

楽しみながら基礎・基本が身に付く走・跳の運動「幅跳び」指導の工夫

—体ほぐし的な運動や多様な動きを引き出す教材・場の工夫—

体育・保健体育班 山藤 一也（小学校教諭）



陸上運動などの指導は、記録の向上を意識しすぎて、決まった動きの繰り返しなどで、子どもたちも、楽しそうに学習していないな～……

陸上って、なんか思うように体も動かないし、みんなと楽しみながらできないから、ポートボールとか、鬼ごっことかしたいよね……



手
立
て

楽しい授業にして、子どもが意欲的に学習に取り組めるようにしたいな……
いろいろな運動を経験させて、基礎的・基本的な動きを身に付けさせたいな……

体
ほ
ぐ
し
的
な
運
動

各時間の導入場面に、主運動につながる体ほぐし的な運動（合
体ケンケン鬼ごっこ、お助け川とび、グリコジャンケンゲーム、
カエルさんがころんだ、まねっこ川とび）をバランスよく取り入
れ、児童が、仲間と交流しながら夢中になって運動に取り組み、
さらに、幅跳びにつながる基礎感覚づくりができるようにする。



多
様
な
動
き
を
引
き
出
す
教
材
・
場
の
工
夫

学習の中で必然的に多様な動きが引き出されるような教材を設定することで、全員が多様な動きを経験しながら、幅跳びの基礎的・基本的な動きを身に付けられるようにする。ここでの教材は、学習内容の焦点化や学習の系統についても考慮し、踏み切りに焦点をあてた「スポンジとびこし」、着地に焦点をあてた「とびばことび」、助走に焦点をあてた「足あと助走とび」の三つを設定する。

記録の伸びや動きの変化などの運動成果をはっきり実感できるように、目盛り付きの川跳びシートやスポンジ、遅れ再生ビデオの活用といった場の工夫を行う。



<成果>

- 各時間の導入場面に体ほぐし的な運動を取り入れたことで、子どもは、毎時間の学習を楽しみにしながら意欲的に学習に取り組めるようになった。
- 多様な動きを引き出す教材や場を工夫したことで、子どもは、多様な動きを毎時間経験し、幅跳びの基礎的・基本的な動きを身に付け、全ての子どもが左右それぞれの足でバランス良く踏み切り、記録の向上もできた。

担当指導主事 義務教育研究係 清水 雅文