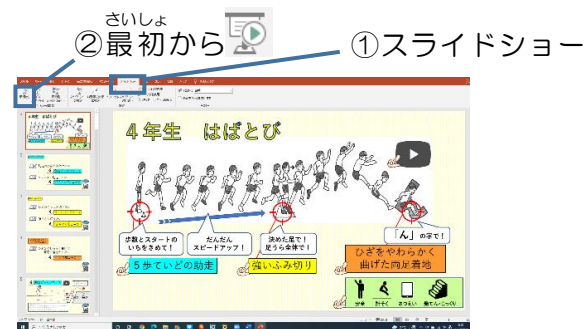


1 幅跳びデジタル教材 活用マニュアル

この活用マニュアルは、みなさんがはばとびの楽しさを知り、「もっとやりたい」とすすんで学習に取り組んでほしいというねがいをこめてつくりました。遊ぶように使ってみてください。

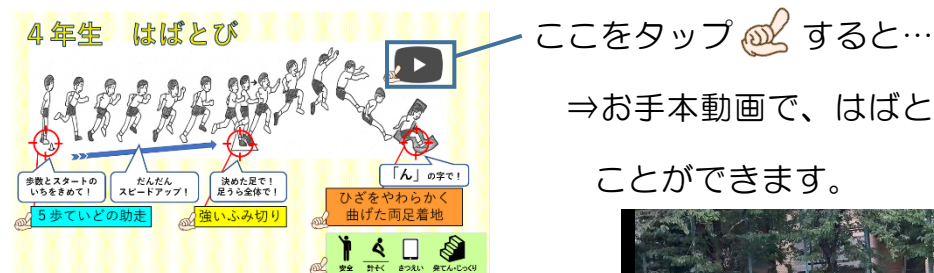
ーはばとびデジタルのじゅんびー

まずは、先生に協力してもらい自分の端末（タブレットなど）にダウンロードしましょう。データをダブルクリックして開くと右の画面が出ます。まず、①の「スライドショー」をタップし、次に②の「最初から」をタップし、これで、じゅんび完了です。



ーはばとびデジタルを使ってできることー

1 お手本動画ではばとびのポイントをかくにん



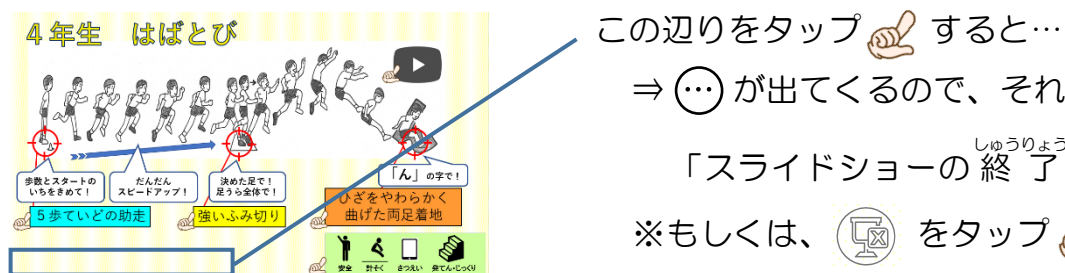
⇒お手本動画で、はばとびのポイントを確認することができます。

ここをタップすると…

⇒くり返し動画を見ることができます。



2 カメラモードで自分の動きをかくにん



⇒「スライドショーの終了」をえらびます。
※もしくは、をタップします。



画面左下の からカメラを起動させます。

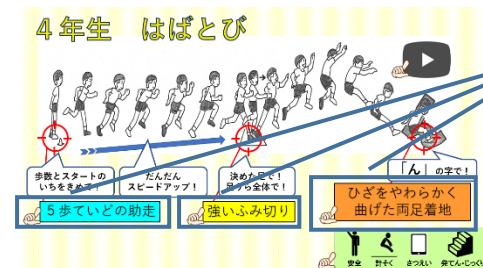
デジタル教材マニュアル

学習状況を把握する指標へ

授業モデルへ

授業の流れへ

3 自分のめあてから練習コースをえらび、練習の仕方をかくにん



ここをタップすると…

⇒下のページに移動します。

自分のめあて から練習コース をえらび、練習の行い方をかくにんしましょう。

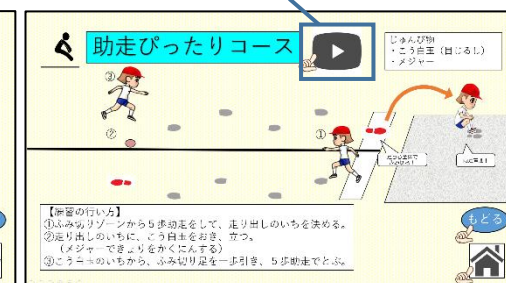
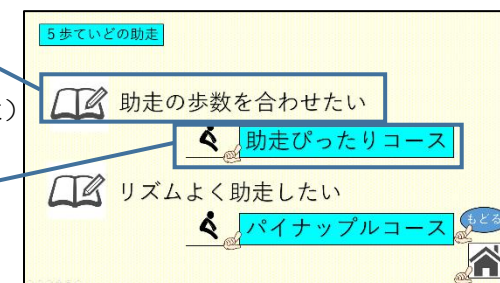
動画で練習の行い方をかくにんできます。

めあて から

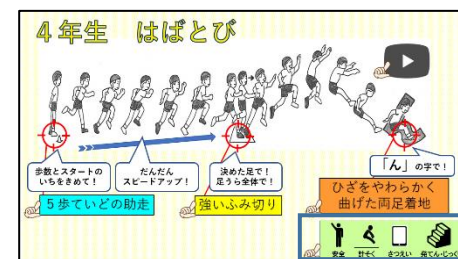
（できるようになりたいこと）

練習コース を

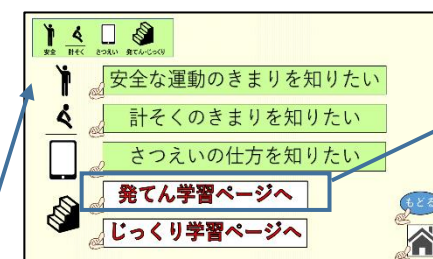
えらびましょう



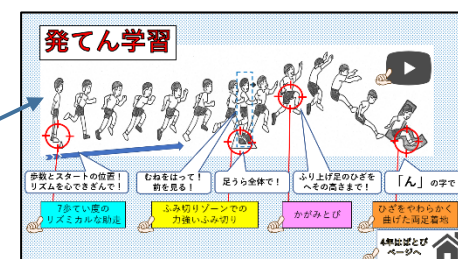
4 自分に合った学び方をえらび



①学習のきまりページへ



②発てん学習ページへ



じゅんばんにタップすると…

⇒とく意な人は「発てん学習ページ」で発てん的な学習に、苦手な人は「じっくり学習ページ」で学び直しに取り組むことができます。

まずは、空いている時間やお家などでどんどんさわってみると、はばとびデジタルの使い方も分かってきます。

「やりたい!」、「できるようになった!」、「次はこうしたい!」、「いっしょにやろう!」の声があふれる学習になることを期待しています。

2 第4学年幅跳び 学習状況を把握する指標

児童が自己の学習状況を把握し、見通しをもって粘り強く学習に取り組んだり、振り返って次につなげたりすることができるよう指標を活用しました。本実践では、学習カードや掲示資料に指標を記載し活用しました。また、指導者が児童の自己評価について把握し、個に応じた指導、支援をすることで、児童がより主体的に学ぶことができるようになりました。

技能の指標については、運動が苦手な児童や、運動に意欲的でない児童への配慮として、段階3までを児童に提示し、そこまで習得した児童に対して、個別に段階4について指導することとします。これにより、高いめあてに対して苦手意識を感じたり、意欲を失ったりすることなく学習に取り組めるようになりました。

(1) 技能の指標

対象			指導者がもつ指標			
			児童がもつ指標			
段階			努力を要する状況	概ね満足する状況		十分満足する状況
			1	2	3	4
技能	① 助走から踏切り	指標	助走から片足で踏み切ることができた。	5歩～7歩の助走から、踏切りゾーンの中で踏み切ることができた。	5歩～7歩の助走から、自分の決めた足で踏切りゾーンの中で踏み切ることができた。	何度でも、5歩～7歩の助走から、自分の決めた足で踏切りゾーンの中で踏み切ることができた。
		支援例	口伴奏をしながら並走し、5歩の助走のリズムを実感させる。	助走の走り出しの位置を調節するよう促す。	走り出しの位置と助走のリズムを意識するよう促す。	
	② 踏切りから空中姿勢	指標	片足で踏み切ることができた。	足裏全体で地面を蹴って踏み切ることができた。	顔を上げて足裏全体で地面を蹴って踏み切ることができた。	足裏全体で地面を蹴って踏み切り、空中で正面の人に足裏が見えるように跳ぶことができた。 ※「く」の字の空中姿勢
		支援例	口伴奏をしながら並走し、踏切りのときに声を掛け、強く踏み切るよう意識させる。	胸を張って踏み切ることが意識するよう促す。	踏み切った後、ももを引き上げて足を前に投げ出すことを意識するよう促す。	
	③ 着地	指標	足から着地することができた。	両足で着地することができた。	「ん」の字を意識して、ひざを曲げて着地することができた。	「ん」の字を意識して、重心を前にしながらひざを曲げて着地することができた。
		支援例	並走し、一緒に両足で着地しながら意識させる。	着地したときに膝を曲げて「ん」の字になるよう意識するように促す。	着地のとき、手を上から振り下ろし重心を前にすることを意識するよう促す。	

(2) 思考・判断・表現の指標

対象			指導者がもつ指標		
			児童がもつ指標		
段階			努力を要する状況	概ね満足する状況	十分満足する状況
			1	2	3
思考・判断・表現	思考・判断	指標	活動を友達と選ぶことができた。	自分のめあてから練習を選ぶことができた。	理由をもってめあてや練習を選ぶことができた。
		支援例	お手本動画を活用し、できるようになりたいことを探し、練習方法を選択するよう促す。	自分の運動について、録画した動画や、友達の助言を参考に確認し、動きのポイントを比べて課題や練習の場を選ぶよう促す。	
	表現	指標	活動を振り返って○を付けることができた。	友達のめあてについて、気付いたことを伝えることができた。	友達の運動を見て、よい動きや上手くなったところを見付け、伝えることができた。
		支援例	友達の課題を聞き、できたかできていないかを意識して見るよう促す。	前回と比べてどこがよくなったか意識して見るよう促す。	

※主体的に学習に取り組む態度については、それぞれの項目について段階を付けることが困難なことから、指標の活用は行わない。

[デジタル教材マニュアルへ](#)

学習状況を把握する指標

授業モデルへ

授業の流れへ

(3) 指標の活用例（学習カード）

本研究では、第3時の学習から指標を記載した学習カードを活用しました。以下、参考までに記入例を示します。

※第3時の記入…**桃色文字** 第4時の記入…**緑色文字** 第5時の記入例…**青色文字**

①がんばれ:白 ②すこいそ:黄
③4年目標:青 ④金髪短く:赤

「みんなでチャレンジ！みんなができる！はばとび学習③～⑤」 名前()

(ア)

第③時 自分のめあて:
(青)色のばふをぶたために- 顔を上げてふみ切る

気をつけるところに○をつけよう

(イ)

第④時 自分のめあて:
(黄)色のばふをぶたために- 「ん」の字着地

気をつけるところに○をつけよう

(ウ)

第⑤時 自分のめあて:
(黄)色のばふをぶたために- 「ん」の字着地

気をつけるところに○をつけよう

(ふりかえり①) めあてについて、できたところに○をつけましょう。(めあて以外のところも○がつけられる人はつけてみましょう)

	☆	☆ ☆	☆ ☆ ☆
助走	助走からかた足でふみ切ることができた。	5歩～7歩の助走から、ゾーンの中でふみ切ることができた。	5歩～7歩の助走から、自分の決めた足でゾーンの中でふみ切ることができた。
ふみ切り	かた足でふみ切ることができた。	足うら全体で地めんをけってふみ切ることができた。	顔を上げて足うら全体で地めんをけってふみ切ることができた。
着地	足から着地することができた。	両足で着地することができた。	「ん」の字をいしきて、ひざを曲げて着地することができた。

	☆	☆ ☆	☆ ☆ ☆
助走	助走からかた足でふみ切ることができた。	5歩～7歩の助走から、ゾーンの中でふみ切ることができた。	5歩～7歩の助走から、自分の決めた足でゾーンの中でふみ切ることができた。
ふみ切り	かた足でふみ切ることができた。	足うら全体で地めんをけってふみ切ることができた。	顔を上げて足うら全体で地めんをけってふみ切ることができた。
着地	足から着地することができた。	両足で着地することができた。	「ん」の字をいしきて、ひざを曲げて着地することができた。

	☆	☆ ☆	☆ ☆ ☆
助走	助走からかた足でふみ切ることができた。	5歩～7歩の助走から、ゾーンの中でふみ切ることができた。	5歩～7歩の助走から、自分の決めた足でゾーンの中でふみ切ることができた。
ふみ切り	かた足でふみ切ることができた。	足うら全体で地めんをけってふみ切ることができた。	顔を上げて足うら全体で地めんをけってふみ切ることができた。
着地	足から着地することができた。	両足で着地することができた。	「ん」の字をいしきて、ひざを曲げて着地することができた。

(ふりかえり②) 学習の仕方について、できたところに○をつけよう。

	☆	☆ ☆	☆ ☆ ☆
考	練習を友だちとえらぶことができた。	自分のめあてから練習をえらぶことができた。	りゆうをもってめあてや練習をえらぶことができた。

	☆	☆ ☆	☆ ☆ ☆
考	活動をふり返り、選んだことを振り返ることができた。	友達のためについて、選んだことを振り返ることができた。	先生の話を聞いて、ふみ切りや上手になったところを褒め、伝えることができた。

	☆	☆ ☆	☆ ☆ ☆
考	練習を友だちとえらぶことができた。	自分のめあてから練習をえらぶことができた。	りゆうをもってめあてや練習をえらぶことができた。

(ふりかえり③) ふりかえり①②で○をつけてかんじたとや、つぎの時間にがんばりたいことを書きましょう。

ちゃんと顔を上げてふみ切れていてよかった。次の時間は、「ん」の字の着地をいしきてやってみる。

「ん」の字着地ができるようにとび箱コースで練習した。練習ではできるが砂場だとうまくいかないで次回がんばる。

先生より

第3時の記入について

(ア) 幅跳び①の前にめあてを記入します。

めあてのゴムの色を記入し、そのために意識する動きについてデジタル教材や指標を参考に記入します。

※該当箇所についてイラストに○印を付けることで表現がしやすくなります。

(イ) 〈ふりかえり①〉…めあてとした動きの学習状況について振り返り、指標に○印を付けます。

〈ふりかえり②〉…思考・判断・表現について振り返り、指標に○印を付けます。

(ウ) 〈ふりかえり③〉…○印を付けたことについて記述で振り返り、次の時間につなげます。

(エ) 振り返りから次時のめあてを記入します。

裏表紙

はばとびの学習計画

	第1・2時	第3・4・5時
学習の流れ	<div>遠くへとぶための コツを見つけよう！</div> <div>とぶ</div> <div>遠くへとぶため にはどうしたら いいか考える。</div>	<div>みんなが遠くへとぶことが できるようにしよう！</div> <div>はばとびのポイントを かくにんする</div> <div>練習の場をえらぶ</div> <div>はばとびをする</div> <div>はばとびのポイントと くらべてめあてを見つける</div> <div>自分の運動の 様子をかくにんする</div>

4年生 はばとび

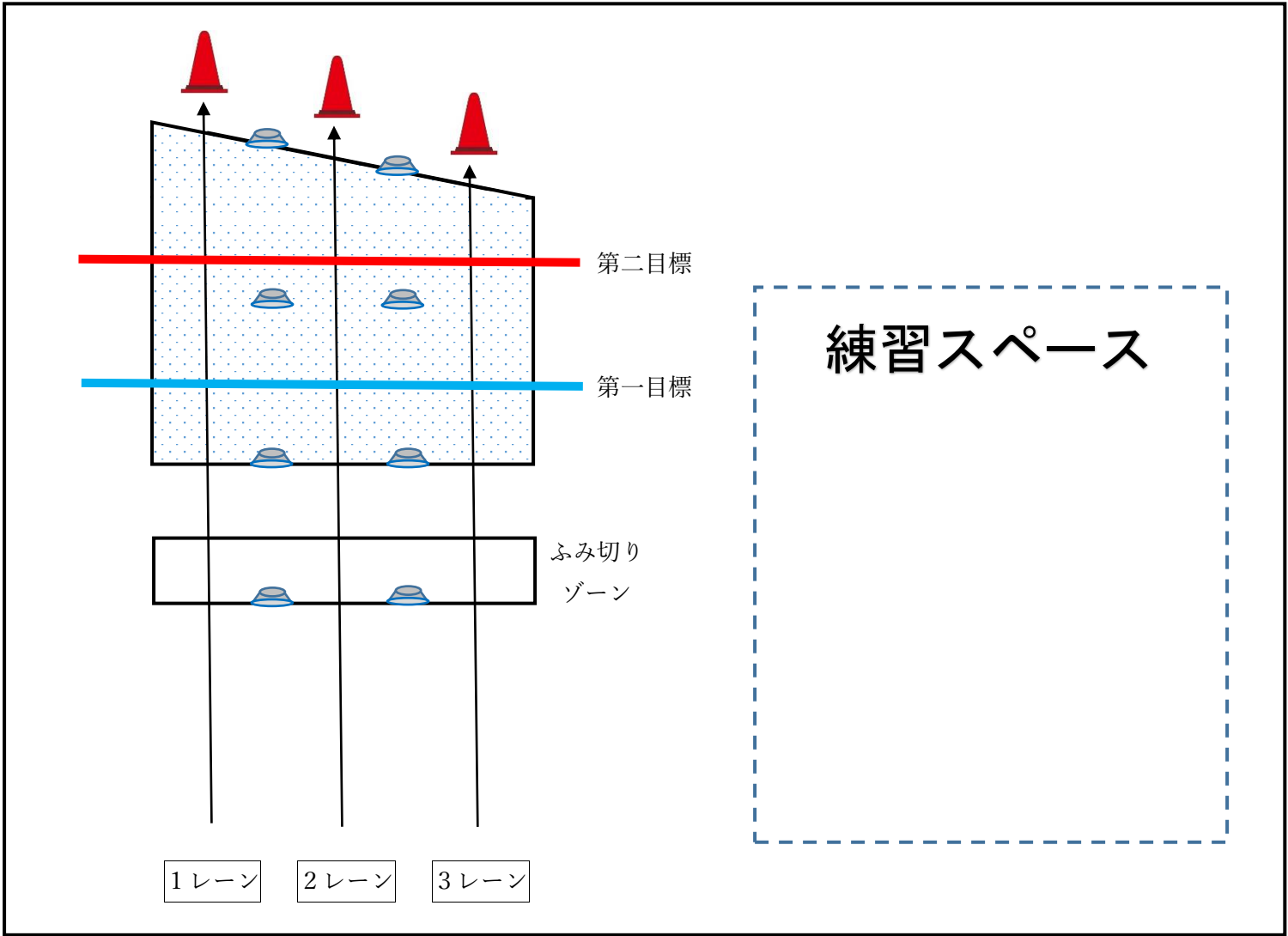
みんなでチャレンジ！みんなができる！はばとび学習

めあて

体
考
心

ポイントを知って、遠くへとぶ！
めあてや、活動を選ぶ！アドバイスし合う！
あきらめない！ふり返いながら次の学習を考える！

学習の場



4年組名前

1 時間の学習の流れ

1 あいさつ

2 めあてのかくにん

3 じゅんび運動

4 場のじゅんび

5 はばとび①

6 ふり返り①

7 はばとび②

8 かたづけ

9 せい理運動

10 ふり返り②

11 あいさつ

今日は、これを
がんばろう！

とぶ

えらぶ

考え、
話し合う

ふり返る

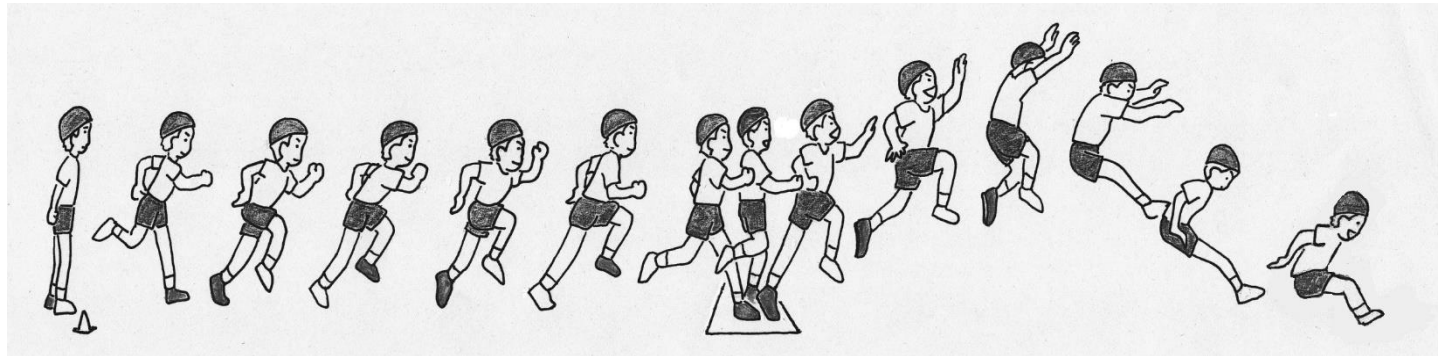
話し合う

つなげる

学習の見通しをもって
がんばろう！

第1時 みんなのめあて:遠くへとぶためのこつを見つけよう。

〈ふりかえり①〉見つけたこつについて書きましょう。



--

〈ふりかえり②〉できたところに○をつけましょう。

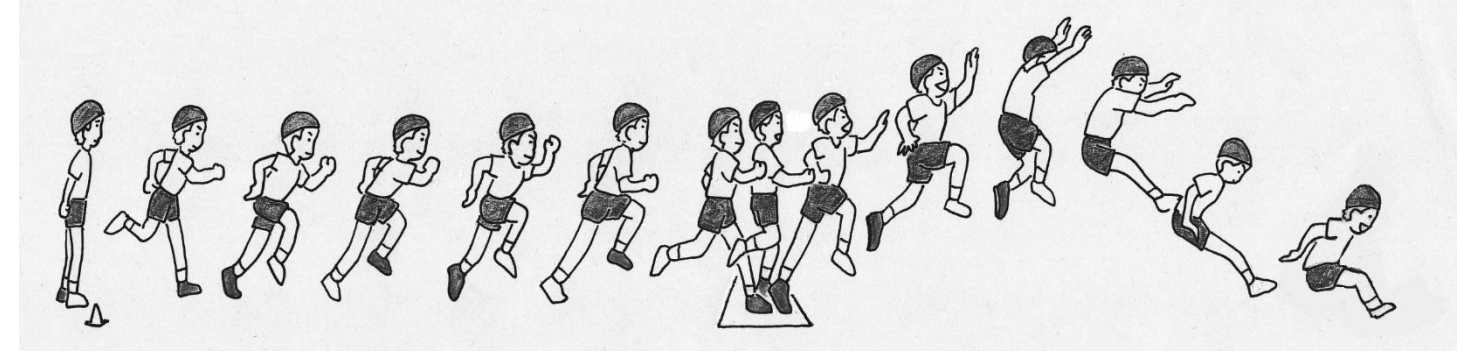
	もう一歩！	できた！
楽しく運動することができた。		
安全に気をつけて運動することができた。		

☆	☆ ☆	☆ ☆ ☆
はばとびをとぶことができた。	遠くへとぶためのこつを考えながらとぶことができた。	遠くへとぶためのこつを見つけて書くことができた。

〈ふりかえり③〉学習してかんじたことや、つぎの時間にがんばりたいことを書きましょう。

第2時 みんなのめあて:遠くへとぶためのこつを見つけたり、ためしたりしてみよう。

〈ふりかえり①〉見つけたこつや、ためしたこつについて書きましょう。



--

〈ふりかえり②〉できたところに○をつけましょう。

	もう一歩！	できた！
楽しく運動することができた。		
きまりを守り、はげまし合って学習することができた。		
じゅんびやかたづけをきょう力してすることができた。		

☆	☆ ☆	☆ ☆ ☆
はばとびをとぶことができた。	こつを考えながらとぶことができた。	考えたこつについて書くことができた。

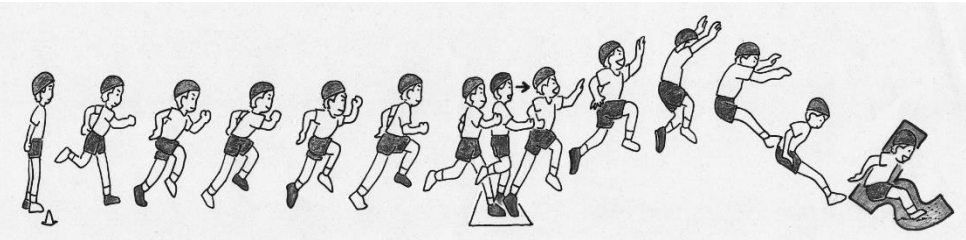
〈ふりかえり③〉学習してかんじたことや、つぎの時間にがんばりたいことを書きましょう。

- ①がんばれ：白 ③すごいぞ：黄
②4年目標：青 ④全国記ろく：赤

「みんなでチャレンジ！みんなができる！はばとび学習③～⑤ 名前（ ）

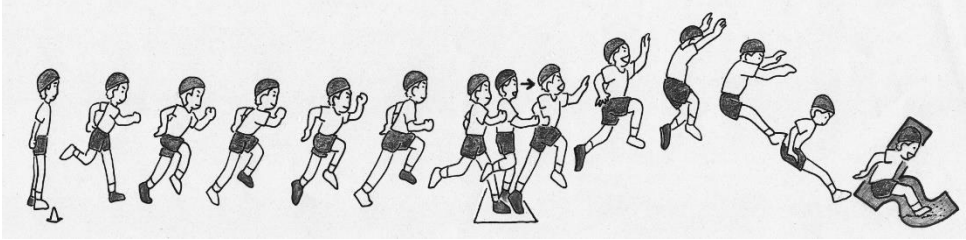
第3時 自分のめあて：
()色のゴムをとぶために…

気をつけるところに○をつけましょう



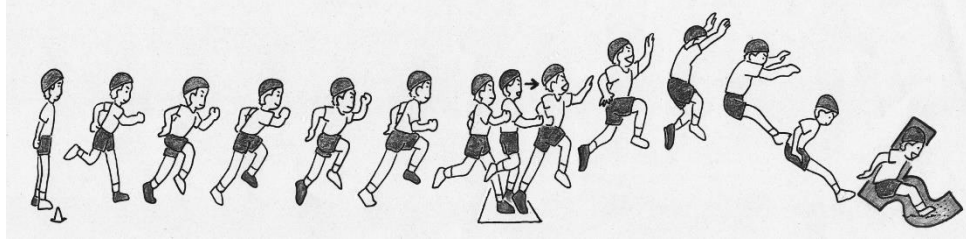
第4時 自分のめあて：
()色のゴムをとぶために…

気をつけるところに○をつけましょう



第5時 自分のめあて：
()色のゴムをとぶために…

気をつけるところに○をつけましょう



〈ふりかえり①〉めあてについて、できたところに○をつけましょう。(めあて以外のところも○がつけられる人はつけてみましょう)

	☆	☆ ☆	☆ ☆ ☆
助走	助走からかた足でふみ切ることができた。	5歩～7歩の助走から、ゾーンの中でふみ切ることができた。	5歩～7歩の助走から、自分の決めた足でゾーンの中でふみ切ることができた。
ふみ切り	かた足でふみ切ることができた。	足うら全体で地めんをけてふみ切ることができた。	顔を上げて足うら全体で地めんをけてふみ切ることができた。
着地	足から着地することができた。	両足で着地することができた。	「ん」の字をいしきして、ひざを曲げて着地することができた。

	☆	☆ ☆	☆ ☆ ☆
助走	助走からかた足でふみ切ることができた。	5歩～7歩の助走から、ゾーンの中でふみ切ることができた。	5歩～7歩の助走から、自分の決めた足でゾーンの中でふみ切ることができた。
ふみ切り	かた足でふみ切ることができた。	足うら全体で地めんをけてふみ切ることができた。	顔を上げて足うら全体で地めんをけてふみ切ることができた。
着地	足から着地することができた。	両足で着地することができた。	「ん」の字をいしきして、ひざを曲げて着地することができた。

	☆	☆ ☆	☆ ☆ ☆
助走	助走からかた足でふみ切ることができた。	5歩～7歩の助走から、ゾーンの中でふみ切ることができた。	5歩～7歩の助走から、自分の決めた足でゾーンの中でふみ切ることができた。
ふみ切り	かた足でふみ切ることができた。	足うら全体で地めんをけてふみ切ることができた。	顔を上げて足うら全体で地めんをけてふみ切ることができた。
着地	足から着地することができた。	両足で着地することができた。	「ん」の字をいしきして、ひざを曲げて着地することができた。

〈ふりかえり②〉学習の仕方について、できたところに○をつけましょう。

	☆	☆ ☆	☆ ☆ ☆
考	練習を友だちとえらぶことができた。	自分のめあてから練習をえらぶことができた。	りゆうをもってめあてや練習をえらぶことができた。

	☆	☆ ☆	☆ ☆ ☆
考	活動をふり返って○をつけることができた。	友達のめあてについて、運動を見て気づいたことをつたえることができた。	友達の運動を見て、よい動きや上手くなったところを見つけ、伝えることができた。

	☆	☆ ☆	☆ ☆ ☆
考	練習を友だちとえらぶことができた。	自分のめあてから練習をえらぶことができた。	りゆうをもってめあてや練習をえらぶことができた。

〈ふりかえり③〉ふりかえり①②で○をつけてかんじたことや、つぎの時間にがんばりたいことを書きましょう。

先生より

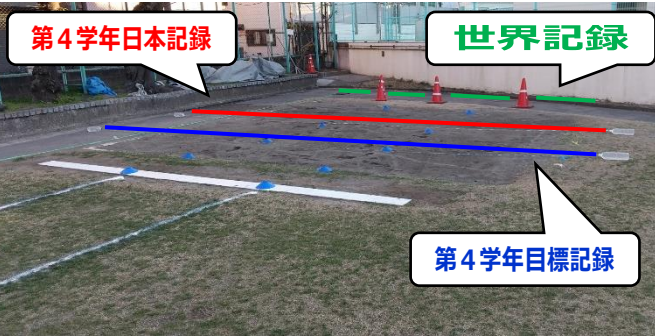
3 自ら学習を調整しながら、主体的に学び続ける力を育む授業モデル

自ら学習を調整しながら、主体的に学び続ける力を育めるよう学習過程を工夫し、「運動の特性を知る」、「動きのポイントにまとめる」、「学習の調整を知り、試す」、「自ら学習を調整しながら、課題解決に取り組む」の活動に整理して授業モデルとして示しました。

①運動の特性を知る

単元のねらいが明確になるよう、運動の特性について共通理解を図ることが大切です。

運動との出会いの場面では、安全面の指導のみ行い、まずは運動に取り組む活動を設定します。その後の振り返りで跳んでみた感想を共有するとともに、運動の特性について共通理解を図ります。

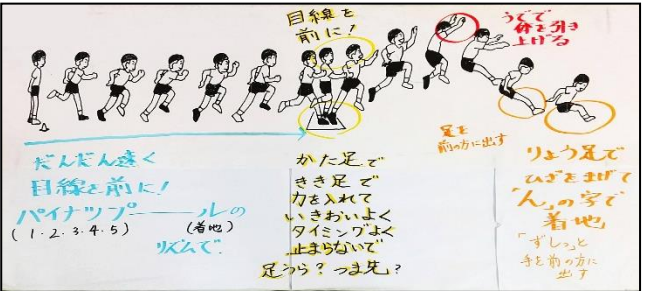


特性の理解を促し関心を高める場の工夫
目安となる記録を示したり、世界記録を通じて人間のもつ力について考えさせたりすることで、児童の関心を高めた。

②動きのポイントにまとめる

児童が気づきや実感をもって動きのポイントを理解できるよう、こつを見付けたり、試したりすることが大切です。

そこで、自分なりのこつを探しながら運動に取り組む活動を設定します。その後の振り返りで見付けたこつを共有、整理・分類することで動きのポイントにまとめます。

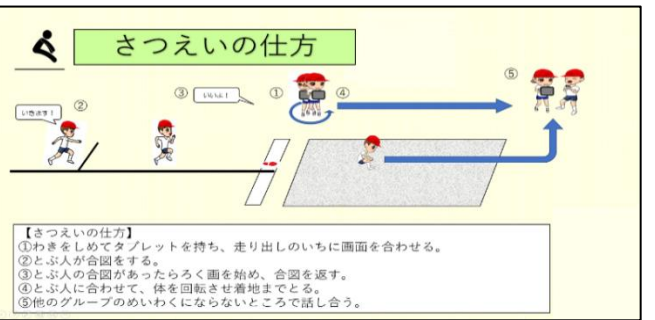


理解を深める掲示資料
始めから動きのポイントを提示するのではなく、振り返りの発言や学習カードの記述を動きのポイントにまとめ、理解を深めた。

③学習の調整を知り、試す

児童が一人1台端末を活用し、学習を調整するためにも、友達とめあてを達成しようとする協働的な学習を促すことが大切です。

指導者は、端末の基本的な活用方法や動画撮影の際の立ち位置などについて指導します。児童の実態に応じて練習の行い方を紹介することで、課題に応じて練習を選ぶ活動を促します。



動画撮影の仕方説明資料
動画撮影の仕方や練習の行い方などについて課題解決を助けるデジタル教材を活用して、共有し

④自ら学習を調整しながら、課題解決に取り組む

主体的に学び続ける力を育めるよう、自ら学習を調整しながら課題解決に取り組むことが大切です。

指導者は、言葉掛けや学習カードのフィードバックを通して、児童が効果的に端末を活用し、活動を選択しながら学習を進められるよう促します。



支援が必要な児童への重点的な指導
指標を参考に見通しをもたせ、一緒に運動をしたり、言葉を掛けたりするなど重点的に指導することで、児童の意欲を引き出した。

単 元 前 半				単 元 後 半					
学 習 活 動	一 単 位 時 間 の 流 れ	運動の特性を知る		動きのポイントにまとめる		学習の調整を知り、試す		自ら学習を調整しながら、課題解決に取り組む	
		運動①	安全について確認し、 まずは取り組んでみる。		こつを見付けたり、試したり しながら跳ぶ。		端末の使い方や、練習の場を知り、試す。		自ら学習を調整しながら、課題解決に取り 組む。
		振り返り①	運動の特性について知る。		見付けたこつから、動きの ポイントにまとめる。		できたことや困りごとについて共有し、 運動②につなげる。		できたことや困りごとについて共有し、 運動②につなげる。
		運動②	こつを見付けながら跳ぶ。		こつを見付けたり、試したり しながら跳ぶ。		一人1台端末を活用しながら、学習の調 整を試す。		自ら学習を調整しながら、課題解決に取り 組む。
		振り返り②	こつを共有し、単元の 見通しをもつ。		見付けたこつから、動きの ポイントにまとめる。		できたことや困りごとについて共有し、 次の学習につなげる。		できたことや困りごとについて共有し、 次の学習につなげる。
単 元 の 流 れ									

※詳細な学習の流れについては、『一人1台端末を活用し、課題に応じて学ぶ授業の流れ』参照

4 一人1台端末を活用し課題に応じて学ぶ授業の流れ

デジタル教材マニュアルへ

学習状況を把握する指標へ

授業モデルへ

授業の流れ

本研究で行った第4学年「幅跳び」の授業の流れです。指導者の具体的な言葉掛けや児童の反応例、評価などについてまとめました。

第1時	第2時	第3時	第4時	第5時
【第1次】運動の特性を知り、動きのポイントにまとめる。		【第2次】自ら学習を調整しながら、課題解決に取り組む。		

第1時のポイント 幅跳びの特性について知り、単元の見通しをもつ。

今日から幅跳びの学習をします。けがをしないよう足から着地ができるようにしましょう。安全に学習ができるよう、順番と合図のきまりを守りましょう。では、とりあえず跳んでみましょう。

早く跳びたいな。 どんな感じが、試してみたいな。

できるかな。少し怖いな。

早く跳びたいな。 足から着地を意識して跳ぼう。

※事前に砂場をはぐすことによって、児童の不安を和らげ主体性を引き出すことができます。

砂がふわふわで痛くない。楽しい。怖くない。自分にもできそうだ。

思い切ったいいジャンプですね。足から着地もできていますね。

順番と合図のきまりを守ろう。

<振り返り①>

安全のきまりを守って、足からの着地も気を付けていましたね。跳んでみてどうでしたか。

楽しかった。 怖くない。 もっと遠くへ跳びたい。

幅跳びは、「遠くへ跳ぶこと」が大切な運動です。目安となる記録は次のとおりです。幅跳び②では、どうやったら遠くへ跳べるのか自分なりのコツを探しながら跳んでみましょう。

(1)赤目標（4 m10cm） ※2004年 KKB 小学生陸上フェスタ大会記録参照

(2)青目標（2 m43cm） ※令和元年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣調査 第4学年立ち幅跳びの平均記録×1.7

(3)世界記録（8 m95cm） ※1991年世界陸上競技選手権大会

私も、挑戦してみたい。 どうやったら遠くへ跳べるかな。

世界記録ってすごい。

<幅跳び②>

幅跳びのルール

- ・助走は7 mまでのゾーンから走り始める。
- ・踏切りゾーン（50cm）内で踏み切る。（はみ出たときは参考記録）
- ・踏切りゾーンから一番近い着地点が記録となる。（手やお尻が付いてしまったときはそこが記録となる）

どうやったら遠くへ跳べるかな。 ○○くん上手だな。

もう少しで青目標に届くぞ。バンッと踏み切ることが大切かもしれない。

次は、助走を意識してみよう。

いいジャンプですね。自分なりのコツは見付けられましたか。

【主体的】幅跳びにすすんで取り組もうとしている。場や用具の安全を確認している。

<振り返り②>

楽しく、安全のきまりを守って学習できましたか。遠くへ跳ぶためのコツを見付けることができましたか。

楽しく安全に学習できました。

コツはバンッと踏み切ること。

助走が大事だ。

楽しかった。幅跳びデジタルを見てみよう。

学習の流れ

	第1・2時	第3・4・5時
とぶ	遠くにとぶためのコツを見つけよう！	みんなが遠くにとぶことができるようにしよう！
はばとび	はばとびのポイントをかくにんする	はばとびをする
練習の場をえらぶ	遠くにとぶためにはどうしたらいいか考える。	はばとびのポイントとくらべてめあてを見つける
自分の運動の様子をかくにんする		

幅跳びの学習を5時間します。2時間目は、遠くへ跳ぶためのコツを見付けたり、友達の見付けたコツを試したりしながら動きのポイントにまとめます。3～5時間目は、タブレットを活用しながらみんなでアドバイスをし合って学習していきます。興味がわいた人は空いている時間に幅跳びデジタルを見ると学習が深まりますよ。

第3時のポイント 端末の使い方や、学習の調整を知り、試す。

みんなで見付けた動きのポイントを基に、タブレットを使って友達と協力して学習します。みんなが遠くへ跳ぶことができるように、自分たちで運動の様子を録画したり、どんな練習が必要か選んだり、アドバイスし合ったりしながら学習していきましょう。

新しい学び方で楽しみだ。

協力して頑張ろう。

指導事項

- 協力してみんなが遠くへ跳べるようにすること
(必要に応じてメンバーを変えてもよい。)
- お手本動画の見方
- 課題や練習の選び方
- 練習の行い方の見方
- 動画の撮影の仕方
- 自分たちの必要に合わせて活動やメンバーを選んで学習すること

4年生 はばとび

＜幅跳び①＞

友達と協力して活動してみよう。
タブレットの使い方が分からなかったら聞いてください。

私の跳び方どうなっている？

ここから録画すると運動の様子が見やすいね。

私は、この練習をしたい。どの場に行けばいいか

＜振り返り①＞

初めての学び方でしたが、うまくいったことや、困ったことはありましたか。

自分の運動の様子が見られました。

練習の仕方も動画で分かりました。もっとたくさんやりたいです。

お手本動画を見ると動きのポイントが分かりやすいです。

友達とアドバイスし合うことで、みんなで遠くへ跳べるように学習しましょう。
困ったことがあるときや、どうしてもうまくいかないときは、声を掛けてください。
※児童の実態に応じて練習の仕方や動画撮影の仕方などを紹介する。

＜幅跳び②＞

友達と協力して活動してみよう。
タブレットの使い方が分からなかったら聞いてください。

どうやって踏み切っているか見てみたいな。

踏み切りの瞬間が見られるのがおもしろい。

自分の跳び方はどうなっているのかな。お手本動画と比べてみよう。

ポイントは分かるのだけれど、上手くできない…。

先生と一緒に、短い助走距離でやってみましょう。

【主体的】 きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。
友達の考えを認めようとしている。

＜振り返り②＞

自分たちで活動を選ぶ学び方はどうでしたか。
うまくいったことや、困ったことはありますか。

練習の選び方も分かりました。
家でも見てみたいです。

めあてのゴムが越えられてうれしい。

	☆	☆ ☆	☆ ☆ ☆
助走	助走から片足で踏み切ることができた。	5歩～7歩の助走から、踏み切りゾーンの中で踏み切ることができた。	5歩～7歩の助走から、自分の決めた足で踏み切りゾーンの中で踏み切ることができた。
踏み切り	片足で踏み切ることができた。	足裏全体で地面を蹴って踏み切ることができた。 今日の学習状況 → 次のめあて	顔を上げて足裏全体で地面を蹴って踏み切ることができた。
着地	足から着地することができた。	両足で着地することができた。	「ん」の字を意識して、ひざを曲げて着地することができた。

踏み切りは、足裏全体で地面をけることはできている。顔を上げてできるように気を付けよう。

タブレットの使い方や練習の仕方が分かったようですね。次の時間もみんなが遠くへ跳ぶことができるように、自分たちでどんな練習が必要か選んだり、アドバイスし合ったりしながら学習しましょう。

【思判表】 自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。(学習カード)

第1時	第2時	第3時	第4時	第5時
【第1次】運動の特性を知り、動きのポイントにまとめる。		【第2次】自ら学習を調整しながら、課題解決に取り組む。		

第4・5時のポイント 端末を使い、自ら学習を調整しながら、課題解決に取り組む。

前回に引き続き、みんなが遠くへ跳ぶことができるように、自分たちでどんな練習が必要か選んだり、アドバイスし合ったりしながら学習していきましょう。
※児童の実態に応じて練習の仕方や動画撮影の仕方などを紹介する。

今日は黄色まで跳びたいな。

私は、踏切り位置を合わせるために「ピッタリ助走」の練習をする。

私は、自分の課題を見付けるために、自分の跳んでいる様子を見てみよう。

<幅跳び①>

踏切りゾーンで踏み切れていたかな。

踏切りゾーンから足がはみ出ていたよ。

助走ぴったりコースの練習をしてみようよ。

踏切りゾーンで踏み切るために助走の歩数を合わせたいですね。どの練習をしたらいいでしょうか。

横で並んで助走するから一緒に跳んでみましょう。幅跳びデジタルには学び直しの練習もありますよ。

それならできるかもしれない。〇〇さんも一緒にやろうよ。

【知・技】（第4、5時）5～7歩程度の助走から踏切り足を決めて跳ぶことができる。
（第4、5時）強く踏み切って前方に遠く跳ぶことができる。
（第4、5時）膝を柔らかく曲げて、両足で着地することができる。
（技能については、試技の動画を見て授業後に評価することも可能）

【思判表】（第4、5時）自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。

【主体的】幅跳びにすすんで取り組もうとしている。

<振り返り①>

自分たちで活動を選ぶ学び方はどうでしたか。うまくいったことや、困ったことはありますか。

ポイントはもうばっちりできるから発展的な内容に取り組んでみたいな。

先生と一緒にやったらできました。

友達と協力して活動を選びながら学習に取り組んでいますね。友達のよいところも見付けてみましょう。友達と協力して今日のベストジャンプを動画で撮ってみましょう。

<幅跳び②>（幅跳び①と同様のため省略）

<第4時 振り返り②>

自分たちで活動を選ぶ学び方はどうでしたか。うまくいったことや、困ったことはありますか。

最高記録が出て嬉しかったです。

〇〇さんが上手になりました。「ん」の字の着地がきちんとできています。

友達のよいところも見付けることができましたね。自分のことだけでなく、みんなで協力して遠くへ跳ぼうとする姿勢がとても素晴らしいです。

踏切りや着地はできている。助走は、踏切りゾーンを出してしまうことがあるから次回スタートの位置を意識してみよう。

	☆	☆ ☆	☆ ☆ ☆
助走	助走から片足で踏み切ることができた。	5歩～7歩の助走から、踏切りゾーンの中で踏み切ることができた。 次時のめあて	5歩～7歩の助走から、自分の決めた足で踏切りゾーンの中で踏み切ることができた。
踏切り	片足で踏み切ることができた。	足裏全体で地面を蹴って踏み切ることができた。	顔を上げて足裏全体で地面を蹴って踏み切ることができた。
着地	足から着地することができた。	両足で着地することができた。	今日の学習状況 「ん」の字を意識して、ひざを曲げて着地することができた。

今日の振り返りを生かして、最後の時間も楽しみながらがんばりましょう。

【知・技】幅跳びの行い方について言ったり書いたりしている。（発言・学習カード）

【思判表】自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。（発言・学習カード）

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。（発言・学習カード）

<第5時 振り返り②>

幅跳びの学習を通してどんなことができるようになりましたか。どんなことが楽しかったですか。

自分たちで活動を決めて解決していくのが楽しかったです。

記録が伸びて嬉しかった。遠くへ跳ぶって気持ちがいい。またやりたい。

友達と学び合って楽しかったし、友達もうまくなって嬉しかったです。

自分たちで考えて、必要な活動を選んで学習することができましたね。みんなでアドバイスし合いながら、遠くへ跳べるようにがんばる姿勢がとてもすばらしかったです。興味のあることを自分たちで見付けて「見通しをもつ」、「粘り強く取り組む」、「振り返って次につなげる」という学習の仕方は他の種目や、違う教科でも大切なことです。ぜひ生かしてみてください。

【主体的】幅跳びにすすんで取り組もうとしている。（発言・学習カード）