選択する</p> <p>4 めあてを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">       競争や記録への挑戦の仕方を工夫して、さらに走り幅跳びを楽しもう。     </div> <p>5 記録会(競争)を行う。</p> <p>6 全体で単元の振り返りをする。</p> <p>7 学習カードにふり返しを記入して、中学校の走り幅跳びへのめあてをもつ。</p> <p>8 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする。</p> <p>9 整理運動をする。</p>	<p>○安全に素早く準備ができるよう声をかける。</p> <p>○伸びている部位を確認できるように声をかける。</p> <p>○☆動きのポイントを確認する。</p> <p>◆7～9歩程度のリズムカルな助走ができる。(知・技)</p> <p>◆踏み切りゾーンで力強く踏み切ることができる。(知・技)</p> <p>◆かがみ跳びから両足で着地ができる。(知・技)</p> <p>◆競争のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。(思・判・表)</p> <p>○☆資料やICT機器を用いながら、具体的にふり返しができるようにする。</p> <p>◆安全に気を付けて、友達と協力しながら用具の準備や片付け、計測や記録などの分担された役割を果たそうとしている。(態)</p>



(3) 本時目標

○課題解決に向けて、自分の課題に合った場や練習方法を選び、積極的に走り幅跳びに取り組むことができる。

(4) 本時展開 (4/5時間)

学習活動	教師の指導(○) 評価(◆) ICTの活用(☆)
1 場の準備をする。 2 準備運動をする。 3 慣れの運動を行う。 ・3歩助走からの踏み切り 4 本時のめあてや学習の進め方を確認する。	○安全に素早く準備ができるよう声をかける。 ○伸びている部位を確認できるように声をかける。 ○☆動きのポイントを確認する。 ○踏み切り足の確認を行う。(目印バンド確認)
自分に合った練習方法を選び、より遠くに跳ぼう	
5 自分のめあてをグループ内で確認する。 6 自分のめあてを意識しながらグループで練習に取り組む。(2~3人のグループ) <div data-bbox="220 920 687 1182" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"><ul style="list-style-type: none"><li>・グループで学習を進める。</li><li>・1人2~3回、試技を繰り返し、アドバイスをもらう。</li><li>・必要に応じてICT機器を使って、自分の動きを確認する。</li></ul></div>	○☆それぞれのめあてを確認して、練習の場が適切であるかを確認するように伝える。 ○自分に合った場を選択できるように声をかける。 ○☆教員がICT機器を持ち、必要に応じて子どもの動きを撮影し、共有する。
7 計測タイム	◆課題の解決に向けて、練習の場や方法を選んでいる。(思・判・表) ◆走り幅跳びに積極的に取り組もうとしている。(態度)
8 学習のふり返しをする。 (グループ→全体)	○試技者、踏み切りゾーンを見る人、記録を測る人など、一人ひとりの役割を確認して、スムーズに記録会が進むようにする。 ○得点表を用いて、自分に合った記録に挑戦できるようにする。
9 学習カードに本時のふり返しを記入して、次時のめあてをもつ。(教室の可能性あり)	○☆資料やICT機器を用いながら、具体的にふり返りができるようにする。ふり返しから、次時で意識して取り組みたいことに気付けるようにする。
10 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする。	○安全に協力して片付けができるように、声をかける。
11 整理運動をする。	○整理運動をしながら、けがの有無の確認を行う。

(5) 場の設定



		通路		
3mライン				
		通路		
2mライン				
		通路		
踏切ゾーン	踏切ゾーン		踏切ゾーン	踏切ゾーン
1mライン				
3mライン				
5mライン				
助走 (自分に合った距離)	助走 (自分に合った距離)		踏切 (リズムよく踏み切る)	踏切 (リズムよく踏み切る)
10mライン				
11mライン				
12mライン				
13mライン				
14mライン				
15mライン				