

★5年生 40mハードル走

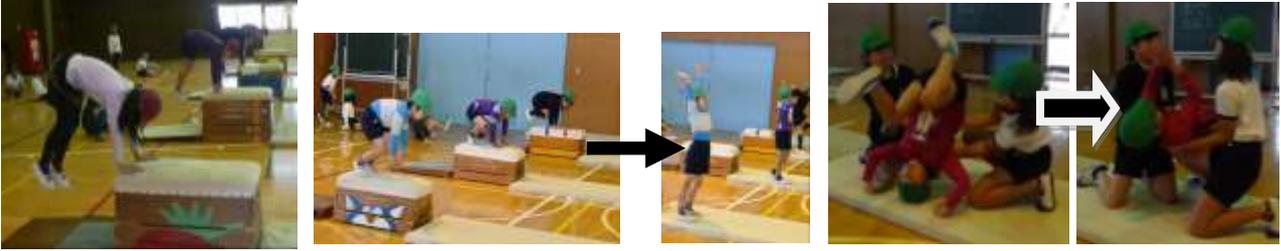
時間	1	2	3	4	5	6	7	8
45分	<p>1 集合・整列・あいさつ・準備運動（短縄を入れても可）</p> <p>2 ハードル準備（6コース分）1コース4台</p> <p>3 パワーアップタイム</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p>・第1ハードルを全力でまたぎ越す（3回） ・3台のハードルをまたぎ越す（2回）</p> <p>4 ハードル走</p>  <div style="margin-top: 10px;"> <p>インターバル 5m → 1コース</p> <p> 5. 5m → 2コース</p> <p> 6m → 3コース</p> <p> 6. 5m → 2コース</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【指導のポイント】 単元通して「3歩のリズム」で走る。 さらに、下のポイントを指導すると速く走ることができます。</p> <p>①遠くから踏み切る → 第2時から第4時 ②最初の一步を前に出す → 第5時から第6時</p> </div>							
	<p>5 タイム（毎回でなくてもよい） ※単元で3回とればよい。</p>							

★評定

3歩から5歩のリズムでまたぎ越せる。(B)

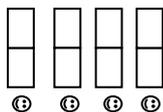
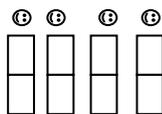
50m走のタイムより速い(A)

★5年 縄跳び・はねとび

時間	1	2	3	4	5	6	7
15分	1 集合・整列・あいさつ・準備運動						
	2 縄跳び 30秒 二重跳び						
30分	3 跳び箱パワーアップタイム						
	 <p>こしあげ (5回) ・ とびあがり・とびおり (3回) ・ 3点倒立からブリッジ (重点的に！)</p>						
	4 跳び箱 台上前転 (4段)	5 補助の仕方を確認 <u>全員集めて</u>					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【補助のポイント】</p> <p>① 両手で背中を支える</p> <p>② 回転すると同時に起き上がらせる。</p> <p>※おぼんをひっくり返す</p> </div>
	6 跳び箱 (4段横ではね跳び) 横で取り組む！！					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【指導のポイント】</p> <p>①<u>ゆっくり回って体を反る！！重要！！</u></p> <p>②<u>勢いをつけさせない！！絶対！！</u></p> <p>③ (助走は2～3歩)</p> <p>④台上前転ができない児童は台上前転に取り組む</p> </div>	
	<p>第1時～ 跳び箱1・2段横で三点倒立ブリッジから補助で起き上がり (助走なし)</p> <p>第3～ 跳び箱3段横で " (2～3歩助走)</p> <p>第6～ 跳び箱4段横で " (2～3歩助走)</p>						

●場

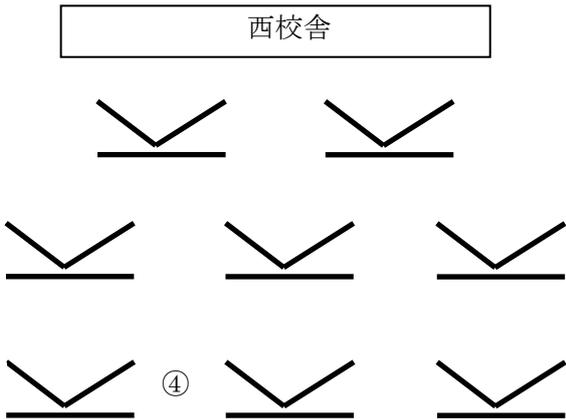
入口側



★評定 跳び箱 友達の補助で跳べる・・・(B)

一人で跳べる・・・(A)

★ 6年 鉄棒・走り高跳び

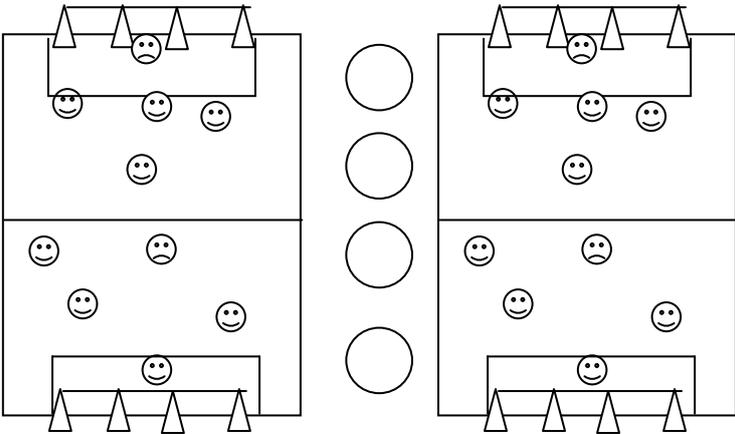
時間	1	2	3	4	5
25分	1 集合・整列・あいさつ 2 準備運動 3 鉄棒 だるま回り（時間的にできれば） <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ① 鉄棒を肘につける ② 脇を締める ③ 1座りから後ろへキック </div>				
20分	4 走り高跳び（8グループで） <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;">  <div style="margin-left: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;">西校舎</div>  </div> </div>  <div style="margin-top: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> ●第1時 準備の仕方・ローテーション・跳ぶ方向（60cm から 65cm） ●第2時 5歩助走で （60cm から 70cm） ●第3時 足を振り上げる （60cm から 80cm） ●第4時 " （70cmから最高85cmまで） ●第5時 抜き足を振り回す （70cmから最高95cmまで） ●第6時 " （70cmから最高100cmまで） </div> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>【準備ポイント】</p> <p>①ポールの下を持ち縦に（引きずらない） ②バーは2人で持つ</p> <p>【指導のポイント】</p> <p>①跳ぶ方向を決める（右・左）・ローテーション → 第1時</p> <p>②5歩助走で → 第2時</p> <p>③足を振り上げる → 第3時～</p> <p>④抜き足を振り回す → 第4時～</p> </div>				

★ 評価

はさみ跳びができる・・・B

目標値をこえる・・・A

★6年 ハンドボール（ゴール型）

時間	1	2	3	4	5																
	1. 集合・あいさつ・準備運動 2. 基礎感覚を高める運動																				
																					
	キャッチボール		パスをもらってシュート練習																		
10	3. ゲーム1 ・キーパー1人 プレーヤー4人 合計5人 ・前半（3分）5人 後半（3分）5人																				
20			<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">【役割分担】</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>・キャプテン</td> <td>1人</td> </tr> <tr> <td>・おもり2個</td> <td>1～2人</td> </tr> <tr> <td>・コーン4個</td> <td>2人</td> </tr> <tr> <td>・ゼッケン</td> <td>1人</td> </tr> <tr> <td>・ボール</td> <td>1人</td> </tr> <tr> <td>・ゴールネット3個</td> <td>2人</td> </tr> <tr> <td>・フラフープ1個</td> <td>1人</td> </tr> </tbody> </table>			【役割分担】		・キャプテン	1人	・おもり2個	1～2人	・コーン4個	2人	・ゼッケン	1人	・ボール	1人	・ゴールネット3個	2人	・フラフープ1個	1人
【役割分担】																					
・キャプテン	1人																				
・おもり2個	1～2人																				
・コーン4個	2人																				
・ゼッケン	1人																				
・ボール	1人																				
・ゴールネット3個	2人																				
・フラフープ1個	1人																				
	4. 一斉指導 <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <thead> <tr> <th colspan="2">【指導のポイント】</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>①</td> <td>ボールを持ったら前を見る（第2時～第4時）</td> </tr> <tr> <td>②</td> <td>ボールを持っていない人は、「右か左」に走る（第2時から第4時）</td> </tr> <tr> <td>③</td> <td>パスが出せないときは、助けに行く。（第5時～）</td> </tr> </tbody> </table>					【指導のポイント】		①	ボールを持ったら前を見る（第2時～第4時）	②	ボールを持っていない人は、「右か左」に走る（第2時から第4時）	③	パスが出せないときは、助けに行く。（第5時～）								
【指導のポイント】																					
①	ボールを持ったら前を見る（第2時～第4時）																				
②	ボールを持っていない人は、「右か左」に走る（第2時から第4時）																				
③	パスが出せないときは、助けに行く。（第5時～）																				
30	5. ゲーム2 																				
40	【基本ルール】 ・キーパー1人 プレーヤー4人 合計5人 ・前半（3分）5人 後半（3分）5人 ・ドリブルはなし ・ボールが出たところからスタート ・男子1点 女子2点 初得点10点																				
	6. 片づけ・まとめ・整理運動・次時の予告・あいさつ																				

★評定

パスをもらいシュートを打てる・・・B パスをもらいシュートを決めることができる・・・A

★ 6年 キャッチバレーボール（ネット型）

時間	1	2	3	4	5
10	<p>1. 集合・あいさつ・準備運動 2. 基礎感覚を高める運動 ①キャッチボール ②自分でアタック</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px;">【アタックのポイント】 ①手はパー ②頭より上 ③押し出す</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>				
20	<p>3. キャッチバレー 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1チーム5～6人（4対4） ・ 試合（前後半4分） ・ 何回連続ラリーが続くか <p>4. ポイントの確認（運動観察）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ アタックの打ち方 ・ ゲームの行い方 		<p>3. キャッチバレー 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1チーム5～6人（4対4） ・ 試合（前後半4分） ・ アタックにより得点を競う <p>4. ポイントの確認（運動観察）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ どこをねらえば得点が獲れるか考えさせる（手前か奥か） 		
30	<p>5. キャッチバレー 2</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>				
40	<p>【基本ルール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ サーブは山なりで投げ入れる ・ レシーブはキャッチする。セッターはキャッチしてトスを投げる ・ セッター固定 ・ ローテーションしない。 				
	<p>6. 片づけ・まとめ・整理運動・次時の予告・あいさつ</p>				

★評定 アタックを打つことができる (B) アタックを決めることができる (A)