

第6学年「みんなでジャンプ！目指せ、はまりンピック」一走り高跳びー

松山市立高浜小学校 山本 剛志

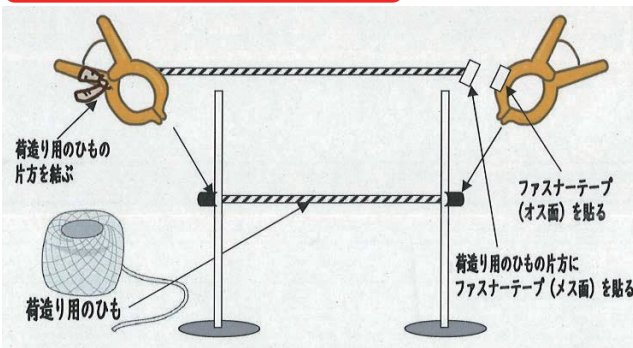
走り高跳びは、リズムカルな助走から力強く踏み切り、自己の記録の伸びや目標記録の到達を目指したり、競争の仕方を工夫して仲間と競い合ったりすることができる運動です。苦手意識をもっている子どもが、意欲的に活動するためには、教具や場の工夫が必要です。また、「分かる」と「できる」をつなぐために、ICT 機器を使うことも有効です。

○ 単元計画

時	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時
はじめ	○ オリエンテーション ・試しの走り高跳び ・安全な着地の練習	○ めあての確認 ○ 感覚づくりの運動（サーキット）			
なか	・「記録会」と「記録測定」の仕方の確認 ・学習の振り返りの仕方の確認	○ 小グループに分かれて練習 ○ 踏み切り練習	○ リズミカルな助走練習	○ 自己の課題練習	○ 「はまりンピック」（記録会）
おわり		○ 「はまっこジャンプ（記録測定）」 ○ 整理運動 ○ 感想発表・振り返り			

○ 運動のポイント

小グループに分かれて練習（教具の工夫）

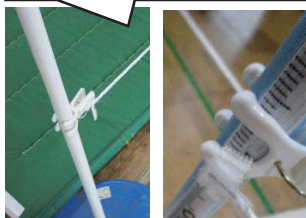


- ・荷造り用のひも…3.7m程度
- ・洗濯ばさみ…2つ
- ・ファスナー…オス・メス（1cm×2cm）



引っ掛かると、すぐにはずれる仕組みになっています。

怖さがないから、思い切って跳べるよ。



「リズムカルな助走」

「タン・タン・タタタン」のリズムの習得 → 「分かる」と「できる」をつなぐ手立て

「ロイロノー」を使って可視化すると、視覚で理解することにつながります。

音楽科で取り組んでいたリズム打ちを参考に、音符を使って手拍子で表現させると、助走の仕方を感覚的に理解できます。



右から

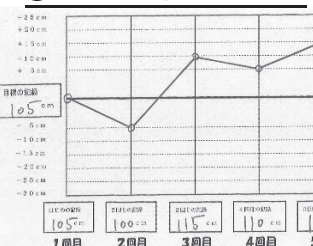


「はまっこジャンプ（記録測定）」

①目標記録の設定

自分の目標記録	身長×0.5-50m走のタイム×10+110				
	= 105 cm				
	① 9/17	② 9/22	③ 9/24	④ 9/27	⑤ 9/30
自分の記録	105 cm	100 cm	115 cm	110 cm	120 cm

②自分の伸びの記録



③チームで得点化

順位	1位	2位	3位	4位	5位
得点	105	100	115	110	120

個の伸びをチーム・学級で共有し、個の達成感とチーム・学級の成長をみんなで喜びます。

第4学年「ねらって 動いて 声出しテニポン！」ーネット型ゲームー

松山市立味生小学校 大下 智穂

海田 奨吾

「テニポン」は、自分のコートに来たボールを、ネットを挟んだ相手コートに向かって打ち返すゲームです。2対2の少人数で行うゲームであるため、ラリーを続ける楽しさを味わわせるためには、コートの大きさが非常に大切です。

○ 単元計画

時	第1時	第2・3時	第4～7時	第8・9時	第10時
はじめ	○ オリエンテーション	○ 課題の確認 ○ サーキット練習			
なか	・試しのゲーム ・必要な技能についての話し合い ・基本練習	○ 基本練習 ・ラリー ・壁打ち	○ ルールの確認・追加 ○ 基本練習 ○ 作戦練習	○ テニポン大会	
おわり		○ 整理運動 ○ 感想発表・振り返り	○ ゲーム		

○ 運動のポイント

テニポンの教具

公式のラケットを購入すると、一つ1,500円程度かかります。しかし、下のような方法で作ると、一つ200円程度で自作できます。

- ①市販のジョイントマット（30cm×30cm）を用意する。
- ②ラケットの型を取り、カッターで切る。
- ③インパクトドライバーで数箇所、穴をあける。
- ④接着剤で張り合わせる。

手にぴったりはまって、軽くて打ちやすいよ。

ゲーム …コートやはじめのルール

ラリーを続ける楽しさを味わわせるために、コートの大きさやはじめのルールを次のように設定しました。

1チーム4名で構成。そのうち、2名が試合をする。
サーブは手元でワンバウンドさせてから打つ。
サーブが入らなかった場合、1回だけやり直しができる。

「ナイス!」「ドンマイ!」など、たくさん声を掛けよう。

サーブは手元でバウンドさせてから打とう。

ボールをしっかり見て、ふわっと相手コートに打ち返そう。