

平成27～29年度群馬県教育委員会指定

「ぐんまの子どもたちの体力向上推進事業 体力向上推進モデル校」

走り高跳び・走り幅跳び ～桜木小学校6年 体育科 陸上運動～



桜木小学校の体育科の授業は、年間を通して2クラス合同の学年体育で実施しています。6年生の走り高跳び・走り幅跳びの授業は、6時間扱いの5時間目。記録測定もおこないます。



導入場面では、巧み性に繋がる様々な走りの動きづくりをおこないます。大股走やもも上げ走、クロスステップなど、一つ一つの動きを丁寧に確実にこなわせることで、主運動に生きていきます。



1組は、走り高跳びの練習をします。100CM以上跳べるグループは、少しずつ高さを上げながら、自己記録の更新を目標に練習しています。



振り上げ足を上げる角度や方向が体を持ち上げる推進力になります。丁寧な個別指導を通してより良い動きの獲得を目指します。

平成28年10月11日(火)

指導者：松原充子教諭 金井康朗教諭
井出昌文コーディネーター



2組は、走り幅跳びを練習します。踏切ゾーンから上に跳ぶ意識をもたせながら力強い踏み切りになるようにアドバイスします。



走り幅跳びは、助走のスピードも大切な要素。腕振りをしっかりして、膝を良く引き上げたリズムカルな助走になるように指導をします。



リズムカルな助走からの大きなジャンプ。みごとに120CMを越え、自己記録の更新です。



井出先生から運動を始める前の補助運動の仕方や、課題に対する場の設定の仕方を助言していただきました。具体的には、ハードルや跳び箱の1段目を利用する方法です。踏切を強くする、姿勢を意識するなどの目的がはっきりしているので、自己の課題に対して進んで練習することができました。

今回、走り高跳びでも走り幅跳びでも特に意識させたのがリズムです。「イーチ、ニーイ、イチ、ニイ、サン！」と口ずさみながら繰り返し練習することで、助走や踏切のリズムをつかむことができました。

初回の測定からみんな記録が伸び、達成感を得られました。