

体育科学習指導案

指導者 大阪市立高殿南小学校 宮永 剛

佐藤 信子

1. 日 時 令和7年10月 8日(水) 第5時限(13:50~14:35)

2. 学年・組 第3学年2組 在籍19名

3. 場 所 講堂

4. 単 元 走・跳の運動「めざせ幅跳び名人」

5. 目 標

- ・ 幅跳びの行い方を理解するとともに、自己の記録の伸びや、目標とする記録を達成することを目指しながら、短い助走から調子よく踏み切って跳ぶことができるようにする。【知識及び技能】
- ・ 自己やチームの能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習を選ぶとともに、友達に考えたことを伝えることができるようにする。【思考力、判断力、表現力等】
- ・ 幅跳びに進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動したり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。【学びに向かう力、人間性等】

6. 指導に当たって

(1) 児童観

本学級の児童は、休み時間になると運動場で元気いっぱいボール遊びや鬼ごっこをして、教室に戻ってくる姿が見られる。その一方で、教室内で静かに過ごしたいと考えている児童も数名いる。1学期には、初めての球技であるプレルボールを経験した。今までの遊びや運動とは違い、明確なルールが存在する球技に対して、ほとんどの児童は、前向きに取り組むことができた。しかし、中には自分の気もちや考えをうまく表現できないため、話し合いに参加できない児童やルールの複雑さに戸惑う児童もいた。これまでに跳ぶ運動は低学年の時に「とびあそび」として学習したことと、年1回の新体力テストの際に立ち幅跳びの計測の際に経験してきた。しかし、本格的に幅跳びの運動に取り組むのは、今回が初めてのことである。3年生で幅跳びを学習するに当たって、児童の体育科の学習や幅跳びに対する意識調査を行った。結果は以下の通りである。

① 体育科の学習は好きですか。

あてはまる 14	だいたいあてはまる 1	あまりあてはまらない 3	あてはまらない 1
----------	-------------	--------------	-----------

② 「とびあそび」の学習は好きですか。

あてはまる 11	だいたいあてはまる 5	あまりあてはまらない 1	あてはまらない 2
----------	-------------	--------------	-----------

③ 友達とグループで運動するのは好きですか。

あてはまる 13	だいたいあてはまる 4	あまりあてはまらない 0	あてはまらない 2
----------	-------------	--------------	-----------

④ 友達とグループで教え合ったり、話し合ったりすることは勉強になると思いますか。

あてはまる 14	だいたいあてはまる 4	あまりあてはまらない 1	あてはまらない 0
----------	-------------	--------------	-----------

⑤ 「幅跳び」の学習は楽しみですか。

あてはまる 15	だいたいあてはまる 1	あまりあてはまらない 3	あてはまらない 0
----------	-------------	--------------	-----------

①の体育科の学習を「好き」と肯定的に捉える児童は19人中15人(79%)であった。②のとびあそびとなると16人(84%)とやや増えている。④の友達と教え合ったり、話し合ったりすることは勉強になると肯定的に捉えている児童は18人(94%)と、ほぼ全員が前向きに捉えられている。しかし③の友達とグループで運動することが「好き」と肯定的に捉える児童は17人(89%)で、2人の児童は「あてはまらない」と否定的に捉えていることが分かった。その理由は「友達とグループで運動しても意見を言いにくいから」、「友達と運動するのは楽しいけど、うまく話し合うことができないから」というものだった。⑤の幅跳び運動の学習が楽しみと肯定的に捉える児童は16人(84%)で、肯定的・否定的な理由に関しては、次のようなものがあつた。

肯定的な捉え方をする児童	否定的な捉え方をする児童
<ul style="list-style-type: none"> ・跳ぶ運動が好きだから。 ・幅跳びは、どこまで跳べるかが楽しみだから。 ・助走をつけて記録を伸ばしたいから。 ・記録を測って出た記録を見るのが楽しみだから。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャンプ力がなくてあまり跳べないから。 ・遠くに跳ぶことが苦手だから。 ・遠くに跳ぶ自信がないから。

これらの実態から、多くの児童は、体育科の学習が好きであり、友達と運動をしたり、グループで教え合ったり、話し合ったりすることが勉強になると感じていることが分かった。また、⑤のアンケート結果の理由から、より遠くに跳びたいと思っている児童や記録更新への期待感を抱いている児童が多い。一方で、跳ぶことに対する苦手意識があつたり、なかなか自信がもてなかったりする児童がいることが分かった。そこでチーム内で教え合ったり、話し合いの視点を確認した上で話し合ったりする時間を確保し、幅跳びの技術を高めるとともに、用具の工夫やスモールステップの場を設定することで、児童の不安や苦手意識を払拭していけるようにする。友達や他のチームと比べるのではなく、「いかに自分の目標記録に近づけるか」や「チームとしての記録更新」をめあてにするなどし、達成感や喜びを味わうことのできる学習の構成をしていく。

(2) 教材観(運動の特性)

本教材は、短い助走から片足で踏み切り、どれだけ遠くに跳べるかを目指した運動であり、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。本教材においては、①自分に合ったりリズムで短い助走から片足で調子よく思い切って踏み切ること②膝を柔らかく曲げて両足で着地することを中心に行いながら自己の課題を見付け学習していく。また、個々によって課題が異なるので、それぞれに応じた課題を克服していくための場の工夫が必要である。

(3) 指導観(学習指導と評価の在り方)

本単元では、「短い助走から調子よく踏み切ってより遠くへ跳ぶこと」を身に付けさせることが大きなねらいである。幅跳びの基本的な動作を理解し、自分や友達の課題を見付け、解決するために、また、楽しく学習を進めていくために、教材や教具の工夫をするとともに、チームや全体で意見を交流する時間を確保したい。第1時では、オリエンテーションを行う。学習のねらいや学習カードの使い方、1時間単位の授業の進め方などを知らせ、児童が単元全体の見通しをもてるようにする。児童は幅跳びの学習が初めてであるために「正しくて、安全な幅跳び」の仕方を動画で視聴し、「跳び方」を知ることから始める。その際には、幅跳びの運動の構造が、「助走」、「踏み切り」、「空中動作」、「着地」の四つに分かれていることや、それぞれの動きの特徴について簡単に説明しておく。その後、試しの運動を行った後、記録を計測する。試しの運動をする際から、踏み切りマットと計測マットの間を1mとり、その間にはアマゾン川

に見立てた模造紙を敷くことにする。児童には、「手前の川に落下してピラニアに食べられないようにしよう」と話し、2年生で取り組んだ、跳び遊びの感覚で、楽しく前向きに取り組めるようにする。この時間は、初めての幅跳びなので技術的なことは求めずに行い、現時点での自分の記録を出すことを目的としたい。今後はこの記録を更新するために、学習することを伝え、学習意欲の向上へとつなげていく。また、その日のめあてや自己評価、成果、課題、分かったこと等を記録するための学習カードを用意し、それを基に指導者が児童の学習状況やつまずきを把握できるようにする。

第2時では、まず安全な着地と踏切りの仕方について知らせる。その後、自分に合った踏切り足を決定し、3歩助走で跳ぶ練習をする。3歩助走で跳躍する場合は、ケンステップを活用するようにし、確実に3歩で踏切りができるようにする。そして、それに慣れてきた児童は、ケンステップなしで跳ぶようにする。加えて試技をする児童に対して、「トン・キュッ・バーン」と口伴奏することによって、跳ぶ児童も見る児童も3歩で踏み切ることを意識できるようにする。また、踏切り足が誰から見ても一目で分かるように、足首にチームカラーのバンドを巻き付ける。そうすることで、自分の踏切り足の意識が増すとともに、チーム内での跳躍を見合い、教え合う際のツールとしても活用していきたい。3歩助走に慣れた児童は、5歩助走、7歩助走に取り組ませ、スピードに乗った跳躍ができるように練習する。毎時間の始めに、幅跳びにつながる感覚づくりの運動(高いところから跳ぶ場、踏切り板の場、ゴム場、短冊ジャンプの場、ケンステップの場)をサーキット形式で行う。これら全ての感覚づくりの運動を経験することで、幅跳びに必要な感覚を高められるようにする。第4時以降も、自分の課題を克服するために、必要な場を選び、運動する時間を必要に応じて確保するようにする。学習は、4人もしくは5人で1グループとし、役割分担(試技・待機・アドバイス)をして、お互いの試技を見合う中で、教え合い学び合えるようにしていく。役割を固定せず、ローテーションさせることで、チーム内で協力し合えるようにする。

第3・4・5時では、より遠くへ跳ぶためのコツを見付けて、チームや全体で共有できるようにする。コツを見付ける際の視点として、助走・踏切り・空中動作・着地のそれぞれにコツがあることを確認しておく。児童が試技に取り組む中で気付いたコツや、試技を見合っで気付いたコツを全体で交流する際には、拡大した掲示資料にそれらを書き込み、視覚化することで練習中に児童がいつでも確認できるようにしておく。また、指導者は、児童が試技をする際、押さえておきたいコツで跳んでいるかを見取しておく。全体でコツを共有する際は、できるだけ児童の発言から取り上げるようにする。もしも押さえておきたいコツが児童の発言から出なかった場合は、指導者が先に見取っておいた児童の動きを紹介し、共有できるようにする。押さえておきたいコツは以下の通りである。

(助走)

①助走の長さを生かす ②助走スピードを落とさないようにする

(踏切り)

①踏切りマットのできるだけ先端で踏み切る ②足の裏全体で力強く踏み切る ③視線を高くする

(空中動作)

①腕を上方に上げる

(着地)

①足を体より前に出す ②膝を柔らかく曲げる ③両足で着地する

児童は、試技をする際に、自分の課題から設定しためあてをグループのみんなに伝えるようにする。アドバイスをする児童は、そのめあてを視点として見合う。

各時間の練習後には、記録を計測する。児童の実態や活動時間の確保のため、何m何cmといった具体的な記録を計測するのではなく、ゾーンで点数分けされたマットのどのゾーンまで跳躍できたかを記録していく。その際には、毎時間の練習の成果を確認できるように、得点形式を採用し、チームの合計点の点数を全体で共有する。加点方法は跳躍できた距離による距離点で、1m以降10点を加点し、10cmごとに1点を加点していくようにする。チームや全体のがんばりと得点の伸びが可視化できるように毎時間の得点を掲示する。他のチームと比べるのではなく、個人やチームの伸びは勿論、全チームのがんばりと成長に関心を持ち、それらを認め合えるような学習の場を目指していく。

第6時では、これまでの学習の成果を発揮して、ジャンプオリンピックを開催する。第1時に計測した個人の記録をどこまで向上させることができたのかという点とチームの合計記録をどれだけ向上させることができたのかを比較するようにする。また、記録を測る際にも、グループ内で励まし合いやお互いのがんばりを認め合うことができるようにする。

(4) 走・跳の運動の観点別評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> ・短距離走・リレーでは、一定の距離を全力で走ったり、滑らかなバトンの受け渡しをしたりすることができる。 ・ハードル走では、ハードルをリズムカルに走り越えることができる。 ・走り幅跳びでは、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができる。 ・走り高跳びでは、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力に適した課題解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫している。 ・自分や友達の考えたことを周りに伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に積極的に取り組んでいる。 ・約束を守り、助け合って運動している。 ・友達の考えや取組を認めている。 ・場や用具の安全に気を配っている。

(5) 幅跳びの観点別評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> ・幅跳びの行い方について、グループで話し合ったり、学習カードに記録したりしている。 ・短い助走から片足で調子よく踏み切り跳ぶことができる。 ・膝を柔らかく曲げて、両足で着地することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・幅跳びの動きを身に付けるための練習の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習方法や練習の場を選んでいる。 ・動画や互いに見合う中から自分や友達の課題やよい動きを見付け、解決する方法を考え伝え合っている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・幅跳びに進んで取り組もうとしている。 ・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 ・用具の準備と片付けを友達と一緒にしようとしている。 ・友達の考えを認めようとしている。 ・場や用具の安全を確かめている。

7. 学習指導・評価計画 3年「めざせ幅跳び名人」全 6 時間

過程		はじめ		なか		まとめ
時	1	2		3・4・⑤		6
学習のねらいと活動	学習の内容や進め方を知り、単元全体の見通しをもつ。	安全な着地や踏切りについて知り、自分に合った踏切り足を決めることができる。		自分の課題に合った練習をし、自分に合った歩数で、調子よく踏み切ってより遠くへ跳ぶことがでできる。		ジャンプオリンピックで学習の成果を発表できるようにする。
	1. 学習のねらいや進め方を知る。 2. 準備運動をする。 3. 試しの運動を行い、記録を測る。 4. 感覚づくりの運動をする。 5. 学習を振り返り、本時のまとめをする。 6. 整理運動・後片付けを行う。	1. 場の準備をする。 2. 本時のめあてや学習の流れを確認する。 3. 準備運動と感覚づくりの運動をする。 4. 着地の仕方について学習する。 ・膝を柔らかく曲げて、両足で着地する。 5. 踏切りの仕方について学習する。 ・踏切り足の目印に足首にバンドを巻く。 ・3歩助走で踏み切る練習をする。 ・グループでロイヤルをする。 6. 学習を振り返り、本時のまとめをする。 成果や課題を交流する。 7. 整理運動・後片付けを行う。		4. 感覚づくり運動の場一覧 ①高いところから跳ぶ場(空中動作・着地感覚) ②ゴムの場(上方への跳躍感覚) ③短冊ジャンプの場(踏切り感覚) ④ケンスステップの場(助走・踏切り感覚) ⑤踏み切り板(踏み切り感覚・空中動作) (跳躍点) 1m以下に10cm刻みで得点ゾーンを設定。跳躍距離が伸びるごとに点数が加えられる。 例: 1m80cm ⇒ 18点		1. 場の準備をする。 2. 本時のめあてや学習の流れを確認する。 3. 準備運動をする。 4. 感覚づくりの運動をする。 5. チームごとに練習をする。 6. 見付けたゴツを全体で共有する。(3分) 7. 記録を測る。(2回の試技) (9分) ・チームごとに、記録を点数化する。(2分) ・点数は、掲示物としてホワイトボードに掲示する。 8. 学習を振り返り、本時のまとめをし成果や課題を交流する。(5分) 9. 整理運動・後片付けを行う。(2分)
指導者の働きかけ	○単元のねらいを理解できるようにし、1単位時間の学習の進め方など、単元全体の見通しをもつことができるようにする。 ○感覚づくりの運動の仕方や幅跳びに必要な動きを学習し、学習意欲が喚起できるようにする。 ○自分に合っためあてをもてるようにする。 ○場や用具の安全に気を付けることができるようにする。 ○助走から踏切りの動作は、調子よく、自分に合ったリズムでできるように指導する。 ○踏切りは足裏全体を使って力強く踏み切れるように指導する。	○感覚づくりの運動を通して、様々な動きの基礎的な感覚が身に付くようにする。 ○互いに協力し、励まし合って練習し、記録を測る際には、チーム内でがんばりを認め合えるようにする。 ○児童の試技を見て、個々のつまづきを把握しておくことで、児童の気付きを促しながら、適切な助言ができるようにする。 ○友達同士で意見が言いやすくなるように、動画や技のイラスト等で動きの確認をしておくようにする。 ○よい跳躍ができてきている児童を全体の前にて称賛し、互いに高め合い、気付きが生まれるようにする。		自分に合った歩数から調子よく踏み切ってより遠くへ跳ぶことがでできる。 【知識・技能】		○前時までのアドバイスや振り返りを生かして跳躍できるようにする。 ○単元全体を通しての学習のまとめができるようにする。 ○振り返りやまとめの際には、互いのがんばりや成果を認め合えるようにする。
具体的な評価標準の一例	幅跳びに必要な動きがわかる。 【観察・カード】	自分に合った歩数から調子よく踏み切ることがでできる。 【観察・カード】		自分に合った歩数から調子よく踏み切ることがでできる。 【知識・技能】		自己の記録が更新できるように挑戦し、跳ぶことがでできる。 【観察・カード】
	思 判	よりよい動きについて見合ったり、教え合ったりしている。 【観察】		自分の課題を見付け、解決しようとして運動している。 【観察・カード】		より速くに跳ぶコツを見付けて練習方法を工夫することがでできる。 【観察・カード】
	主 体	きまりを守って、進んで運動しようとしている。 用具の準備や片付けを友達と一緒にしたり、安全に気を付けたりしようとしている。 【観察】		互いに動きを見合い、友達と考えを交流することがでできる。 【観察】		自分やチームのがんばりや記録の伸びを認めることができる。 【観察・カード】

8. 本時の学習（本時 5／6）

（1）本時の目標

- ◎ 幅跳びの基本的な動作を理解し、自分に合った歩数から調子よく踏み切ってより遠くへ跳ぶことができるようにする。 【知識、技能】
- ・ 自分に合った歩数から調子よく踏み切ってより遠くへ跳ぶコツを見付け、自分のめあてに合った練習方法を工夫することができる。 【思考力、判断力、表現力等】
 - ・ 友達と協力しながら、進んで練習に取り組むことができる。 【学びに向かう力、人間性等】

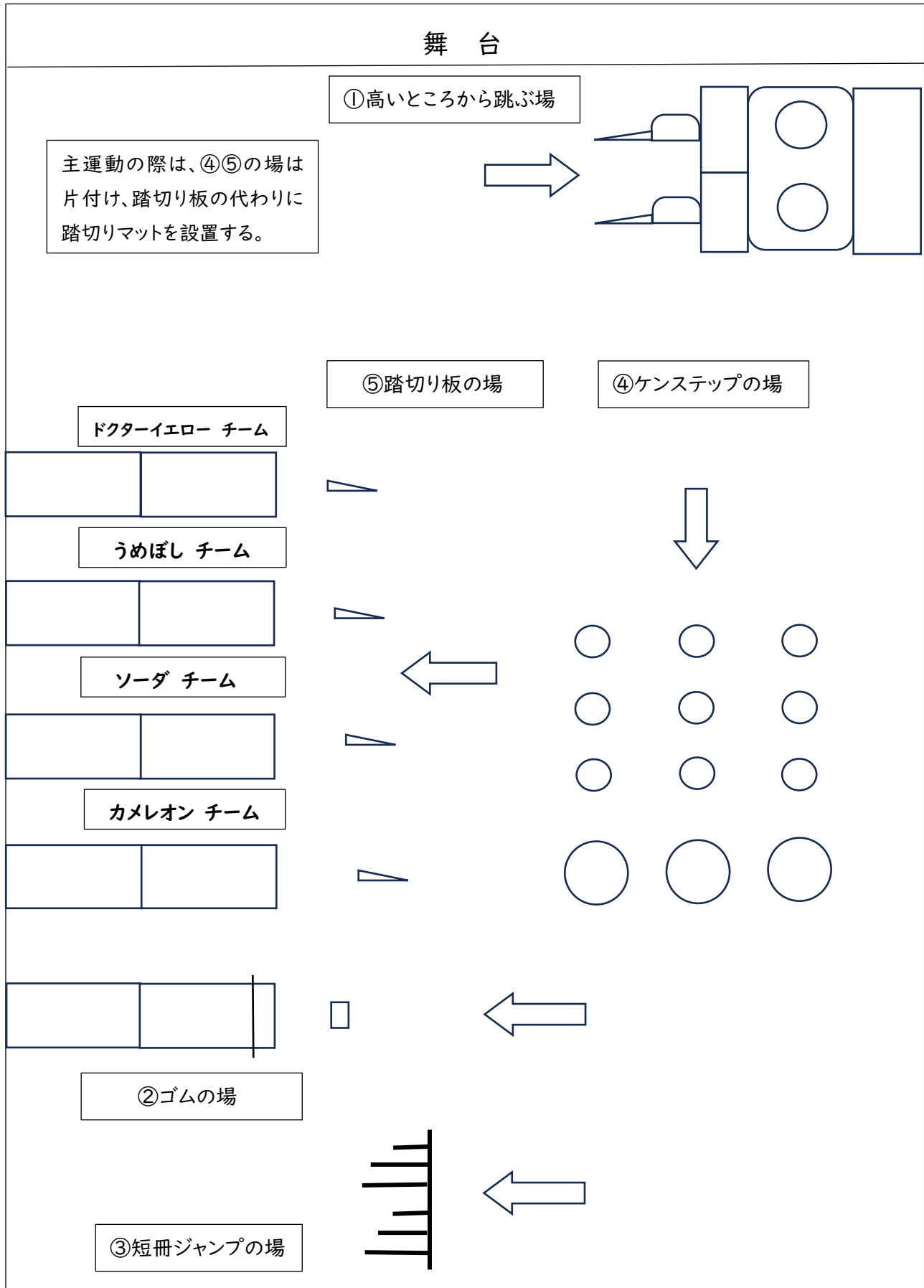
（2）本時の展開

	学習活動	指導者の働きかけ	評価	準備物
はじめ	1. 本時のめあてや学習の進め方を確認する。	○前時までの振り返りから、自分の課題に合わせてより遠くに跳ぶための練習するというめあてを確認し、学習の見通しをもてるようにする。		ホワイトボード 掲示物
	自分に合った歩数から調子よく踏み切って、より遠くへ跳ぼう。			
	2. 準備運動をする。	○楽しみながら、体操や柔軟運動に取り組み、体をほぐすようにする。	・体の安全に留意している。【態度】	
	3. 感覚づくりの運動をする。 ①高いところから跳ぶ場 （踏切り感覚・空中姿勢・着地感覚） ②ゴムの場 （前方への跳躍感覚） ③短冊ジャンプの場 （上方への跳躍感覚） ④ケンステップの場 （助走・踏切り感覚） ⑤踏切り板の場 （踏切り感覚・空中動作）	○安全な跳躍や幅跳びにつながる感覚づくりの運動ができるようにする。 ○主に、助走・踏切り・着地の感覚を身に付けられるようにする。	・感覚づくりの運動ができる。 【知識・技能】	計測用マット クッションマット 坂マット 踏切りマット 川に見立てた模造紙 跳び箱1段目 踏切り板 ゴム 短冊（事前に準備しておく）
	4. 学習の準備をする。	○協力して安全に準備ができるように声をかける。	・友達と協力して用具の準備をしている。 【態度】	

なか	<p>5. 自分の課題に合わせて、より遠くへ跳ぶための運動をする。</p> <p>6. 見つけたコツを全体で共有する。</p> <p>7. 記録をとる。 (ゾーン点数方式)</p>	<p>○グループで役割分担をして、それぞれの課題に合わせた運動を見合い、観点にそって、アドバイスをし合えるようにする。</p> <p>○計測用マットをチームに1枚用意し、記録と得点の目安がもてるようにする。</p> <p>○言葉に動きを交えて説明ができるように声かけをし、全体で共有できるようにする。</p> <p>○チーム内で応援するとともに、個人のめあてに合った声かけをし合えるようにする。</p>	<p>・自分や友達の良いところや改善点に気づき、アドバイスをすることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>・自分の課題を見付け、解決しようと工夫して運動している。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>・見つけたコツを発表することができる。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>・見つけたコツを使って、より遠くに跳ぶことができる。</p> <p>【知識・技能】</p>	チームカード
まとめ	<p>8. 学習の振り返りをする。</p> <p>9. 整理運動・片付けをする。</p>	<p>○本時の学習で、分かったことや気付いたこと、できるようになったこと、次にしてみたいこと等を発表する。</p> <p>○協力して安全に片付けられるようにする。</p>	<p>・協力して安全に片付けている。</p> <p>【態度】</p>	



9. 学習の場




・個人カード

5月 土日はとび		長さ	高さ
		1m 39cm	
①	9/26	めあて 1m53cmのゾーン 1m53cm	ふりがえり 1m53cmのゾーン 1m53cm
②	9/30	めあて 1m90cmのゾーン 1m90cm	ふりがえり 1m90cmのゾーン 1m90cm
③	10/1	めあて 2mのゾーン 2m	ふりがえり 2mのゾーン 2m
④	10/6	めあて 1m90cmのゾーン 1m90cm	ふりがえり 1m90cmのゾーン 1m90cm
⑤	10/8	めあて 2m50cmのゾーン 2m50cm	ふりがえり 2m50cmのゾーン 2m50cm
⑥	10/14	めあて 2m61cm 2m61cm	ふりがえり 2m61cm 2m61cm

・チームカード

はばとび記ろくカード (ドクターイエロー) チーム

番号	名前	だい1時	だい2時	だい3時	だい4時	だい5時	だい6時
1		19点	16点	19点	20点	19点	22点
2		20点	18点	22点	23点	26点	26点
3		24点	19点	26点	25点	28点	31点
4		14点	13点	17点	16点	17点	20点
5							
合計		97点	66点	84点	84点	90点	99点



はばとび記ろくカード (リード) チーム

番号	名前	だい1時	だい2時	だい3時	だい4時	だい5時	だい6時
1		16点	17点	21点	16点	23点	23点
2		15点	19点	20点	19点	25点	26点
3		15点	15点	14点	14点	19点	22点
4		14点	18点	15点	11点	20点	20点
5		20点	16点	20点	20点	20点	20点
合計		80点	85点	90点	80点	107点	111点




はばとび記ろくカード (うめぼし) チーム

番号	名前	だい1時	だい2時	だい3時	だい4時	だい5時	だい6時
1		15点	13点	19点	21点	22点	22点
2		18点	16点	20点	16点	17点	18点
3		14点	13点	18点	18点	18点	18点
4		13点	13点	15点	14点	17点	17点
5		11点	12点	12点	16点	17点	17点
合計		71点	67点	84点	85点	91点	91点



はばとび記ろくカード (カレオン) チーム

番号	名前	だい1時	だい2時	だい3時	だい4時	だい5時	だい6時
1		23点	24点	25点	26点	27点	28点
2		22点	22点	23点	23点	24点	25点
3		14点	14点	14点	17点	22点	22点
4		14点	15点	18点	16点	21点	21点
5		13点	14点	15点	15点	18点	18点
合計		86点	89点	93点	95点	115点	117点



11. 実践を終えて(成果と課題)

(1) 児童が主体的に運動に取り組むための手立ての工夫

① 児童の実態に適した教材の設定と単元を見通した指導計画の作成

・ 事前に体育科や単元学習に関する意識調査を行った。その結果、初めての幅跳びに「どこまで跳べるか楽しみ」、「記録を伸ばしたい」といった前向きな思いをもつ児童が多いことが分かった。また、「遠くに跳ぶことに自信がない・苦手」といった児童と、グループで教え合ったり、話し合ったりすることに苦手意識をもつ児童が、それぞれにわずかながらいることも分かった。このことから、幅跳びのよい動き方を知り、その知識に基づいた話し合いをすれば、動きと話し合いの双方の苦手意識が克服できると考えた。用具やスモールステップの場を工夫し、チーム活動を取り入れながら、技能と協働が高まる学習展開を考えた。学習のまとめとして、最後の時間に「ジャンプオリンピック」を行うことを事前に告知することで、児童たちは、本番に向けて、やる気を継続して幅跳び運動に取り組むことができた。

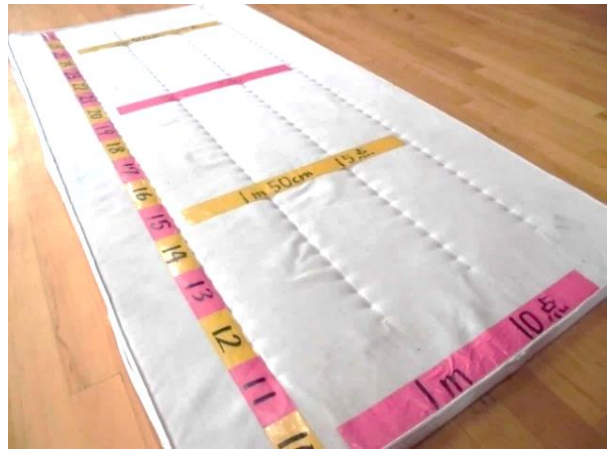
・ 個人カードとチームの記録カードを用意した。個人カードには、本時のめあてとそれに対する振り返りを記入できるようにした。それぞれが1枚に収まるように内容を精選し、自分やチームの記録と学びの経過が一目で分かるようにした。これらの手立てが、児童に「もっとよい記録を出したい」という学習意欲をもたせるとともに、動きのめあてを設定させ「体のどの部分を意識して、どのように動くのか」といった具体的な運動の仕方を意識させることができた。3年生の発達段階や「みんなががんばることが大好き」な本学級の実態に合わせた学習カードの構成は、児童に意欲だけでなく、幅跳びへの関心や技能にも高まりをもたせることができた。

② 体を動かす楽しさが実感できる場の設定

・ 同じ学年の先行授業の様子を踏まえ、感覚づくりの運動の場や主運動の場を、本学級の実態に合った場になるように工夫をした。児童の記録の伸びに応じて、壁面にも衝突防止のためにマットを配置したり、勢いが増した助走からの踏切り動作時の安全対策として、踏切りマットやケンステップなどの物が動かないように固定したりした。これらの工夫により児童が安心して思い切った跳躍ができるようになった。五つの感覚作りの場に、それぞれに運動の目的があり、幅跳びの四つの視点である、「助走」、「踏切り」、「空中動作」、「着地」の感覚を高めながらも、遊びの要素を取り入れることを大切にした。中でも「高いところから跳ぶ場」は、短い助走から、跳び箱の1段目を思いきり蹴って前方に高く跳ぶことができるため、児童たちは、大きなクッションマットに向かって安心してダイナミックな跳躍ができた。この場では、本時のめあてである、より遠くへ跳ぶために必要な空中動作の感覚をつかむ貴重な場となった。短冊ジャンプの場では、自分に合った高さの短冊に向かってジャンプして触れることで、備え付けた鈴の音が鳴るように工夫し、児童の上方へのジャンプする意欲を掻き立てることができた。踏切り板の場では、計測マットに対して計測マットまでの距離の異なる四つのコースを用意した。児童が、「この幅なら跳び越えられる」と、自分の跳躍力に合ったコースを選んで跳躍できるようにした。違った長さのコースを跳び越える度にスモールステップならではの達成感を味わいながら次々に跳躍していた。



・ 主運動では、着地マットに数字を書いたカラーテープを貼ることで、一目で記録がわかるようにした。これにより、児童の動きを止めることなく、スムーズに運動を進めることができ、運動量を確保することにもつながった。児童は跳躍を重ねるたびに自分の記録と動きを照らし合わせ、考えを深め、「次はこうしたらよくなる」と動きを調整し、繰り返し次の跳躍へチャレンジした。跳んでは考え、試すことを繰り返し、より遠くへ跳ぶことに夢中になって取り組んでいた。



(2) 教え合い、高め合う児童同士の協働学習の工夫

① ペアやグループ活動・全体活動による学習形態の工夫

・ 児童の実態に基づき、単元を通して 4,5 人のチーム構成で学習を進めた。また、本単元では、本来は個人競技である幅跳びを、個人だけではなく、チームとして記録を向上させることや他チーム間でも高め合いができるような学習を目指した。そのために、国語科の「グループの合い言葉を決めよう」の学習を活用し、「コツを出し合ってきろくをのばそう」や「しっばいしても、笑顔で前向きにがんばろう」などの話し合っ

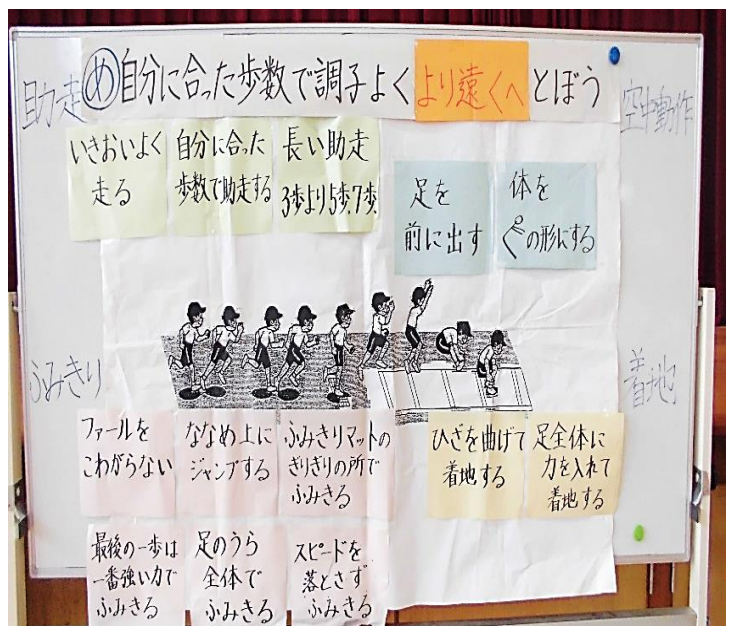


て決めてそれぞれの合い言葉を意識しながら、協力し合って学習に取り組むことができた。また、一人一人の跳躍記録による得点を合計してチームの得点とすることとし、毎時間の振り返りの際に各チームの合計点数を共有した。得点発表のたびに、自チームの合計記録は勿論、他チームの記録の伸びにも高い関心をもつことができ、次回からも「みんなのために、よりがんばろう」といった思いを強くもたせることができた。学習を通して、仲間に貢献する態度や切磋琢磨し合う態度を養うことができた。

② 対話的な活動を通しての学び合い

・ 話し合うことに苦手意識をもつ児童のいるチームには、安心して話すことができる児童を意図的に同じグループにした。さらに、前単元のマット運動のチーム編成と同じにすることで、慣れ親しんだ友達とよい雰囲気の中で、どの児童も安心して学習を進めることができた。よい雰囲気づくりを工夫した結果、水分補給と同時にグループ内での交流をねらったところ、短時間であるにもかかわらず、幅跳びの四つの視点に沿った交流が見られ、内容の濃い学び合いとなった。

・ 幅跳びの四つの視点にかかわるコツを児童が発見した際には、ホワイトボードに貼った拡大掲示物に言語化して掲示し、対話の基とした。児童は、発見したコツを参考にして、試技に対する助言をしたり、称賛し合ったりすることができた。試技をする児童とアドバイスをする児童がそれぞれ、自分では気付けなかったところを知ることができ、互いに技能を高め合うことができた。



(3)「教えること」と「気付かせること」を明確にした指導者の働きかけの工夫

①運動領域に即した適切な指導

・ 講堂での初めての幅跳び運動の際には、踏切りマットと計測マットの間に水色の模造紙を敷き、それをアマゾン川に見立て、「川に落下すると、ピラニアが襲ってくるから、気を付けて跳ぼう」と声かけをした。児童は、その設定を目の前にすると、川に落ちないように、遠くへ跳ぼうとして自然と長い助走をし、試しの運動を始めた。だが、勢いよく助走しても踏切り時にブレーキをかけてしまったり、両足踏切りになってしまったりする児童も少なくなかった。そこで、「教室で見た幅跳び選手の動画を思い出してみよう」と声かけをすると、児童は、片足で踏み切ることを意識するようになり、初日の記録計測では、全員が五月の新体力テストの際に計測した立ち幅跳びの記録を更新し、無事に川を越える跳躍をすることができた。この仕掛けが成功し、児童は楽しく、遊びの要素を踏まえながら運動を進めることができた。さらに、安全な着地をするために両足で着地することを学習し、幅跳びは「助走」、「踏切り」、「空中動作」、「着地」の四つの動きの構成に分かれていることを学習した。幅跳びに関する基本的な動きを知った後、踏切り足を決めることによる跳躍のコツや、3歩、5歩、7歩などの短い助走から跳躍すること、口伴奏をし合うことで調子よく跳ぶことなどを順に指導した。

②児童の気付きを生かした主体的な学び

・ 第2時での3歩助走、5歩助走の試しの運動の際に、どうしても助走に勢いが出ず、児童からは「跳びづらい」、「もっと長く助走したい」、「最初の助走に戻したい」などの声が挙がった。後々の「調子よく跳ぶ」ための大切なラスト3歩の感覚作りを意識した運動であったが、この児童の声を基に、第3時の学習のめあてを「3歩や5歩などの短い助走から遠くへ跳ぼう」の予定から、「自分に合った歩数で遠くへ跳ぼう」に変更した。児童の実態に即したものに変更したことで、思い切りのよい動きが戻り、大きく記録を伸ばす要因となった。また、助走開始位置を毎回同じ位置からスタートできるように、床にテープを貼り目印とすることで、失敗の少ない安定した跳躍ができるようになった。

・ 「助走」、「踏切り」、「着地」に関しては、動きのコツを児童の気付きから引き出し、共有することができたが、「空中動作」に関しては、なかなかコツをつかめない時間が続いたため、「両手をあげて跳んでみよう」と動きのヒントを与えた。すると、児童からは「踏み切った瞬間に両手を上げるといい」や「勢いよく両手と両足を前に出すといい」などと動きのコツを話し出し、体全体を使ったダイナミックな跳躍ができる児童が増えた。児童

は、学習が進むにつれて新しいめあてを主体的に設定し、段階的に学習を進めた。その中で、より遠くへ跳ぶためのコツを多く見つけ、そのコツを意識して運動を重ねた結果、「ジャンプオリンピック」では、全チームが前時の記録を大きく上回ることができた。他チームの記録の伸びにも称賛し合う姿が見られ、一人一人が精一杯の力を発揮することや学習内容の深い理解で、多くの児童が記録を更新できたことに達成感と大きな喜びを感じ取ることができた。



(4) 今後の課題

- 感覚づくりの運動は、動きの高まりにおいて有効であったが、準備に時間を要したため、場を学習内容や児童の実態に促したものを精選していくと、普段使いできる場になると考える。
- ゴムの場では、高く跳躍するための感覚をつかむために、肩の位置に合わせるのではなく、低い足元に1本、さらに空中動作の手の使い方を意識させるための上方に2本目を張ることでより質の高い感覚作り運動に取り組めたと考える。
- 技術は、指導者が教え、その動きのコツを児童に気付かせていくような学習の流れを構築したい。指導が進む中、児童の変容に応じた最適な指導者の働きかけを模索していく。
- 実践後、アンケートを行った結果は以下の通りである。

① 体育科の学習は好きですか。

あてはまる 16	だいたいあてはまる 2	あまりあてはまらない 1	あてはまらない 0
----------	-------------	--------------	-----------

② 「幅跳び」の学習は好きですか。

あてはまる 18	だいたいあてはまる 0	あまりあてはまらない 1	あてはまらない 0
----------	-------------	--------------	-----------

③ 「幅跳び」の学習は楽しかったですか。

あてはまる 18	だいたいあてはまる 0	あまりあてはまらない 1	あてはまらない 0
----------	-------------	--------------	-----------

学習後のアンケートでは、ほとんどの児童が幅跳び運動が楽しく、好きになったと回答した。児童のチャレンジ精神を掻き立てるような運動の場の設定をしたり、用具の工夫をしたりしたことがその要因だと考える。今後も、児童の「やってみよう」という気持ちを引き出しながら、友達と力を合わせて活動することが喜びになるような学習活動を、体育科や学校生活全般において実践していきたい。

『めざせ、はばとび名人!!』 チームとく点表						
学習日数	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
学習したこと めあてなど	ための運動 ための記録	着地のしかた 3歩助走 ふみきり足決め	自分に合った 歩数で ふみきろう	自分に合った 歩数で 調子よく	自分に合った歩数で 調子よく AとB	ジャンプ オリンピック
ドクター仲 (4人)	77 点	66 点	84 点	84 点	90 点	99 点
ソーダ (5人)	80 点	85 点	90 点	80 点	107 点	111 点
うめぼし (5人)	71 点	67 点	84 点	85 点	91 点	91 点
カメレオン (5人)	86 点	89 点	93 点	95 点	115 点	117 点