

走・跳の運動



走・跳の運動について

●●●このような領域です●●●

- 仲間と競い合う楽しさや、調子よく走ったり、跳んだりする心地よさを味わうことができる運動です。
- 体を巧みに操作しながら走る、跳ぶなどのいろいろな運動の基礎となる動きを身に付けることができます。

→ 解説P.15・16

●●●このような内容の構成です●●●

低学年	中学年	高学年
走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動
走の運動遊び	かけっこ・リレー 小型ハードル走	短距離走・リレー ハードル走
跳の運動遊び	幅跳び 高跳び	走り幅跳び 走り高跳び

●●●このような内容を指導します●●● → 解説P.47～49

(1) 技能

次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。

- ア かけっこ・リレーでは、調子よく走ること。
- イ 小型ハードル走では、小型ハードルを調子よく走り越えること。
- ウ 幅跳びでは、短い助走から踏み切って跳ぶこと。
- エ 高跳びでは、短い助走から踏み切って跳ぶこと。



「調子よく」とは、動きがとぎれずに連続して動ける(ある程度滑らかな動き)ことです。



「短い助走」とは、幅跳びでは5～10m程度、高跳びでは、3～5歩程度のことです。

(2) 態度

- 運動に進んで取り組むこと。
- きまりを守り仲よく運動したり、勝敗を受け入れたりすること。
- 場や用具の安全に気を付けること。



運動の場だけでなく、用具の安全にも気を付けるようにしていきます。

(3) 思考・判断

- 自分の力に合った課題をもち、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫すること。



「工夫する」とは、練習の仕方を知って、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んだり、動きのポイントを知って自分の課題を選んだり、競走(争)の仕方を知って、規則を選んだりすることです。

授業づくりの視点

児童にとっての楽しさとは何かを考え、授業づくりに生かすことが大切です。



●●● 授業づくりの考え方 ●●● → 解説 P.16・47・48

走・跳の運動では、調子よく走ったり、跳んだりする心地よさを味わえるようにすることを大切にしながら、競走(争)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。その楽しさが増すように、児童が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(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。

●●● こんなところがポイントです ●●●

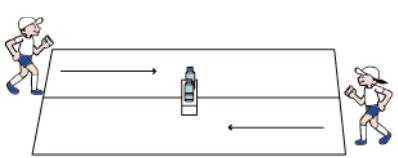
楽しみながら動きが身に付くように運動の場を工夫する

用具を使ったり、規則を変えたりして、楽しく運動しながら、動きが身に付く場を工夫することが大切です。



【走の運動の例】

○ペットボトルタッチ競走(←まっすぐ前を見る)

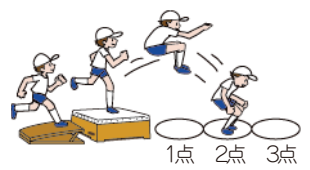


ペットボトルに先に触った方が勝ちです。



【跳の運動の例】

○跳び箱等を使っての着地(←膝を曲げて両足着地)



決められた輪にピタッと着地できたら得点です。

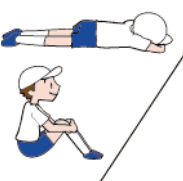
楽しさが増すように活動の仕方を工夫する

楽しさが増すためには、児童が自ら工夫するための競走や練習の仕方等を選ぶようにすることが大切です。



【競走(争)する楽しさ】

○どちらも勝てるような規則など、楽しく競走する方法を選びましょう。



スタートの姿勢を変えて競走すれば、勝てるかもしれないぞ。

【できるようになる楽しさ】

○できるようになるための課題を見付け、自分の力に応じた練習の場を選びましょう。



3歩の助走で跳べるように、輪を使った場所で跳んでみよう。

自己の課題がもてるように動きのポイントを押さえる

- 【走る】
- まっすぐ前を見る。
 - 前後に腕を大きく振る。
 - 軽く前傾する。
 - コーナーでは軽く内側に体を傾ける。



【幅跳び】

- 膝を柔らかく曲げて、両足で着地する。



「より速く、高く、遠くへ」という児童の課題に対応できるように、動きのポイントをおさえることが必要です。



●●● 2年間の計画を考えます(跳の運動の例) ●●●

< A校の例 > 2つの種目を2学年のどちらかで設定し、1単元の時間を増やした計画例 ■は3年生 □は4年生

1～7	8～14
幅跳び	高跳び
楽しい活動の仕方や場を工夫して、短い助走から調子よく踏み切って遠くへ跳ぶ動きを身に付ける。	楽しい活動の仕方や場を工夫して、短い助走から調子よく踏み切って高く跳ぶ動きを身に付ける。

< B校の例 > 第3学年ではそれぞれの種目の基本的な動きを身に付ける時間を設定し、第4学年では、それぞれの種目を組合せ、工夫する時間を設定した計画例

1～4	5～8	9～16
幅跳び	高跳び	組合せ(幅跳び・高跳び)
楽しい活動を通して、幅跳びの基本的な動きを身に付ける。	楽しい活動を通して、高跳びの基本的な動きを身に付ける。	競争の仕方を工夫して、楽しみながら幅跳びや高跳びの基本的な動きを身に付ける。 ----- 調子よく踏み切って跳ぶために、自分の力に合った課題を選び、グループで学習を行う。

体づくり

器械

走・跳

浮く・泳ぐ

ゲーム

表現

走の運動(かけっこ・リレー)



具体的な指導内容

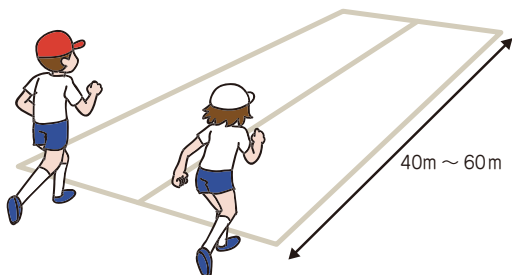
走の運動(かけっこ・リレー)では

調子よく走ったりリバトンをつないだりする楽し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、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・47

解説に例示として示されている運動(抜粋)

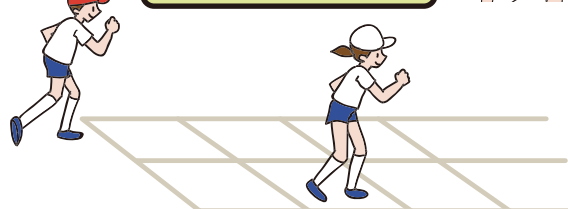
→ 解説P.47

40m~60m程度のかけっこ



スタンディングでのスタートから競走

競走の仕方を工夫

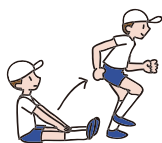


相手に応じてスタート位置を変えて競走

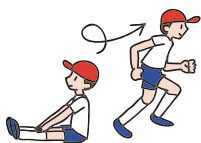
いろいろな姿勢からスタートしたり、スタート位置を変えたりしながら競争することで、走る楽しみ方を広げることができます。



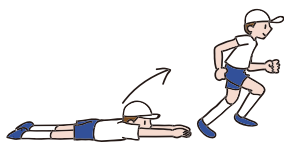
○いろいろな姿勢から、素早くスタート



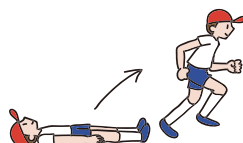
長座から



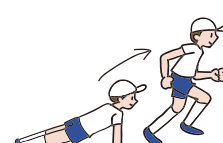
後ろ向きから



うつ伏せから

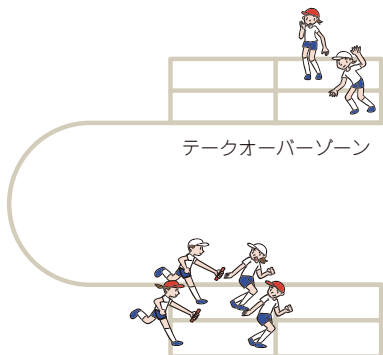


仰向けから



腕立て伏せから

周回リレー

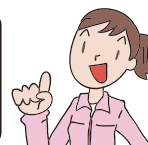


テークオーバーゾーン

半周 40 ~ 60m 程度のリレー

競走の仕方を工夫

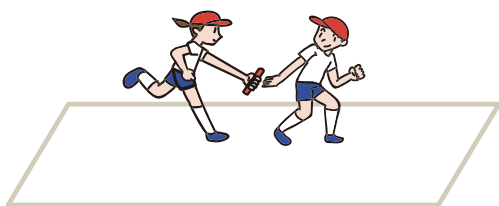
テークオーバーゾーン内でバトンをつなぐ楽しさや規則を工夫しながら競走を楽しむことができます。



コースの人数
Aコース…1名
Bコース…2名
Cコース…1名

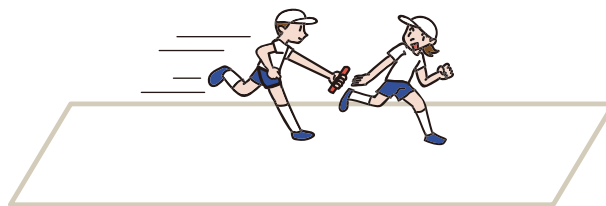
走るコースをチーム内で決めて競走

○テークオーバーゾーン内で走りながらのバトンパス



動き方を工夫

ゆっくり走りながらのバトンパス



少しスピードを上げたバトンパス

授業づくりの留意点

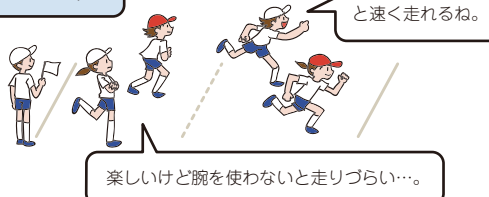
楽しく行いながら動きが身に付くような場を工夫します。



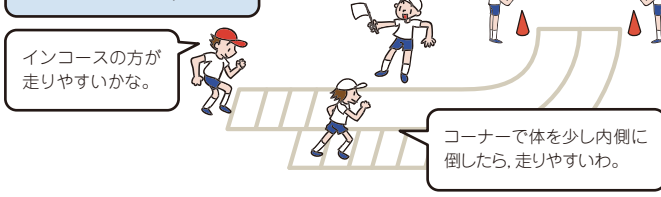
指導の充実のために → 解説 P.16・47

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

腕組みダッシュ走

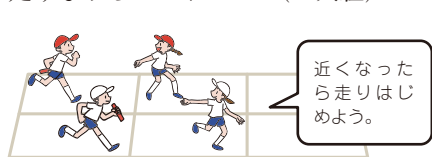


コーナー走



直線バトンパス走

走りながらのバトンパス(2人組)



追っかけリレー

走りながらのバトンパス(チーム)



サークルリレー

コーナーでのバトンパス

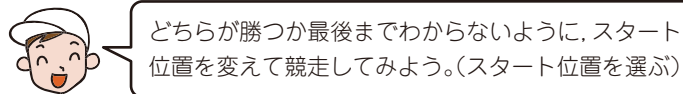


楽しさが増すように活動の仕方を工夫する

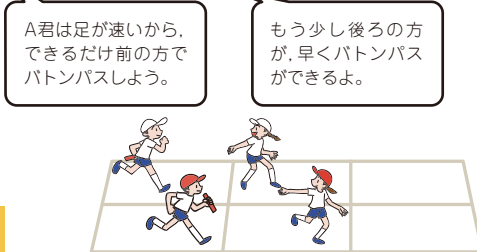
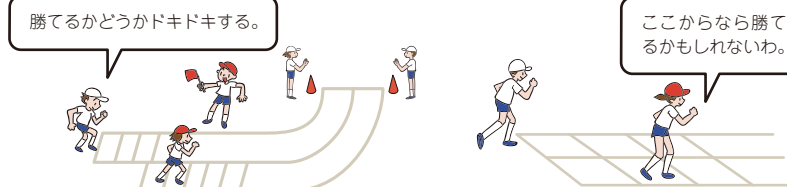
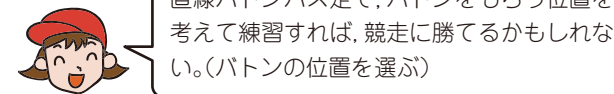
今まで行った活動を振り返り、もっと楽しくなるような活動を選んで工夫し、楽しさが増すようにしていきます。



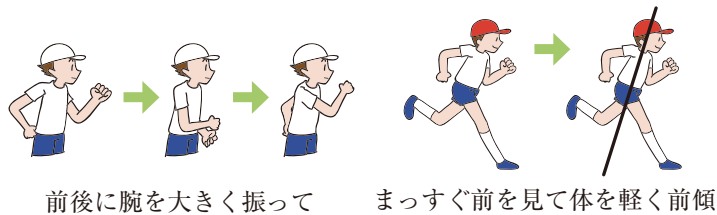
【競走(争)する楽しさ】



【できるようになる楽しさ】



自己の課題がもてるように動きのポイントを押さえる



コーナーの内側に体を軽く傾けて



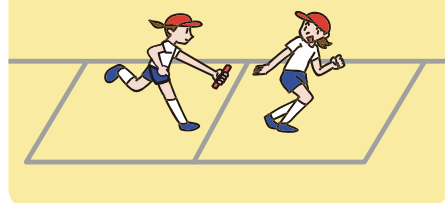
外側の腕を大きく振ると、走りやすいよ。

動きのポイントを覚えておくと、児童のつまづきを素早く見つけたり、効果的な場を工夫したりすることがつながります。



児童のこんな姿を目指します

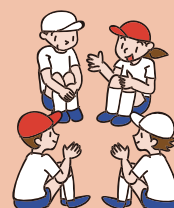
バトンをテークオーバーゾーンの中で渡すことができました。



リレー競走のときは、同じチームの友達に大きな声で応援することができました。



グループで話し合って、競走がもっと楽しくなるような規則を作ることができました。



体づくり

器械

走・跳

浮く・泳ぐ

ゲーム

表現