

単元名 器械運動「跳び箱運動」

1 運動の特性

(1) 一般的特性

○基本的な支持跳び越し技（切り返し系，回転系）に取り組み，それぞれの系について自己の能力に適した技ができるようにすることが楽しい運動である。

(2) 児童から見た特性

○中学年の児童は，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。しかし，腕で支持しながら，重心を前方に移動することに恐怖感をもちやすい運動でもある。自分の能力に応じた跳び方を身に付けることで意欲が高まり，高さや距離に挑戦していく運動である。

2 単元の目標

(1) 関心・意欲・態度

○運動に進んで取り組み，きまりを守り仲よく運動したり，場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができる。

(2) 思考・判断

○自己の能力に適した課題をもち，技ができるようにするための活動を工夫できる。

(3) 運動の技能

○基本的な支持跳び越し技（切り返し系，回転系）をすることができる。

3 評価規準

観点	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 運動の技能
学習具活体の運動に評価を付ける標準	①自分の力に合った課題をもって進んで取り組もうとする。 ②友達と励まし合って運動したり，協力して器械・器具の準備・片付けをしたりしようとする。 ③約束を守って安全に運動をしようとする。	①自分の力に合った技を選んでいる。 ②技のポイントについて考え，自分のめあてがもてている。 ③練習の仕方を知り，練習方法や練習の場を選んでいる。	①以下の基本的な支持跳び越し技（切り返し系，回転系）をすることができる。 ・開脚跳び ・台上前転

4 指導計画と評価

	1	2	3	4	5	6	7	8
	①集合・整列・挨拶		②準備運動		③基礎感覚作り		④めあての確認	
10	<オリエンテーション> ○学習の進め方を知る ○共通学習の場を作り，実際に運動しながら技のイメージやポイントを知る。	<共通学習> ○開脚跳びの習得学習を行う			<共通学習> ○開脚跳びの習熟学習を行う ・高さや，距離に挑戦する			
20		<共通学習> ○台上前転の習得学習を行う			<発展学習> ○自分で技を選択し決める ・共通学習の継続 ・発展技			
30		①整理運動		②学習のまとめ		③集合・整列・挨拶		
40	①整理運動		②学習のまとめ		③集合・整列・挨拶			
評価	ア②③	イ②	イ①	ウ①	ア①	イ③	ウ①	ウ①

5 指導の工夫

(1) 学習過程の工夫

○単元の前半は，「開脚跳び・台上前転」を共通課題にし，全員が習得できるようにする。単元の後半は，1単位時間の前半を基本の技の習熟（できない児童はできるように，できた児童は高さや，距離に挑戦する）を図るようにした。後半は新しい技に挑戦したり，共通学習を継続したり，自分でめあてを選択して学習する時間を確保した。3年生は一般的に，活動欲求が高く，巧緻性も発達しやすい時期である。そこで，練習する時間を多くするために発表会は行わずに，4年で行うようにする。

(2) 基礎となる感覚を高める運動

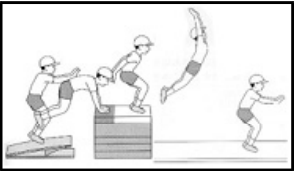
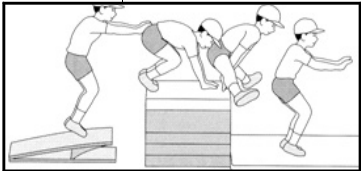
○すべての児童に基本的な技を身に付けさせるため，技につながる易しい運動を毎時間経験する時間を確保していきたい。

3 年
No.85

1 単元名 跳び箱運動

2 目標 学習の進め方を知るとともに、基本的な技のポイントを理解することができる。

3 展開 (1/8)


時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	学習の進め方を知り、基本的な技のポイントを理解すること		
5分	1 集合、整列、挨拶をする。 ○静的健康観察を行う。 2 準備運動をする。 ○鬼遊び ・動的健康観察をする。	○安全に、素早く集まれるようにする。 ○既習の鬼ごっこを短時間で行い、楽しい雰囲気をつくりながら、心拍数を上げるようにする。 ○マットの運び方を指導する。	
5	3 場の準備をする。 ○マットを出し、基礎感覚を高める運動を行う。 ・動物歩き(頭より腰の位置が高い) ・腕立て姿勢での移動(手押し車) ・かえるの足うち ・うさぎとび ・馬跳び	○うさぎとびは、手と足が同時にマットにつかないよう助言する。	
7	4 本時の学習のねらいを知る。		
	跳び箱運動の学習の進め方を知ろう 開脚跳びや台上前転のポイントをつかもう		
5	5 学習のグループをつくり役割分担をする。 ○学習を進めるグループをつくる。 ○準備や片付けの役割分担、学習の約束事を確認する。	○高さ別グループを基本として、一つの跳び箱に6名位になるように、グループや跳び箱を用意する。 ○待機位置、見る位置、助走に入るタイミング、着地してからの移動の仕方を必ず指導する。	
5	6 跳び箱の準備運動をする。 ○跳び上がり跳び下り・前転 ○跳び上がりまたぎ越し・うさぎ跳び	○安全に気を付けて、運動しているか、順番を待っているかを観察し、良い児童を認め広めるようにする。 ○着地は膝を曲げて柔らかく止まる意識をもって取り組むよう助言する。	
	 		
8	7 開脚跳びの技能ポイントを知り、開脚跳びに挑戦する。	○技の構造図と児童や教師の示範を活用してポイントを着地から助走に戻りながらつかませるようにする。	単元計画(掲示用) 場の図
8	8 台上前転の技能ポイントを知り、台上前転に挑戦する。	○台の上で前回りをするととらえると児童がポイントを理解しやすくなる。手を着く位置は、しっかり教える。 ◇安全に気を付けて、友だちと協力して片付ようとする。	技の構造図
7	9 学習のまとめをする。 ○全体で本時の学習をふり返る。	○用具の準備や片付け、学習の約束事について自己評価させる。	

3 年
No.86～88

1 単元名 跳び箱運動

2 目標 技のポイントについて考えながら練習に取り組み、基本的な支持跳び越し技を身に付けることができる。

3 展開 (2～4/8)


時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	技のポイントに気を付けて練習し、基本的な支持跳び越し技を身に付けること		
5分	1 集合、整列、挨拶をする。 ○静的健康観察を行う。 2 準備運動をする。 ○鬼遊び ・動的健康観察をする。	○安全に、素早く集まれるようにする。 ○既習の鬼ごっこを短時間で行い、楽しい雰囲気をつくりながら、心拍数を上げるようにする。	単元計画 (掲示用) 場の図
5	3 場の準備をする。 ○マットを出し、基礎感覚を高める運動を行う。 ・動物歩き(頭より腰の位置が高い) ・腕立て姿勢での移動(手押し車) ・かえるの足うち ・うさぎとび ・馬跳び	○マットの運び方を確認する。 ○馬跳びは、能力に応じた馬の作り方を教え、どの児童も肩を支点とした体重移動が体感できるようにする。	マット 6枚
8	4 本時の学習のねらいを知る。		
	開脚跳びや台上前転のポイント考えながら練習し、できるようになろう！		
10	5 跳び箱を用意し、なれる運動をする。 ○跳び上がり跳び下り・前転 ○跳び上がりまたぎ越し・うさぎ跳び 6 開脚跳びに挑戦する。 ○跳び方のめあて例 ①手を平行に着きたい。 ②踏切り板で、足を揃えて跳びたい。 ③着地をピタッと止めたい。 ④体を大きくみせて跳びたい。	○手と足が同時に接地しないように助言をする。 ○動きがよくなった児童を認め広める。 ○跳び越せる児童には、跳び方(フォーム)についてめあてを持たせるようにする。 ○跳び越せない児童には、肩を支点に体重移動が体感できる場を用意する。	技の構造図 跳び箱 6台 踏切り板 6枚
10	7 台上前転に挑戦する。 ○台上前転の練習の場 ・高い位置から、低い位置へ前転する場 ・積み上げたマットの上で、前転する場。 ・跳び箱の上で、前転する場	○足の動きを、踏切り板で「ゲー」手を着いて「パー」着地して「ゲー」のように「ゲー・パー・ゲー」のリズムとして伝える。 ○マットでの前転をより狭い幅で、より高い位置で行うことに挑戦させると、どの児童も達成感を得やすいので、多様な場を段階的に用意する。 ◇技のポイントを理解し、工夫しながら練習している。 ◇目的の技を身に付けることができる。	
7	8 学習のまとめをする。 ○全体で本時の学習をふり返る。 ・技能ポイントについて		学習カード (自己評価)

3 年
No.89～92

1 単元名 跳び箱運動

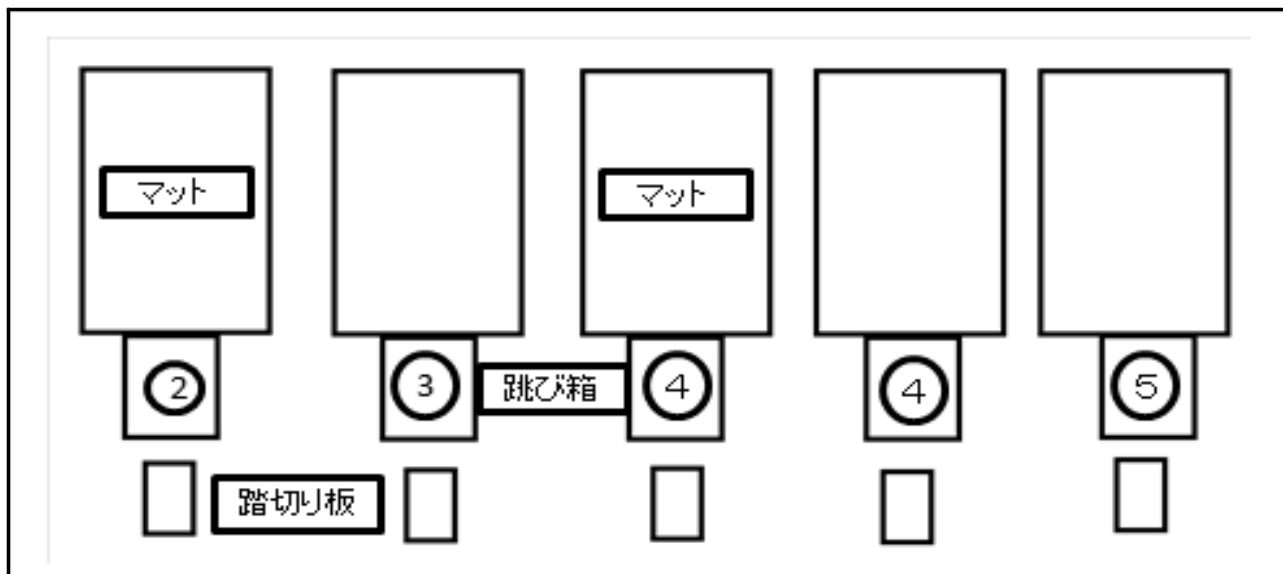
2 目標 技のポイントについて考えながら練習に取り組んだり、自分でめあてを選んで学習したりして、基本的な支持跳び越し技を身に付けることができる。

3 展開 (5～8/8)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	技のポイントに気を付けて練習に取り組んだり、自分でめあてを選んで学習したりして、基本的な支持跳び越し技を身に付けること		
5分	1 集合、整列、挨拶をする。 ○静的健康観察を行う。 2 準備運動をする。 ○鬼遊び ・動的健康観察をする。	○休み時間等で、鬼遊びに取り組めるように、徐々にリーダーに指示を任せていく。 ○友達同士でリズムやポイントについて声を掛け合いながら取り組むように指導する。	単元計画 (掲示用) 場の図
5	3 場の準備をする。 ○マットを出し、基礎感覚を高める運動を行う。 ・動物歩き(頭より腰の位置が高い) ・腕立て姿勢での移動(手押し車) ・かえるの足うち ・うさぎとび ・馬跳び	○馬跳びが怖い児童には内股があたりにくい馬を用意する。手をつかないで、余裕をもってまたげる馬で取り組むよう助言する。	マット 6 枚
8	4 本時の学習のねらいを知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 自分でめあて決めて、開脚跳びや台上前転がうまくできるようになるう </div>		
10	5 跳び箱を用意し、なれる運動をする。 ○跳び上がり跳び下り・前転 ○跳び上がりまたぎ越し・うさぎ跳び 6 開脚跳びで高さや距離に挑戦する。 ○高さや距離がかいてある、めあての一覧表を活用して挑戦する。	○動きがよくなった児童を認め広める。 ○跳び越せない児童は、跳び越すことをめあてに活動するよう助言する。 ○3回連続で、着地が乱れなかったら「できた」と判断して、次の高さや距離へ挑戦していくように指導する。 ○同じ場に集まった児童で、相互評価させる。	技の構造図 跳び箱 6 台 踏切り板 6 枚
10	7 自分が決めた技に挑戦する。 ○開脚跳び ○台上前転 ○かかえ込み跳び <高い場所に前転で上がる場と高い場所から前転で下りる場>	○児童のめあてに応じて必要な場が変わってくるので、できるだけ事前にめあてをつかんでおくとともに、めあてが異なっても協力して、場を作ったり使っていくよう助言していく。 ○台上前転では、安心できる高い場所へ前転で上がる場と、高い場所から前転で下りる場の両方に挑戦できるように場の作り方を工夫したり、ローテーションして練習するよう助言する。 ◇自分の力にあっためあてを決めて、工夫して練習している。 ◇開脚跳びや台上前転ができる。	めあての一覧表
7	8 学習のまとめをする。 ○学習カードに反省を記録する。		学習カード (自己評価)

6 補助資料

(1) 跳び箱運動の基本的な場



- ①跳び箱運動の場は、学級の児童の実態に応じて、全員が跳び上がることができる高さを用意する。
- ②教師が児童を補助する時に向く方向に、高い段があるようにする。そうすると、低い跳び箱で学習している児童を補助する時に、全体が見えるようになる。
- ③踏み切り板と跳び箱の距離は、跳ぶ児童に応じて変えるように指導する。1メートル定規があると便利である。

(2) 学習カード例

①学び方振り返りカード例

◎ ○ △ をつけよう！	1	2	3	4	5	6	7	8
めあてをわすれずに学習できた								
汗をかくくらい、たくさん練習できた								
どうしたらできるかを考えながら運動できた								
自分の伸びがわかった								
友だちと協力して、準備や後かたづけをした								
安全に気をつけて学習できた								

○技能の伸びの自己評価カード例

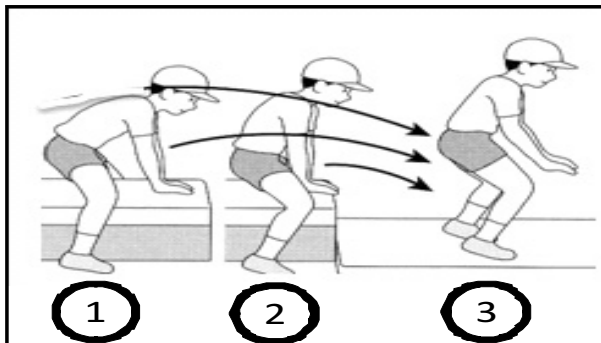
あてはまる場所に○をつけよう。	1	2	3	4	5	6	7	8
今までとはちょっとちがった、いい感じになってきた。								
これなら、次の時にはできそうだ。								
ほぼ完璧にできたような気がする。								
完璧								

②個人のめあてカード例

とび上がってまたぎこし					開脚跳び					かかえこみ跳び					台上前転					
2だん	3だん	4だん	5だん	6だん	2だん	3だん	4だん	5だん	6だん	2だん	3だん	4だん	5だん	6だん	1だん	2だん	3だん	4だん	5だん	6だん
10cm					10cm					10cm					10cm					
20cm	20cm				20cm	20cm				20cm	20cm				20cm	20cm				
30cm	30cm	30cm			30cm	30cm	30cm			30cm	30cm	30cm			30cm	30cm	30cm			
40cm	40cm	40cm	40cm		40cm	40cm	40cm	40cm		40cm	40cm	40cm	40cm		40cm	40cm	40cm			
	50cm	50cm	50cm			50cm	50cm	50cm	50cm		50cm	50cm	50cm	50cm			50cm	50cm	50cm	
		60cm	60cm	60cm			60cm	60cm	60cm			60cm	60cm	60cm				60cm	60cm	60cm
			70cm	70cm				70cm	70cm				70cm	70cm					70cm	70cm
				80cm					80cm					80cm						80cm

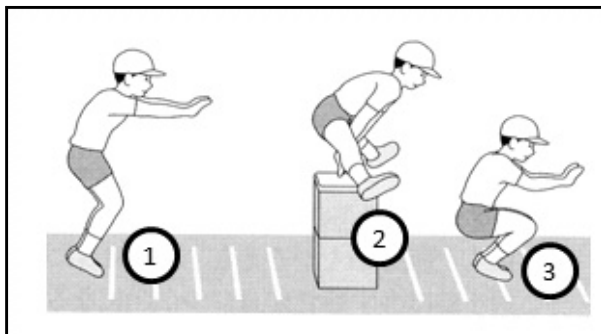
(3) 開脚跳びができない児童への指導手順例

①肩を支点に前方に体重移動する動作を児童にとって易しい場で多く経験させる。



- はじめに、足を開いて跳び箱の前方に手を着く。(①) 次に、手で体重を支えながら、肩を前方へ移動させ、足を手の位置まで移動させる。(②) 慣れてきたら、手の先に足をつくことをめあてに挑戦する。(③)
- 跳び箱を平均台に変えることで、さらに易しい場になる。1本の平均台をできるだけ少ない回数で、体重移動しながらわたることをめあてにすると、児童は意欲的に挑戦する。

②体重移動の動作が身に付いてきたら、馬跳びに挑戦する。



- 馬は跳び箱より長さが短かく、高さは児童の内股が馬にあたらぬ物を用意する。
- 最初は①の時に足を開いておく。(パー) また、手を馬に着いておくように助言する。次に、②のように手で支えながら足を大きく開いて(パー) 体重を移動させ馬を越える。③の着地は足を開いたまま(パー) にするよう助言する。一連の動きを「パー・パー・パー」のリズムで行うよう声をかける。
- 「パー・パー・パー」のリズムで越えること

- に自信が持ててきたら、①のように跳び箱から手を離れた状態から同じ動きを行うよう助言する。
- 手を離れた状態から「パー・パー・パー」のリズムで跳びこせるようになった児童には、③の着地で足を閉じる(グー) ように助言する。「パー・パー・グー」と声をかけるとリズムがわかりやすくなる。この動きもスムーズにできるようになってきたら、①の時に足を閉じる(グー) ように助言する。「グー・パー・グー」と声をかけると動きがわかりやすくなる。
- 馬跳びが「グー・パー・グー」のリズムでできれば、後は、馬の長さを少しずつ跳び箱の長さに近づけていけば、開脚跳びができるようになる。