

単元指導計画 「走り幅跳び」

「砂場の彼方へ！さあいくぞ！」

時	1	2	3	4	5	6
	知る	取り組む		つかむ		発表
学習内容と活動	1 挨拶、学習課題の把握					
	<p>学習課題 今できる跳び方で、記録を取ろう。</p>	<p>学習課題 より遠くへ跳ぶための「跳び方」を工夫しよう。</p>		<p>学習課題 記録を伸ばす方法を考えよう。</p>		<p>学習課題 はじめに跳んだ自分の記録を超えよう。</p>
	2 準備運動/場の準備 ・感覚づくりのための運動（コーディネーション含む）					
	<p>2 オリエンテーション ・学習方法や流れについて ・用具の準備の仕方について</p> <p>3 準備運動 ・感覚づくりのための運動（コーディネーション含む）</p> <p>4 計測 ・今の自分の記録を確かめる ・計測の仕方を知る ※「きたコン」を使い、フォームの撮影をする。</p> <p>5 整理運動 ・膝や足首を中心にゆっくり動かす。</p> <p>6 学習の振り返り</p>	<p>3 走り幅跳びに繋がる運動① ・高く跳ぶ（へそタッチ） ・川跳び ・踏み切り3歩 ・両足着地 ※「きたコン」を使い、フォームの撮影をする。</p> <p>4 場ごとのポイントを交流する ・「こうすると良い、やりやすいポイント」や「注意するポイント」について意見交流する。</p> <p>5 走り幅跳びに繋がる運動② ・意見交流で挙げた考えを試す ※「きたコン」を使い、フォームの撮影をする。</p> <p>6 整理運動 ・手首足首を中心に動かす。</p> <p>7 学習の振り返り</p>	<p style="text-align: center;">3 チーム練習</p> <p>・走り出し・踏み切りの位置の場 ・両足着地の場 ・高く跳ぶ（へそタッチ）の場 ・川跳びの場 ※「きたコン」で撮影をする。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">     </div> <p>・踏み切り3歩 ・両足着地の場 ・高く跳ぶの場 ・川跳びの場</p>		<p>3 計測 ・走り幅跳びの計測をする。 ※「きたコン」を使い、フォームの撮影をする。</p> <p>4 整理運動 ・手首足首を中心に動かす。</p> <p>5 学習のまとめ ・練習で意識したことや、友達から走り幅跳びのアドバイスを求められたとき、どう答えたかななどを紹介する。</p>	
	<p>4 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>5 チーム練習② ・ポイントを意識して練習する ※「きたコン」で撮影をする。</p> <p>6 整理運動 ・手首足首を中心に動かす。</p> <p>7 学習の振り返り</p>	<p>4 チームと協力して得点ゲット ・チーム毎に計測する。 ・着地ゾーンを得点化にする。 ・跳ぶ人に応じて踏み切り位置を変えても良い。 ※「きたコン」で撮影をする。</p> <p>5 整理運動 ・手首足首を中心に動かす</p> <p>6 学習の振り返り ・得点集計 ・次回、チームの得点を高めるために、必要な練習の場を選ぶ。</p>	<p>4 前時のチーム得点を超えろ ・チーム毎に計測する。 ・着地ゾーンを得点化にする。 ・跳ぶ人に応じて踏み切り位置を変えても良い。 ※「きたコン」で撮影をする。</p> <p>5 整理運動 ・手首足首を中心に動かす。</p> <p>6 学習の振り返り ・得点集計 ・前時の得点を超えられたチーム、頑張っていた友達を紹介する。</p>			
評価	◆用具の準備や使い方、走り幅跳びの行い方や、計測の仕方を理解している。「観察・学習カード」	◆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」	◆走り幅跳びに必要なポイントを意識しながら跳ぼうとしている。（思考・判断・表現）「観察・学習カード」	◆チームで協力して練習したり教え合ったり取り組んでいる。（思考・判断・表現）「観察・学習カード」	◆目標達成に向けてチームで協力して練習したり教え合ったり取り組んでいる。（思考・判断・表現）「観察・学習カード」	◆第1時の記録を超えられるように4つのポイントを意識して跳ぶことができる。（知識・技能）「観察・学習カード」

