

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 単元の見どころ

(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際の規準	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 ・かかえ込み跳び ・台上前転 ・大きな台上前転

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〉 ○開脚跳びの習熟学習を行う。 ・高さ、距離、フォームに挑戦する			〈共通学習〉 ○台上前転の習熟学習を行う。 ・高さ、距離、フォームに挑戦する	発表会		
20		〈共通学習〉 ○かかえ込み跳びの習得学習を行う			〈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（かかえ込み跳び）			
30								
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

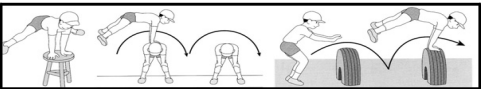
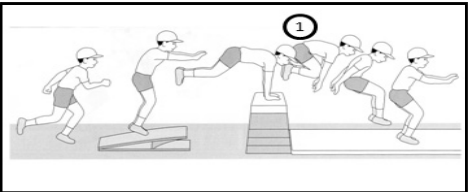
○単元の前半は、学習指導要領解説に例示に示されている「開脚跳び」を共通課題にし、全員が3年生の時より習熟できるようにする時間と「かかえ込み跳び」に慣れる時間を設定した。単元の後半は、台上前転で、高さや距離に挑戦したり、自分で技を決めて取り組んだりする時間を設定していきたい。
 ○すべての児童に基本的な技を身に付けさせるために、技に関連した易しい運動を毎時間経験する時間を確保する。

4 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)

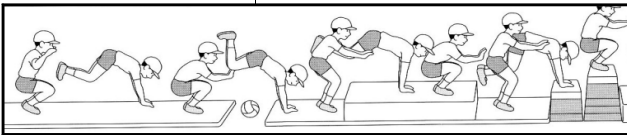
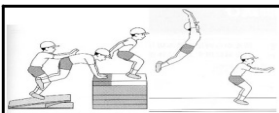
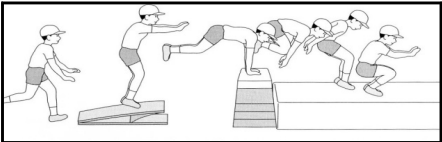
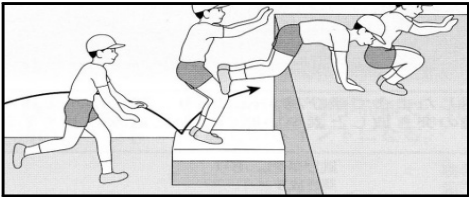
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	学習の進め方を知り、基本的な技のポイントを理解すること		
5分	1 集合、整列、挨拶をする。 ○静的健康観察を行う。 2 準備運動をする。 ○鬼遊び ・動的健康観察をする。	○安全に、素早く集まれるようにする。 ○既習の鬼ごっこを短時間で行い、楽しい雰囲気をつくりながら、心拍数を上げるようにする。	
5	3 場の準備をする。 ○マットを出し、基礎感覚を高める運動を行う。 ・うさぎとび ・馬跳び	○マットの運び方を指導する。 ○基礎感覚を高める運動に取り組んでいる児童を観察し、技能面の実態を把握する。 ○馬跳びは、切り返し系の跳び方の基礎となる動きなので、日常の遊び取り入れられる工夫をする。	
			
10	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 かかえ込み跳びの動き方を知ろう		
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。	単元計画 (掲示用) 場の図
10	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 ○開脚跳び ○台上前転	○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。 ○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。	
10	7 かかえ込み跳びの技能ポイントを知り、かかえ込み跳びに挑戦する。	○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。 ○かかえ込み跳びは、うさぎとびの動き方で高い障害(跳び箱)を超える動きと伝えるようにする。 ○胸に膝をかかえ込む動作(①)がイメージしづらい児童がいるので、両足かかえ込みジャンプを行わせながら、ポイントを伝えるようにする。	技の構造図
			
5	8 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評価する。	◇安全に気を付けて、友達と協力して片付けをしようとする。	

4 年
No.86～88

1 単元名 飛び箱運動

2 目標 自分のめあてを決め基本的な支持跳び越し技に挑戦したり、かかえ込み跳びの技能ポイントを考えながら練習し技を身に付けることができる。

3 展開 (2～4/8)

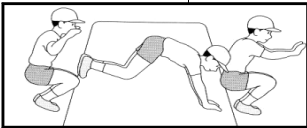
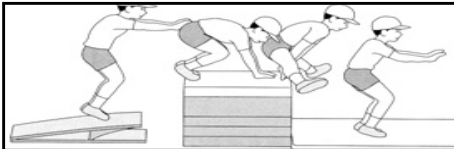
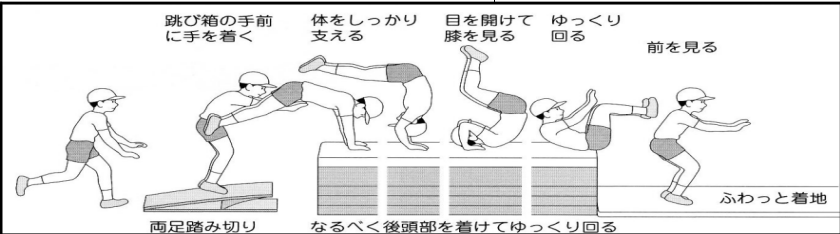
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	かかえ込み跳びの技能ポイントに気を付けて練習し技を身に付けること		
5分	<p>1 集合、整列、挨拶をする。 ○静的健康観察を行う。</p> <p>2 準備運動をする。 ○鬼遊び ・動的健康観察をする。</p>	<p>○安全に、素早く集まれるようにする。</p> <p>○既習の鬼ごっこを短時間で行い、楽しい雰囲気をつくりながら、心拍数を上げるようにする。</p>	<p>単元計画 (掲示用)</p> <p>場の図</p>
5	<p>3 場の準備をする。 ○マットを出し、基礎感覚を高める運動を行う。 ・うさぎとび ・馬跳び</p>	<p>○多様な場でうさぎとびに挑戦し、よりスムーズでダイナミックな動きをめざすように助言する。</p>	<p>マット6枚</p>
			
8	<p>4 本時の学習のねらいを知る。</p>		
	<p>より高く、遠くから、開脚跳びができるようになるう！ かかえ込み跳びのポイントに気をつけて練習し、できるようになるう！</p>		
5	<p>5 飛び箱を用意し、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 ○開脚跳び ○台上前転</p>	<p>○動きがよくなった児童を認め広める。 ○手よりも前に足が着けるようにめあてをもって運動するよう投げかける。</p>	<p>技の構造図</p> <p>飛び箱6台 踏切り板 6枚</p>
			
10	<p>6 開脚跳びに挑戦する。 ○3年生の時に使った、めあての一覧表を活用してめあてを決め、挑戦する。</p>	<p>○跳び越せない児童には、練習の場や内容を伝え、跳び越すことをめあてに活動させる。</p>	<p>めあての一覧表</p>
10	<p>7 かかえ込み跳びに挑戦する。 ○かかえ込み跳びの練習の場 ・ステージの上など、高い所へ跳び上がる場 ・手よりも前に、足が着いていることが確認できる場 ・着手位置と着地位置が、同じ高さの場</p>	<p>○かかえ込み跳びは、高い位置へ膝をかかえ込んで跳び上がることと手着いた位置より前に足を着くという動きの組み合わせになる。2つの動きに安心して取り組める場を作り、恐怖感の強い児童の意欲を高めるようにする。</p>	
			
			
		<p>◇目標の技を身に付けることができる。</p>	
7	<p>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</p>	<p>◇技のポイントを理解している。</p>	<p>学習カード (自己評価)</p>

4 年
No.89～91

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 (5～7/8)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	自分でめあてを選んで、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、自分たちで鬼遊びに取り組めるように、リーダーに鬼遊びを進めさせる。 ○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。 ○手よりも足を前に着けるように1回1回大切に行うように投げかける。	単元計画 (掲示用) 場の図 マット 6枚
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。 ・うさぎとび ・馬跳び 		
8	4 本時の学習のねらいを知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> より高く、遠くから、台上前転がうまくできるようになるう！ 自分で決めた技がうまくできるようになるう！ </div>		技の構造図 跳び箱 6台 踏切り板 6枚
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 ○開脚跳び ○台上前転 6 台上前転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。 	○跳び箱の一番手前に着手して跳びあがっているか、グループで相互評価する。 ○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。	
10			
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	○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、場を作ったり使ったりできるように助言していく。 ◇自分の力にあっためあてを決めて練習している。 ◇開脚跳びや台上前転ができる。	
7	8 学習のまとめをする。 ○整理運動をし、後始末をする。 ○学習カードに反省を記録する。 ○全体で本時の学習を振り返る。 ・自分のめあてについて		学習カード (自己評価)

4 年
No.92

1 単元名 跳び箱運動

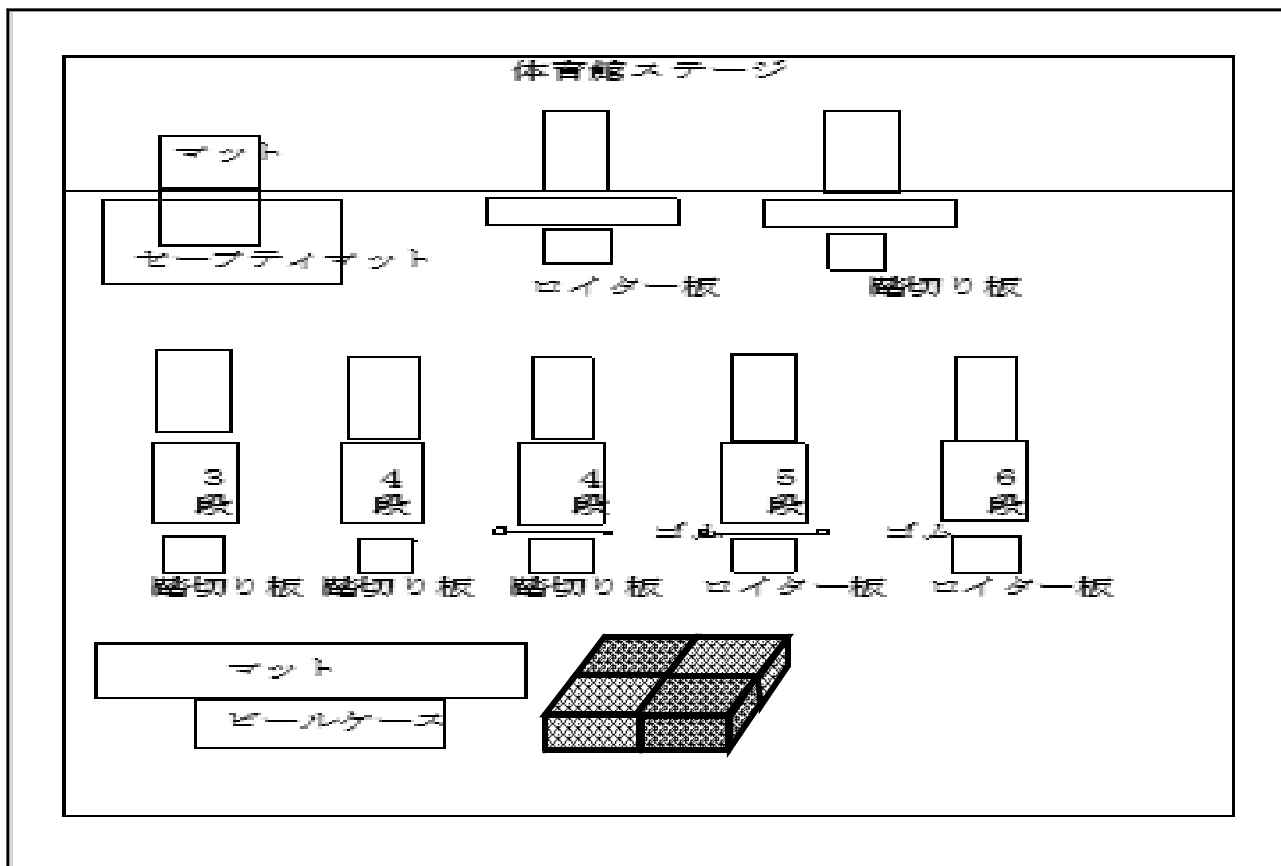
2 目標 自分ができるようになった跳び方を発表することができる。

3 展開 (8/8)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	自分ができるようになった跳び方を発表すること		
10分	1 集合、整列、挨拶をする。 ○静的健康観察を行う。 ○ストレッチを行う。 2 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	○動きがよくなった児童を認め広める。 ○グループで見合いを相互評価させる。	単元計画 (掲示用) マット 6 枚 跳び箱 6 台 踏切り板 6 枚
10	3 本時の学習のねらいを知る。		
	できるようにになった跳び方を紹介しよう！		
20	4 発表する技を練習する。 ○開脚跳び ○台上前転 ○かかえ込み跳び 5 発表会を行う。 ○共通課題の発表 (3分×3回) ・開脚跳び	○発表する技は、共通課題として開脚跳び、発展課題として台上前転やかかえ込み跳びから選ばせる。共通課題は全員が取り組むようにする。 ○発表の場や発表順は事前に計画して、児童に伝えておき、発表の雰囲気作りをしていく。 ○挑戦する高さに応じて場を作る。 ○グループ内を演技者と見る者に分けてローテーションする。	
	<p>踏み切りと同時に体を前に投げ出す</p> <p>手は前に着く</p> <p>腕の突き放して体を起こす</p>		
	○発展課題の発表 (2分×2回) ・台上前転 ・かかえ込み跳び		
	<p>最後の1歩を大きく踏み出す</p> <p>前に乗り出すようにして手を着く</p> <p>跳び箱をしっかり突き放す</p>		
5	6 整理運動をし、後始末をする。 7 学習のまとめをする。 ○学習カードに反省を記録する。 ○全体で本時の学習をふり返る。 ・自分の伸びについて ・友達の伸びについて	◇基本的な支持跳び越し技を身に付けることができる。	学習カード (自己評価)

6 補助資料

(1) 跳び箱運動の練習の場合例



- ① ゴム紐をはると、第一空間が大きくなりダイナミックな跳び方になる。また、台上前転の時に、腰の位置を高く保つのに効果的である。
- ② ゴム紐は、踏切り板やロイター板の端にそろえてはるようにする。高さは腰までを上限とする。高すぎると危険であるばかりでなく、動きが不自然になりやすい。
- ③ ビールケースを4つつなげた台を用意するとよい。簡易とび箱にも使える。また、高さを利用したい時にも便利である。
- ④ ステージを有効利用しよう。ステージから前回り下りる。ステージの上に様々な動き方で跳び上がることができる。

(2) 学習カード

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								
練習方法や場を工夫しながら運動できた								
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								

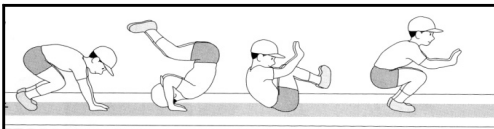
②技能の伸びの自己評価カード例

あてはまるところに○をつけよう。	1	2	3	4	5	6	7	8
体のどこをどのように動かせばいいかわかってきた。								
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								

(3) 台上前転ができない児童への指導手順例

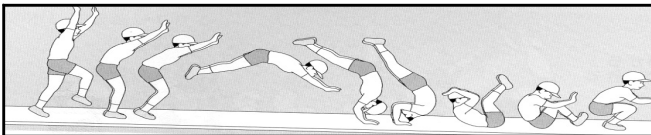
①台上前転ができない児童は、前転に不安をかかえていることが多い。そこで、最初は易しい場で、まっすぐ、スムーズに、より大きな前転ができるようになることをめあてに練習に取り組ませる。

〈前転が大切〉



- マットにテープを張って、狭い幅で前転できるようにする。
- 跳び箱運動の時でも、マットを使うので前転を準備運動に取り入れると効果的である。

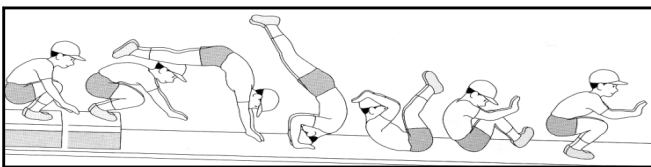
〈マット運動の大きな前転やとび前転の動きが大切〉



- 跳び前転は台上前転の基礎となる動きである。よりダイナミックになるように、そして、より狭い場でもできるように、めあてをもたせて取り組むとよい。

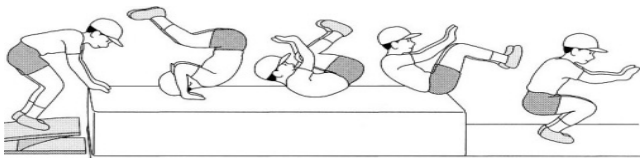
②易しい場で前転することに慣れてきたら、少し難しい場で前転するめあてをもたせるようにする。

〈高い位置から前転する場〉



- 台上前転ができない児童は、腰を頭よりも高い位置に保つことが苦手な傾向が見られる。そこで、高い位置から前転をたくさん行い、少しずつ腰の位置を高く保つ動きを身に付けることで自信がわいてくる。

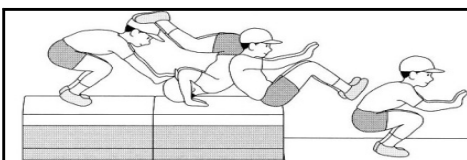
〈足より高い位置に手をつけて前転する場〉



- 腰を高く保つ感覚が理解できてきたら、足より高い位置に着手してから、腰を高くあげ前転することを課題にする。腰を上げられない児童には、教師がももに手をあてて持ち上げてあげるように補助をすると効果的である。

③最後は、高い所から前転して着地する体験をたくさんさせる。

〈高い所から前転して下りる場〉



- 最初は、セーフティーマットを使ってもよい。慣れてきたら、体育館のステージから行くと、スリルが増し意欲的になる。