

幅跳びは、短い助走から強く踏み切って遠くへ跳ぶ楽しさや喜びに触れることができる運動です。本単元例は、単元前半は運動の行い方を知り自己の記録への挑戦をする時間、単元後半は規則を選んで競争をする時間を設定することで、自己の課題の応じた練習に取り組んで記録に挑戦したり、自己の能力に適した規則で競争を楽しんだりすることができる授業を展開するようにしています。

単元の目標

- (1) 幅跳びの行い方を知るとともに、短い助走から踏み切って遠くへ跳ぶことができるようにする。
- (2) 自己の能力に適した課題を見付け、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。
- (3) 幅跳びに進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

指導と評価の計画（7 時間）

時 間		1	2	3
ね ら い		学習の見通しをもつ	幅跳びの行い方を知り、自己の記録に挑戦することを楽しむ	
学 習 活 動		オリエンテーション 1 集合、挨拶、健康観察をする 2 単元の学習の見通しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を知る。 ○チームを確認する。 ○学習のきまりを知る。 3 本時のねらい知り、目標を立てる 4 場や用具の準備をする ○場や用具の準備と片付けの仕方を知る。 5 準備運動、主運動につながる運動をする ○準備運動、主運動につながる運動の行い方を知る。 6 幅跳びをする	1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらい 4 準備運動、主運動につながる運動をする 5 幅跳びで、記録への挑戦をする ○幅跳びの行い方と計測の仕方を知る。 ○チームで協力して、計測をする。 ○課題の解決のために考えたことを伝える。 6 動きを身に付けるための練習をする ○幅跳びの動きを身に付けるための練習の仕方を知 ○自己の課題の解決のための活動を選んで、練習を ○課題の解決のために考えたことを伝える。	
		7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ	8 整理運動、場や用具の片付けをする	
評 価 の 重 点	知識・技能		① 観察・学習カード	
	思考・判断・表現			
	主体的に学習に取り組む態度	⑥ 観察・学習カード	③ 観察・学習カード	② 観察・学習カード

単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①幅跳びの行い方について、言ったり書いたりしている。 ②短い助走から強く踏み切って遠くへ跳ぶことができる。	①自己の課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。 ②友達との競争の仕方を考え、競争の規則や記録への挑戦の仕方を選んでいる。 ③友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えている。	①幅跳びに進んで取り組もうとしている。 ②きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 ③用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。 ④勝敗を受け入れようとしている。 ⑤友達の考えを認めようとしている。 ⑥場や用具の安全を確かめている。

4	5	6	7
動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫して、競争や記録に挑戦することを楽しむ			学習のまとめをする
知り、目標を立てる	3 場や用具の準備をする		
5 幅跳びで、競争をする ○幅跳びの競争の規則を知る。 ○自己やチームに適した規則を選んで、競争をする。 ○課題の解決のために考えたことを伝える。			学習のまとめ 5 幅跳び大会をする ○幅跳びの自己の記録への挑戦をする。 ○競争の規則を選んで、チーム対抗で競争をする。 6 単元を振り返り、学習のまとめをする 7 整理運動、場や用具の片付けをする 8 集合、健康観察、挨拶をする
る。 する。			
9 集合、健康観察、挨拶をする			
			② 観察
① 観察・学習カード	② 観察・学習カード	③ 観察・学習カード	
④ 観察・学習カード		⑤ 観察・学習カード	① 観察・学習カード

本時の目標と展開①（1／7時間）

本時の目標

- (1) 幅跳びの行い方を知ることができるようにする。
(2) 友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えることができるようにする。
(3) 場や用具の安全を確かめることができるようにする。

本時の展開

時 間	学習内容・活動	指導上の留意点
5分	1 集合，挨拶，健康観察をする 2 単元の学習の見通しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を知る。 ○チームを確認する。 ○学習のきまりを知る。	● 掲示物を活用するなどしながら，分かりやすく説明する。 ● どのチームも同じくらいの走力になるように配慮して，六人を基本としたチームを事前に決めておく。
	学習のきまりの例 ・運動前には，場の安全を確かめましょう。 ・チームで分担して場の整備をしましょう。 ・用具は正しく使いましょう。	・友達と仲よく励まし合いましょう。 ・友達の考えを認めましょう。 ・競争の勝敗を受け入れましょう。
15分	3 本時のねらいを知り，目標を立てる 幅跳びの学習の進め方を知り，学習の見通しをもとう ○本時のねらいを知り，自己の目標を立てる。	● 学習カードを配り，使い方を説明する。
	4 場や用具の準備をする ○場や用具の準備と片付けの仕方を知る。 ○チームで協力して，準備をする。	● 安全な準備と片付けの仕方を説明する。 ● 安全を確かめている様子を取り上げて，称賛する。
15分	場や用具の準備と片付けのきまりの例 ・運動をする場所に危険物がないか確かめ，見付けたら取り除きましょう。 ・運動に使う用具などは，友達と一緒に，決まった場所から安全を確かめて運びましょう。 ・安全に運動ができるように，服装などが整っているか，確かめましょう。	
	5 準備運動，主運動につながる運動をする ○準備運動，主運動につながる運動の行い方を知る。 ○学級全体やチームで準備運動，主運動につながる運動をする。	● けがの防止のために適切な準備運動の行い方について，実際に動いて示しながら説明する。
15分	準備運動の例 ○徒手での運動 … 肩，腕，手首，腿，膝，ふくらはぎ，足首などをほぐす運動をチームで行う。 主運動につながる運動の例 ○いろいろな走り方で10 m走 スキップ，大またで走るなどで，体を大きく使って走る。	○じゃんけんの結果で大また走で進む
	・上方に大きく弾むスキップ ・大また走で前方に大きく進む。	・じゃんけんの結果で進める歩数の規則を決めて，二人でじゃんけんをする。 ・じゃんけんの結果に応じて，大またで連続して跳んで進む。 ・ゴールの場所を決めて，どちらが先に到着できるかを楽しむ。

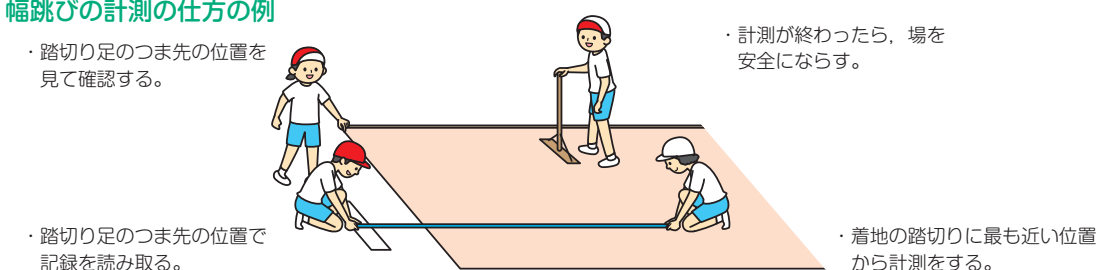
20分	6 幅跳びをする ○学級全体で川跳びをする。	● 踏切り足を決めることができるように，左右のどちらの足で踏み切るほうが跳びやすいかを考えながら取り組むように伝える。
	川跳びの行い方の例 ・徐々に幅が広くなる2線を引いて川をつくる。 ・自己が跳び越えられそうな幅の場所を選び，助走を付けて片足で踏み切って跳んで片足や両足で着地する。 ・一方向に走って跳ぶようにするために，跳ぶ側の岸と着地する側の岸を決めておく。	
20分	○立ち幅跳びの行い方と計測の仕方を知る。 ○立ち幅跳びの練習をする。	● 立ち幅跳びの行い方と計測の仕方について，学習資料やICT機器を活用したり，実際に動いて示したりしながら説明する。
	立ち幅跳びの行い方の例 ○立ち幅跳び ・両手を前方に振り出す勢いと合わせて両足で踏み切る。 ・前方に出した両足の膝を柔らかく曲げて着地する。	
20分	立ち幅跳びの計測の仕方の例 ・着地の踏切りに最も近い位置と踏切り前の両足の中央位置とを結ぶ直線の距離を計測する。	
	○チームで協力して，立ち幅跳びの計測をする。（一人2回）	● 安全を確かめている様子を取り上げて，称賛する。
5分	7 本時を振り返り，次時への見通しをもつ 本時の振り返り ・幅跳びをして，気付いたことや考えたことを書きましょう。 ・安全を確かめることについて，気付いたことや考えたことを書きましょう。 ・単元の学習で身に付けたいことや目指したい記録など，自己の目標を書きましょう。	
	○振り返りを発表して，友達に伝える。	● 振り返りを学習カードに記入するように伝えるときにも，気付きや考えのよさを取り上げて，称賛する。 ● 整理運動の行い方について，実際に動いて示しながら説明するとともに，けががないかなどを確認する。
5分	8 整理運動，場や用具の片付けをする	
	9 集合，健康観察，挨拶をする	

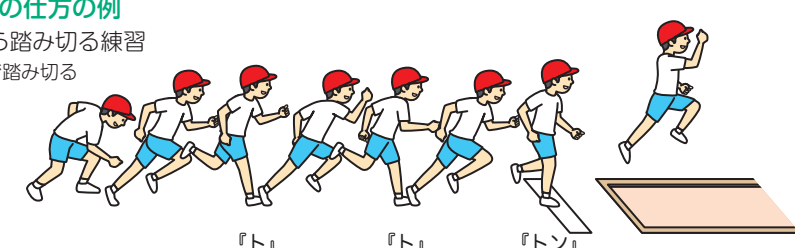
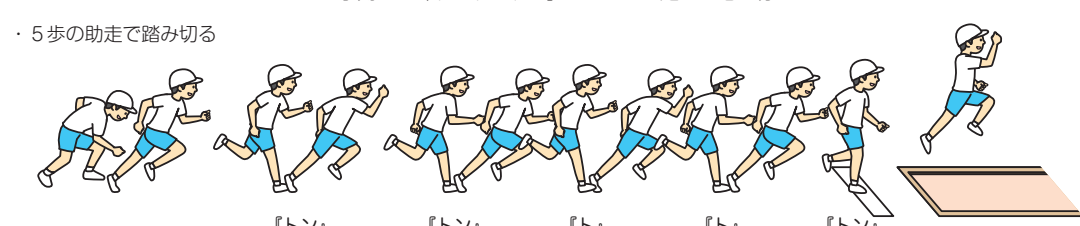
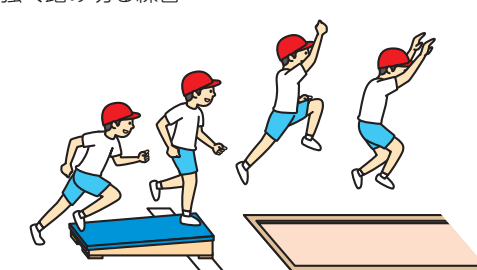
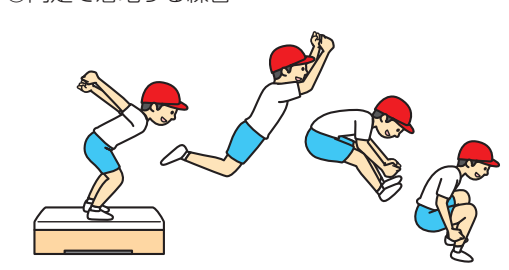
本時の目標と展開②（2／7時間）

本時の目標

- (1) 幅跳びの行い方を知ることができるようにする。
- (2) 自己の課題を見付け、その課題の解決のための活動を選ぶことができるようにする。
- (3) 用具の準備や片付けを友達と一緒にすることができるようにする。

本時の展開

時 間	学習内容・活動	指導上の留意点
10分	1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらいを知り、目標を立てる	
	幅跳びの行い方を知り、自己の記録への挑戦をしよう ○本時のねらいを理解して、自己の目標を立てる。 3 場や用具の準備をする ○チームで協力して、準備をする。	●学習カードを配り、立てた目標を記入するように伝える。 ●場や用具の準備を友達と一緒にしようとしている様子を取り上げて、称賛する。 ◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度 ③用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。 ➡ 使用する用具などの準備や片付けを友達と一緒にしようとしている姿を評価する。(観察・学習カード) ◎用具の準備や片付けを友達と一緒にすることに意欲的でない児童への配慮の例 ➡ 個別に関わり、準備や片付けの行い方を説明しながら一緒に行うことで、準備や片付けが短時間で効率的にできることを実感できるようにするなどの配慮をする。
	4 準備運動、主運動につながる運動をする ○学級全体やチームで準備運動、主運動につながる運動をする。	●けがの防止のために適切な準備運動を行うように伝える。
15分	5 幅跳びで、記録への挑戦をする ○幅跳びの行い方と計測の仕方を知る。 ○チームで協力して、計測をする。	●幅跳びの行い方と計測の仕方について、学習資料やICT機器を活用したり、実際に動いて示したりしながら説明する。
	幅跳びの行い方の例  ・5～7歩程度の助走から決めた足で強く踏み切る。 ・前方に出した両足の膝を柔らかく曲げて着地する。 幅跳びの計測の仕方の例  ・踏み切り足のつま先の位置を見て確認する。 ・計測が終わったら、場を安全にならす。 ・踏み切り足のつま先の位置で記録を読み取る。 ・着地の踏み切りに最も近い位置から計測をする。	○課題の解決のために考えたことを伝える。 ●考えたことを伝えていることを取り上げて、称賛する。

15分	6 動きを身に付けるための練習をする ○幅跳びの動きを身に付けるための練習の仕方を知る。	●幅跳びの練習の仕方について、学習資料やICT機器を活用したり、実際に動いて示したりしながら説明する。
	幅跳びの練習の仕方の例 ○短い助走から踏み切る練習 ・3歩の助走で踏み切る  『ト』 『ト』 『トン』 小刻みに「ト・ト・トン」のリズムで走って踏み切る。 ○5歩の助走で踏み切る  『トン』 『トン』 『ト』 『ト』 『トン』 はじめの2歩は勢いよく走り、踏み切りまでの3歩は小刻みに「ト・ト・トン」のリズムで走って踏み切る。 ○強く踏み切る練習  大きな音がするように踏み切り、膝や手を高く上げる。 ○両足で着地する練習  踏み切った足をしっかりと前に出す。	○自己の課題の解決のための活動を選んで、練習をする。 ○課題の解決のために考えたことを伝える。 ●課題に応じた活動を選んでいることを取り上げて、称賛する。 ●考えたことを伝えていることを取り上げて、称賛する。
5分	7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ	本時の振り返り ・幅跳びの行い方について、知ったことを書きましょう。 ・幅跳びの自己の記録と、課題の解決のために選んだ活動を書きましょう。 ・用具の準備や片付けを友達と一緒にすることについて、気付いたことや考えたことを書きましょう。
	8 整理運動、場や用具の片付けをする 9 集合、健康観察、挨拶をする	●振り返りを学習カードに記入するように伝えるときに、気付きや考えのよさを取り上げて、称賛する。 ◆学習評価◆ 知識・技能 ①幅跳びの行い方について、言ったり書いたりしている。 ➡ 短い助走から強く踏み切って遠くへ跳ぶといった幅跳びの行い方について、発表したり学習カードに記入したりしていることを評価する。(観察・学習カード) ◎幅跳びの行い方を知ることが苦手な児童への配慮の例 ➡ 個別に関わり、幅跳びの行い方のポイントについて対話をしながら確認をするなどの配慮をする。 ●適切な整理運動を行うように伝えるときに、けががないかなどを確認する。

本時の目標と展開③（6／7時間）

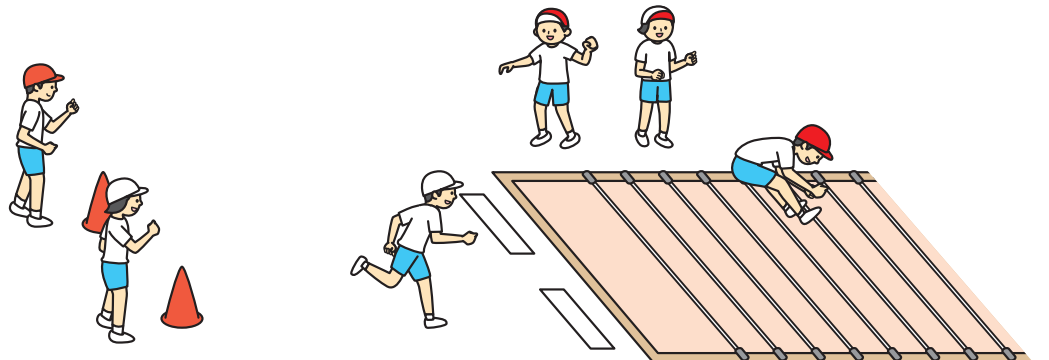
本時の目標

- (1) 短い助走から強く踏み切って遠くへ跳ぶことができるようにする。
(2) 友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えることができるようにする。
(3) 友達の考えを認めることができるようにする。

本時の展開

時 間	学習内容・活動	指導上の留意点
10分	1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらいを知り、目標を立てる	
	競争の規則や動きを身に付けるための活動を工夫して、幅跳びをしよう	
15分	3 場や用具の準備をする 4 準備運動、主運動につながる運動をする	
	5 幅跳びで、競争をする	

幅跳びの競争の規則の例
○着地した場所で得点を付けて競争をする



・砂場にゴムひもを張るなどして区切って得点ゾーンをつくる。着地した距離によって得点を付ける。
(踏切りゾーンから1 mまでは1点、そこから30cm毎に2点、3点、4点とする など)

○得点の仕方を工夫する

- ・能力に差があっても競争を楽しめるように、幅跳びで着地した得点ゾーンと立ち幅跳びの自己記録の得点ゾーンとの差を得点化する。
- ・踏切り板を使って跳ぶことも選ぶことができることとし、使わないときとの得点の工夫をする。
- ・2回跳んでよいほうの得点にする、2回とも得点として合計するなど、得点の仕方を工夫する。

○得点を合計して、チーム対抗で競争を楽しむ

○自己やチームに適した規則を選んで、競争をする。

○課題の解決のために考えたことを伝える。

●学習カードを配り、立てた目標を記入するように伝える。

●安全な準備の仕方を確認する。

●けがの防止のために適切な準備運動を行うように伝える。

●幅跳びの競争の規則について、学習資料やICT機器を活用したり、実際に動いて示したりしながら説明する。

●自己やチームに適した規則を選んでいる様子を取り上げて、称賛する。

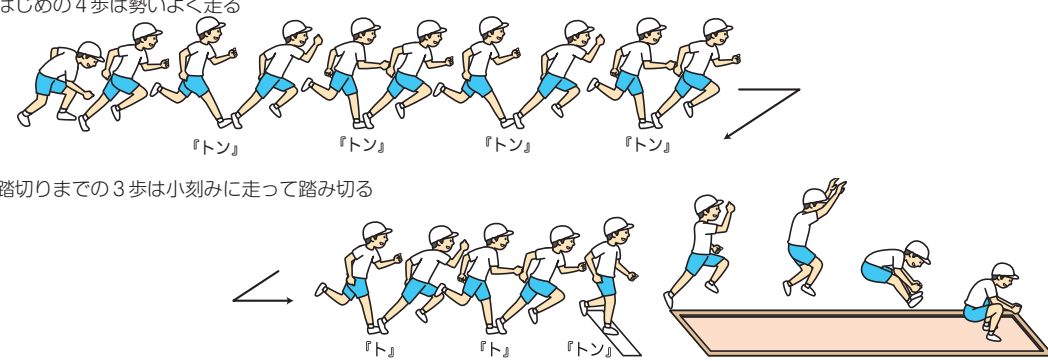
◎規則を選ぶことが苦手な児童への配慮の例

➡ それぞれの規則のよさを伝えてどの規則も肯定できるようにしたり、いろいろな規則を試したりして、自己やチームに適した規則を見付けるようにするなどの配慮をする。

●考えたことを伝えていることを取り上げて、称賛する。

15分	6 動きを身に付けるための練習をする ○自己の課題の解決のための活動を選んで、練習をする。	●課題に応じた活動を選んでいることを取り上げて、称賛する。
	一定のリズムでの幅跳びの行い方の例 ○7歩の助走での幅跳び 短い助走から力強く踏み切り、膝を曲げて両足で着地することができたら、7歩の助走での幅跳びの練習をする。 はじめの4歩は勢よく走る	
5分	7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ	
	8 整理運動、場や用具の片付けをする 9 集合、健康観察、挨拶をする	

一定のリズムでの幅跳びの行い方の例
○7歩の助走での幅跳び
短い助走から力強く踏み切り、膝を曲げて両足で着地することができたら、7歩の助走での幅跳びの練習をする。
はじめの4歩は勢よく走る



踏切りまでの3歩は小刻みに走って踏み切る

○課題の解決のために考えたことを伝える。

●友達の考えを認めようとしている様子を取り上げて、称賛する。

◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度
⑤友達の考えを認めようとしている。

➡ 動きのポイントについて見合ったり教え合ったりする際などに、友達の考えを認めようとしている姿を評価する。(観察・学習カード)

◎友達の考えを認めることに意欲的でない児童への配慮の例

➡ 友達の話を聞こうとしなかったり友達の考えを否定することを言ったりする児童には、人はそれぞれに考えに違いがあり、それを認めることが大切であることを伝えるとともに、それぞれの考えのよさを取り上げて、気付くようにするなどの配慮をする。

○振り返りを発表して、仲間に伝える。

●振り返りを学習カードに記入するように伝えるとともに、気付きや考えのよさを取り上げて、称賛する。

◆学習評価◆ 思考・判断・表現
①友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えている。

➡ 一緒に運動をしている友達のよい動きを見付けたり、運動をして考えたりしたことを友達に伝えている姿を評価する。(観察・学習カード)

◎見付けたり考えたりしたことを伝えることが苦手な児童への配慮の例

➡ 個別に関わり、見付けたり考えたりしたことを聞き取って友達に伝えることを支援したり、友達と二人で伝え合う場面を設けたりするなどの配慮をする。

●適切な整理運動を行うように伝えるとともに、けががないかなどを確認する。

本時の目標と展開④（7／7時間）

本時の目標

- (1) 短い助走から強く踏み切って遠くへ跳ぶことができるようにする。
- (2) 友達のよい動きや変化を見付けたり考えたりしたことを友達に伝えることができるようにする。
- (3) 幅跳びに進んで取り組むことができるようにする。

本時の展開

時 間	学習内容・活動	指導上の留意点
10分	1 集合，挨拶，健康観察をする 2 本時のねらいを知り，目標を立てる	
	幅跳び大会で競争や記録への挑戦をして，学習のまとめをしよう	
	○本時のねらいを知り，自己の目標を立てる。	●学習カードを配り，立てた目標を記入するように伝える。
	3 場や用具の準備をする ○チームで協力して，準備をする。	●安全な準備の仕方を確認する。
	4 準備運動，主運動につながる運動をする ○学級全体やチームで準備運動，主運動につながる運動をする。	●けがの防止のために適切な準備運動を行うように伝える。
25分	5 幅跳び大会をする ○幅跳び大会の行い方を知る。	●幅跳び大会の行い方を説明する。
	幅跳び大会の行い方やきまりの例 ・幅跳びは2回計測をします。自己に適した助走で跳んで，最高記録を目指しましょう。 ・チームの対抗戦では，みんなが楽しく競争をできる規則を選んで取り組みましょう。 ・全員が学習の成果を発揮して運動をすることができるように，全力で応援しましょう。	
	○自己に適した助走や踏切りの場で，幅跳びの練習をする。	●進んで取り組もうとしている様子を取り上げて，称賛する。
	○幅跳びの自己の記録への挑戦をする。(一人2回)	◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度 ①幅跳びに進んで取り組もうとしている。 ➡ 幅跳びの競争や記録への挑戦，課題の解決のための活動などに，進んで取り組もうとしている姿を評価する。(観察・学習カード)
	○競争をする相手チームを決める。 ○競争の規則を選んで，チーム対抗で競争をする。	◆学習評価◆ 知識・技能 ②短い助走から強く踏み切って遠くへ跳ぶことができる。 ➡ 5～7歩程度の助走から踏切り足を決めて強く踏み切り，遠くへ跳んで競争や記録への挑戦をしている姿を評価する。(観察)
		●誰とでも励まし合おうとしている様子を取り上げて，称賛する。
10分	6 単元を振り返り，学習のまとめをする	
	単元の学習の振り返り ・幅跳び大会の結果を書きましょう。 ・単元の学習の自己やチームの目標で，達成したことを書きましょう。 ・学習したことで，今後の学習や日常生活の中で取り組んでいきたいことを書きましょう。	
	○振り返りを発表して，友達に伝える。	●振り返りを学習カードに記入するように伝えるときに，気付きや考えのよさを取り上げて，称賛する。
	7 整理運動，場や用具の片付けをする	●適切な整理運動を行うように伝えるときに，けががないかなどを確認する。
	8 集合，健康観察，挨拶をする	

2学年間にわたって取り扱う場合

【第3学年における指導と評価の計画（例）】

時 間		1	2	3	4	5	6	7
ね ら い		学習の見通しをもつ	幅跳びの行い方を知り，自己の記録に挑戦することを楽しむ			動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫して，競争や記録に挑戦することを楽しむ		学習のまとめをする
学 習 活 動		オリエンテーション ○学習の見通しをもつ ・学習の進め方 ・学習のきまり ○幅跳びをする ・計測の仕方を知り，友達と協力して立ち幅跳びの計測をする	○幅跳びで，記録への挑戦をする ・5歩の助走から，踏切り足を決めて幅跳びをする ・友達と協力して計測をする ○動きを身に付けるための練習をする ・膝を柔らかく曲げて，両足で着地をする ・助走から，決めた踏切り足で踏み切る ・強く踏み切り，遠くへ跳ぶ			○幅跳びで，競争をする ・砂場をゴムひもなどで区切って得点ゾーンをつくり，着地した距離の得点で競争をする ・チーム対抗での競争をする ○動きを身に付けるための練習をする		学習のまとめ ○幅跳び大会 ・自己の記録への挑戦をする ・チーム対抗での競争をする ○学習のまとめをする
評価の重点	知識・技能		① 観察・学習カード					② 観察
	思考・判断・表現				① 観察・学習カード		② 観察・学習カード	
	主体的に学習に取り組む態度	⑥ 観察・学習カード	② 観察・学習カード	③ 観察・学習カード		④ 観察・学習カード		① 観察・学習カード

【低学年「跳の運動遊び」との円滑な接続を図るための工夫（例）】

- 「短い助走から前方に強く踏み切り，遠くへ跳ぶ」ために
低学年では，いろいろな幅の場で，助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って前方に跳んで，自己が選んだ幅を跳び越して遊びました。中学年では，遠くへ跳ぶことを目指して運動ができるようにします。
そのため中学年のはじめは，自己の記録を知ることができるように，友達と協力して幅跳びの記録を計測することができるようにしましょう。また，より遠くへ跳ぶことができるように，幅跳びの動きを身に付けるための練習に取り組むことができるようにしましょう。

- (例) 幅跳びで，自己の記録に挑戦をする
・友達と協力して，幅跳びの計測をする。計測の際は，踏切りの位置を見る役割，巻き尺で跳んだ距離を計測する役割，砂場をならして安全を確かめる役割などを友達と一緒にやる。
- (例) 動きを身に付けるための練習をする
・立ち幅跳びで，膝を柔らかく曲げて，両足で着地をする。できるようになったら，踏切り板など少し高い位置から両足で踏み切ったり，3歩程度の短い助走から片足で踏み切ったりして行う。
・短い助走から，決めた踏切り足で踏み切る。はじめは3歩の助走から決めた踏切り足で踏み切ることができるように練習する。その際，踏切足とは反対の足を前にして構えた姿勢から走り出すようにすると，3歩目に決めて踏切り足で踏み切ることができる。できるようになったら，助走を5歩に増やして行う。
・遠くへ跳ぶことができるように強く踏み切る。踏切りまでの3歩の助走を「ト・ト・トン」のリズムで素早く走るとともに，踏切りの「トン」は地面を強く蹴るようにする。踏切りの位置に踏切り板を置き，大きな音が出るように踏み切る練習などをする。

【第3学年において重点を置いて指導する内容（例）】

- 知識及び技能
まず，安全に運動ができるように，膝を柔らかく曲げて，両足で着地することができるようにしましょう。短い助走からの踏切りは，いつも決めた踏切り足で踏み切ることができるように，短い助走で何度も練習できるようにしましょう。できるようになってきたら，踏切りまでの3歩の助走を「ト・ト・トン」のリズムで素早く走るようにして強く踏み切り，より遠くへ跳ぶことを目指しましょう。
- 思考力，判断力，表現力等
幅跳びの記録への挑戦や競争をする中で，自己の能力に適した課題を見付け，動きを身に付けるための練習を選んで取り組むことができるようにしましょう。
- 学びに向かう力，人間性等
計測や用具の準備や片付けを友達と一緒にしようことができるようにしましょう。また，幅跳びをする砂場などの危険物を取り除くとともに，用具の安全を確かめることができるようにしましょう。