

体育科学習指導略案

指導者 大阪市立高殿南小学校 保木 静香
佐藤 信子

1. 日 時 令和7年9月30日(火) 第2時限(9:45~10:30)

2. 学年・組 第3学年1組 在籍18名

3. 場 所 講堂

4. 単 元 走・跳の運動「めざせ幅跳び名人」

5. 本時の学習(4/6)

(1) 本時の目標

◎ 幅跳びの基本的な動作を理解し、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】

・ 短い助走から調子よく踏み切って跳ぶコツを見付け、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】

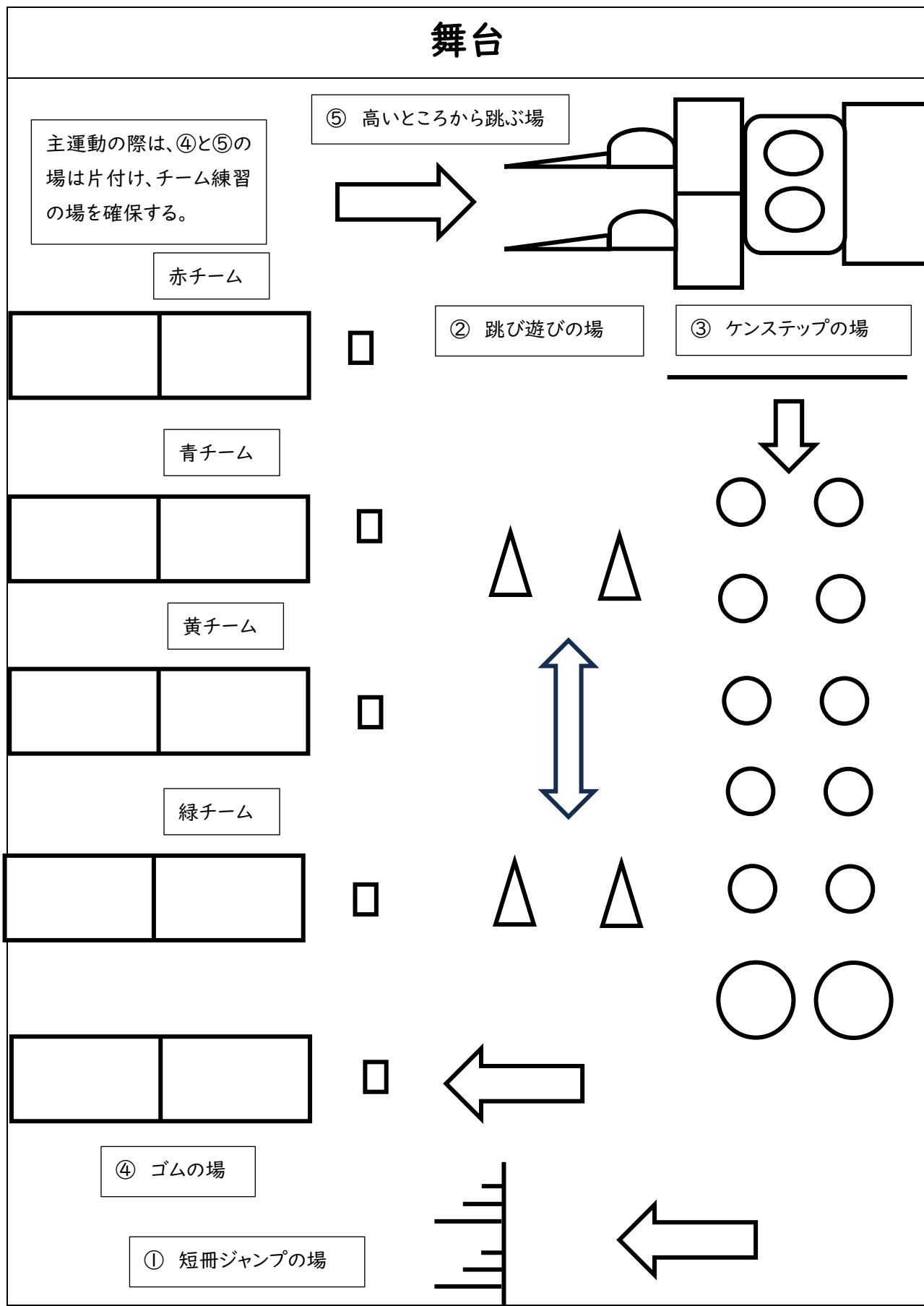
・ 友達と協力しながら、進んで練習に取り組むことができる。 【学びに向かう力、人間性等】

(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により、短い助走から調子よく踏み切って跳ぶ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
	自分の課題に合った練習をし、短い助走で調子よく踏み切って跳ぼう。			
	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 (空中動作・着地感覚) ②ゴムの場 (前方への跳躍感覚)	○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・踏み切り・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】	マット クッションマット 跳び箱1段目 踏切り板 (事前に準備しておく)

は じ め	<p>③短冊ジャンプの場 (上方への跳躍感覚)</p> <p>④ケンステップの場 (助走・踏み切り感覚)</p> <p>⑤跳び遊びの場 (踏み切り感覚・着地感 覚)</p> <p>4. 学習の準備をする。</p>	○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】	<p>ホース ゴム 短冊 踏切りマット ケンステップ 三角コーン 模造紙(川に 見立てた) マット 計測用マット</p>
な か	<p>5. 自分の課題に合わせて、 調子よく踏み切るための 練習をする。</p> <p>6. 見付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>○踏み切り直前の3歩を特 に注目して見合うように 声をかける。</p> <p>○計測用マットをチームに 1枚用意し、記録の目安 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>・自分の課題を見 付け、解決しよう と工夫して運動 している。 【思考・判断・表 現】</p> <p>・自分や友達のよ いところや改善 点に気付くこと ができる。 【思考・判断・表 現】</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。 【態度】</p>	


6. 学習の場



7. 資料

はばとび学習カード		名前				
	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	6時間目
	/	/	/	/	/	/
学習のねらいや進め方を知ることができましたか。						
せいいっぱい運動することができましたか。						
はばとびにひつような動きを知ることができましたか。						
友だちのよい動きを見つけることができましたか。						
より遠くへとぶコツを見つけることができたか。						
用具のじゅんぴやかたづけを安全に行うことができたか。						
アドバイスやおうえんをすることができましたか。						
今日のひとこと（コツ、できたこと、わかったこと）						

見つけたコツ





8. 実践を終えて（成果と課題）

（1）児童が主体的に取り組むための手立て

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

・ 児童はこれまで、低学年の体育科の学習の中でとびあそびを、毎年の新体力テストの項目ではばとびを経験している。本単元の助走を伴う幅跳びの学習は初めてであったため、第1時では世界陸上で活躍する選手たちの動画を視聴し、幅跳びについて知ることから始めた。第2時では安全な踏み切りや着地をすることを学習し、第3時、第4時、第5時ではより遠くに跳ぶために、助走、踏み切り、空中動作に着目して学習を進めた。学習時間ごとに意識するポイントを設定しながら学習を進めた。

②体を動かす楽しさが実感できる場の設定

・ 感覚運動の場をたくさん設定し、楽しんで取り組めるようにした。音楽に合わせて1分間ごとに場を移動しながら運動を進め、幅跳びに必要な前方・上方への跳躍感覚、踏み切りの感覚を身に付けさせるようにした。

（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

・ 単元を通して4,5人ずつのグループを組んで学習をした。個人の記録だけでなく、チームとしてどれだけ記録が伸びているかということに注目して取り組むことで、自然と互いにコツやよいところを教え合うことができた。また、ゼッケンやリストバンド（踏み切り足につけた目印）の色をそろえることで、所属感も高まっていた。



②対話的な活動を通しての学び合い

・ 試技をする児童の他に、記録、アドバイス、待機の役割をもたせて活動することで、それぞれの視点からより遠くに跳ぶためのアドバイスを伝え合うことができた。また、運動の時間の途中に児童を集め、その日のコツをつかんだ跳躍をみんなで見合い、よいところやコツに気付く時間を設けた。その後コツをつかもうと再び運動に励み、それぞれの技能を高めることができた。

（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工夫

①運動領域に即した適切な指導

・ はばとびに必要な「助走」、「踏み切り」、「空中動作」、「着地」の動きを1時間ごとに重点的に指導するようにした。児童はその日に意識するポイントをしっかりと理解した上で運動したり、アドバイスをし合ったりすることができた。

②児童の気付きを生かした主体的な学び

・ ワークシートに幅跳びの助走から着地までのイラストを掲載し、毎時間ごとにその日に自分が気付いたコツを書き込むよう



にした。ワークシートを回収した際に、それぞれの児童が気付いたコツを見取り、次の時間に全体に紹介共有するようにした。自分では気付かなかったコツを友達から教えてもらうことで、自分の運動に生かして跳ぶことにつながった。

(4) 今後の課題

- 単元を通して踏み切りにつまずきのある児童が多くいた。第3時までの段階で踏み切りの仕方を丁寧に指導することで、本時で調子よく踏み切ることへとつなげることができたと考える。
- 川に見立てた模造紙は紙の上に着地したときに、紙が破れてしまったため、小マットに置き換えることでより安全に跳躍する手立てとすることができた。
- 踏み切りにつまずきのある児童にとっては、踏切りマットが小さかった。大きめのものが用意できれば安心して踏み切ることができたように思う。

楽しさを味わわせる手立てとして、踏切りマットと計測マットの幅を30cm、50cm、80cmとスモールステップで練習できる場を設定したり、踏切りマットの代わりに跳び箱用の踏切り板を置いて高さを出し、跳び越えるための仕掛けを設定したりすることで、助走や踏み切りのできなかった児童にも幅跳びの感覚をもたせることができたと考える。児童の実態をしっかりと見取り、それに応じた場の設定を工夫できるようにしていきたい。

