

1 単元名 跳び箱運動

2 運動の特性

(1) 一般的特性

跳び箱運動は今できる跳び越し方を大きく安定した動作でできるようにしたり、新しい跳び越し方に挑戦したりして楽しむ運動である。

(2) 子どもからみた特性 ～省略～

3 視点と学習の手だて研究の仮説

(1) 市教研体育部の研究主題

生涯にわたって健康を保持増進し、運動に親しむ子どもを育てる体育学習

(2) 学習の手だて

<視点1>子どもの実態を的確に把握し、運動の特性と指導内容を明確にした上で、子どもたちが学習意欲やめあてをもって取り組めるようねらいや道すじ（内容）・活動を工夫する。

○ 子どもの実態に応じてめあて①、めあて②の時間を柔軟に調整する

本学級の子どもたちの多くは、今できる跳び越し方でたくさん跳び越したいという欲求や高く跳び越したいという願いをもっている。しかし、技能の実態から、多くの跳び越し方ができる子どもは少ない。そこで、もっと跳び箱運動の楽しさを味わうために、技を増やしていくことが必要だと考える。

実態調査から切り返し系の跳び越し方は多くの子が経験しているが、台上前転ができていない、または、あまり取り組んでいない子が多いことから、オリエンテーションの際に試し跳びをする中で、回転系の技にふれる時間をとっていく。めあて②の時間に回転系の技に挑戦する子どもも増え、切り返し系だけではない跳び越し方の楽しみにもふれることができ、めあて②も充実してくるだろう。めあて②が充実してくることで、技のポイントも理解していくだろう。

単元の前半は、もち技が少ないという実態から、めあて①よりもめあて②に重点的に取り組み、新たな技を増やしていきたい。めあて②でできるようになった技が増えれば、その分めあて①での楽しみ方も充実してくるのではないかと考える。単元の後半では、めあて①を充実させて、できる技を十分に楽しませたい。

めあて①では、今できる技を大きくしたり、安定させたりすることをしっかりと意識させたい。子どもたちの意識の中では、跳び越した瞬間に終わりという意識があるので、特に着地を重視していきたい。また、実態として高さだけに意識がいつている子どもが多いので、オリエンテーションの際にめあて①では、高さ以外に、跳び箱の向きや踏み切りの距離、着地の距離、空中での動作、

助走の距離などがあることを確認させていく。徐々にめあて①の時間が長くなっていくことが理想ではあるが、子どもたちの実態を把握して相談しながら、時間を調整していきたい。

**【めあて①での確認事項】**

- 技を大きくする
  - ・踏み切りから跳び箱までの距離（第一空間）を長くする。
  - ・着手から着地までの距離（第二空間）を長くする。
  - ・腰を高く上げて跳ぶ。
- 安定させる
  - ・常に同じ助走距離、動作でスムーズに跳ぶ。
  - ・着地がぴたっと止まる。

**【めあて②での確認事項】**

- 技のポイント
- つまずきと練習の方法や場

＜視点2＞一人一人のよさを伸ばす関わり合いを活性化するなど、学習に意欲的に取り組むための手だてを工夫する。

○ 技のポイントを明確にする資料の提示

技の理解を深めるために、「助走・踏み切り・第一空間・着手・第二空間・着地」とそれぞれの局面でのポイントがわかるような資料を用意する。基本的に意識することは、あらかじめ教師が提示しておくが、学習を進めていくたびに、子どもから出たポイントを記入していく。そうすることで、アドバイスし合うときや、めあてをたてるときにも活用ができる。

さらに、つまずきにに応じた練習方法がわかる資料も用意しておき、めあて②において、練習の場や方法を選択する際に活用できるようにすることで、子どもが主体的に活動に取り組むことができるようになるだろう。

また、映像資料も用意しておく。掲示だけでは、動きの一連の流れがわかりづらい子どももいるので、確認したポイントを視覚的に捉えさせることで、より技に対する理解が深まるだろう。

**【用意した資料の意図】**

○映像資料

- ・技の一連の流れが確認できるようにするため。
- ・練習の方法や場を知るため。

○配布資料

- ・技のポイントを確認するため。
- ・友達からのアドバイスや自分で気付いたことを書き残し、ポイントを自分なりの言葉でわかりやすくするため。
- ・めあてをたてる際に活用するため。

○掲示資料

- ・技のポイントを共有、確認するため。
- ・技の構造を理解するため。

○ 明確な視点をもたせて友達の動きを見合う

子どもたちは自分の思うように動きができていないのかできていないのかがよくわからない。したがって、他者の目から客観的にできているか、できていないかを見てもらうことは、本当に自分の意識している部分ができているかどうかを判断する上でとても大切になってくる。

本学級の子どもは、教え合うことに関しては、誰とでも教え合うことができる子も半数いるが、中には仲のよい者同士、同性の者同士でないと取り組みづらい、または自信がないという子どもも4割程いる。しかし、普段の他教科の学習の様子を見てみると、教え合うことや自分の考えを伝え合うことに関して、抵抗を感じている様子はほとんど見られない。体育の場合だと苦手な子どもが「どのように教えてよいかわからない」、「自分がうまくできないから教えるのはちょっと・・・」という思いから教え合いに対して一歩引くことが見られる。そこで、見てほしいポイントを明確にして動きを見合い、それができたかどうか、どうすればよくなるかを教え合うことができるようにしていく必要がある。

めあて①でのかかわり合いは、着地がしっかりできているか（ひざをクッションにしての着地）、踏み切りが力強くできているか（踏み切り板に両足で踏み切りバンと音が鳴っているか）、空中や跳び箱上での姿勢（足が伸びているか、腰が上がっているかなど）といったことを見合うようにしていきたい。同じ場で跳ぶ子同士で見合い、跳び終わった子がアドバイスするようにしていく。より適切なアドバイスができるように、跳ぶ前に必ず、自分が特に意識していることを伝えるようにしていく。

めあて②では、資料を活用しながら、練習の場を選んだり、技のポイントができているかどうかを見合ったりできるようにしていきたい。めあて①と同様に同じ場で練習している子ども同士で見合っていく。その際に、自分が意識したいことや、できるようになりたいことを伝え合いながら見合っていくようにする。

友達に見てもらってどうであったかということが残るように友達から付箋で一言を書き合う活動を取り入れる。体育の学習に限らず、子どもたちは教師だけでなく友達から認められることによって学習意欲がさらに向上していく。そのためにも認め合う雰囲気や教え合う雰囲気もより高めていきたい。できるようになったことが書かれれば自信になり、アドバイスが書かれれば次回のめあてをたてる際に有効であろうと考える。

**【見合うときの留意点】**

- ・同じ場で活動している子ども同士で見合う
- ・見合う時間を設定する

**【めあて①での見合う視点】**

※以下の視点から跳ぶ子どもが一つ選び見てもらう

- ・踏み切りの仕方・・・踏み切り板の横から見る
- ・腰の高さ・・・後方から見る
- ・着手・・・跳び箱の横から見る
- ・空中姿勢・・・跳び箱の横から見る
- ・着地・・・マットの横から見る

**【めあて②での見合う視点】**

- ・自分が意識するポイントやできるようにしたい動きができているかどうか
- ・練習の場がふさわしいかどうか

#### 4 学習のねらいと道すじ

##### (1) 学習のねらい

- 今できる跳び越し方を大きく安定した動作で跳び越したり、少し練習すればできそうな跳び越し方に挑戦したりすることができる。
- 友達とアドバイスし合い、安全に気を付け、進んで運動に取り組むことができる。
- 自分に合っためあてをもち、学習カードや資料を活用して技のポイントを知り、適切な練習方法や場を選び活動することができる。

#### 5 評価規準 (おおむね満足できる状況)

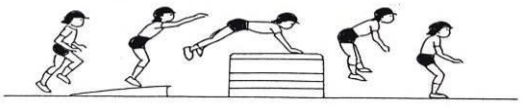
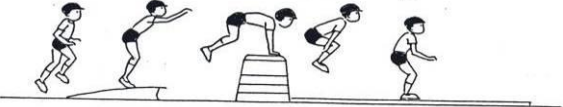
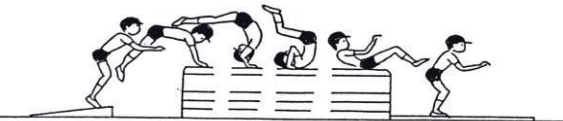
	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技を高める楽しさや喜びに触れることができるよう、跳び箱運動に進んで取り組もうとしている。</li> <li>・約束を守り、友達と助け合って技の練習をしようとしている。</li> <li>・器械・器具の準備や片付けで、分担された役割を果たそうとしている。</li> <li>・運動する場を整備したり、器械・器具の安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題の解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。</li> <li>・自分に合った技を選んでいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の力に合った安定した基本的な支持跳び越し技、及びその発展技ができる。</li> </ul>
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>①自分に合った技や、新しい技に挑戦して進んで運動に取り組もうとしている。</li> <li>②友達と協力し、準備や片付けをしようとしている。</li> <li>③約束を守って学習に取り組もうとしている。</li> <li>④場の安全に配慮しようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①基本的な技のポイントを知り、自分に合っためあてを設定している。</li> <li>②自分に合った技や練習の場を選択している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①自分に合った技で、安定した動作で跳び箱を跳び越すことができる。</li> <li>②自分の力に合った技に挑戦し、新しい技ができる。</li> </ul>

6 学習の道すじ

	1	2	3	4	5 (本時)	6	7
0分 ↓ 45分	オリエンテーション	跳び箱運動につながる運動					
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">めあて① 今できる跳び越し方を安定させたり、大きくさせたりして楽しむ。</div> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">めあて② 少し努力すればできそうな跳び越し方に挑戦して楽しむ。</div>					
関・意・態	①②	④			③		①
思・判			①		②		
技能		②		②		①	①

7 学習活動と教師の支援 (本時 5 / 7)

は じ め	<p>1 オリエンテーションをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○学習のねらいや道すじを理解し、学習の進め方の見通しをもつ。</li> <li>○学習の仕方やマナー、安全について理解する。</li> <li>○学習資料の活用方法や、学習カードの記入の仕方について理解する。</li> <li>○場づくりについて理解する。</li> </ul> <p>2 ためし跳びをする。</p>	
	学習活動と内容	教師の支援と評価 (◇)
	<p>1 めあて①の場の準備をする。</p> <p>2 準備運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ストレッチ運動</li> <li>○跳び箱運動につながる運動                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・馬跳び</li> <li>・カエルの足打ち</li> <li>・カエル倒立</li> <li>・跳び乗り→跳び降り</li> </ul> </li> </ul> <p>3 めあて①を確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○安全に気を付けて場づくりができるように声をかける。</li> <li>◇友達と協力し、用具や場の準備をしようとしている。【関・意・態】</li> <li>○一つ一つの動きが何につながるのか、どこに意識するのかがわかるような声かけをする。</li> <li>○ただ馬跳びをするのではなく、着地や顔をあげることを意識させるような動きを取り入れたり、助言したりする。</li> <li>○跳び降りでは、ピタッと止まるように声をかける。</li> </ul>
	めあて① 今できる跳び越し方を安定させたり、大きくさせたりして楽しむ。	

<p>な か ①</p>	<p>4 めあて①の活動をする。 【予想される活動とめあての例】</p> <p>○開脚跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ピタッと着地をする。</li> <li>・できるだけ遠くから踏み切る。</li> <li>・できるだけ遠くに着地する。</li> </ul>  <p>○かかえこみ跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・強く踏み切って腰を高く上げる。</li> <li>・体を起こし、ピタッ着地する。</li> </ul>  <p>○台上前転</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・跳び箱の手前に手をつく。</li> <li>・おへそを見て前転する。</li> <li>・足を伸ばしたまま回転する。</li> </ul>  <p>5 めあて②の場を準備する。</p> <p>6 めあて②を確認する。</p> <p>7 めあて②の活動をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>めあて②  少し努力すればできそうな跳び越し方に挑戦して楽しむ。</p> </div>	<p>○どんな技のどんなポイントに気を付けるのか確認させる。</p> <p>◇自分に合っためあてをもととしている。 【思考・判断】</p> <p>○跳び終わったら、ずれたマットや跳び箱を直すようにさせ、安全面に配慮する。</p> <p>◇約束を守り、安全に気を付けて運動しようとしている。【関・意・態】</p> <p>○より適切なアドバイスがもらえるように自分の技のどこを見てもらいたいと言えるように声をかける。</p> <p>○跳び終わったら次の人の動きを見てアドバイス等をすることを確認する。</p> <p>○次に跳ぶ人は前の人の動きを見てアドバイス等をすることを確認する。</p> <p>◇自分に合った技を選んで運動している。 【思考・判断】</p> <p>○技のポイントを意識できるように資料を活用させる。</p> <p>○自分が見つけた技のポイントは掲示資料に書きこんでよいことを伝える。</p> <p>◇自分に合った技進んで取り組もうとしている。 【関・意・態】</p> <p>◇自分の力に合った技で安定して跳び越したり、大きく跳び越したりすることができる。【技能】</p> <p>○安全に気を付けて場づくりができるように声をかける。</p> <p>◇友達と協力し、用具や場の準備をしようとする。 【関・意・態】</p> <p>○自分がする技や活動する場を確認し、誰が一緒の場か確認させる。</p>
----------------------	--	---

な  
か  
②

【予想される活動と練習の進め方の例】

○開脚跳び

- ・階段状にした跳び箱をリズムよく跳び越す。



○かかえこみ跳び

- ・ステージ（または跳び箱の上）に足の裏であがる。



○台上前転

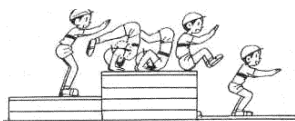
- ・ソフトとび箱の上で前転をする。
- ・低い跳び箱で前転したり、低い跳び箱の上からマットに向かって前転したりする。



- ・ステージや水深調節台に向かって前転したり、水深調節台の上から、下に向かって前転したりする。

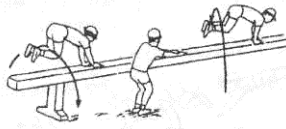


- ・階段状にした跳び箱の低い段に乗って、高い段に前転する。

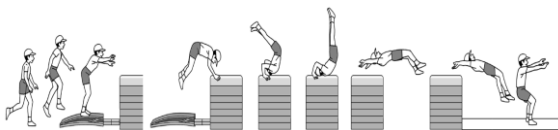


○腕立て横跳び越し

- ・腰が高くあがるように平均台を使って、跳び越しをする。



○ネックスプリング・ヘッドスプリング  
(ネックスプリング)



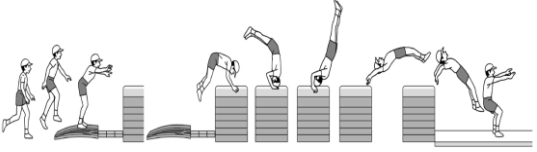
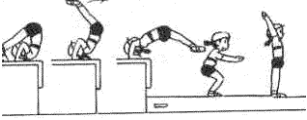

- 安全な場になっているか確認する。
- どの練習の場がどのような動きを身に付けるためのものか伝えることで、活動への見通しをもたせる。
- めあてに合った場を選んでいるか確認し、必要に応じて助言をする。
- 階段状の跳び箱ではリズムよく跳ぶことを意識させる。
- ステージや高めの台の上に乗るときは、手の突き放しを意識させる。
- まっすぐ回ることができるようになったら、跳び箱で回ってみるように声をかける。

- ステージや水深調節台のマットに乗ったり、前転したりする活動では、しっかり腰が浮くように、「バン」と音が鳴るくらい踏み切りをするように伝える。

- 腰が高く上がるように意識させるために手を当てたりゴムひもを張ったりする。

- ネックスプリングやヘッドスプリングでは、必要に応じて背中を支える補助をする。

- 練習の場でできるようになったら、ためしの場で挑戦するように促す。

<p>(ヘッドスプリング)</p>  <p>・水深調節台の上からセーフティマットに向かって、はねて降りてみる。</p>  <p>・ソフト跳び箱の上で練習する。 ・低い跳び箱の上で前転をしたり、頭倒立をしたりしてはねる。</p>  <p>8 できばえを確認する。</p> <p>9 学習の振り返りする。</p> <p>10 整理運動をする。</p> <p>11 後片付けをする。</p>	<p>○つまづいている子どもには、技のポイントを確認させ、必要に応じて教師が補助したり、手本を見せたりする。</p> <p>◇新しい技に進んで挑戦している【関・意・態】 ◇自分の力に合っためあてをもち、場や練習の方法を選んでいる。【思考・判断】 ◇自分が挑戦した技のポイントを知ることができる。【思考・判断】 ◇挑戦した技ができるようになる。【技能】</p> <p>○新しい技ができるようになったり、今までできなかったことができるようになったりした子どもを紹介・賞賛し、学習への意欲を高める。また、できるようになった技やその技のポイントを全体で共有する。</p> <p>○学習カードで今日の振り返り等を行い、次時への見通しをもたせる。</p> <p>◇自分の課題に合っためあてをたてている。 【思考・判断】</p> <p>○使った体の部位のストレッチをするように声かけをする。</p> <p>○安全に気を付けて、友達と協力して後片付けをさせる。</p> <p>◇友達と協力して後片付けをしようとしている。 【関・意・態】</p>
<p>まとめ</p> <p>○今できる跳びこし方を安定させたり、できそうな跳びこし方ができたりしたか。</p> <p>○友達と協力して準備や後片付けをしたり、相互に見合って教え合ったりして学習に取り組むことができたか。</p> <p>○自分に合っためあてをもつことができたか。</p> <p>○めあてに合った場や練習の方法を選ぶことができたか。</p> <p>○技のポイントを知り、自分に合った跳び越し方ができたか。</p>	