

「わたしたちの体育」を利用した学習事例（第3学年）

琴平町立象郷小学校 河本 彬

第3学年	単元名	はばとび
指導時間	6時間	児童書掲載ページP38～P41

【単元の目標】

- 幅跳びの楽しさや喜びに触れ、短い助走から強く踏み切って遠くへ跳ぶことができるようになる。自己の能力に適した課題を見付け、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができる。きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、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。

【安全にみんなが運動できるように・・・はじめに約束しよう、確認しよう】

- 安全に取り組むために「前に人がいないのを確認して跳ぶこと」、「走る（跳ぶ）場所に危険がないことを確認すること」をはじめに確認する。
- 練習する場所の安全が保たれているか、常に多くの目で確認する。
- 練習中、友達と協力して取り組めるよう、「順番を守ること」、「友達の動きを見たり、補助したりすることも大切なこと」の2つを確認する。
- 幅跳びに必要な用具は、全員で準備、片付けを行うことを指導する。
- 踏み切り板やとび箱を使って練習する際には、跳び方（使い方）を確認するため、最初はゆっくりとした動きから始めるように助言する。

【学習活動 第1時～第6時】

第1時

①学習の目標と進めを知る。

1. 学習の目標とどのように学習を進めるのかを説明する。

学習の
目次

- はばとびの行い方を知り、短い助走から強くふみ切って、遠くへとぶことができるようにしよう。
- 自分のか題を見つて、練習やきょうそうの仕方をくふうし、自分で考えたことをつたえよう。
- グループで友だちの考えをみとめたり、勝はいを受け入れたりして、進んで運動しよう。

②用具の使い方について知る。

2. ボールけりゲームで使う用具等の使用方法を確認する。

- | | | |
|-----------|---------|-----------|
| ・踏み切り板 | ・ケンステップ | ・ゴム紐 |
| ・とび箱（1段目） | ・コーン | ・グラウンドレーキ |
| ・ラダー | ・段ボール箱 | |

③きまり、学習の場、安全面について知る。

3. 児童書P38の「きまり」を確認する。準備や片付けについて確認する。安全管理を徹底する。



④「やってみよう」を行う。

4-1. 【輪跳び】

- 「助走→踏み切り→着地」の仕方を身に付けることをねらいとしている。
 - 踏み切り足は、決まった足だけでなく、両足とも経験できるよう指導する。
 - 口伴奏でリズムを唱えながら行うよう助言する。
- ※ケンステップを色で分けて活用する。



⑤学習のまとめの仕方を知る。

第2～3時

①めあてを確認する。

②「やってみよう」を行う。

③活動1を行う。

4-2. 【川跳び】

・遠くに跳ぶために強く踏み切る動きを身に付けることをねらいとしている。

※ゴム紐を活用して川をつくる。

※川を跳び越えるための用具として、踏み切り板、ケンステップを活用する。



5. 「学習のあしあと」の使い方を説明する。

※友だちとの関わりの中でできるようになったことを振り返りで気付かせるようにする。

短い助走から強くふみ切って、はばとびができましたか。

自分のかたちを見つけたり、活動をくふうしたりして、自分で考えたことをつたえましたか。

友だちの考えをみとめたり、勝はいを受け入れたりして、進んで運動ができましたか。

よくできた
できた
がんばろう

1.

助走の仕方を考えて遠くへ跳ぼう。

本時のめあてを意識し、見通しをもって学習に取り組むことができるようにする。

2-1. 【輪跳び】

・前時を想起し、必要に応じてケンステップの感覚を変えてもよいことを伝える。

※用具は、児童に準備、片付けを行わせるようにし、率先して行う児童を称賛する。



2-2. 【島跳び】

・川跳びで身に付けた動きを生かし、さらに強く踏み切る動き、空中動作に至る姿勢・感覚を養うことをねらいとしている。

※とび箱を活用して島をつくる。

※児童の実態に応じて、とび箱の数や間隔を調整する。



3-1. 【立ち幅跳び】

・立ち幅跳びの行い方について全体で確認する。(奥のコーンを回って砂場を出ること、跳んだ後は砂場をならすこと)

・安全な着地を身に付けることをねらいとしている。

立ち幅はばとび

ひざを曲げて着地するよ。

立ち幅はばとびのとく点	
1回目	2回目
点	点

とび箱の上から

ひくいだんボール箱で

【場の工夫】

○とび箱、段ボール箱を活用し、高く跳ぶ意識をもてるようにする。

※自分で場を選んで行えるようにする。

【ルールの工夫】

○2回行い、着地した場所に応じて得点を決める。

○自分の中で比較できるよう2回行う。

3-2. 【3歩幅跳び】

・助走のリズムを身に付けること、自分に合った踏み切り足を定めることをねらいとしている。

3歩はばとび

ト・ト・トーンのリズムで助走するね。

ふみ切り足を決めよう

ふみ切り足は

ふみ切り足を決めてとぼう。

④気づいたことやできるようになったことを友達と伝え合う。

⑤共有したポイントを意識して、もう一度活動1を行う。

⑥本時のまとめをする。

第4～6時

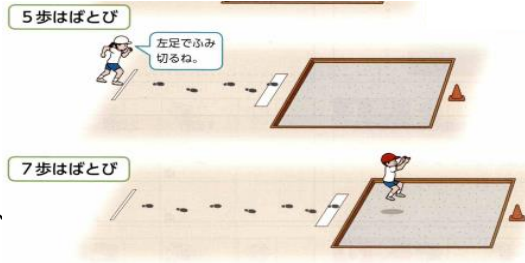
①めあてを確認する。

②「やってみよう」を行う。

③活動2を行う。

3-3. 【5歩・7歩幅跳び】

- ・5歩や7歩の助走を経験し、自分に合った歩数を決めることをねらいとしている。
- ・跳ぶグループ、砂場をならすグループ、記録をとるグループに分けて行う。



4. リズムよく踏み切ることができている児童の動きを見ながら、全体でポイントを共有できるようにする。
5. 確認したポイントを意識しながら、活動できるように助言する。
- ・「トン・トン・ト・ト・トンのリズムで跳んでみよう。」
 - ・「自分に合ったリズムで跳んでみよう。」
6. 学習活動のまとめをし、次時の意欲喚起につなげる。

1. 場を選んで、友達と競争しよう。

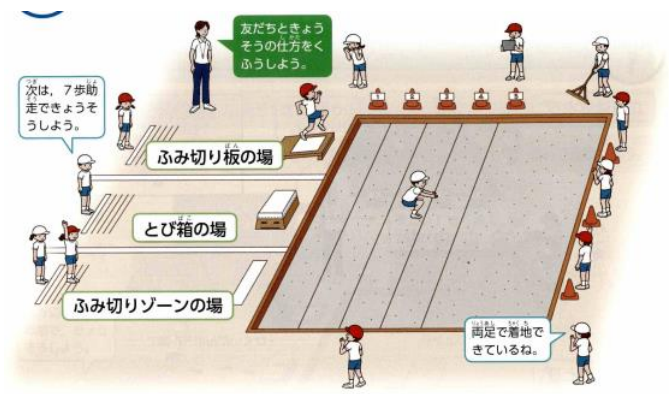
本時のめあてを意識し、見通しをもって学習に取り組むことができるようにする。

- 2. 【川跳び】**
- ・前時までの「やってみよう」の動きを想起し、川の間隔や踏み切り板、ケンステップを置く位置を調整してもよいことを伝える。
 - ・自分の踏み切り足が中心だが、両方の足とも経験できよう助言する。



3-1. 【二人で競争】

- ・競争の場を選んで行う。
- ・着地したときの後ろの足の踵の位置が得点となることを伝える。
- ・気づいたことやうまくなったことを友達と伝え合えるようにする。



【場の工夫】

- 踏み切り板の場：片足で強く踏み切ることをねらいとしている。
- とび箱の場：高く跳ぶイメージをもてるようにすることをねらいとしている。
- 踏み切りゾーンの場：踏み切りゾーンに合わせて踏み切れるようにすることをねらいとしている。

【役割の設定】

- 得点を見る人、砂場をならす人、スタートの合図をする人、跳ぶ人をそれぞれ確認する。
- 二人組でお互いの動きを見られるようにする。

役わりのれい

- ・とく点を見る人
- ・すな場をならす人
- ・スタートの合図をする人

④気付いたことやできるようになったことを友達と伝え合う。

3-2. 【グループで競争】

- ・得点を記録していき、合計得点を競う。
- ・毎回、助走の仕方、行いたい場所を確認できるようにする。
- ・楽しくできた場を紹介し、幅跳びでいろいろな競争を楽しむことができるようにする。

■とく点表

日にち	助走と場のえらび方	1回目	2回目	3回目
れい	5歩助走で、とび箱の場	2点	2点	3点
/		点	点	点
/		点	点	点
/		点	点	点
/		点	点	点

⑤本時のまとめをする。

4. 動きのポイントや友達の動きのよさを全体で共有する。
5. 「学習のあしあと」を参考に学習を振り返り、一人一人の伸びや頑張りを賞賛し、単元のまとめをする。

【評価の観点】

知識及び技能

- ・幅跳びの行い方を知っている。
- ・短い助走から強く踏み切って遠くへ跳ぶことができる。

思考力、判断力、表現力等

- ・自己の課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。
- ・友達との競争の仕方を考え、競争の規則や記録への挑戦の仕方を選んでいる。
- ・友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えている。

主体的に学習に取り組む態度

- ・幅跳びに進んで取り組もうとしている。
- ・きまりを守り、誰とでも仲良く運動をしようとしている。
- ・勝敗を受け入れようとしている。
- ・友達の考えを認めようとしている。
- ・場や用具の安全に気を付けている。

【学習を通しての児童の反応、児童の感想】

児童の反応

- ・遠くに跳ぶために、助走スピードの上げ方を自然に練習する児童が多く見られた。
- ・友達同士で動きを見合う際、「やってみよう」で積み重ねてきた“口伴奏でのリズム”を唱え、お互いに伝え合う姿が見られた。
- ・助走の仕方や行う場を選ぶ際、自己やグループの課題を考え、目的をもって選ぶ姿が見られた。
- ・友達の補助をすることも大切だということを確認していたため、砂場をならしたり、得点を見たりする際にも進んで取り組むことができていた。

児童の感想

- ・自分に合った助走の歩数を見付けることができた。
- ・〇〇さんは自分から進んで砂場をならしていたよ。
- ・〇〇さんは用具の準備、片付けをいつもしてくれたよ。
- ・強く踏み切って遠くに跳ぶことができた。
- ・〇〇さんは助走にスピードがあって、一番遠くに跳べていた。
- ・跳び箱の上から跳ぶと、高く浮いて遠くに跳ぶことができたよ。
- ・グループの人たちの動きをよく見て、上手な人の動きを真似することができたよ。

【「わたしたちの体育」を活用した学習について】

- ・教師用指導書 74～75Pの「展開例」を参考に本単元の学習展開を考えるとともに、38Pのきまりを単元初めに指導することによって、安全・安心な学習を展開することができた。また38Pの「やってみよう」を行ったり、友達と協力して練習に取り組んだりすることで、苦手な児童も幅跳びの楽しさに触れることができた。