

## 第5学年体育指導案

日 時 11月2日(水)  
場 所 校 庭  
対 象 5年1組25名

領 域 陸上運動

単元名 走り幅跳び 「砂場の彼方へ！さあいくぞ！」

(1) 目標

走り幅跳びのポイントを意識して跳ぶことができる。(思考・判断・表現)

(2) 展開 (2/6)

学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
<p>○集合・整列・挨拶をする。 ○本時の学習内容を確認する。</p> <p>○走り幅跳びにつながるコーディネーショントレーニングを取り入れながら体を動かす。 (スキップ、グリコのじゃんけん、スラローム走)</p> <p>○準備運動 (準備運動の最後に、抱え込みジャンプ、開脚ジャンプを行う)</p> <p>○場の準備</p>	<p>○前時の振り返り、本時の技能におけるポイントを確認する。「きたコン」の使うタイミングにもふれる。</p> <p>○グリコのじゃんけんでは、最後の1歩は両足で着地する。 ○スラローム走は、体幹の姿勢によって足の動かし方にも繋がる。 ○抱え込みジャンプと開脚ジャンプは走り幅跳びのジャンプ時に繋がることを意識させる。</p> <p>○グループごとにそれぞれの場を準備する。</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 0 auto; width: 80%;"> <h3 style="margin: 0;">ポイントを確認して練習をしよう。</h3> </div>	
<p>○それぞれの場でポイントを意識して練習する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>・踏み切り3歩 ・両足着地 ・高く跳ぶ・ハソタッチ ・川跳び</p> </div> <p>○場ごとのポイントを交流する ・難しかったことや、ポイントを意識したことを確認する。</p> <p>○2回目の練習 ・交流したことを踏まえて、それぞれの場で練習をする。</p> <p>○片付け・整理運動 ・使った部位(手首足首)を重点的にほぐす。</p> <p>○学習の振り返り</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>・撮影した動画を見て振り返り、次時の活動に繋げる。 ○整列・挨拶</p> </div>	<p>○「きたコン」を使って、お互いの姿勢を確認させる。 ◆走り幅跳びに必要なポイントを考え、取り組むことができる。(思考・判断・表現)「観察・学習カード」</p> <p>○1つ目の場の練習が終わったら、一度集めて各場でのポイントや練習で気付いたことを交流する。</p> <p>◆走り幅跳びに必要なポイントを考えることができる。(思考・判断・表現)「観察・学習カード」</p> <p>○よい動きや言葉掛け、工夫したことなど紹介する。次回について話す。</p>

視点 ・児童の技能を高められる場として、場の設定は有効であったか。  
・学習の振り返りで、ICT「ロイロノート」を有効に活用できたか。