

陸上競技「走り幅跳び」

本単元で育成する資質・能力

課題発見・解決力, 主体性

日時	令和5年	10月	20日(金)	3校時
学年	第1学年	10名	SS1 1名	SS2 2名

1 単元について

(1) 単元観(教科の見方・考え方は太下線, 言語活動は波線)

本単元は、中学校学習指導要領保健体育編の体育分野「C 陸上競技 第1学年及び第2学年」の「記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けること。」「動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。」「陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする事などや、健康・安全に気を配ること。」を受けて設定したものである。

陸上競技は、「走る」、「跳ぶ」及び「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。中学校では、陸上競技に求められる基本的な動きや効率の良い動きを理解し、各種目特有の技能を身に付けることができるようにすることが求められる。

走り幅跳びは、「助走」「踏み切り」「空間動作」「着地」の4つの要素から成り、それぞれの要素が記録向上に影響するため、段階的に技術の向上を図ることができる。ICT教材や静止画を見て、4つの要素のポイントを自分たちの言葉で表現し、それを共通認識の知識として、お互いの試技を見てアドバイスし合うことで、基本的な動きや効率のよい体の動かし方を身に付けて記録の向上を実感したり、課題に応じた練習方法を工夫したりして、陸上競技に親しもうとする態度を身に付けていくことが期待できる。

(2) 本単元において育成しようとする資質・能力とのかかわり

本校として、以下の資質・能力の育成に重点を置いている。

【思考力・判断力・表現力】① コミュニケーション能力 ② 課題発見・解決力
【学びに向かう力・人間性】③ 主体性 ④ 自己理解

この中から、本単元において育成しようとする資質・能力とのかかわりについて、次の2点に重点を置くものとする。

【思考力・判断力・表現力】 ②課題発見・解決力

- ・4つの要素の中でうまく体が動かせない時に、何が原因であるか仲間に試技を見てもらったり、自己の動画を仲間と分析したりして、練習方法を工夫する学習を通して、自己の記録更新の課題を発見し、解決していく力を育てる。

【学びに向かう力・人間性】③主体性

- ・毎時間記録をとることで、自己の体力や技術の向上を実感させ、自己の記録更新に興味を持つことで、主体的に学習に取り組めるようにする。

(3) 生徒観（調査結果から見る課題）

本学年の生徒は、1学期に陸上競技の短距離走、ダンス、バレーボールを学習している。体を動かすことが好きで、積極的に授業に参加している。しかし、運動経験が少なかったり、スポーツを通して競い合う経験が少なかったりするため、記録への興味がやや低い。また、「わからないときは、周りの人にわからないと伝えられる」という問いに対し「100% 伝えることができる」と関係性の良い集団であるが、「運動時、自分の課題がわかったり、理想とする動きに近づいたと感じたりする時はどんな時ですか」に対して、「仲間に言われた時」は22.2%と少ない。スポーツに関する知識や経験を十分持っておらず、運動時にアドバイスし合う場面は実際に少ない。理想とする動きのポイントを共通認識として持ち、生徒同士でアドバイスし合えると、さらに、スポーツへの関心が高まり、主体的に取り組み、活気ある集団になると考える。

1 体を動かしたり、運動することは好きですか。	好き 77.8%	嫌い 22.2%
2 スポーツ観戦することは好きですか。	好き 77.8%	嫌い 22.2%
3 自分の記録（新体力テスト・長距離走等）に興味がありますか。	ある 66.7%	ない 33.3%
4 運動時、自分の課題がわかったり、理想とする動きに近づいたと感じたりする時はどんな時ですか。		
・先生に言われた時。33.3%		
・仲間に言われた時。22.2%		
・自分でうまくいったと感じる時、またはうまくいかなかった時。66.7%		
5 わからないときは、周りの人に「わからない」と伝えることができますか。	できる 100%	

(4) 指導観（指導改善のポイント）

走り幅跳びは、「助走」「踏み切り」「空間動作」「着地」の4つの要素から構成され、それぞれの要素が記録の向上に影響するため、段階的に技能の向上を図ることが可能である。記録は客観的数値で表され、毎時間記録をとることで、自己の体力や技術の向上を実感でき、自己の記録更新に興味を持つことができる。また、走り幅跳びの理想のフォームをICT教材で確認し、4つの要素別にポイントとなるキーワードを生徒の言葉で出させ、共通の知識として持たせておく。ペアまたは3人組を組み、そのキーワードを使って、仲間の動きの良い点を伝えたり、改善点についてアドバイスし合ったりすることで、自己や仲間の変化を感じ、仲間の頑張りを認め、集団による学習活動の良さや盛り上がる雰囲気を感じさせたい。また、スポーツや運動をする中で、好きではなかったり、苦手だったりする種目でも、「応援してくれる仲間がいるからやってみよう」と思える集団をつくり、生涯スポーツにつなげることを念頭にに入れて指導していく。

2 単元の目標と評価規準

(1) 単元の目標

- ①動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。
- ②助走スピードを生かして素早く踏み切り、より遠くへ跳ぶことができる。

(2) 単元の評価規準

ア 知識・技能	イ 思考・判断・表現	ウ 主体的に学習に取り組む態度
①陸上競技の各種目において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 ②自己に適した距離、又は歩数の助走ができる。	①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来栄を伝えている。 ②提供された練習方法から、自己の課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を選ぶことができる。	①陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 ③用具等の準備や後片付け、記録などの分担した役割を果たそうとしている。

3 指導と評価の計画

(全7時間)

次	学 習 内 容	評 価			
		知	思	態	評価規準 (評価方法)
本質的な問い <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">記録向上のための効率的な体の動かし方とはどんな動かし方だろう。</div> 単元を貫く問い <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">遠くに跳ぶために必要な体の動かし方とはどんな動かし方だろう。</div>					
1	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">課題の設定</div> オリエンテーション ・単元の見通しと学習の進め方の確認する。 ・走り幅跳びの特性について理解する。 ・ICT教材や静止画を用いて正しい動きやポイントを理解する。 ・ワークシートの活用の仕方を確認する。	◎			陸上競技の各種目において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。(ア①/ワークシート、観察)

2	情報の収集 4つの要素別練習と試しの測定 ・準備・場作りの仕方と練習場所の確認する。 ・自分の踏み切り足、助走距離を見つける。 ・目線を上げた踏み切りをする。 ・立ち幅跳びによる空間動作～着地をする。 ・クロームブックの使い方を確認する。 ・測定（実測）する。	◎		自己に適した距離、又は歩数の助走ができる。（ア②/ワークシート、観察）
3	整理・分析 ペアまたは3人組によるフォームの確認と練習 ・ICT教材と動画の比較する。 ・キーワードを使って自己や仲間の動きを分析する。		◎	提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来栄を伝えている。（イ①/ワークシート、観察）
4	まとめ・表現 第1回記録会			◎ 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。（ウ②/ワークシート、観察、実技テスト）
5	課題の設定 個人の課題（4つの要素）に合った練習をする。		◎	提供された練習方法から、自己の課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を選ぶことができる。（イ②/ワークシート、観察）
6	まとめ・表現 第2回記録会			◎ 陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。（ウ①/観察、実技テスト） 用具等の準備や後片付け、記録などの分担した役割を果たそうとしている。（ウ③/観察、）

4 本時の学習

（1）本時の目標

走り幅跳びの「助走」「踏み切り」「空間動作」「着地」において、記録アップにつながる体の動かし方を見つけ、仲間に伝えることができる。

（2）準備物

ワークシート、クロームブック、長机、ホワイトボード、マーカー、ミニハードル

(3) 本時の学習展開

段階	○学習活動 ◆引き出したい生徒の言葉 (反応)	○指導上の留意点 ●配慮を要する生徒への支援	◇評価規準 ◆資質・能力(評価方法)	配時
導入	<ul style="list-style-type: none"> ○ウォーミングアップをする。 ○動きづくりをする。 「スキップ」 「マーカー走」 「ワンツージャンプ」 「ハードルジャンプ」 ○本時のめあてを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○大きな動きによって筋力がつき、走り幅跳びの記録アップやけがの防止になることを確認する。 		5 5
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>【本時のめあて】 遠くに跳ぶための体の動かし方を仲間に伝えよう</p> </div>				2
展開①	<ul style="list-style-type: none"> ○全体で、4つの要素のポイントを確認する。 ◆大きな腕振りで、徐々に助走のスピードが上がっている。 ◆踏み切り時、腕の振り上げによって上半身が引き上げられている。 ◆踏み切り足全体で、力強い踏み切りができています。 ◆空間で腕を上げ、振り上げ足を胸に引き付けている。 ◆両足をそろえて着地している。 ○ペアまたは3人組で練習と動画撮影。 ◆踏み切り時の目線が低い。 ◆踏み切り付近の足の合わせ方を練習しよう。 ◆振り上げ足が上がっていない。 	<ul style="list-style-type: none"> ●前時の授業で、共有した知識をファイルで確認する。 <p>○試技や撮影の回数を設定し、考えるだけの時間にならないようにする。</p>		5 13
展開②	<ul style="list-style-type: none"> ○ペアまたは3人組で課題の確認と練習をする。 ◆目線を上げるための目標物を考えよう。 ◆踏み切りが弱いから助走の足の合わせの練習をしよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○キーワードを使って、ペアまたは3人組の課題や出来栄について説明する。 ●一緒に動画を見て、気付いたことをキーワードに当てはめていく。 	<p>提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来栄を伝えている。(イ①/ワークシート、観察)</p>	10

	◆振り上げ足を素早く引き上げることを意識しよう。			
まとめ	<p>「振り返り」</p> <p>○自己の課題について、4つの要素やキーワードを使って振り返る。</p> <p>◆踏み切りで足を合わせてしまい、助走のスピードが活かしていない。</p> <p>◆腕の振り上げが弱く、体を上に引き上げていない。</p> <p>◆振り上げ足が上がっていない。</p>	○R80を活用して振り返る。 (2文・接続詞・80字)		10

【雨天の場合】

4 本時の学習

(1) 本時の目標

走り幅跳びにおける「助走」「踏み切り」「空間動作」「着地」において、記録アップにつながる体の動かし方を見つけ、仲間に伝えることができる。

(2) 準備物

ワークシート、クロームブック、ホワイトボード、マット、マーカー、ラダー

(3) 本時の学習展開

段階	○学習活動 ◆引き出したい生徒の言葉 (反応)	○指導上の留意点 ●配慮を要する生徒への支援	◇評価規準 ◆資質・能力(評価方法)	配時
導入	○ウォーミングアップをする。 ○動きづくりをする。 「スキップ」 「マーカー走」 「ワンツージャンプ」 「ラダージャンプ」 ○本時のめあてを確認する。	○大きな動きによって筋力がつき、走り幅跳びの記録アップやけがの防止になることを確認する。		5 5
	【本時のめあて】 遠くに跳ぶための体の動かし方を仲間に伝えよう			2
展開 ①	○全体で、4つの要素のポイントを確認する。 ◆大きな腕振り、徐々に助走のスピードが上がっている。	●前時の授業で、共有した知識をファイルで確認する。		5

	<p>◆踏み切り時、腕の振り上げによって上半身が引き上げられている。</p> <p>◆踏み切り足全体で、力強い踏み切りができています。</p> <p>◆空間で腕を上げ、振り上げ足を胸に引き付けている。</p> <p>◆両足をそろえて着地している。</p> <p>○ペアまたは3人組で踏み切り線に踏み切り足を合わせる短助走練習と動画撮影。</p> <p>◆目線が下がっている。</p> <p>◆踏み切り線に合わせようとして弱い踏み切りになっている。</p>	<p>○試技や撮影の回数を設定し、考えるだけの時間にならないようにする。</p>	<p>提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来栄を伝えている。(イ①/ワークシート、観察)</p>	10
展開②	<p>○ペアまたは3人組で、立ち幅跳びによる空間動作と着地の練習。</p> <p>◆ひざのバネを十分に使っていない。</p> <p>◆両腕の大きな振りを使って、体を引き上げていない。</p>	<p>○キーワードを使って、ペアまたは3人組の課題や出来栄について説明する。</p> <p>●一緒に動画を見て、気付いたことをキーワードに当てはめていく。</p>		13
まとめ	<p>「振り返り」</p> <p>○自己の課題について、4つの要素やキーワードを使って振り返る。</p> <p>◆踏み切りで足を合わせてしまい、助走のスピードが活かしていない。</p> <p>◆腕の振り上げが弱く、体を上に引き上げていない。</p>	<p>○R80を活用して振り返る。(2文・接続詞・80字)</p>		10

(4) 板書計画

<p>めあて：遠くに跳ぶための体の動かし方を仲間に伝えよう</p> <p>4つの要素</p> <p style="text-align: center;"> 助走 踏み切り 空間動作 着地 </p>
