

5年生 領域名「体づくり運動」～体力を高める運動 なわ跳び～

東浦町立生路小学校

1 単元の目標



- 自己の体力に関心をもち、一緒に声を掛け合ってなわを跳んだり、技ができるように互いにアドバイスしたりしようと巧みな動きづくりに工夫して取り組もうとする。(関心・意欲・態度)
- 自己の体力に応じて短なわや長なわを使った跳び方を考える。(思考・判断)
- 人やなわの動きに対応して、タイミングよく動いたり、リズムカルに動いたりして運動することができる。(運動)

2 単元計画（6時間完了） ※（ ）は一人あたりの運動試行回数のため

分/時	1	2	3	4	5	6
めあて	基本的な技を知り、学習の見直しをもとう	新しい跳び方を知ろう		できる技を増やそう		学習のまとめをしよう
5	本時のめあての確認					
10	ウォーミングアップ～できる技で～（200回）					
15	短なわ個人技を知る（200回）	短なわ個人技（200回）				短なわペア技（50回）
20		短なわペア技を知る（20回）		短なわペア技（40回）		
25	長なわの技を知る（20回）					
30		長なわ（15回）				
35						振り返り
40	本時の振り返りと次時の確認					

3 内容の紹介

内 容	ポイント
<p>○音楽にあわせてウォーミングアップ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽を流し跳べる技を跳ぶ。 ・疲れてもなわを回しながら息を整えるなど体を動かす。 ・JPOPのダンスミュージックバージョンなどのアップテンポな曲が良い。
<p>○カード記入の時間短縮の工夫</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・練習した技は書き込ませるのではなく○を付けるだけ。 ・運動する時間を確保するためにも、活動中は素早くチェック。
<p>○授業の流れをカードで提示</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の流れや本時の課題はカード形式にして提示。 ・授業の流れを短時間で把握させ、すぐに活動に。
<p>○多種目の技を経験させる</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・ペアなわ跳びの技や長なわ跳びの技など様々な運動に取り組ませる。 ・多種目の技に次々に取り組ませることで、飽きずに運動できる。

内 容	ポイント
<p>○ペア技で運動の複雑化</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2人組や3人組での技に取り組ませる。 ・ 複雑な動きを経験させる。 <p>【例1】 2人（あるいは3人）が横に並び、内側の持ち手をそれぞれ交換して持ち、同時に跳ぶ。</p> <p>【例2】 1人が一本のなわを回し、もう1人が同時にそのなわを跳ぶ。</p> <p>【例3】 1本のなわの端を2人で片方ずつ持ち、交互になわを跳ぶ。</p>
<p>○振り返り時間短縮</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動が終わり集合した児童からすぐに学習カードに振り返りを記入。 ・ 全体での振り返りは、教師の全体への投げかけに拳手をさせるなどすると時間いっぱいまで運動時間を確保できる。

4 教具の工夫

○教具の工夫1「ジャンプボード」



- ・ なわ跳び用のジャンプボードを活用。
- ・ コンパネなどの合板（12mm）を2枚、木工用ボンドで貼り合わせる。角材（7×7mm）を切りコンパネの少し内側にボルトで固定する。
- ・ 体育館内で使用する場合、角材の裏面にフェルトを両面テープで接着する。

○教具の工夫2「鏡」



- ・ 自分の動きを見ながら跳ぶことで動きの修正が早まる。
- ・ 手首の位置、なわの動きなども把握しやすい。
- ・ デジタル教材などに比べ、準備に時間がかからない。