

This is 体育 / 跳

この授業をすれば確実に体力が伸びます

はじめ	主運動 1	主運動 2	おわり
 <p>マイ段ボール箱で いろいろな跳び方を</p>	 <p>マイ段ボール箱を たくさん跳び越そう</p>	 <p>ピラミッド越えにチャレンジ！</p>	 <p>学習の振り返り</p>

ピラミッドジャンプ！～より遠く！高く！～

片足で強く踏み切りたくさんの箱を跳び越そう！

(4年 走・跳の運動)

■ 授業のコンセプト

- ・この授業は、5・6年生の陸上運動で行う走り幅跳びや走り高跳びにつながる「片足踏み切り」「空中姿勢」「両足着地」の動きの獲得を目指しています。
- ・走り幅跳びや走り高跳びの技能を深く追求するのではなく、子どもの実態に即して段ボール箱の配置の仕方を工夫し、遠くに跳ぶことや高く跳ぶことの基本的な技術を学ぶことができる教材です。

はじめ / マイ段ボール箱でいろいろな跳び方を



■ 授業のコンセプト

準備運動では、主運動につながる動きをさせながら、心と体をほぐしていきます。

- ・両足で踏み切り、両足で着地する。
- ・片足で踏み切り、両足で着地する。
- ・空中でいろいろな姿勢でポーズをとる。
- ・高いところから跳び降りて両足で着地する。

子ども一人ひとりにマイ段ボール箱（A4の紙が入っていた箱等）を用意します。

段ボール箱の置き方を変えていろいろな跳び方を経験させます。

はじめ

主運動 1

主運動 2

おわり

主運動 1 / マイ段ボール箱をたくさん跳び越そう〈段ボール箱跳び〉



■ 授業のコンセプト

5～7歩助走の踏み切り板を使った跳躍コースを設定します。

遠くへ跳ぶ、高く跳ぶ、高く遠く跳ぶことを意図し、段ボール箱の置き方を指示し活動させます。

- ・ 縦に4～6個並べる（幅跳び遊び）。
- ・ 上に3～5個積む（高跳び遊び）。
- ・ 下段に3個中段に2個、上段に1個積む。

助走→踏み切り（片足）→空中姿勢→着地（両足）という走り幅跳びや走り高跳びの一連の動作を身につけさせます。

グループ学習では、自己の課題に応じて箱の置き方を工夫させます。

膝、足首を柔らかく使った安全な着地を身につけさせます。

主運動 2 / ピラミッド越えにチャレンジ！
助走の勢いを生かしてたくさんの段ボール箱を跳び越そう



■ 授業のコンセプト

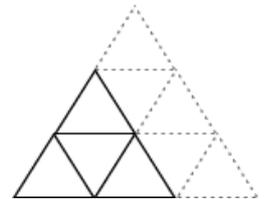
15m程度の助走距離で踏み切り板を設置した跳躍コースをグループごとに設定します。

箱置きゾーンに三角柱の段ボールをセットします。

三角柱の段ボール箱の数を変えることで子どもたちは、多様な動きを楽しむことができます。

- ・スピードに乗った助走から以下の動きが表れるように指導していきましょう。
- ・腰から足首まで伸びきった足裏全体での踏み切り
- ・腰の位置が高く浮いた跳躍姿勢
- ・腕の振り上げ、振り下ろし動作による着地
- ・自分の課題（めあて）に合った場（箱の置き方）をつくらせ、仲間と教え合いながら動きづくりができるようにしていきましょう。

〈置き方の例〉



はじめ

主運動 1

主運動 2

おわり

おわり / 「ふりかえり」 自分で得た感覚や友だちのよい動きを発表し合う



■ 授業のコンセプト

- ・自分の動きや友だちの動きについて変わったところを交流し合います。
- ・自分で得た感覚を擬音語や擬態語で表せば動きのイメージが広がりやすくなります。
- ・学習カードやマネジメントボードを使って、今日の気づきを記入させることによって動きに対する認識を形成させていきましょう。