

## 第 5 学年 体育科学習指導案

### 1 単元名 長なわで記録に挑戦！（体力を高める運動：用具を用いた運動）

### 2 単元の目標

友達とかかわり合いながら長なわを跳ぶタイミングや連続して跳ぶポイントを見付けたり考えたりしながら、意欲的に記録に挑戦することができる。

### 3 単元の評価規準

- ・友達と話し合ったり、助け合ったりしながら進んで長なわを跳ぶ運動に取り組んでいる。  
【運動に対する思考・判断】
- ・長なわで連続して跳ぶためのポイントを考えたり、タイミングの合わせ方を考えたりすることができる。  
【運動の技能】
- ・跳び方や回し方を変えた長なわで、なわのリズムにタイミングを合わせ、グループで協力しながら連続跳びをしようとする。  
【運動への関心・意欲・態度】

### 4 「長なわ」の運動の特性

長なわは、児童に挑戦する意欲をもたせることができ、友達と協力しながら体力を高めることができる運動である。

また、児童にとって長なわ跳びを始めたばかりの頃は、長なわの動きにタイミングを合わせて中に入ることが「できる、できない」という克服型の運動である。一度タイミングをつかむと、「どれだけ連続してできるか」連続して跳べる記録に挑戦する達成型の運動となる。

このような運動の特性を併せもつ長なわ跳びは、なわに入るタイミングを身に付けることで巧緻性を伸ばせたり、安定し連続して跳ぶことでバランス感覚などの基礎的運動能力を養えたりできるという機能をもっている。また、克服したり、記録を伸ばしたりする過程では、必然的に友達と協力が生まれ、かかわり合いながら学習を進めることができる。

長なわ跳びは友達とかかわり合いながら協力し、助け合い楽しみながら様々な基礎的感覚を養い、長なわを跳ぶ際には、瞬発力が養われ、さらに続けて跳ぶことで持久力も養える運動である。

### 5 児童の実態

男子の多くは、休憩時間に誘い合いグラウンドでサッカーをするなど運動好きが多い。一方、女子の大半は休憩時間は教室で過ごし運動に対して消極的である。また、女子の中には運動に対して苦手意識があり、運動嫌いな児童も数名いる。この数名の児童は、失敗することに強い抵抗感をもち、挑戦しようとする意欲が弱い。

運動能力が高い児童は若干いるが、児童の多くは 5 年生として平均的な力である。しかし、学級対抗の全員リレーや集団持久走リレーなどでは、クラスの力を合わせて 1 位になった経験があり、友達と力を合わせて運動をすることに対しては好意的な児童が多い。

長なわ跳びのレディネスとしては、4 年生までに 8 の字跳びを経験している。8 の字跳びで 3 分間で連続 200 回程度を跳ぶことができる児童もいる。多くの児童は、8 の字跳びでなわに入るタイミングを身に付けている。一方で、運動に抵抗感をもち 8 の字跳びの経験が乏しい児童もいるため、児童の力の差は大きい。

「0 の字跳び」や逆回しで行う「むかえ跳び」は、すべての児童が経験しておらず、どの児

童にとっても本単元で扱う跳び方や回し方は初めての経験である。

また1学期に学習したハードル走では、ハードルの中間走でリズムカルに走れなかったり、ハードルを越えるときや着地後にバランスを崩したりする児童が多く、巧緻性やバランス感覚が不足している児童が多い。さらに、水泳などの克服型の運動に対して、抵抗感をもつ児童もあり、長なわで友達と協力しながら克服する喜びを味わったり、基礎的な運動能力を伸ばすことは、このような実態の児童にとって有効であると考えられる。

## 5 本単元の指導の構想

本単元は、基礎的・基本的な技能を身に付けさせながら、発展的な運動課題へとつながるように構想した。

本単元の発展的な運動課題は、「集団なわ跳び」である。この集団なわ跳びは、同時に跳ぶ人数が4人（長なわの長さから考え最も多い人数）を基本とする「0の字跳び」であり、その基本となる運動の「0の字跳び」ができるようになることが、本単元の主たるねらいである。このため「0の字跳び」で、長なわへ入るタイミングや入り方・出方などの基礎的な感覚や技能の習得が不可欠である。

児童は実態の通りに4年生まで基本となる「0の字跳び」を経験していないことから、本単元では、「0の字跳び」の学習から始め、集団なわ跳びへと発展させる。

また、児童は8の字跳びなどで、なわが上から落ちてくる「かぶり」の経験はあるが、なわが下から上がってくる「むかえ」の経験はほとんどない。通常とは逆回しになる「むかえ」を経験させ長なわに入るタイミング、長なわからスムーズに出る技能なども身に付けさせ、様々な状況に対応できる能力を伸ばし、集団なわ跳びの基礎・基本となる力を身に付けさせる。

最後に、発展的な運動課題として集団なわ跳びに挑戦させ、友達と力を合わせて克服したり、目標とする回数を達成したりする喜びや楽しさを体感させたい。

短時間で効率よく学習が進められるよう、児童に学ばせることをはっきりさせるために、本単元で「教えること」と「考えさせること」を以下のようにした。

### <教えること>

- (1) 長なわの跳び方
  - ・体育館の線の上で跳ぶ（教え1）
  - ・0の字跳び（教え2）
  - ・ひょうたん跳び（教え3）
  - ・集団なわ跳び（教え4）
  - ・なわの回ってくる向き「かぶり」と「むかえ」（教え5）
- (2) 長なわの回し方
  - ・膝を曲げて、手は大きく回す。（教え6）
  - ・なわは、上でゆっくり、下は速く回す。（教え7）

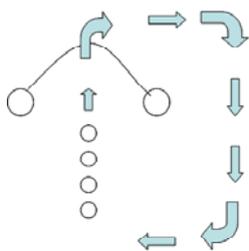
### <考えさせること>

- ・「かぶり」「むかえ」のなわに入るタイミング（考え1）  
※長なわに入るタイミングは児童に見付けさせるが、なかなかできない児童には、直接指導をする。また、タイミングの教え方を同じグループの児童に指導する。
- ・連続して跳ぶためのポイント（考え2）
- ・長なわを跳ぶ時と着地する時の足（考え3）
- ・ひょうたん跳びでのタイミング（考え4）
- ・集団なわ跳びでのタイミングの合わせ方（考え5）
- ・集団なわ跳びでのもどり方（考え6）
- ・集団なわ跳びで連続して跳びやすいなわの回し方（考え7）

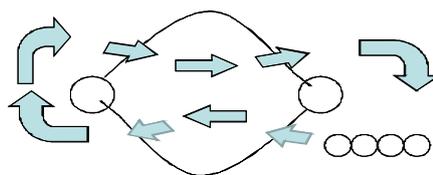
6 指導と評価の計画（本時 5/7）

時	○ 学習のねらい ・主な学習活動	評価の観点			
		関	考	技	具体的な内容
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 0の字跳びを知り，友達と協力しながら意欲的に運動に取り組む。</li> <li>・オリエンテーション</li> <li>・跳びやすいなわの回し方を知る。</li> <li><b>教え7</b> <b>教え8</b></li> <li>・線の上で跳ぶことを知る。<b>教え1</b></li> <li>・0の字跳び（かぶり）で長なわに入るタイミングを見付け記録に挑戦する。<b>教え2, 5, 6</b> <b>考え1</b></li> <li>・連続して跳ぶために前の人に続いて入る。<b>考え2</b></li> </ul>	○	○		<ul style="list-style-type: none"> <li>・0の字跳びで長なわに入るタイミングや連続して跳ぶポイントを考え，友達とかかわり，助け合っている。</li> <li>・0の字跳びで，記録を伸ばせるように何度も挑戦している。</li> <li>・大きな声を出して回数を数えている。</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 0の字跳び（むかえ）に挑戦し，長なわに入るタイミングや跳び方のポイントに気を付けて連続して跳ぶことができる。</li> <li>・「むかえ」という長なわの回し方を知る。<b>教え5</b></li> <li>・長なわに入るタイミングを見付けたり，まねをしたりしながら，連続して跳ぶことができる。<b>考え1</b></li> <li>・リズムカルになわを跳べる踏み切りと着地を考える。<b>考え3</b></li> <li>・「むかえ」では，自分の前をなわが通り過ぎるとき，なわを追いかけるようにすると，入れることに気付く。<b>考え1</b> <b>考え2</b></li> </ul>		○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長なわに入るタイミングのポイントが分かり，分かったタイミングで長なわを跳ぶことができる。</li> <li>・友達に長なわに入るタイミングを教え，グループで協力して記録を伸ばすことができる。</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 0の字跳びで「かぶり」「むかえ」の記録を伸ばすことができる。</li> <li>・0の字跳びで二つの長なわの回し方で記録に挑戦する。</li> <li>・二つの回し方を同時に行う，ひょうたん跳びに挑戦し，長なわに入るタイミングを見付ける。</li> <li><b>教え3</b> <b>考え4</b></li> </ul>			○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・0の字跳びの「かぶり」「むかえ」のポイントを意識し，連続して跳ぶことができる。</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 0の字跳びとひょうたん跳びの記録を伸ばすことができる。</li> </ul>			○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・0の字跳びとひょうたん跳びに挑戦しながら，「かぶり」「むかえ」の</li> </ul>

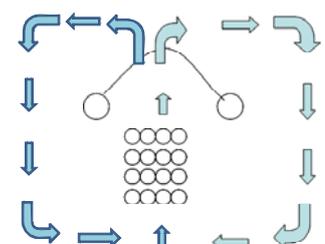
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 0 の字跳びとひょうたん跳びで、記録に挑戦する。</li> </ul>				<p>回し方に合わせて、タイミングよく長なわを跳ぶことができる。</p>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 4人で長なわに入るタイミングの合わせ方、跳んだ後の戻り方など跳びやすい回し方を考え、集団なわ跳びで連続して跳ぶことができる。</li> <li>・ 集団なわ跳びを知る。 <b>教え4</b></li> <li>・ 3人から4人で手をつないで同時に長なわを跳ぶ集団なわ跳びで連続して跳ぶポイントを考える。 <b>考え1, 2</b></li> <li>・ 「かぶり」「むかえ」の回し方に挑戦し、連続して跳びやすい回し方を考える。 <b>考え7</b></li> <li>・ 跳びやすい回し方で、記録に挑戦し、跳んだ後の動きも考える。 <b>考え6</b></li> </ul>		○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 4人のタイミングの合わせ方を考える。</li> <li>・ 「かぶり」「むかえ」それぞれ長なわの向きを考慮し、集団なわ跳びにより適した回し方を考えることができる。</li> <li>・ 友達とタイミングを合わせて跳ぶことができる。</li> <li>・ 跳んだ後の動きを考えることができる。</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 友達とタイミングを合わせ、集団なわ跳びの記録を伸ばすことができる。</li> <li>・ 自分たちで決めた長なわの回し方で記録に挑戦する。</li> <li>・ 自分たちで決めた長なわの回し方以外でも挑戦する。</li> </ul>			○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 長なわや前の列の友達の動きにタイミングを合わせて、集団なわ跳びをすることができる。</li> <li>・ 声を出してタイミングを合わせている。</li> <li>・ 連続して跳ぶために、跳んだ後はすぐに戻り、列を整えて待つことができる。</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 長なわの記録に挑戦し、それぞれの記録を伸ばすことができる。</li> <li>・ 0 の字跳び（かぶりとむかえ）</li> <li>・ ひょうたん跳び</li> <li>・ 集団なわ跳び（かぶりとむかえ）</li> </ul>	○		○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ それぞれの跳び方と回し方で記録に挑戦し、うまくできないときには学習したポイントを思い出し、根気強く記録に挑戦することができる。</li> </ul>



0 の字跳び



ひょうたん跳び



集団なわ跳び

## 7 本時の指導

### (1) ねらい

4人で連続して跳ぶための入り方や入るタイミングの合わせ方、戻り方を考えることができる。 【運動に対する思考・判断】

「かぶり」「むかえ」、それぞれのなわの動きと見え方を考え、連続して跳びやすい回し方を考えることができる。 【運動に対する思考・判断】

### (2) 本時の構想（「教えること」と「考えさせること」）

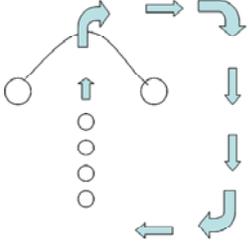
#### ① 教えること

- ・集団なわ跳び（教え4）
  - ※1列4人を基本とすること。（最低3人）
  - ※手をつないで跳ぶこと。

#### ② 考えさせること

- ・連続して跳ぶためのポイント（前の人に続いて入る：考え2）
- ・跳び越えた後の動き（手を離し左右に分かれて走って戻るなど：考え6）
- ・集団なわ跳びで連続して跳びやすいなわの回し方（考え7）

### (3) 展開

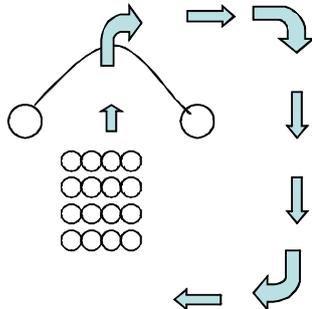
時間 (分)	○ 学習内容と教師の働き掛け	・ 指導上の留意点 ◇ 評価
3分	○ 本時の流れの確認 T 今日、0の字跳びの「かぶり跳び」と「むかえ跳び」、集団なわ跳びの記録に挑戦します。	・ 学習の見通しをもたせる。 ・ なわを回す人は、種目ごとに交代することを確認する。
5分  10分	○ 0の字跳び T 0の字跳びのかぶりをやります。連続何回できるか、グループ毎に挑戦しましょう。体育館のライン上で跳びましょう。 <b>教え1</b>  C 今日、100回はやりたいな。 C 新記録を出さぞ。 C 男子には負けたくない。 C 前の人に続いて入ろう。 C 回し手は大きく手を回して。  T 次に0の字のむかえ跳びで記録に挑戦しよう。 C 今日、200回を目指そう。 C 100回できるといいな。 C なわを追いかけるようにするんだよな。 C 前の人について行けるようにしよう。	・ クラスを男女別の2グループに分けて行わせる。 ・ それぞれ記録に挑戦する時間を5分間とする。 ・ 過去の最高記録を確認し、目標の記録とさせる。 ・ 長なわの回し方を確認する。（教え7、教え8） ・ なわを回す人は、交替でやるように指示する。 ・ 0の字跳びのかぶり、むかえごとに記録を発表させ、高まりたいという意欲をもたせる。
	○ 集団なわ跳び	・ 集団なわ跳びについての説

15分

T 集団なわ跳びをします。集団なわ跳びは、4人で手をつないで一緒になわを跳びます。「かぶり」と「むかえ」をグループ毎に何回できるか挑戦しましょう。なわを回す人は、回し方が変わったら交替します。

また、どちらの回し方の方が連続して跳びやすいかを考えましょう。

まず、「かぶり」から挑戦してください。



ア かぶり跳び (5分)

C 難しそうだな。できるかな。

C 友達と一緒にいるのは、難しいな。

C どうやったら、友達とタイミングが合うのかな。

C かけ声をかけたら、できるんじゃないかな。

イ むかえ跳び (5分)

C 1人でやったときも入るのは難しかったから、できるかなあ。

C はじめの人がうまく入ってくれば、続いて入れるかな。

C タイミングを合わせるのに大きなかけ声を出したらうまくいくと思う。

ウ 集団なわ跳びで回し方を決める。

T できるだけ連続して跳ぶための回し方を決めましょう。 **考え7**

C 「かぶり」の方が、はじめは入りやすいから、「かぶり」がいいよ。

C なわが見えるから、「むかえ」がいいよ。

C はじめに入れば、簡単なのは「むかえ」だよ。だって、「むかえ」の方がたくさん跳べたよ。

T みんなで決めた回し方で、記録に挑戦しましょう。

どうやったら、そろって跳ぶことができるのか考

明を図に描いて説明する。

**教え4**

- ・連続10回を目標とさせる。
- ・4人を基本とし、最低3人で組むように指示する。

<見つけてほしいポイント>

- ・かけ声をかけてそろえる。
- ・前の組に続いて入る。

**考え1, 2**

- ・跳んだ後は、手を放し左右に分かれて全力で戻る。

**考え6**

- ・回し方を一つに決める。

<話し合いの視点>

- ・かぶり跳びの方が入りやすい。
- ・むかえ跳びは、なわを見ながら跳ぶことができるが、かぶり跳びは、なわが後ろから来るので見えない。

◇ 「かぶり」「むかえ」それぞれのなわの動きと見え方を考え、連続して跳びやすい回し方を考えることができる。

◇ 連続して跳ぶための入り方やなわに入るタイミングの合わせ方を考えている。

- ・連続して跳べるようになり、人数が足りなくなった場合には、2グループを合体さ

	<p>えて挑戦しましょう。<b>考え2</b></p> <p>C上手になってきたぞ。</p> <p>C全部の列が跳べるようになったけど、2回目が間に合わないよ。</p> <p>C素速く戻るようにすれば、続けられるんじゃないかな。</p> <p>T だいぶ上手になり、各列が1回は跳べるようになったみたいですね。でも、2回目が跳べないと記録が伸びませんよ。どうしたら2回目を跳ぶことができるか話し合しましょう。<b>考え6</b></p> <p>C思い切り、走って戻ればいい。</p> <p>C手をつないでいると速く戻れない。</p> <p>C分かれて戻ればいい。</p> <p>T それでは、集団なわ跳びの記録に挑戦しましょう。</p> <p>C よしがんばるぞ。</p> <p>C とにかく、素速く戻ろう。</p> <p>C いくらがんばっても無理だ。人数が足りない。</p> <p>T グループを合体して再挑戦しましょう。</p> <p>C 人数が増えたから、今度はできそうだ。</p> <p>C 何とか全部の列が1回は跳べるようになりたい。</p> <p>C できれば2回は跳べるようになりたい。</p> <p>C 意外とゆっくりしてられない。</p>	<p>せる。(連続4回～5回)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グループを合体して、連続して跳べるようになると、戻り方が問題になる。そこで、跳んだ後の戻り方について考えさせる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>○手を放して戻る。</li> <li>○左右に分かれて戻る。</li> <li>○跳び越えた後、全力で走って戻る。</li> </ul> </li> </ul> <p>&lt;とべない場合の対応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>二人組での練習をさせ、人数を増やす。</li> <li>左右に分かれて戻るようにアドバイスする。</li> </ul> <p>・習熟し連続してできるようになると、戻り方と人数が問題になる。手を放し左右に分かれて戻ることに気付かせる。<b>考え6</b></p> <p>◇連続して跳ぶための戻り方を考えている。</p>
5分	<p>○まとめ</p> <p>T 感想を書き、発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業で分かったことや感じたことを学習カードに記録させる。</li> </ul>