

単元名 跳び箱運動「開脚跳び・台上前転」

1 運動の特性

〔一般的特性〕
基本的な支持跳び越し技に取り組み、自己の能力に適した技ができるようになることが楽しい運動である。

〔児童から見た特性〕
自分の跳び方で跳び箱の高さや距離に挑戦することに魅力を感じる傾向があるが、腕支持で重心を前方に移動することに恐怖感を持ちやすい運動である。

学びに向かう力、人間性等

2 単元の目標

運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

知識及び技能

切り返し系や回転系の基本的な技をすることができるようにする。

思考力、判断力、表現力等

自己の能力に適した課題を見付け、技ができるようになるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。

3 評価規準

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
学習活動における 具体的評価規準	①開脚跳びの行い方を理解しているとともに、助走から両足で踏み切り、足を左右に開いて着手し、跳び越えて着地することができる。 ②台上前転の行い方を理解しているとともに、助走から両足で踏み切り、腰の位置を高く保って着手し、前方に回転して着地することができる。	①自分の課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。 ②友達の動きを確認したり、目印等を参考に技のできばえを友達に伝えたりしている。	①回転したり、支持したり、跳び箱運動の基本的な技に進んで取り組もうとしている。 ②器械・器具の正しい使い方や試技をする前の待ち方、技を観察するときなどのきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。

4 指導と評価の計画の例

		1	2 3 4 5	6 7 8 9	10
		場の準備 ・ 準備運動 ・ 基礎感覚づくり ・ ねらいの確認			
10 20 30 40	オリエンテーション	ねらい① 開脚跳びの動きのポイントを知る。	ねらい② 台上前転の動きのポイントを知る。		発表会をする
	・学習の進め方を知る				
	・挑戦する技を知る				
	・場の設定、用具の準備の仕方を知る				まとめ
		学習のまとめ ・ 次時の確認 ・ 用具の片付け			
評価 主	知		①	②	
	思			①	②
	主	①	②		

5 指導の工夫〈スモールステップ〉

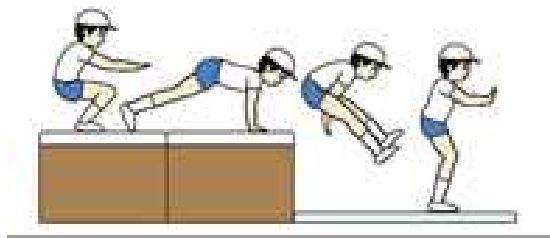
ステップ1 うさぎ跳び連続



ステップ2 連続跳び箱の開脚腕支持渡り下り

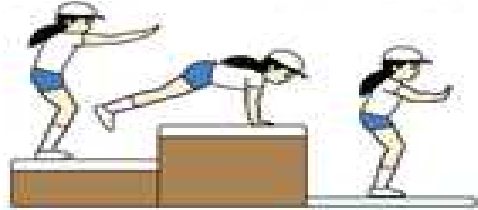


ステップ3 2台の跳び箱で



ステップ4 段差をつけた跳び箱で

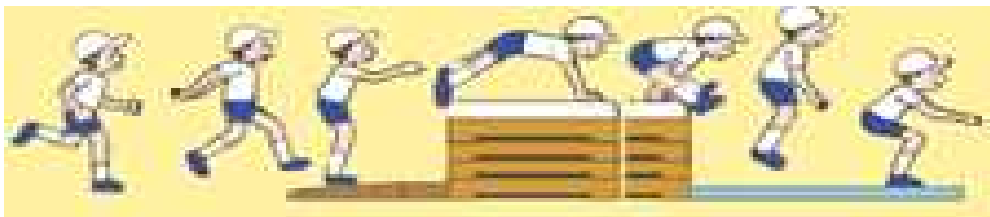
段差をつけた跳び箱の上でうさぎ跳びから着地



6 技能のポイント

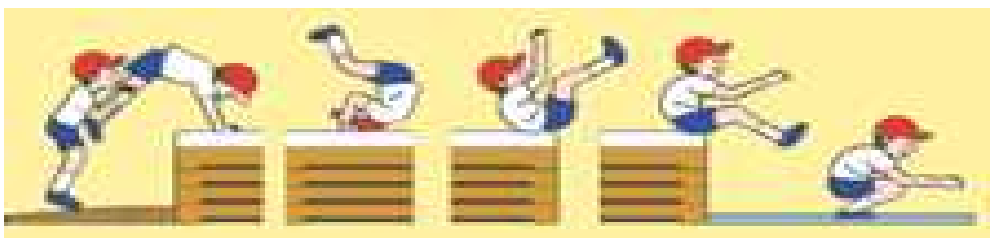
〈開脚跳び〉

- ◎肩を前に出すように体重移動をさせること
- ◎跳び箱前方に着手すること



〈台上前転〉 ※スモールステップは6年生の実践参照

- ◎強い両足踏み切りで腰を高く上げること
- ◎跳び箱手前に着手し、手と手の間に後頭部をつけること
- ◎着地の時は目線を前に、手は前に出すこと



〔運動の苦手な児童・配慮の必要な児童への手立て〕

○開脚跳びが苦手な児童には、マットを数枚重ねた上に跳び箱1段を置いて、手をつきやすくしたり、跳び越しやすくしたりして、踏み切りー着手ー着地までの動きが身に付くようにするなどの配慮をする。

○台上前転が苦手な児童には、マットを数枚重ねた場で前転したり、マット上にテープなどで跳び箱と同じ幅にラインを引いて、速さのある前転をしたり、真っ直ぐ回転する前転をしたりして、腰を上げて回転する動きが身に付くようにするなどの配慮をする。






線を付けたマットでまっすぐに回る

中学年
器械運動

単元名： 跳び箱運動「開脚跳び・台上前転」

目標： 学習の進め方を知り，自分のめあてをもつことができるようにする。

道すじ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-----	----------	---	---	---	---	---	---	---	---	----


時間	学習内容と活動	指導・支援（○）評価（☆）	用具・資料
0	<p>1 オリエンテーションをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習の進め方を知る。 ・学習のねらいを確認する。 <p>2 準備運動，基礎感覚づくりの運動をする。</p> <p>①手足走り②壁に向かってうさぎ跳び③うさぎ跳び連続④台上へのうさぎ跳び⑤連続跳び箱の開脚腕支持渡り下り⑥30秒連続馬跳び</p>  <p style="text-align: center;">※②</p>	<p>○単元計画や場の図を掲示する。</p> <p>○安全に運動するための約束を確認する。</p> <p>○肩に自分の体重がのる感覚をつかませるようにする。</p> <p>○連結跳び箱の際は，できるだけ少ない回数で渡れるようにするとともに，下りるときの突き放しを強く押し出すように声をかける。</p>	<p>単元計画表 場の図 学習カード</p> <p>マット 跳び箱 踏み切り板</p>
15	<p>3 学習のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>跳び箱運動の基本的な技や開脚跳びにチャレンジしよう。</p> </div> <p>4 自分の力を確かめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1段の跳び箱，連結跳び箱 ・3～4段の跳び箱  <p>段差をつけた跳び箱の上でウサギ跳びから着地</p> 	<p>○待機位置，見る位置，助走に入る前の合図，着地してからの移動の仕方等，安全に気を付けながら，挑戦できるよう指導する。</p> <p>○技の図と演技の姿を比較させ，体を前に投げ出せているか，腕の突き放しはできているかの視点を与え，友達同士で確認させる。</p> <p>☆回転したり，支持したり，跳び箱運動の基本的な技に進んで取り組もうとしている。</p> <p style="text-align: center;">【主体的に学習に取り組む態度】</p>	<p>ホワイトボード 技の図</p>
25	<p>5 技のポイントを発見する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どうしたら，身体を前に投げ出すことができるか。 ・着手の場所はどこがいいか。 ・着手の後，腕をどのように動かせばいいか。 	<p>○踏み切り位置，踏み切る強さ，着手の位置や腕の動き等の視点を与える。</p>	<p>学習カード</p>
40	<p>6 学習のまとめ，整理運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の振り返りをする。 ・学習カードを書く。 	<p>○進んで取り組んだ児童を称賛する。</p>	

中学年
器械運動

単元名： 跳び箱運動「開脚跳び・台上前転」

目標： 開脚跳びの技のポイントを知り、安定して行うことができるようにする。

道すじ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----


時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 15	<p>1 場の準備・準備運動をする。</p> <p>2 基礎感覚づくりの運動をする。 ①手足走り②壁に向かってうさぎ跳び③うさぎ跳び連続④またいで進んだ回数を数えて、少ない回数で越えられるようにする </p> <p>⑤連続跳び箱の開脚腕支持渡り下り⑥30秒連続馬跳び</p> <p>3 学習のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">開脚跳びを安定してきれいにできるようにしよう。</div>	<p>○安全に場の準備ができているか確認する。</p> <p>○肩に自分の体重がのる感覚をつかませるようにする。</p> <p>○連結跳び箱の際は、できるだけ少ない回数で渡れるようにするとともに、下りるときの突き放しを強く押し出すように声をかける。</p>	跳び箱 マット 踏み切り板
25	<p>4 開脚跳びのポイントを知り、挑戦する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肩を前に出すように体重移動する。 ・跳び箱前方に着手し、突き放す。 	<p>○ペア (グループ) で見合う際にこの部分を見てほしいか予告してから技を行うようにさせる。</p>	セーフティ マット 補助マット
35	<p>【開脚跳びのつまずき例】</p> <p>●跳び箱に乗ってしまう ⇒ 腕の突き放しができていない。突き放す感覚をつかむ練習をくりかえし行い、肩を出すことを意識させる。左図のように腕の支えと突き放しの感覚をつかめるように易しい場をつくとよい。着地の感覚も養える。</p> <p>●踏み切りがうまくできない⇒ 両足で踏み切れていないことが原因。踏み切り板に足形を置くとよい。</p> <p>●着手が交互になってしまう⇒ 両手均等に体重を乗せる感覚が身に付いていない。着手位置をテープで示したり、手形を置いたりする。</p>		
40	<p>5 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の振り返りとめあての振り返りをする。 ・学習カードを書き、めあてを振り返る。 <p>6 整理運動・後片付けをする。</p>	<p>☆技のポイントを知り、開脚跳びが安定してできる。</p> <p>【知識・技能】</p> <p>○めあてが達成できたか、上達したことや気を付けたポイントの振り返りをするよう助言する。</p>	学習カード

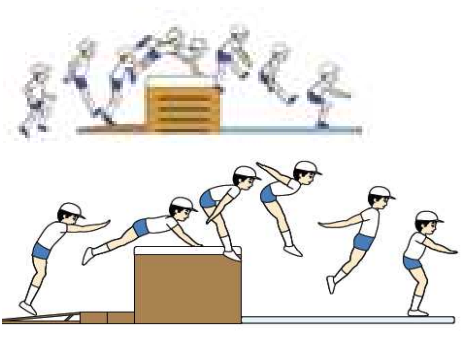
中学年
器械運動

単元名： 跳び箱運動「開脚跳び・台上前転」

目標： 台上前転の技のポイントを知り，友達同士で教え合うことができるようにする。

道すじ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 場の準備・準備運動をする。</p> <p>2 基礎感覚づくりの運動をする。 ①犬走り②あざらし③ウサギ跳びから前転④手押し車から前転⑤大股歩きから前転⑥かえるの足打ち</p>	<p>○安全に場の準備ができているか確認する。</p> <p>○前転の際にラインを引くなどして真っ直ぐに回る意識を持たせる。</p> <p>○腰が高く上がらない児童には，教師が補助する。</p>	<p>跳び箱 マット 踏み切り板</p>
15	<p>3 学習のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>動きのコツを伝え合いながら，台上前転にチャレンジしよう。</p> </div>		
25	<p>4 台上前転のポイントを知り，挑戦する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 強い両足踏み切りで腰を高く上げる。 跳び箱手前に着手し，手と手の間に後頭部をつける。 <p>セーフティマットの上で前転 → 1歩助走(いっはボン!のリズム)で前転</p> 	<p>○ペア (グループ) で見合う際にこの部分を見てほしいか予告してから技を行うようにさせる。</p> <p>○怖さで腰が高く上がらない児童には，左図のように安心して回れる場を用意し，腰を上げる感覚，高いところから低いところへ着地する感覚を身に付けるようにする。</p>	<p>セーフティ マット 重ねマット 補助マット</p>
35	<p>【台上前転のつまずき例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●踏み切りで止まってしまう ⇒ 踏み切りで正面を見てしまうことで止まってしまう体をしっかり支えながら後頭部をつけるようにする。 ●横に落ちたり，手前にずれ落ちたりしてしまう ⇒ 頭頂部を着いてしまうことが原因。おへそを見るようにして，後頭部を着くようにする。 ●からだが開いてしまう ⇒ 遠くで踏み切っていることが原因。踏み切り板に目印をつけるなどして跳び箱の近くで踏み切らせ，腰を高く上げられるようにする。 		
40	<p>5 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> 本時の振り返りをする。 学習カードを書き，めあてを振り返る。 <p>6 整理運動・後片付けをする。</p>	<p>☆技のポイントを知り，自分の課題に応じた場を選んでいる。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>○めあてが達成できたか，上達したことや気を付けたポイントの振り返りをするよう助言する。</p>	<p>学習カード</p>

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 場の準備・準備運動をする。</p> <p>2 基礎感覚づくりの運動をする。 ①手足走り②壁に向かってうさぎ跳び③うさぎ跳び連続④台上へのうさぎ跳び⑤連続跳び箱の開脚腕支持渡り下り⑥30秒連続馬跳び</p> <p>3 学習のねらいを確認する。</p>	<p>○安全に場の準備ができているか確認する。</p> <p>○肩に自分の体重がのる感覚をつかませるようにする。</p> <p>○連結跳び箱の際は、できるだけ少ない回数で渡れるようにするとともに、下りるときの突き放しを強く押し出すように声をかける。</p>	<p>跳び箱 マット 踏み切り板</p>
<p>できるようになった技を見あい、発表会をしよう。</p>			
15	<p>4 自分の発表する技の最終確認練習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・開脚跳び ・台上前転 <p>〈発展技の例〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大きな開脚跳び ・開脚伸身跳び 	<p>○美しく、安定して技ができることを十分に意識させるとともに、自信を持って行えるような声かけをする。</p> <p>☆発表会に向けて進んで技の練習に取り組んでいる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p>	<p>セーフティ マット 補助マット</p>
25	<p>5 発表会をする。</p>	<p>○お互いが認め合ったり、称賛し合ったりできるような肯定的な雰囲気づくりに努める。</p> <p>○跳ね動作や手で押すタイミング等のポイントをグループ内で確認させるようにする。</p> <p>☆技のできばえや個人の伸びに注目して肯定的な声かけをしている。 【思考・判断・表現】</p>	
35			
40	<p>6 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の振り返りをする。 ・学習カードを書き、めあてを振り返る。 <p>7 整理運動・後片付けをする。</p>	<p>○跳び箱運動を通じて楽しかったことや嬉しかったことを中心に学習カードにまとめる。</p> <p>○初めて技ができるようになった児童を称賛したり、補助やアドバイスで活躍した児童を紹介したりして、がんばりを価値づける。</p>	<p>学習カード</p>