体ほぐしの運動・跳の運動遊び（８時間扱い）

単元の目標

(１)　運動の行い方を知るとともに、助走をつけて片足で踏み切り、前方や上方に跳んだり、片足や両足で連続で跳んだりすることができる。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　【知識及び技能】

(２) 簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができる。【思考力、判断力、表現力等】

(３)　運動遊びに進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とでも仲良く運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場の安全に気をつけたりすることができる。　　　　　　　　　　　　　　　　【学びに向かう力、人間性等】

・高跳びにつながる動きを身に付ける　・「跳ぶ」動きのレパートリーを増やす

１時間の流れ

➀集合・あいさつ・準備運動

➁体ほぐしの運動を行う。（例：言うこと一緒・やること一緒、あんたがたどこさ　など）

③今日のめあての提示

④単元前半：ぴょんぴょんワールドの行い方を知る。（２～４時）

単元後半：ぴょんぴょんワールドをローテーションで行う。（５～８時）

　　　　　　➀コインゲットジャンプ【片足での強い踏み切り、腕の振り上げ】

　　　　　　　→バスケットゴールに鈴をくくりつけ、コインにタッチする。

➁川跳び【遠くに跳ぶ感覚】

　→ロープを川に見立て、川に落ちないように跳び越える。

　（末広がりにロープを置くと良い。）

③土管わたり（ケンパーあそび）【地面をける感覚、３歩のリズム】

　→ケンパーステップを置き、最後の１歩の間にはペットボトルに付けたゴムを設置する。

④連続ぴょんぴょん（ミニハードル）

　→ミニハードルをいろいろな跳び方で連続して跳ぶ。

➄ばってんゴムとび

　→２本のゴムを「×」型に張った場で、片足や両足で踏み切って連続して跳ぶ。

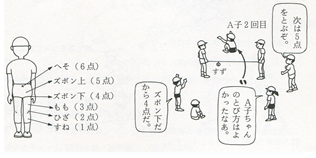
⑥ジグザグジャンプ

　→ゴムをジグザグに張り、高さは斜めにする。いろいろな跳び方で跳ぶ。

　　　　　　各運動の場に２グループずつ。

➄記録の測定を行う。➀クリボージャンプ（２本のゴムをリズムよく跳ぶ）

➁クッパジャンプ（助走をつけて片足で踏み切って上方に跳ぶ）



単元の流れ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ | ７ | ８ |
| めあて | 安全に気をつけて運動しよう。 | いろいろな跳び方に挑戦しよう。 | いろいろな跳び方に挑戦しよう。 | いろいろな跳び方に挑戦しよう。 | 友だちの動きの良いところを見つけよう。 | 片足や両足で踏み切り、連続でリズムよく跳ぼう。 | 片足で踏み切り、できるだけ高く跳ぼう。 | 学習の成果を発揮しよう。 |
|  | 試しの測定 | ・コインゲットジャンプ  ・川跳び  の行い方を知る。 | ・土管渡りジャンプ  ・連続ぴょんぴょん  の行い方を知る。 | ・ジグザグジャンプ  ・ばってんジャンプ  の行い方を知る。 |  | 第４時まで行ってきた遊びをローテーションで行う。 |  |  |
|  |  | 記録の測定を行う。➀クリボージャンプ（２本のゴムをリズムよく跳ぶ）  ➁クッパジャンプ（助走をつけて片足で踏み切って上方に跳ぶ） | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |