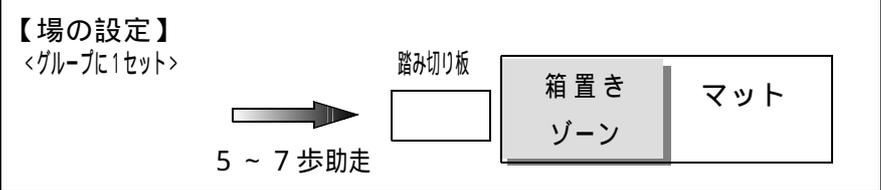
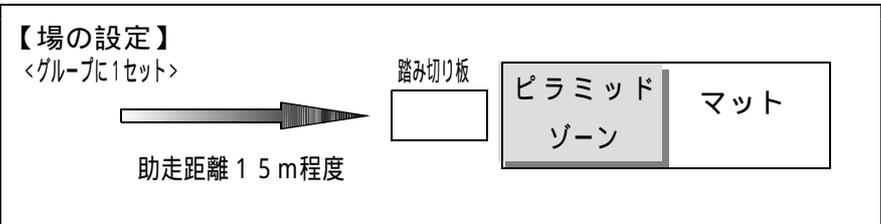


跳力を高める学習指導案

1. 学習名 ピラミッドジャンプ ～より遠く！より高く！～ [走・跳の運動]
2. 対象学年 4年生
3. 本時の目標
 - ・助走スピードを生かしてタイミングよく踏み切り，たくさんの段ボール箱を跳び越すことができる。
4. 本時の展開

	学 習 活 動	教師の支援（場の設定・用具・ルールなど）
は じ め	1. 準備運動をする。 高いところから片足で踏み切り，両足で着地しよう！ マイ段ボールを跳び越そう！ ・1人で跳びこす。 ・2人で跳びこす。 ・全体で足じゃんけんをする。	<ul style="list-style-type: none"> ・高いところ（ステージ等）から片足で踏み切って跳び下り，両足で安全に着地できる場を設定する。 ・空中のポーズを提示する。その際易しいポーズから徐々に難易度を上げていく。 ・腰・膝・足首を柔らかく使って着地感覚を身につけさせる。 ・児童一人ひとりにマイ段ボール箱（A4 用紙の入っている箱）を用意し，段ボール箱を使って跳び上がる感覚，安全に着地する感覚を身につけさせる。 ・箱の面に ～ の数字を貼る（高さで長さの順番を考慮する）。 ・2人で足じゃんけんをしたのちに箱をジャンプさせる。「勝ち」と「あいこ」であればジャンプしたあとに番号を進めていく。
	2. 課題を把握する 助走スピードを生かしてたくさんの段ボール箱を跳び越そう	<ul style="list-style-type: none"> ・小黒板を活用して，学習のめあてを確認する。 ・学習の流れや学習の仕方について説明する。
主 運 動	3. グループ別に活動する。 いろいろな個数や置き方の段ボール箱を跳び越そう！ ・短助走 片足踏み切り 両足着地	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ（5～6人）にマイ段ボール箱を持ち寄せ，個数や置き方を変えて箱を跳びこす活動から，助走 踏み切り 空中姿勢 着地という走り幅跳びや走り高跳びの一連の動作が体験できる場へと意図的にかえていく。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【場の設定】 〈グループに1セット〉</p>  </div> <p>段ボールの置き方（例）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・縦に並べておく 遠くへ跳ぶ。 ・上に積んでいく 高く跳ぶ。 ・下段に3個，中段に2個，上段に1個 高く遠くへ跳ぶ。
	ピラミッド越えにチャレンジしよう！ ・グループ毎で活動する中でたくさんの箱を跳び越すための工夫を見つける。	<ul style="list-style-type: none"> ・三角柱に切った段ボールをグループに 10 個程度用意し，子どもたちに個々の力に合ったピラミッドをつくらせ，スピードに乗った助走 タイミングのよい踏み切り 腰を高くあげた空中姿勢 足を前に出す着地という走り幅跳びの動きに近づけていく。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【場の設定】 〈グループに1セット〉</p>  </div> <p>段ボールの置き方（例）</p> 
お わ り	4. 学習のふりかえりをする。 ・自分で初めて得た感覚や友だちのよい動きを発表し合う。 5. 整理運動と後片付けをする。	<ul style="list-style-type: none"> ・初めて得た感覚を言葉にすることが難しい場合には，擬態語や擬音語を用いて発表させるようにする。 ・子どもたちが発表したことをマネジメントボードに記していく。 ・学習カードを用意し，気づいたことや考えたことを記述させる。