

1 単元名 「陸上競技（走り幅跳び）」

2 単元について

(1) 単元観

① 学習指導要領における位置づけ及びねらい

本単元では、新中学学習指導要領解説・保健体育編の目標及び内容の「C 陸上競技」を受け、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発展させて、種目特有の技能を身につけることができるように求められている。そこで、第1学年及び第2学年の「基本的な動きや効率の良い動きを身につける」ことをねらいとした学習を受け、第3学年では、「種目特有の技能を身につける」ことを学習のねらいとしている。

したがって、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、陸上競技の学習に自主的に取り組み、ルールやマナーを大切にすることや、自己の責任を果たす事などに意欲を持ち、健康や安全を確保するとともに、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

② 運動（走り幅跳び）の特性

ア 一般的な特性

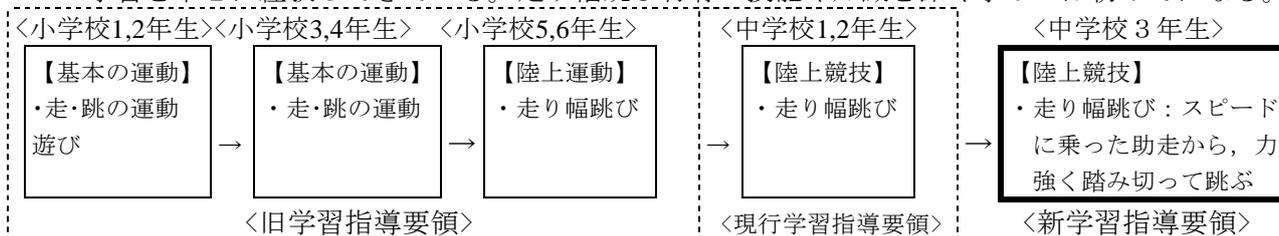
- ・ スピードに乗った助走から、勢いよく空中に飛び出したときに感じられる浮遊感が楽しい。
- ・ 「より遠くへ跳びたい」という欲求を満足させるために、跳び方や練習方法を工夫し、記録が伸びたり、競争に勝ったりするところに楽しさがある。
- ・ ルールが簡単であり、誰でも容易にできる。
- ・ 陸上競技は、基礎的な体力によって記録が左右される面がある。したがって、陸上競技を行うことが、体力を高めることに直接関係する。走り幅跳びにおいては、脚の瞬発力を向上させる効果が期待できる。
- ・ 「助走～踏切～空間動作～着地」といった四場面に技術が分けられ、これらを一連のスムーズな動作として身につけるのは難しい。

イ 生徒から見た特性

- ・ 練習して記録が伸びたり、競争に勝ったりするところに大きな喜びを感じる。
- ・ 助言をし合ったり、励まし合ったりして、友達と一緒に上達していけると喜びが大きい。
- ・ 繰り返し練習しても記録が向上しないとつまらなく感じる。
- ・ フォームを自分では客観的に見られないので、合理的な跳び方の習得状況を判断しづらい。

(2) 指導内容の系統

小学校においては、改訂前の指導要領で学習をしてきており、「今もっている力で楽しむ」学習を中心に経験してきている。走り幅跳び特有の技能や知識を深く学ぶのは初めてになる。



(3) 生徒の実態

① 学級集団の実態(男子14名 女子12名 計26名)

2年前から継続して行っている授業評価では、「授業の開始時刻までに着席し、授業の準備をしている」「この授業を集中して受けている」「授業の内容は理解できている」「保健体育科の授業が好きである」「授業で学力(技能)が身についてきたと思う」という5つの項目の自己評価について、緩やかではあるが低下傾向にある。

教師の観察評価としては、昨年度からの持ち上がりのクラスであるので、生徒同士の人間関係は落ち着いており、授業態度も概ね良好である。しかし、まじめに学習活動はできるが、友

達と助言し合ったり、資料を活用したりするような、思考を伴う学習活動は苦手である。

② 単元に関わる実態（レディネス）

学習前のアンケート調査及び実技検査の項目と集計結果は次の通りである。

ア【関心・意欲・態度】

- ① 走り幅跳びは好きか  
 ○好き ○どちらかといえば好き △どちらかといえば嫌い ▲嫌い  
 ② 誰とでも協力して学習できるか  
 ○できる ○「できる」と思う △仲の良い人とならできる ▲できそうにない

イ【知識，思考・判断】

- ③ 技術ポイント「どうやったら遠くまで跳べるか」  
 ○よくわかっている ○大体わかっている △あまりわかっている ▲ほぼわかっている  
 ④ 正式な計測方法  
 ○わかっている ▲わかっている  
 ⑤ 跳び方の名称（かがみ跳び，そり跳び，はさみ跳び）  
 ○わかっている ▲わかっている  
 ⑥ 走り幅跳びの運動で高まる体力  
 ○わかっている ▲わかっている

ウ【技能】

- ⑦ 目標記録の達成状況（※目標記録は個別に 50m 走のタイムをもとに算出したもの）  
 ○目標記録を 30cm 以上上回っている ○目標記録に達している  
 △目標記録を下回っている ▲目標記録を 30cm 以上下回っている  
 (50) 50m 走のタイム  
 (立) 立ち幅跳びの記録

エ【運動有能感】（各項目 20 点満点）

- (身) 身体的有能さの認知：運動が得意であるという自信。  
 (統) 統制感：努力，練習すれば上達する（上手になる）という自信。  
 (受) 受容感：教師や仲間を受け入れられているという自信。今の自分の力でも，みんなは自分と運動することを望んでくれているという安心感。  
 ○17 点以上 ○13 点以上 △9 点以上 ▲8 点以下

オ【好きな(面白そうだと思う)理由，嫌いな(つまらなそうだと思う)理由】

<好きな理由>	<嫌いな理由>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・砂の上にジャンプするのが楽しい 5</li> <li>・記録が伸びたとき嬉しいから 2</li> <li>・体を動かすことが好きだから 2</li> <li>・空中での滞空時間を味わうことが楽しい 1</li> <li>・良い記録を出せそうだから 1 ・面白そうだから 1</li> <li>・疲れないから 1 ・なんとなく 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・苦手だから 3</li> <li>・失敗して転んだら痛そうだから 1</li> <li>・この運動そのものが嫌いだから 1</li> <li>・靴や靴下に砂が入るから 1</li> <li>・小学校の時にやってみて面白くなかったから 1</li> <li>・なんとなく 3</li> </ul>

(4) 授業の意図

① 学習指導要領の改訂のねらいに即した授業づくり

新学習指導要領では，具体的な学習内容が示された。しかし，それによって，「体育嫌い」を作り出したと言われた以前の「構造的特性」や「効果的特性」を重視しすぎた体育学習にならないように，その運動の機能的特性を重視した授業づくりが求められている。そこで，以下のように配慮して授業を計画する。

実態調査から，本単元に関する「知識」が乏しく，「技能」が低いことがわかる。基本となる知識や技術を効率よく，確実に身につけるために，一斉指導を単元の前半に取り入れることにする。その時に，単なる技術練習に終始した感じを持たせないように，「助走」では，自分に合った助走距離を予想してから実際に様々な距離で跳躍・測定し，自力で見つけだす。「踏切」では，類似の簡単な「輪踏み幅跳び」のような練習を取り入れ，踏切直前のリズムを体得できるようにする。また，「空間動作」では，跳び箱や踏切板を用いて，空中に体を放り出す「浮遊感」を味わわせ，この運動の楽しさや心地よさを体感させながら空間動作を学ばせる。そして，「着地」については，足の振り出し動作を，いくつ先の目標物を「踏む」又は「踏み越す」ことができるかという課題を設定して取り組ませる。このように，走り幅跳びの機能的

特性や魅力を重視しながら、構造的特性に着目した学習内容を身につけられるように工夫する。

② 運動有能感(特に受容感)を高めるための手立て

「運動が得意である」という有能感は、なかなか向上しづらいものである。しかし、「努力をすれば上達する」経験や、「自分を受け入れてくれて、一緒に運動を楽しもうとする友達がいる」ことの安心感を持つことは、生涯にわたって運動・スポーツに親しむ上で重要であると考え。そこで、グループ学習を充実させ、練習効果を上げると共に連帯感を持たせたい。例えば、技術練習の場面では、お互いに助言し合う活動を充実させるために、観察してほしいポイントを伝え合い、活動中の関わり合いを増やす。そして、毎時間の終わりにその時間を相互評価させ、称賛や激励、助言などの肯定的なコメントを付箋紙に書いてチームメイトと交換し合う。また、後半の記録会では、グループでの対抗戦(団体戦)を導入し、対抗戦に向けて、チームで協力して記録を伸ばせるように意識づけていく。こうして、助言し合うことや付箋紙でのコメントの交換などは、言語活動の充実を図る効果もねらえる。さらに、グループ学習は「友情」や「思いやり」、「他に学ぶ広い心」など、道徳教育の要素を多分に含んでおり、道徳教育の充実も体育科教育は常に兼ねていると言える。

③ 個別指導について

特に、受容感得点の低い 5, 9, 15, 18 の生徒には、教師が積極的に関わり、協力し合って学習が進められるようになるようにする。また、2, 12, 15, 19 の生徒には技の師範役が期待できるので、活躍の場を与えたい。さらに、それ以外の生徒をできるだけ多く良い手本として紹介し、活躍の場を与えることで、自信と意欲の高まりにつなげたい。

3 目標

- (1) 安全に留意しながら、友達と協力し合い、記録の向上のために自主的、積極的に練習に取り組むとともに、計測や助言等の役割を分担して学習を行うことができる。(関心・意欲・態度)
- (2) 互いに技術的な課題を指摘し合い、その指摘された課題解決に適した練習の場を選択できる。(思考・判断)
- (3) 合理的なフォームを身につけ、自己の走力相応の距離を跳ぶことができる。(技能)
- (4) 合理的な練習方法や技術構造及び、安全に活動するための知識を身につけられる。(知識・理解)

4 時間配分

	1	2	3	4	5	6	7	⑧	9	10
10分	○オリエンテーション ・学習のきまり ・学習の流れ ・学習カードの活用の仕方 ・学習資料活用の仕方 ・チーム編制, 役割分担 ・目標記録の算出など	用具の準備, 準備運動 あいさつ, 学習内容の確認								
20分		はじめの記録会	基礎技術の習得			課題練習		記録会 兼 チーム 対抗戦		
30分			1 踏切準備～踏切動作	・各自の課題解決のための練習						
40分			2 空中動作～着地							
50分		3 助走								
		整理体操, 学習のまとめ, 後片付け								

5 評価規準

観点	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 運動の技能	エ 知識・理解
内容 ごとの まの と評 ま価 り規 準	陸上競技の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わうとともに、精一杯記録や競争に挑戦しようとする。 健康・安全に留意しながら、分担した役割を果たそうとし、自主的に学習しようとしている。	自己の能力に応じた課題を設定し、その課題解決を目指して、練習の仕方を工夫している。	陸上競技の特性に応じた、種目特有の効率の良い動きを身につけている。	技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解している。
単元（ 種目 ）の ご規 準	・活動場所の安全を確かめて学習しようとしている ・記録の向上や効率の良い動きを身につけようと積極的に取り組んでいる。 ・グループの中での自分の役割を果たし、協力して学習している。	・自己の能力に応じた課題を設定し、その課題を解決するための適切な練習方法を選んだり工夫したりしている。	・スピードに乗った助走から力強く踏み切り、自己の走力に応じた距離を跳ぶことができる	・走り幅跳びの技術構造や合理的な練習方法、特性や記録会の運営の仕方を理解している。
学習 活動 にお ける 具体 の 評価 規 準	①砂場の整地や用具の設置を約束に従って適切に行うなど、安全に配慮して学習しようとしている。 ②技術ポイントを意識しながら記録の向上や競争での勝利のために一生懸命に取り組んでいる。 ③計測や整地等の役割を確実に果たすとともに、友達に助言や励まし、称賛などの言葉をかけながら学習に取り組んでいる。	①50m走のタイムをもとに、自己の能力に適した目標記録を設定している ②助走、踏切、空間動作、着地の中から、自己の能力に合った課題を選択している。また、その解決のために適切な練習方法を資料などから選んでいる。	①自己の50m走のタイムから算出した目標記録を跳ぶことができる。 ②振り上げ足の膝がへその高さまで上がり、適切な角度で跳び上がれる。 ③足裏全体で音がする又は蹴った跡が残るように踏み切ることができる。 ④両足を大きく前へ振り出して着地できる。	①走り幅跳びの特性を学習カードに書いている(発表している)。 ②助走、踏切、空間動作、着地のそれぞれの技術ポイントを学習カードに記入している(発表している、友達に助言している)。

6 指導計画（10時間扱い 本時：8時間目）

過程	学習内容と活動	指導・支援（・）	評価（◎）
はじめ	1 ○ オリエンテーション 1 走り幅跳びの歴史や特性を知る 2 本単元の学習の流れやきまりを理解する 3 50m走のタイムから自己の目標記録を設定する 4 グループ作りをする 5 準備・後片付け、計測時の役割分担を知る	・グループ学習の質が重要になるので、友人関係を考慮しながらグループ作りを慎重に行わせる ◎走り幅跳びの歴史や特性、計測方法がわかったか （知①—学習カード・観察） ◎自己の能力（50m走のタイム）に応じた適切なめあて（目標記録）を設定できたか （思①—学習カード・観察）	
	2 ○はじめの記録会 1 用具、砂場の準備をする 2 準備運動を行う 3 本時の学習内容を理解する 4 記録会をする 5 学習カードに次のことを記入する （1）今日の最高記録 （2）今日の取り組みについて自己評価	・準備や後片付けが効率的、協力的に行われるように必要に応じて助言する ・正しく計測されているかをよく観察し、必要に応じて指導する ◎今もっている精一杯の力で跳んだか （関・態②—観察・学習カード） ◎準備、後片付け、計測、整地などの役割を確実にいき、協力しながら学習できたか	

	6 まとめ	(関・態③—観察・学習カード)
な か 1 5 6	<p>○基本となる技術の学習</p> <p>1 用具, 砂場の準備をする</p> <p>2 準備運動を行う</p> <p>3 本時の学習内容を理解する (1) 踏切 「体を引き上げることの有効性を理解し, その方法を知り, 動きを身につける」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大きなスキップ</li> <li>・アクセント踏切</li> </ul> <p>4 ・マーカージャンプ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・跳びつき</li> </ul> <p>(2) 空間動作～着地 「より遠くへ着地するための空間動作と着地動作のポイントを理解し, その動きを身につける」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・踏切板や跳び箱(1段)を利用した跳躍</li> </ul> <p>6 ・マーカー踏み</p> <p>(3) 助走 「適切な助走距離は人によって違うことを理解し, 自分に合った助走距離を見つける」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な距離からの跳躍</li> </ul> <p>4 グループでまとまって練習をする</p> <p>5 学習カードに次のことを記入する (1) 今日の最高記録 (2) 今日の取り組みについての自己及び他者評価</p> <p>6 整理運動</p> <p>7 まとめ, 後片付け</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・準備や後片付けが効率的, 協力的に行われるように必要に応じて助言する</li> <li>・走り幅跳びの動作につながる下位運動を準備運動として毎時間行わせる</li> <li>・常に同じ学習カードでなく, その時間の学習内容を明確に示したものをを用いる</li> <li>・グループ内で, 教え合い活動ができていないかを観察し, 必要に応じて助言・指導する</li> <li>・様々な用具を用いて, 興味をもって取り組ませるとともに, 学習課題がわかりやすいように工夫する</li> <li>・多くの用具を使うので, 安全に配置されているか, 適切に活用されているかを注意して巡回指導する</li> </ul> <p>◎各種技術の要点を理解して, それを意識しながら練習できたか (知②—観察, 学習カード)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・上手な動作のできている生徒に師範をさせ, 良い動きについての理解を深めるとともに, 友達と称賛し合うことで, 意欲を高める</li> </ul> <p>◎技術を習得するために積極的に学習に取り組めたか (関・態②—観察・学習カード)</p> <p>◎基本となる技術が身についたか (技②③④—観察)</p> <p>◎助言や役割分担などを確実にしながら協力して学習に取り組めたか (関・態③—観察, 学習カード)</p>
な か 2 8	<p>○個別課題練習</p> <p>1 用具, 砂場の準備をする</p> <p>2 準備運動を行う</p> <p>3 本時の学習内容を理解する 「これまでの学習を参考にして, 自分の課題に応じた練習に取り組み, 技能の向上を図る」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・4 グループでまとまって練習をする</li> </ul> <p>5 学習カードに次のことを記入する (1) 今日の最高記録 (2) 今日の取り組みについての自己及び他者評価</p> <p>6 整理運動</p> <p>7 まとめ, 後片付け</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・準備や後片付けが効率的, 協力的に行われるように必要に応じて助言する</li> <li>・走り幅跳びの動作につながる下位運動を準備運動として毎時間行わせる</li> <li>・事前に学習カードを点検し, 適切な課題を設定できるように必要に応じて助言する (学習カードへの助言のコメント記入を含む)</li> <li>・グループ内で, 教え合い活動ができていないかを観察し, 必要に応じて助言・指導する</li> </ul> <p>◎自分の課題を適切に設定し, その課題解決のためにふさわしい場で練習できたか (思②—観察・学習カード)</p> <p>◎課題解決のために積極的に学習に取り組めたか (関・態②—観察・学習カード)</p> <p>◎フォームや記録に改善・向上があったか (技①②③④—観察・学習カード)</p> <p>◎助言や役割分担などを確実にしながら協力して学習に取り組めたか (関・態③—観察, 学習カード)</p>
	<p>○記録会兼グループ対抗戦</p> <p>1 用具, 砂場の準備をする</p> <p>2 準備運動を行う</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・準備や後片付けが効率的, 協力的に行われるように必要に応じて助言する</li> <li>・走り幅跳びの動作につながる下位運動を準備運</li> </ul>

ま と め	9	3 記録会兼対抗戦の進め方を理解する 「グループで協力して、これまでの学習の成果を発揮する」	動として毎時間行わせる ・学習の流れを掲示物を利用して確実に理解させ効率よく学習を進めさせる ・競争意欲を高めるために、得点掲示板を設置して、他のグループの得点経過を知らせる ◎グループの友達に助言や激励や称賛などの言葉をかけ合いながら協力的に学習できたか (関・態③—観察) ◎自己の記録更新のために一生懸命活動できたか (関・態②—観察) ◎記録が向上したか (技①—学習カード) ◎「助走」「踏切」「空間動作～着地」の技術ポイントを整理して学習カードに記入している (知②—学習カード)
	10	4 グループごとに記録会をする ・5 学習カードに今日の最高記録と得点を記録する 6 まとめ 7 整理運動、後片付け  ○まとめ 1 これまでの学習を振り返って自己評価及び他者評価をする 2 教師のまとめの話を聞く	

7 本時の学習

(1) 目標

- ・課題解決に向けて精一杯取り組むとともに、助言をし合いしながら、練習に取り組むことができる。  
(関心・意欲・態度)
- ・自分に合った課題を設定するとともに、友達に対して適切な助言をすることができる。  
(思考・判断)

(2) 展開

学習活動と内容	時配 形態	指導上の留意点と評価 留意点(・) 評価(◎)	資料 教具
1 準備チームは用具と砂場の準備をする。  2 準備運動をする。 (1) ランニング、体操 (2) 補助運動(フットワーク系) (3) 3~5歩助走(準備チーム以外)	12分 グループ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・協力して速やかに準備させる。</li> <li>・見学者には、計測や助言役など適切な役割を与える。</li> <li>・グループでまとまってしっかりと行わせ、良い雰囲気の中で活動することで一体感を高める。</li> <li>・走り幅跳びの動作に必要な下位運動を取り入れ、技能向上につなげる。</li> </ul>	リヤカースコップ 木製レーキ マーカー、コンラインカー メジャー 掲示板 跳び箱 踏切板
3 あいさつ、出席確認、健康観察をする。	3分 一斉	<ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢を正し、元気な声であいさつをさせる。</li> </ul>	
4 本時の学習内容を確認する 「自分とチームメイトの記録向上のために、助言しあいながら練習に励もう」		<ul style="list-style-type: none"> <li>・まとめのチーム対抗戦を控えていることを意識づけ、チームみんなの記録の向上を目指すことを確認する。</li> <li>・自己の課題を確実に伝えることと、友達への助言を確実に行うことを確認する。</li> </ul>	掲示資料
5 チームごとにミーティング、練習をする。 (1) 跳ぶ順番の確認 (2) 個別の課題を確認 <b>【課題例】</b> ・助走が踏切手前で失速する ・踏切手前で大股になる ・踏切の時、振り上げ足や腕の引き上げが弱い ・着地動作の時に足を思い切って前に出せない など (3) 練習	25分 グループ 個別	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全員がミーティングにきちんと参加しているかを観察し、必要に応じて指導する。</li> <li>・課題を確実に伝え合い、助言ができていたかを観察し、必要に応じて指導する。</li> <li>・実態調査5,9,15,18の生徒に対して特に意識的に観察し、直接指導を多く行う。</li> <li>・教師が技術的なポイント及び助言の質を中心に称賛や助言等の言葉かけをしながら巡回し、「安全に活動しているか」、「肯定的な言葉かけや積極的なかわり合いをしながら活動しているか」「確実に役割分担ができて、効果的に学習活動が進んでいるか」を</li> </ul>	学習カード

<p>・場合によって、計測を行う。</p> <p>6 整理体操を行う。</p> <p>7 本時のまとめをする。  (1) 学習カードに記入する。  ・自己評価, コメント記入  ・感想  (2) 教師の話聞く。</p> <p>8 終わりのあいさつをし、後片付けをする。</p>	<p>10分 グループ 一斉</p>	<p>観察し、必要に応じて指導する。  ◎役割分担を確実にしながら、友達と助言や称賛をし合って学習しているか。(観察)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・係を中心にゆったりと行わせる。</li> <li>・本時の取組や成果を発表したり、学習カードに記入させる。</li> <li>・肯定的な評価のコメントを付箋紙に記入させる。</li> <li>・教師からは取組の様子で良かったことの称賛を中心に話をする。</li> <li>・協力して、速やかに後片付けができるように促す。</li> </ul>	<p>学習カード 付箋紙</p>
--	----------------------------	---	----------------------

8 活動の場 (7時間目以降)

