

走り幅跳びは、試技の回数や踏切りゾーンの設置などのルールを決めて、リズムカルな助走から力強く踏み切って遠くへ跳んで、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理解し自己の記録への挑戦をする時間、単元後半はルールを選んで競争をする時間を設定することで、自己の課題に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ルール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) 走り幅跳びの行い方を理解するとともに、リズムカルな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の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。
- (3) 走り幅跳びに積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配っ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	走り幅跳びの行い方を理解し、自己の記録への挑戦を楽しむ	
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理解する。 ○運動の約束を理解する。 ○学習の約束を理解する。 3 本時のねらいを理解して、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役割分担を理解する。 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理解する。 6 走り幅跳びをする ○走り幅跳びの行い方と計測の役割分担を理解する。 ○走り幅跳びの計測をする。	1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらいを理解して、目標を立てる 4 準備運動、主運動につながる運動をする 5 走り幅跳びで、記録への挑戦をする ○走り幅跳びの記録への挑戦の仕方を理解する。 ○自己に適した記録への挑戦の仕方を選んで、計測をする。 ○課題の解決のために自己や仲間が考えたことを伝える。 6 自己の課題に応じた練習をする ○走り幅跳びの自己の課題に応じた練習の仕方を理解する。 ○自己の課題に応じた練習の場や段階を選んで、練習をする。 ○課題の解決のために自己や仲間が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	9 集合、健康観察、挨拶をする
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走り幅跳びの行い方について、言ったり書いたりしている。 ②リズムカルな助走から力強く踏み切って遠くへ跳ぶことができる。	①自己やグループの能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。 ②自己の能力に適した競争のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。 ③自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えている。	①走り幅跳びに積極的に取り組もうとしている。 ②約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 ③用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たそうとしている。 ④勝敗を受け入れようとしている。 ⑤仲間の考えや取組を認めようとしている。 ⑥場の危険物を取り除いたりしていると、用具の安全に気を配っている。

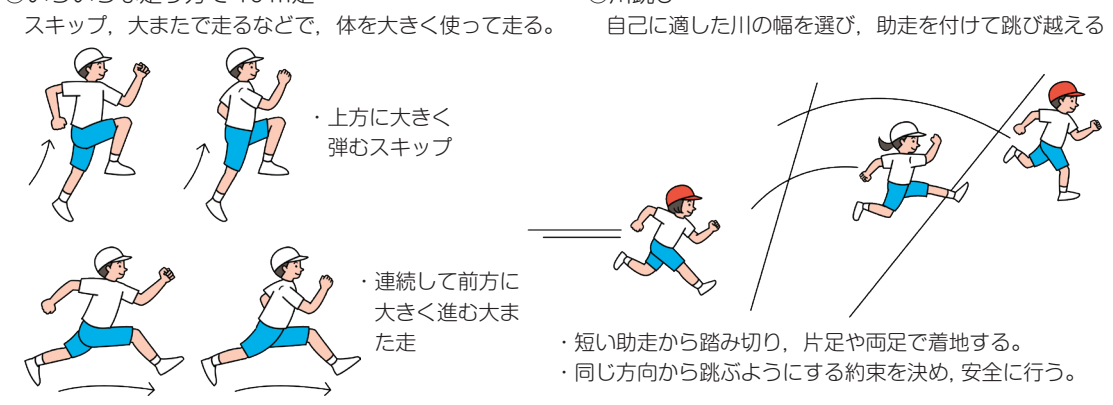
4	5	6	7
競争のルールや課題の解決のための活動を工夫して、競争や記録への挑戦を楽しむ			学習のまとめをする
標を立てる	3 場や用具の準備をする		
5 走り幅跳びで、競争や自己の記録への挑戦をする ○走り幅跳びの競争のルールを理解する。 ○自己やチームに適したルールを選んで、競争や自己の記録への挑戦をする。 ○課題の解決のために自己や仲間が考えたことを伝える。			学習のまとめ 5 走り幅跳び大会をする ○走り幅跳びの自己の記録への挑戦をする。 ○競争のルールを選んで、チーム対抗で競争をする。 6 単元を振り返り、学習のまとめをする 7 整理運動、場や用具の片付けをする 8 集合、健康観察、挨拶をする
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

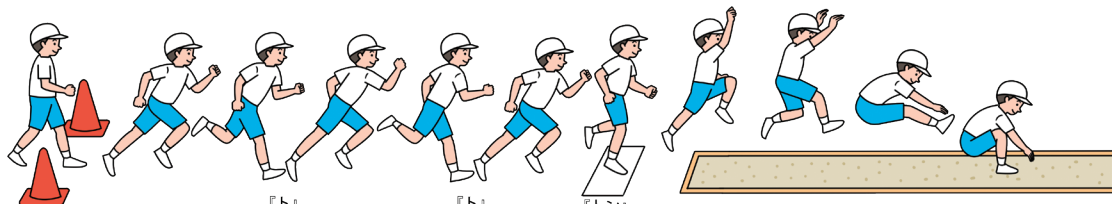
本時の目標と展開①（1／7時間）

本時の目標

- (1) 走り幅跳びの行い方を理解することができるようにする。
- (2) 自己の能力に適した競争のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶことができるようにする。
- (3) 場や用具の安全に気を配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理解する。 ○チームを確認する。 ○学習の約束を理解する。	● 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。
	運動の約束の例 ・用具は正しく使いましょう。 ・場の安全に気を配りましょう。 ・グループで分担して場の整備をしましょう。	・競争の勝敗を受け入れましょう。 ・仲間と助け合い、役割を果たしましょう。 ・仲間の考えや取組を認めましょう。
15分	3 本時のねらいを理解して、目標を立てる 走り幅跳びの学習の進め方を理解して、学習の見通しをもとう ○本時のねらいを理解して、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役割分担を理解する。 ○チームで協力して、準備をする。	● 役割分担や安全な準備と片付けの仕方を説明する。 ● 安全に気を配っ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約束の例 ・運動をする場所に危険物がないかを配り、見付けたら取り除きましょう。 ・運動に使う用具などは、チームで分担して、決まった場所から安全に気を配って運びましょう。 ・安全に運動ができるように、服装などが整っているか、互いに気を配りましょう。	
	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理解する。 ○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10m走 スキップ、大またで走るなどで、体を大きく使って走る。	○川跳び 自己に適した川の幅を選び、助走を付けて跳び越える
		・上方に大きく弾むスキップ ・連続して前方に大きく進む大また走 ・短い助走から踏み切り、片足や両足で着地する。 ・同じ方向から跳ぶようにする約束を決め、安全に行う。

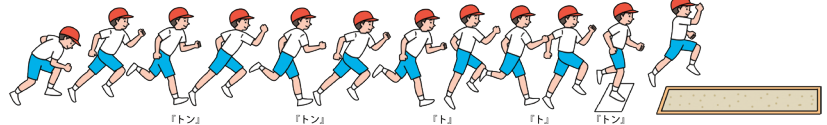
20分	6 走り幅跳びをする ○走り幅跳びの行い方と計測の役割分担を理解する。	● 走り幅跳びの行い方とチームで役割分担した計測の仕方を説明する。
	走り幅跳びの計測の役割分担の例 ○チーム内で役割を交代しながら、全員の計測をする ・次に計測をする人は、出発位置で待つ。 ・合図があったら、試技を行う。	・準備ができたなら、合図を出す。 ・踏切り足のつま先の位置を確認する。 ・計測ができたなら、場を安全に整備する。 ・跳び終わったら、着地位置から離れて待つ。 ・踏切り地点に最も近い着地の位置から計測をする。
20分	○短い助走での走り幅跳びの行い方を理解する。	● 短い助走での走り幅跳びの行い方について、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。
	短い助走での走り幅跳びの行い方の例 ○3歩の助走での走り幅跳び	
20分	○3歩の助走での走り幅跳びをして、自己に適した3歩の助走のスタート位置を見付ける。	● 自己に適したリズムで走り、決めた足で踏み切ることができるように、スタート位置を調整するように伝える。
	○走り幅跳びの計測をする。(一人2回)	◎3歩の助走をすることが苦手な児童への配慮の例 ➡ 助走に合わせて「ト・ト・トン」の声をかけ、踏切り前の助走のリズムを意識できるようにするなどの配慮をする。 ● 安全に気を配っ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 ・走り幅跳びをして、気付いたことや考えたことを書きましょう。 ・安全に気を配ることについて、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。	◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度 ⑥場や用具の安全に気を配っている。 ➡ 場や周りの仲間との十分な間隔や場に危険物がないかなど、安全に気を配っている姿を評価する。(観察・学習カード)
	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	◎安全に気を配ることに意欲的でない児童への配慮の例 ➡ 運動や移動をする前には周りを見渡すなど、安全に気を配ることを明確にしたり、チームの仲間と安全について声をかけ合って確認したりするなどの配慮をする。

本時の目標と展開② (2／7時間)

本時の目標

- (1) 走り幅跳びの行い方を理解することができるようにする。
- (2) 自己の能力に適した競争のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶことができるようにする。
- (3) 用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たす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 本時のねらいを理解して、目標を立てる	
	走り幅跳びの行い方を理解して、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。 ●役割を果たそ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、計測や記録などで、分担された役割を果たそうとしている。 ➡ チームで分担した砂場や用具の準備や片付け、計測や記録などの役割を果たそうとしている姿を評価する。(観察・学習カード) ◎分担された役割を果たすことに意欲的でない児童への配慮の例 ➡ 個別に関わり、自己の役割を確認してその行い方を説明したり、チームの仲間や教師と一緒にいたりして役割を果たす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 ○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 走り幅跳びで、記録への挑戦をする ○走り幅跳びの記録への挑戦の仕方を理解する。 ○自己に適した記録への挑戦の仕方を選んで、計測をする。	●走り幅跳びの記録への挑戦の仕方について、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。
	走り幅跳びの記録への挑戦の仕方の例 ○助走の歩数を変えて記録への挑戦をする 3歩の助走での記録と5歩の助走での記録の両方に挑戦をする。 ・5歩の助走での走り幅跳び  はじめの2歩は勢よく走り、踏切りまでの3歩は小刻みに「ト・ト・トン」のリズムで走って踏み切る。 ○踏切りの仕方を変えて記録への挑戦をする ・幅30～40cm程度の踏切りゾーンで踏み切る  ・踏切り板を使って踏み切る  ○課題の解決のために自己や仲間の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。

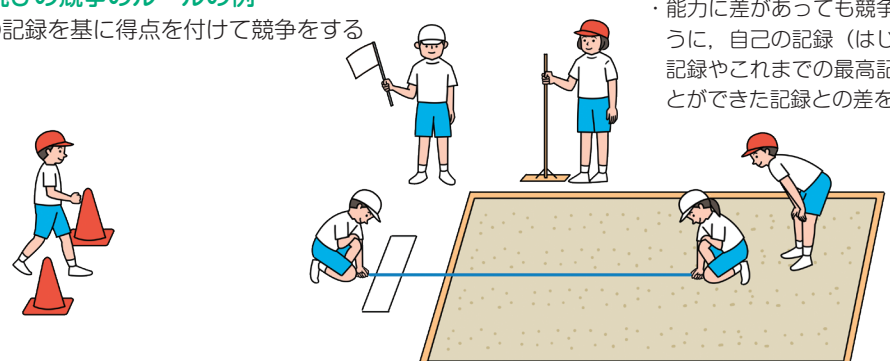
15分	6 自己の課題に応じた練習をする	●走り幅跳びの練習の仕方について、学習資料や ICT 機器を活用したり、実際に動いて示したりしながら説明する。
	走り幅跳びの行い方の例 ○かがみ跳び ・踏切りと反対の足の膝を高く上げる。 ・前かがみになりながら両足を前に伸ばす。 ・膝を柔らかく曲げて、両足で着地する。 ・踏切り足で力強く踏み切る。 ・踏切り足の膝も引き上げて、両足をそろえる。  <td> 走り幅跳びの練習の仕方の例 ○力強く踏み切り、膝を高く上げる練習 ○前かがみになり、そろえた足を前に伸ばす練習 ・踏切り板で力強く踏み切った勢いと膝を高く上げるタイミングを合わせる。 ・台などの上で踏み切ることで、空中にいる時間を長くして練習をする。 ・踏切りや踏み切ったからの動きを練習する際は、3歩などの短い助走で行いましょう。 ・自己や仲間の跳び方の様子を、ICT 機器を活用するなどして確認し合いましょう。  ●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。 </td>	走り幅跳びの練習の仕方の例 ○力強く踏み切り、膝を高く上げる練習 ○前かがみになり、そろえた足を前に伸ばす練習 ・踏切り板で力強く踏み切った勢いと膝を高く上げるタイミングを合わせる。 ・台などの上で踏み切ることで、空中にいる時間を長くして練習をする。 ・踏切りや踏み切ったからの動きを練習する際は、3歩などの短い助走で行いましょう。 ・自己や仲間の跳び方の様子を、ICT 機器を活用するなどして確認し合いましょう。  ●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 ・走り幅跳びの行い方について、理解したことを書きましょう。 ・走り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。 ・分担された役割を果たすことについて、気付いたことや考えたことを書きましょう。 ○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◆ 知識・技能 ①走り幅跳びの行い方について、言ったり書いたりしている。 ➡ リズミカルな助走から力強く踏み切ったかがみ跳びなどで遠くへ跳ぶ走り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) ◎走り幅跳びの行い方を理解することが苦手の児童への配慮の例 ➡ 個別に関わり、走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とともに、けががないかなどを確認する。
	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		

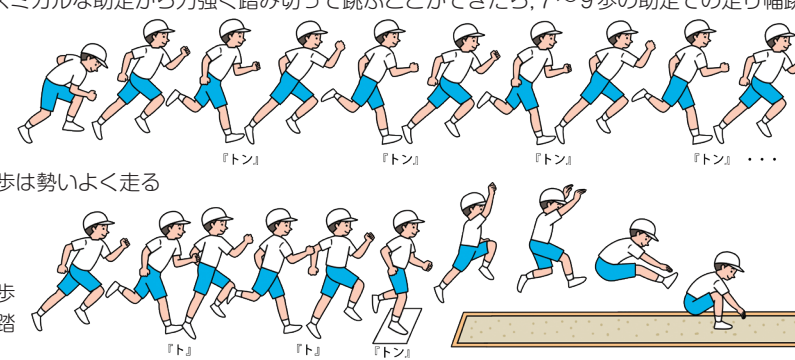
本時の目標と展開③（6／7時間）

本時の目標

- (1) リズミカルな助走から力強く踏み切って遠くへ跳ぶことができるようにする。
(2) 自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えることができるようにする。
(3) 仲間の考えや取組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 本時のねらいを理解して、目標を立てる																							
	一定のリズムでの走り幅跳びで、競争や自己の記録への挑戦をしよう																							
15分	○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。 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。	●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。																						
	5 走り幅跳びで、競争や自己の記録への挑戦をする ○走り幅跳びの競争のルールを理解する。	●走り幅跳びの競争のルールについて、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。																						
走り幅跳びの競争のルールの例 ○自己の記録を基に得点を付けて競争をする  ・能力に差があっても競争を楽しめるように、自己の記録（はじめに計測した記録やこれまでの最高記録）と跳ぶことができた記録との差を得点化する。 自己の記録と跳べた記録との差を得点化する例 <table><tr><td>自己記録との差</td><td>-20cm</td><td>-15cm</td><td>-10cm</td><td>-5cm</td><td>0cm</td><td>5cm</td><td>10cm</td><td>15cm</td><td>20cm</td><td>25cm～</td></tr><tr><td>得点</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table> ○得点の仕方を工夫する ・踏切り板を使って跳ぶこともできるとし、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			自己記録との差	-20cm	-15cm	-10cm	-5cm	0cm	5cm	10cm	15cm	20cm	25cm～	得点	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
自己記録との差	-20cm	-15cm	-10cm	-5cm	0cm	5cm	10cm	15cm	20cm	25cm～														
得点	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														
○自己やチームに適したルールを選んで、競争や記録への挑戦をする。																								
●自己やチームに適したルールを選んでいる様子を取り上げて、称賛する。																								
◎勝敗を受け入れることに意欲的でない児童への配慮の例 ➡ 個別に関わり、跳び方のよかった点を見付けたり、自己やチームの課題となる点を確認したりして、勝敗の結果だけにこだわらず、負けたことも次の活動に生かすことができるようにするなどの配慮をする。																								
○課題の解決のために自己や仲間の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 自己の課題に応じた練習をする ○自己の課題に応じた練習の場や段階を選んで、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。
	走り幅跳びの行い方の例 ○7～9歩の助走での走り幅跳び 3～5歩のリズミカルな助走から力強く踏み切って跳ぶことができれば、7～9歩の助走での走り幅跳びの練習をする。  はじめての4～6歩は勢いよく走る 踏切りまでの3歩は小刻み走って踏み切る。	●仲間や取組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仲間の考えや取組を認めようとしている。 ➡ 練習中や活動の振り返りで自己の考えを発表し合う際に、仲間の考えや取組を認めようとしている姿を評価する。(観察・学習カード) ◎仲間の考えや取組を認めることに意欲的でない児童への配慮の例 ➡ 発表を聞こうとしなかったり仲間の取組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たとともに、それぞれの取組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。
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 ・走り幅跳びの記録と、選んだ競争や記録への挑戦の仕方を書きましょう。 ・走り幅跳びの動きについて、見付けた課題と課題解決のために選んだ活動を書きましょう。 ・約束を守り仲よく励まし合うことについて、気付いたことや考えたことを書きましょう。 ○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たとともに、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 ②自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えている。 ➡ 競争や練習の際などに自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり考えたりしたことを、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) ◎考えたことを伝えることが苦しい児童への配慮の例 ➡ 個別に関わり、仲間のよい動きを見付けたり仲間のよい考えに気付いたりしたことを聞き取って、仲間に伝えることを支援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たとともに、けががないかなどを確認する。
	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④（7／7時間）

本時の目標

- (1) リズミカルな助走から力強く踏み切って遠くへ跳ぶことができるようにする。
- (2) 自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えることができるようにする。
- (3) 走り幅跳びに積極的に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	- 集合，挨拶，健康観察をする - 本時のねらいを理解して，目標を立てる 走り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 ○本時のねらいを理解して，自己の目標を立てる。 - 場や用具の準備をする ○チームで協力して，準備をする。 - 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。	●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。
25分	- 走り幅跳び大会をする ○走り幅跳び大会の行い方を理解する。 走り幅跳び大会の行い方や約束の例 ・計測は一人2回を行います。自己に適した助走で跳んで，最高記録を目指しましょう。 ・チーム対抗戦では，みんなが楽しく競争をできるルール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。 ○自己に適した助走の歩数で，走り幅跳びの練習をする。 ○走り幅跳びの自己の記録への挑戦をする。（一人2回） ○競争をする相手チームを決める。 ○競争のルールを選んで，チーム対抗で競争をする。	●走り幅跳び大会の行い方を説明する。 ◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度 ①走り幅跳びに積極的に取り組もうとしている。 ➡ 走り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，積極的に取り組もうとしている姿を評価する。（観察・学習カード） ◆学習評価◆ 知識・技能 ②リズミカルな助走から力強く踏み切って遠くへ跳ぶことができる。 ➡ 7～9歩程度のリズミカルな助走から踏切りゾーンで力強く踏み切り，かがみ跳びなどで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） ●積極的に取り組もうとしている様子を取り上げて，称賛する。 ◆学習評価◆ 思考・判断・表現 ③自分の課題に合った練習をする ➡ 7歩でリズミカルな助走をする ➡ 踏切りゾーンで力強く踏み切る ➡ かがみ跳びから両足で着地する ●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。
10分	- 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 ・走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，仲間に伝える - 整理運動，場や用具の片付けをする - 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ともに，気付きや考えのよさを取り上げて，称賛する。 ●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。

2学年間にわたって取り扱う場合

【第5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	走り幅跳びの行い方を理解し、 自己の記録への挑戦をすることを楽しむ			競争のルールや課題の解決のための活動を工夫して、競争や記録への挑戦をすることを楽しむ		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 ・学習の約束 ○走り幅跳びをする ・計測の仕方を理解し、仲間と協力して走り幅跳びの計測をする	○走り幅跳びで、記録への挑戦をする ・5歩の助走から、踏切り足を決めて走り幅跳びをする ・仲間と役割の分担をして計測をする ○自己の課題に応じた練習をする ・7歩でリズムカルな助走をする ・踏切りゾーンで力強く踏み切る ・かがみ跳びから両足で着地する			○走り幅跳びで、競争や記録への挑戦をする ・自己の記録を基に得点を付けて競争をする ・チーム対抗での競争をする ○自己の課題に応じた練習をする		学習のまとめ ○走り幅跳び大会 ・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		③ 観察・学習カード		④ 観察・学習カード		① 観察・学習カード

【中学年「幅跳び」との円滑な接続を図るための工夫（例）】

- 「リズミカルな助走から力強く踏み切って遠くへ跳ぶ」ために

中学年では，短い助走から踏切り足を決めて前方に強く踏み切って遠くへ跳び，競争をしたり動きを身に付けるための練習をしたりして運動を楽しみました。高学年では，リズミカルな助走から力強く踏み切って遠くへ跳ぶことを目指して運動ができるようにします。

そのため高学年のはじめは，記録の計測のための役割を分担し，仲間と協力して走り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，自己の課題に応じた練習に取り組むことができるようにしましょう。

（例）走り幅跳びで，自己の記録に挑戦をする
・仲間と協力して，走り幅跳びの計測をする。計測の際は，踏切りゾーンでの踏切りを見る，巻き尺で跳んだ距離を計測する，砂場をならして安全に気を配るなど，分担された役割を果たすことができるようにする。
（例）自己の課題に応じた練習をする
・リズミカルな助走から踏み切ることができるようにする。7歩の助走の場合，はじめの4歩は「トン・トン・トン・トン」と助走にスピードが付くように走り，踏切りまでの3歩は「ト・ト・トン」のリズムで素早く走るとともに，「トン」は力強く踏み切るようにする。
・かがみ跳びから両足で着地をする。踏み切った後，前かがみになりながら両足を前に伸ばし，膝を柔らかく曲げて両足で着地をする。台などの上で踏み切り，着地するまでの時間を長くすることで，空間での動作の練習をする。

【第5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，幅30～40cm程度に決めた踏切りゾーンで決めた足で踏み切って跳び，膝を柔らかく曲げて，両足で安全に着地することができるようにしましょう。これができるようになったら，歩数を増やした助走でスピードを付けてリズミカルに走ったり，力強く踏み切ったり，かがみ跳びでの跳び方を練習したりするなどして，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

走り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の解決の仕方や競争や記録への挑戦の仕方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

計測や記録などで，分担された役割を果たそうとすることができるようにしましょう。また，走り幅跳びをする砂場などの危険物を取り除いたり整備したりするとともに，用具の安全に気を配ることができるようにしましょう。