

5年生 走り幅跳び

ジャンピング『ん』！チームカード

班

チームみんなで、

<メンバーと役割分担>

トリオ A		トリオ B	
仕事	担当	仕事	担当
キャプテン(全体のまとめ役) ポインター・学習カード管理		キャプテン(全体のまとめ役) ポインター・学習カード管理	
副キャプテン(盛り上げ役) ボード・電卓管理		副キャプテン(盛り上げ役) ボード・電卓管理	
マネージャー(支える役) ゼッケン・とんぼ・鉛筆		マネージャー(支える役) ゼッケン・とんぼ・鉛筆	

全体のめあて 4. 5. 6時間目

チームで励ましあって、走り幅跳びの記録を伸ばそう！

◎一人一人の記録から、平均を出そう！

平均の出し方

- ①チーム全員の記録を足し、合計を出す。
- ②その記録をチームの人数で割る。

<チームの記録の平均>

チームのメンバーの記録					チームの平均		
	名 前	第4時	第5時	第6時	第4時	第5時	第6時
		/	/	/	/	/	/
1					m	m	m
2							
3							
4							
5							
6							
					cm	cm	cm

5年生 走り幅跳び ジャンプンぐ「ん」! 個人学習カード

みんなで、

<学習の進め方・身につけたいこと>

◎記録更新を目指して、どんな練習をすればいいか考えて練習する。

◎はげまし合ったり教え合ったりする。

◎リズムよく助走、ドンと跳んでふわっと着地。

○声を出して盛り上げて楽しく活動する。

	1	2・3		4・5・6	
	はじめの記録を計測しよう	友達と声を掛け合いながら9歩助走を見つけよう	マイ課題を見付けよう	友達と助け合いながら自分にあった場所で練習しよう	楽しくスムーズにとぼう
開始	①学習の進め方の確認 ②用具の準備 ③準備運動 ④ジャンピングタイム				
↓	⑤ポイントタイムで着地の練習	⑤ポイントタイム 「助走を決めよう」	⑤ポイントタイム 「課題を見付けよう」	⑤チャレンジタイム 「自分の課題に合った場所で練習しよう」	
	⑥はじめの記録計測	⑥今日の記録を計測しよう		⑥グループ対抗戦	
終了	⑦片付け	⑦片付け ⑧整理運動		⑨学習の振り返り	
	⑧整理運動				
	⑨学習の振り返り				

理想の跳び方



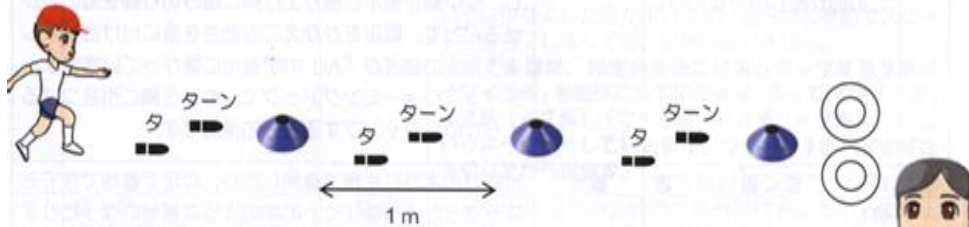
自分の跳び方

ふみきり	空中動作	着地

補助運動

タ・ターンジャンプ

1m間隔に置いたマーカーコーン（3～5個）を「タ・ターン」のステップでリズムよく跳ぶ。

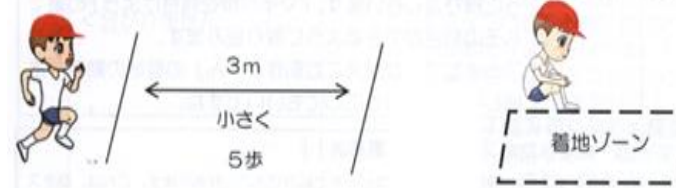


「ターン」のときに、強く踏み切るようにしよう。膝を引き上げ、リズムよく跳び続けよう。最後は膝を曲げ、「ん」の字で着地しよう。

3mジャンプ

3m程度の助走を「イチ・ニ・サン・シゴ」のリズムで走った後、

踏み切りラインから踏み切り、両足で着地する。



着地のときには、両足をそろえ、膝を柔らかく曲げて着地しよう。

跳び方の基本

①助走

9歩の助走距離を決める

■ふみ切りを合わせる

助走きよりは
15～20m

マークに
左足を
おくよ。

メジャー

右足が1歩目だね。

最後の2歩は
すばやく。

ふみ切り、合っているよ。

ふみ切り
ゾーン

とばないで
走りぬける。

■歩数を決めて助走きよりをを見つける

9歩目がどこにつくか
見ていてね。

9歩目

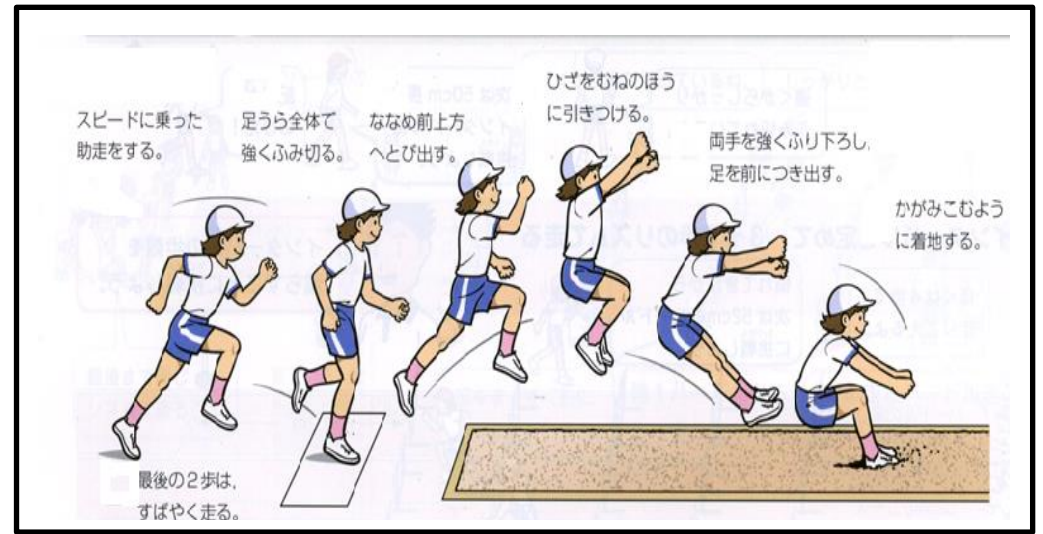
ふみ切りゾーンから逆^{さか}に走って、自分に
合った助走きよりを^みつける。

メジャー

跳び方の基本

② 踏み切り

③ 踏み切りから空中姿勢



④ 空中姿勢から着地

