

走の運動(小型ハードル走)



具体的な指導内容

走の運動(小型ハードル走)では

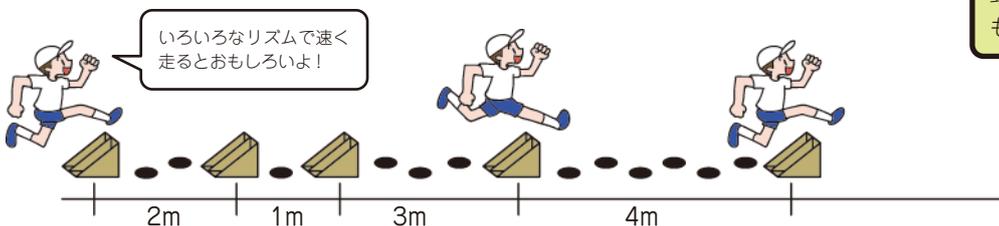
小型ハードルをリズムよく走り越えたりする楽しさや心地よさを大切にしながら、競走の仕方や意欲的に取り組むことができるような楽しい活動を工夫することが重要です。また、児童が進んで自分の力に応じた課題をもち、動きを身に付けるための活動や競走の仕方を工夫できるような授業づくりをすることが大切です。

→ 解説 P.16・48

解説に例示として示されている運動(抜粋) → 解説 P.48

いろいろなリズムでの小型ハードル越え

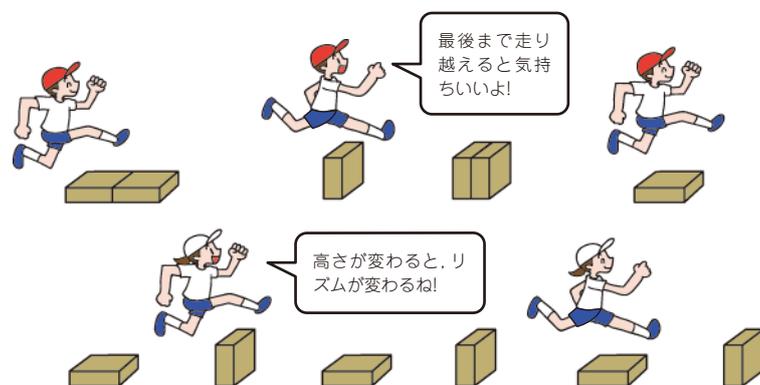
○いろいろなインターバルの小型ハードルをいろいろなリズムで



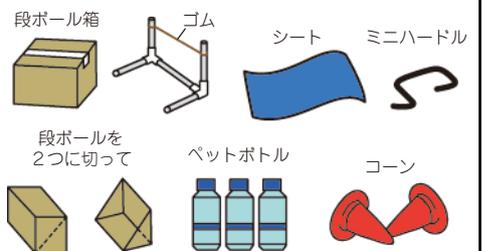
いろいろなリズムで楽しく走ると運動感覚を養うこともできます。



いろいろな高さの小型ハードルをいろいろなリズムで

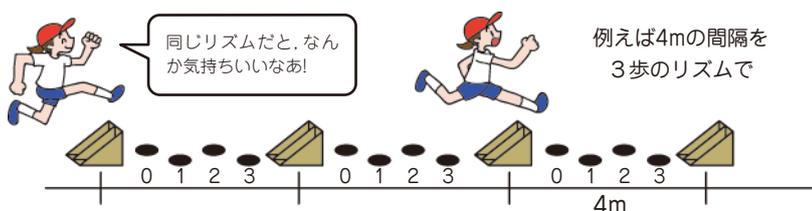


小型ハードルとしては、このような用具などが使えます。



40~50m程度の小型ハードル走

○一定の間に並べられた小型ハードルを一定のリズムで



ハードル間を3~5歩で走り越え、同じリズムで走る楽しさや心地よさを味わえるようにします。



授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説 P.16・48

いろいろなリズムを感じる
ことができるコースを作り、
コースに応じたリズムで走
り越える楽しさが味わえる
ようにします。



体づくり

器械

走・跳

浮く・泳ぐ

ゲーム

表現

楽しみながら動きが身に付くように運動の場を工夫する

だんだん高くなるコース

トン トーン トーン

せませま トントコース

ト・ト・トのリズムだね。

途中でスピードアップするコース

同じリズムで走り越えると、おもしろい!

リズムが速くなったぞ!

同じ幅 ややせまい同じ幅

楽しさが増すように活動の仕方を工夫する

【できるようになる楽しさ】

コースや規則を選んで競走したり、練習の仕方や練習の場を選んだりして運動し、楽しさを深めていきます。

3歩のリズムで速く最後まで走りたい!

【競走する楽しさ】

インターバルや高さを変えて競争

リズムよく走れるコースを選んで、友だちと競走して楽しもう!

2~2.5m 10m

3歩でとべるかんかく

3歩で走れるインターバルを選ぶ

この距離なら3歩のリズムで走れるわ。

輪を使って、3歩のリズムで走る練習をしよう。

0 1 2 3

3歩のリズムで走る練習を選ぶ

自己の課題がもてるように動きのポイントを押さえる

インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたコースを走り越えながら調子よく走れるリズムを見付けることができますようにします。

やや低い 低い 高い

高いところは、トーンって感じかな。

同じリズムで

トン・ト・トのリズムで走り越えるよ。

【例】 「トン」 「ト」 「トーン」 「トン」 「ト・ト」 「トン」 「ト・ト」

児童のこんな姿を目指します

自分に合ったコースで、ミニハードルを3歩のリズムで走り越えることができました。

競走するコースを作るときは、危なくないか確認しながら用具を並べられました。

同じリズムで走ることができるように、コースを選んで練習しました。

幅跳び

具体的な指導内容



跳の運動(幅跳び)では

短い助走から調子よく踏み切って遠くへ跳ぶことの中で、跳ぶ動き自体の楽しさや心地よさを大切にしながら、意欲的に取り組むことができるような楽しい活動を工夫することが重要です。また、児童が進んで自分の力に応じた課題をもち、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫できるような授業づくりをすることが大切です。

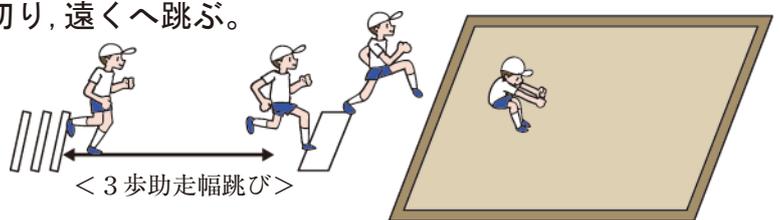
→ 解説P.16・48

解説に例示として示されている運動(抜粋) → 解説P.48

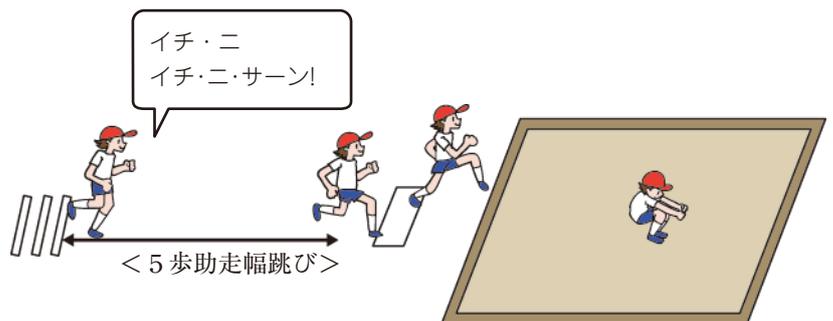
短い助走での幅跳び

○助走から踏み切り足を決めて前方へ踏み切り、遠くへ跳ぶ。

3歩助走で、片足で踏み切る感覚をつかみます。

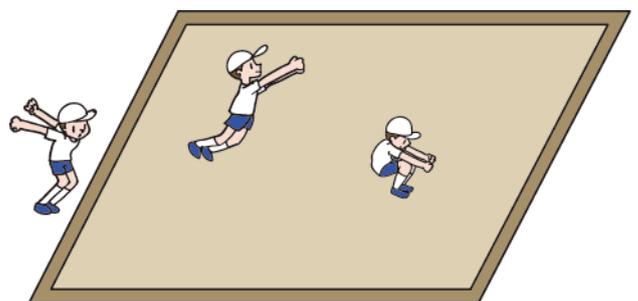


5歩助走では、調子よく踏み切るために、助走のリズムを大切にします。助走の時に「イチ・ニ・イチ・ニ・サーン」と周りの子が声に出してあげましょう。



○膝を柔らかく曲げて、両足で着地する。

- ・両腕で反動を付けてジャンプし、しゃがみ込むように両足で着地します。
- ・両手を振り下ろしながら、膝を柔らかく曲げて着地します。
- ・距離にこだわらず軽いジャンプから始め、慣れてきたら少しずつ遠くへジャンプするようにします。



< 立ち幅跳びから着地 >



跳び箱のような踏み台

- ・3～5歩の助走から片足で踏み切り、しゃがみ込むように両足で着地します。
- ・遠くへ跳ぶよりも、高く跳んで着地する方に意識を持つようにします。
- ・柔らかく膝を曲げて、両手を振り下ろしながら着地します。

授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説 P.16・48



跳ぶこと自体の楽しさや心地よさを味わいながら、遠くへ跳ぶ動きが身に付くような運動の場を工夫することが大切です。中学年では、助走が長いと調子よく跳ぶことは難しいので、易しい場の設定が大切です。

楽しみながら動きが身に付くように運動の場を工夫する

【フワッとジャンプ】

高く跳べて気持ちいいぞ

踏切り板などを使って高く跳ぶ心地よさを大切にしながら踏み切りのタイミングや、高い角度の飛び出しの感覚をつかみます。

【輪をねらってジャンプ】

今度はこの距離の輪に挑戦してみよう。

ねらった輪の中に、膝を曲げて両足で着地し、短い場でできたら、徐々に距離を伸ばしていきます。

楽しさが増すように活動の仕方を工夫する

【競争する楽しさ】

すごい、15点！膝を曲げて、両足で着地もしっかりできているよ。

5点 10点 15点 20点

今までの練習を生かして跳んでみよう。

5～10m程度

今までの学習を振り返りながら、どれくらい跳べるようになったか試してみましょう。個人の得点だけでなく、グループのメンバー全員の合計得点で競うことによって児童の意欲が高まります。

【できるようになる楽しさ】

助走の仕方がうまくいなくて、上手に踏み切れないな。輪と踏み切り板を使った場で練習しよう。

ぼくは3回とも5点。だけど、グループ全員の得点を合わせると190点。うれしいな、クラスで1番の得点だ。

最後の3歩のリズムが、素早くなってきたね。踏み切るときも、とても力強い音がしているよ。

自己の課題がもてるように動きのポイントを押さえる

短い助走から踏み切り足を決めて踏み切り、遠くへ跳ぶ

高い角度で跳びだすように。

5m～10m

調子よく踏み切るためにイチ・ニ・イチニサン(タン・タン・タ・タ・タン)と、リズムを大切に助走します。

膝を柔らかく曲げて、両足で着地する

体が「く」の字ではなく「ん」のようになるように、かがみ込んで着地します。

児童のこんな姿を目指します

5歩の助走から片足で踏み切って、跳ぶことができました。

友達が跳ぶときに大きな声で、応援しました。

輪をねらってジャンプするとき、輪の中に着地するにはどうしたらいいか考えました。

体づくり
器械
走・跳
浮く・泳ぐ
ゲーム
表現

高跳び

具体的な指導内容



跳の運動(高跳び)では

短い助走から調子よく踏み切って高く跳ぶことの中で、跳ぶ動き自体の楽しさや心地よさを大切にしながら、意欲的に取り組むことができるような楽しい活動を工夫することが重要です。また、児童が進んで自分の力に応じた課題をもち、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫できるような授業づくりをすることが大切です。

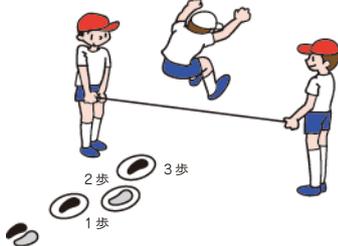
→ 解説 P.16・48

解説に例示として示されている運動(抜粋) → 解説 P.48

短い助走での高跳び

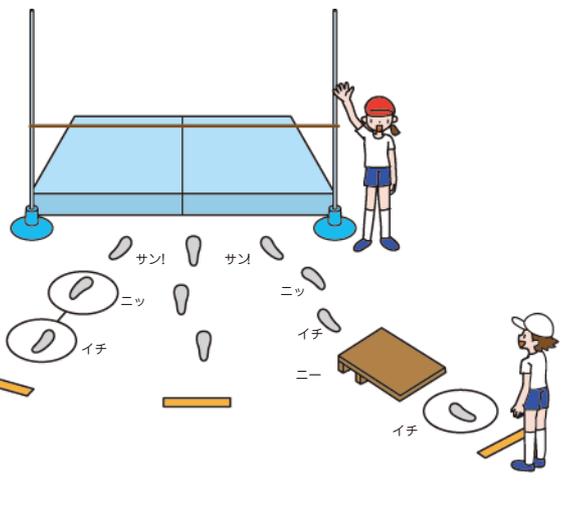
○短い助走から踏み切り足を決めて踏み切り、高く跳ぶ。

【ゴムを使っている場合】

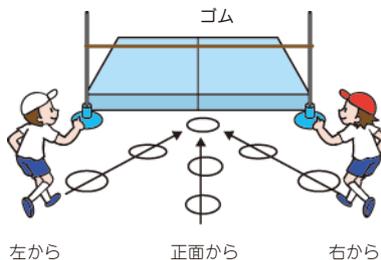


場の工夫

【いろいろな用具を使っている場合】

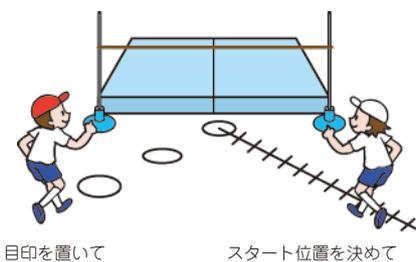


【ゴム+簡易スタンドを使っている場合】



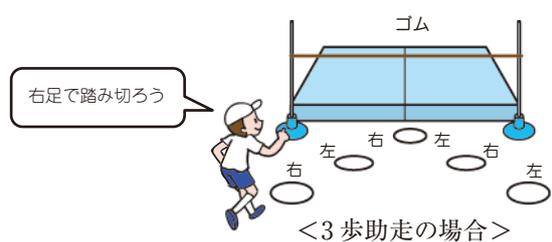
3～5歩程度の短い助走

踏み切り足を決めて



目印を置いて

スタート位置を決めて



右足で踏み切ろう

<3歩助走の場合>

上方に踏み切り高く跳ぶ

膝を柔らかく曲げて、足から着地



踏み切り足と反対の足のひざを高く引き上げる。



着地(ひざを曲げて)

授業づくりの留意点



跳ぶこと自体の楽しさや心地よさを味わいながら、高く跳ぶ動きが身に付くような運動の場を工夫することが大切です。中学年では、助走が長いと調子よく跳ぶことは難しいので、易しい場の設定が大切です。

指導の充実のために → 解説 P.16・48

楽しみながら動きが身に付くように運動の場を工夫する

【助走】

1・2・3のリズムで助走しよう。

1・2ー1・2・3のリズムになるかな。



< 輪や踏切板を使った場の例 >

【踏み切り】

ゴムだとこわくないわ



< 踏切板や跳び箱を使った場の例 >

【着地】

ふわっと跳べて気持ちいい

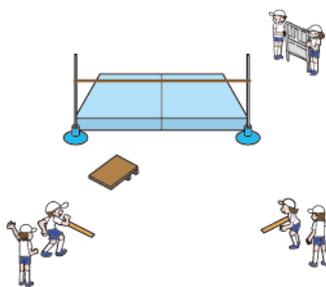


1歩 2歩 3歩

楽しさが増すように活動の仕方を工夫する

【競争する楽しさ】

- ・ チームに分かれて自分の跳ぶ高さを選びましょう。
- ・ 膝の高さ1点 足の付け根の高さ2点 おへその高さ3点として、跳べたら得点板に加算していきます。



ぼくは膝の高さで3回跳べたから3点取れたよ。みんなの点数をあわせると、ぼくのチームの勝ちだね。

跳びながらお互いに気付いたことを伝え合うことが「できること」につながりますよ。

【できるようになる楽しさ】

踏み切るとき、振上げた足がゴムに引っかかってうまく跳べないので、踏切板を使った場で練習しよう。



足の裏がバーに見えるように跳ぶと、きれいに足が上がったよ。

今の振上げた足は、まっすぐになっていて、上手に跳べたよ。

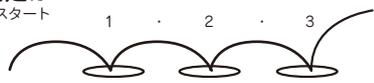


課題をもつことができるように動きのポイントを押さえる

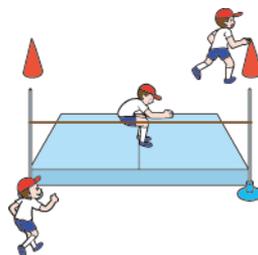
3～5歩程度の短い助走から踏み切り脚を決めて踏み切り、高く跳ぶ。

膝を柔らかく曲げて、足から着地する。

3歩助走は
スタート



5歩助走は
スタート



ケガをしないように、必ず足から着地することを徹底します。

助走リズム、踏み切りのタイミングをつかむためにイチ・ニ・サーンと声をかけると跳びやすくなります。

着地後にそのまま進んで、コーンにタッチさせるようにすると、足からの着地が習慣化されます。

児童のこんな姿を目指します

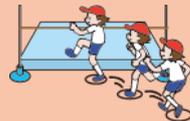
片足で踏み切って、高く跳ぶことができました。



友達と一緒に道具を準備して、安全に練習できました。



3歩の助走で上手に踏み切れるように、輪を使った場を選んで練習しました。



体づくり

器械

走・跳

浮く・泳ぐ

ゲーム

表現