

## 単元名 器械運動「跳び箱運動」

### 1 運動の特性

#### (1) 一般的特性

○いろいろな高さや向きの跳び箱をより上手に跳び越したり、新しい跳び越し方に挑戦したりすることが楽しい運動である。

#### (2) 児童から見た特性

○できた、できないの判断がしやすく、できた喜びが次の技への意欲につながる運動である。また、高さに挑戦することに魅力を感じ、積極的に取り組む児童も多いが、反面、落下等の恐怖を感じ消極的になってしまう児童も見られる運動である。

### 2 単元目標

#### (1) 関心・意欲・態度

○運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を配っ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の解決の仕方や技の組み合わせ方が工夫できる。

#### (3) 運動の技能

○基本的な支持跳び越し技を安定して行うとともに、その発展技を行うことができる。

### 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
学習具活体動のにおお評価規準	①自分の力に合った課題をもって進んで取り組み、器械運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 ②友達と励まし合って仲良く運動をしたり、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試技の開始前や終了後においても安全に気を付けようとする。	①自分の力に合った技を選んでいる。 ②学習カードや補助具を活用して、自分に適した練習の場や練習の仕方を選んでいる。 ③技のポイントや自分の課題について考え、自分に合ったためあてが持っている。	①以下の基本的な支持跳び越し技や回転技を安定して行うとともに、その発展技を行うことができる。 ・大きな開脚跳び ・かかえ込み跳び ・大きな台上前転 ※首はね跳び ※頭はね跳び (※は発展扱い)

### 4 指導計画と評価

	1	2	3	4	5	6	7
	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 ○自分の力を知るための技調べをする	<共通学習> ○大きな台上前転の習得学習を行う		<発展学習> ○自分で学習を選択し、より大きな跳び越し方や発展技や技を行う			発表会
20							
30		<共通学習> ○首はね跳びの習得学習を行う					
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③	ウ①	ア①イ①	ア①イ②	ウ①	ウ①

### 5 指導の工夫

#### (1) 学習過程の工夫

○基礎感覚作りでは、習得学習で行う技に必要な感覚や基礎的な技能を養う易しい運動を実施し、より効果的に技の習得ができるようにする。共通学習は2つに分け、系統を踏まえたスモールステップを設定する。そして児童にできた喜びを数多く経験させることで意欲を高め、より効果的に技の習得ができるようにする。発展学習では、自分の力に合った技を選び、課題に応じたためあてをもつなど児童が自主的に学習を進められるようにする。

#### (2) 学習カードの工夫

○技の習得に必要な感覚や基礎的な技能を細かく設定した学習カードを使用し、基本的な支持跳び越し技や回転技、発展技の習得を目指していきたい。

6 年
No.72

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、いろいろな技に挑戦して自分の力を知ることが出来る。

3 展 開 (1 / 7)

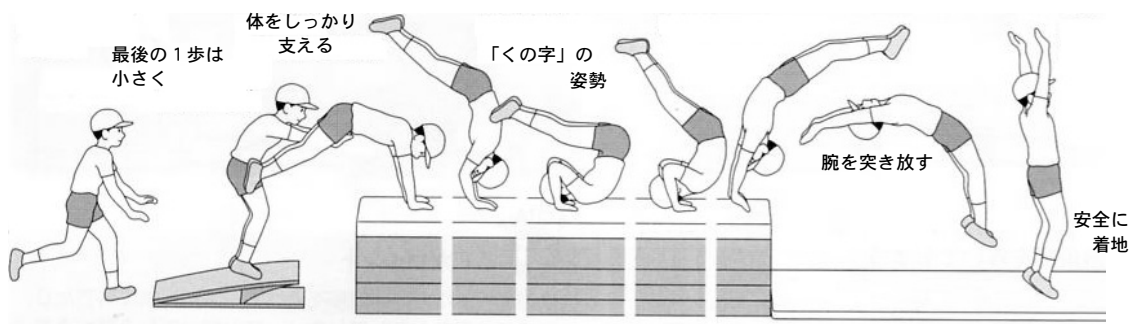
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
15分	跳び箱運動の学習の進め方を知り、いろいろな技に挑戦して自分の力を知ること		
	1 本時の学習のねらいを知る。		
25	跳び箱運動の学習の進め方を知るとともに、いろいろな技に挑戦して自分の力を知ろう		
	2 単元の進め方を知る。	○単元計画を示し、学習の流れを理解できるように指導する。 ○本単元の学習内容を明確にし理解できるように指導する。	単元計画 (掲示用) 学習資料 (学習内容)
	・基礎感覚作りは技の習得につながる運動であることを知る。 ・共通学習では2つの技の習得を目指し、スモールステップされた学習カードを使いみんなが同じ学習をすることを知る。 ・発展学習では自分の力に合っためあてをもって学習することを知る。 ・自分の力に合っためあてのもち方を知る。 ・場の工夫の仕方や安全について理解する。 ・準備運動や整理運動の仕方を理解する。	【6年跳び箱運動の学習内容】 ①器械運動の楽しさを味わう。 ②準備や片付けを協力して行う。 ③安全に試技をする。 ④技のポイントを知る。 ⑤自分の課題を知り、めあてをもつ。 ⑥めあてに応じた練習ができる。 ⑦大きな開脚跳びができる。 ⑧かかえ込み跳びができる。 ⑨大きな台上前転ができる。 ※首はね跳びができる(発展扱い) ※頭はね跳びができる(発展扱い) ⑩上記の技以外の発展技ができる。	
	3 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作る。 (生活班を活用してもよい) ○準備・片付けの役割分担や試技のルールを決める。		
	4 学習の流れ(場作り・準備運動・基礎感覚作り)を知る。	◇単元の進め方を理解している。 ○既習の技は基礎感覚作りに組み入れて確認する。 ○挑戦の仕方を指導する。 ・安全に気を付ける。 ・友達と協力する。	学習カード (技チェック) 跳び箱 踏み切り板 マット
5 5 自分の力を確かめる。 【未習の技の例】 ・台上前転 ・かかえ込み跳び	◇いろいろな技に挑戦することにより、自分の力を理解している。		
5	6 整理運動をし、後始末をする。		
	7 学習のまとめをする。 ○学習カードに個人の反省を記録する ○全体で本時の学習を振り返る。	【学習カードの項目例】 ・力一杯運動したか。 ・ルールを守って運動したか。 ・準備や片付けを協力したか。 ・自分の力がわかったか。 ・学習への意欲がもてたか。  ○学習カードの観点に従って自己評価するよう助言する。	学習カード (自己評価)

6 年
No.73・74

1 単元名 跳び箱運動

2 目標 大きな台上前転や首はね跳びの技のポイントを知り、これらの技を安定して行うことができる。

3 展開 (2・3/7)

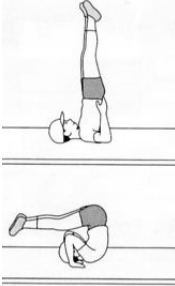
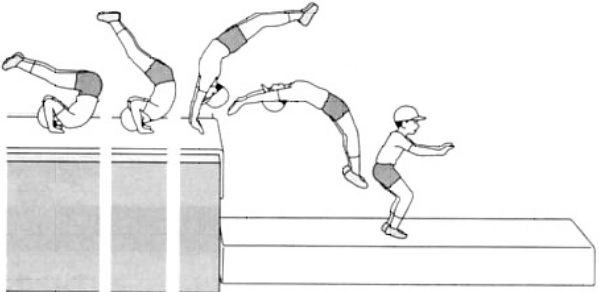
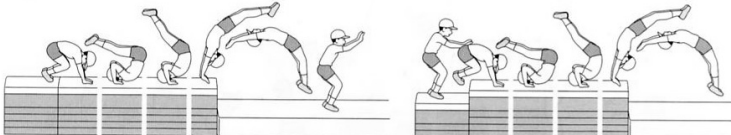
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	<p>大きな台上前転や首はね跳びのポイントを知り、安定してできるようにすること</p> <p>1 学習の場作りをする。</p> <p>2 準備運動をする。</p> <p>3 本時のねらいを確認する。</p>	<p>○役割分担に従って、安全に効率よく準備ができているかを確認し、必要に応じて指導する。</p>	
15	<p>大きな台上前転や首はね跳びのポイントを知り、安定してできるようにしよう</p> <p>4 大きな台上前転のポイントを知り、挑戦する。</p>	<p>○技の習得までをスモールステップにした学習カードを使い、意欲を高める。</p>	<p>学習資料 (技ポイント)</p> <p>学習カード (技習得用)</p>
	<p>【台上前転のつまずき例】</p> <p>●踏み切りで止まってしまおう ⇨ ◎踏み切りで正面を見てしまうことで止まってしまおう。体をしっかり支えながら後頭部を着けるようアドバイスする。</p> <p>●横に落ちたり、手前にずれ落ちたりしてしまおう ⇨ ◎頭頂部をついてしまうと横に落ちたり、手前にずれ落ちたりしてしまおう。おへそを見るようにして、後頭部を着くようにアドバイスする。</p> <p>●体が開いてしまおう ⇨ ◎遠くで踏み切っていることが原因。踏み切り板に目印を着けるなどして跳び箱の近くで踏み切らせ、腰を高く上げるようにアドバイスする。</p>		
15	<p>5 首はね跳びのポイントや補助の仕方を知り挑戦する。</p>	<p>○技の習得までをスモールステップにした学習カードを使い、意欲を高める。</p>	
	<p>【首はね跳びのポイント】 ※ 両足踏み切りから「くの字」の姿勢でためて、腕の突き放しとはねの動作で空間に浮くのがポイント</p>  <p>最後の1歩は小さく</p> <p>体をしっかり支える</p> <p>「くの字」の姿勢</p> <p>腕を突き放す</p> <p>安全に着地</p>		
5	<p>6 整理運動をし、後始末をする。</p> <p>7 学習のまとめをする。</p> <p>○学習カードに個人の反省を記録する</p> <p>○全体で本時の学習を振り返る。</p>	<p>◇技のポイントを知っている。</p> <p>◇目標とする技が、安定してできる。</p> <p>○学習カードの観点に従って自己評価するよう助言する。</p>	<p>学習カード (評価)</p>

6 年
No.75～77

1 単元名 飛び箱運動

2 目標 首はね跳びの技のポイントを知り、安定してできるようにしたり、より大きな飛び越し方や発展技に挑戦したりすることができる。

3 展開 (4～6/7)

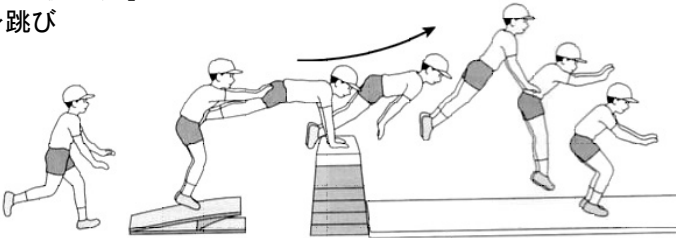
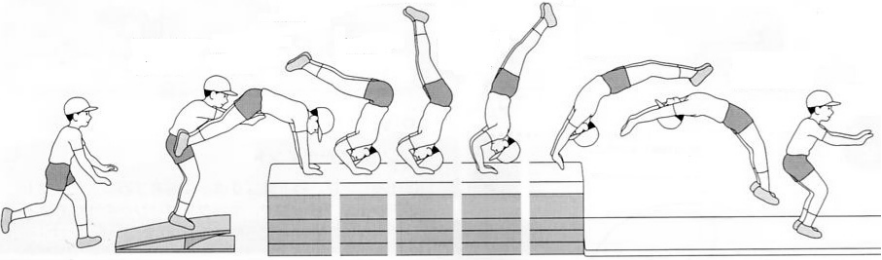
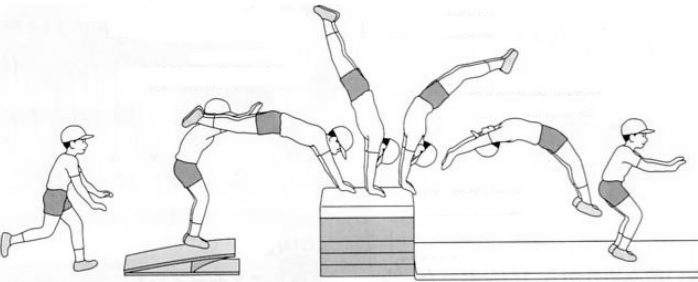
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	より大きな飛び越し方や発展技、首はね跳びを安定してできるようにすること		
	1 学習の場作りをする。 2 準備運動をする。	○役割分担に従って、安全に効率よく準備ができていないかを確認し、必要に応じて指導する。	
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>【首はね跳びの練習】</p> <p>○背支持倒立からの首はね起き</p>  <p>体をまっすぐに伸ばす</p> <p>背中をまっすぐに伸ばしたまま、脚を後方にたたむ</p> <p>はねの動作と腕の突き放し</p> </div> <div style="width: 35%;"> <p>○ステージからの首はね下り</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p>○2連結の飛び箱からの首はね下り</p>  </div> </div>		
30	3 本時のねらいを確認する。		
	より大きな飛び越し方や発展技に挑戦したり、首はね跳びのポイントを知り安定してできるようにしよう		
4 各自のめあてを確認し、めあてに向かって練習する。	○自分の力に合った無理のないめあてをもつよう助言する。		
	<p>【首はね跳びのつまづき】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●はねの動作ができない ⇨ ◎背支持倒立で補助をつけて、おなかを反らす練習をするようにアドバイスする。</li> <li>●はねのタイミングが遅い ⇨ ◎腰を高く上げ膝を伸ばすようにアドバイスする。マット上での背支持倒立からの首はね起きを練習するとよい。</li> <li>●手でおせない ⇨ ◎首が台の上に乗ったらすぐに手を押すようにアドバイスする。ステージ上からの首はね下りの練習で、はねの動作と同時に手の突き放しも練習するとよい。</li> <li>●飛び箱で腰を打ってしまう ⇨ ◎着手の位置が手前になってしまうと起こりやすい。飛び箱の中央よりも前方に着手するようにアドバイスする。</li> </ul>		
5	5 整理運動をし、後始末をする。	◇自分の力に合っためあてを持ち、場や練習方法を工夫して取り組んでいる。 ○学習カードの観点に従って自己評価するよう助言する。	学習カード (評価)
	6 学習のまとめをする。 ○学習カードに個人の反省を記録する ○全体で本時の学習を振り返る。		

6 年
No.78

1 単元名 跳び箱運動

2 目標 自分のできるようになった技を発表し合い，学習のまとめをすることができる。

3 展開 (7/7)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	できるようになった技や組み合わせ技を発表すること		
10分	1 学習の場作りをする。 2 準備運動をする。 3 本時のねらいを確認する。	○役割分担に従って，安全に効率よく準備ができているかを確認し，必要に応じて指導する。	
	できるようになった技や組み合わせ技を発表しよう		
10	4 各自のめあてを確認し，発表会に向けて練習する。	○自分の力に合った無理のないめあてをもつよう助言する。 ○発表会に向けての練習であり，新しい技への挑戦の時間でないことを確認する。	
20	5 学習の成果を発表する。		
	<p>【発表会での発展技の例】</p> <p>○閉脚伸身跳び</p>  <p>○頭はね跳び(ヘッドスプリング跳び)</p>  <p>○前方倒立回転跳び(ハンドスプリング跳び)</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。 ○学習カードに個人の反省を記録する。 ○全体で本時の学習を振り返る。	◇できるようになった技を，進んで発表しようとする。 ○学習カードの観点に従って自己評価するよう助言する。	跳び箱 踏み切り板 マット セーフティ マット  学習カード (評価)

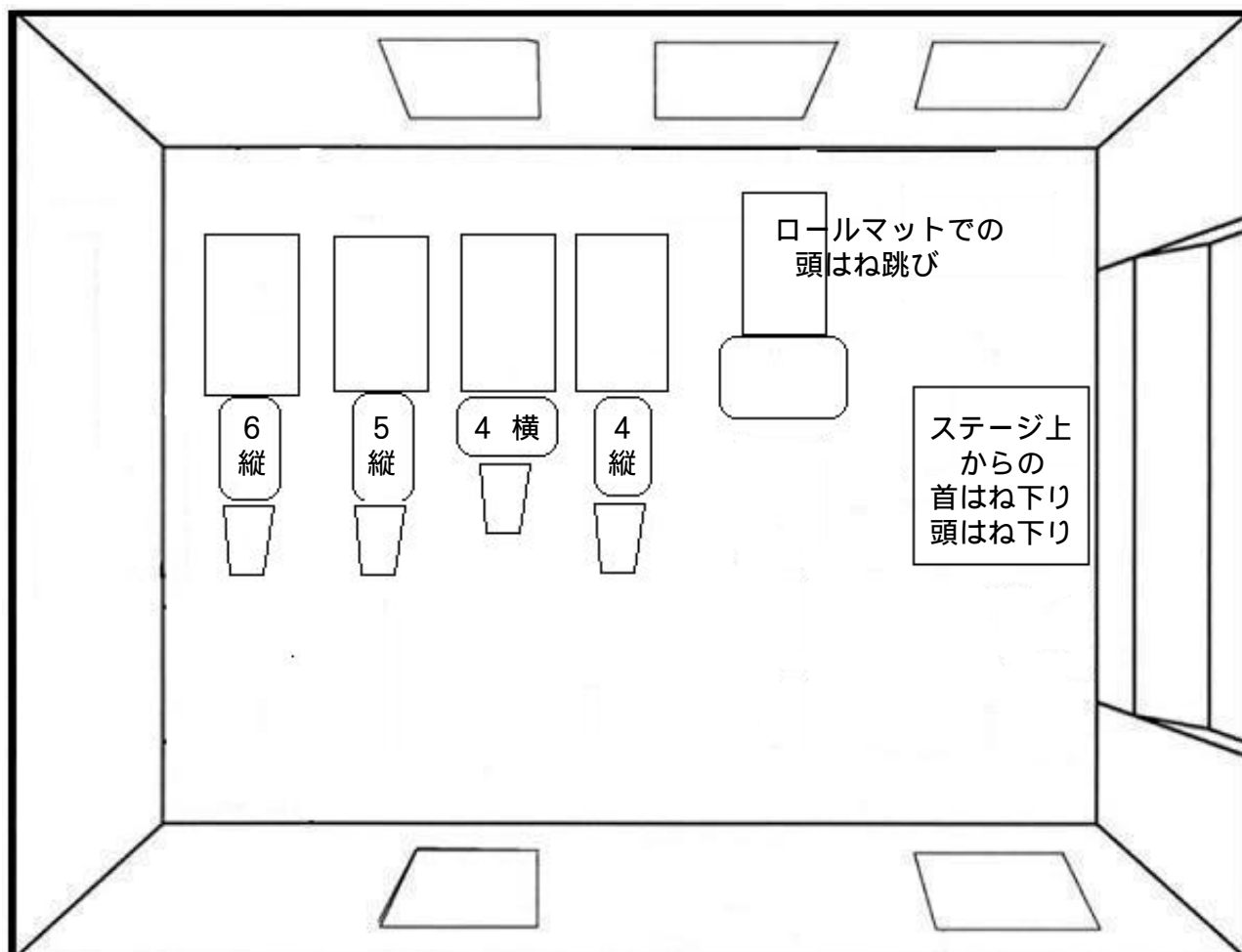
【首はね跳びのステップ例】

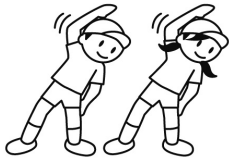
①	ひざをのばした大きな台上前転ができる
②	ステージの上から首はね下りができる
③	連結跳び箱を使い、助走から跳び乗って首はね下りができる
④	首はね跳びができる (横向きの跳び箱)
⑤	首はね跳びができる (縦向きの跳び箱)

【頭はね跳びのステップ例】

①	首はね跳びができる (縦向きの跳び箱)
②	ロールマットを丸めた上で頭はね跳びができる
③	ステージの上から頭はね下りができる
④	頭はね跳びができる (横向きの跳び箱)
⑤	頭はね跳びができる (縦向きの跳び箱)

【発展学習の場の例】





# 6年跳び箱運動学習カード

氏名 \_\_\_\_\_

【今回の学習で身に付けたい力】

大きな開脚跳び		かかえ込み跳び	
大きな台上前転		※首はね跳び	
※頭はね跳び			
跳び箱運動に進んで取り組むこと			
きまりを守り、友達と励まし合って運動すること			
技の練習の仕方を知り、自分の力に応じた練習方法や練習の場を選ぶこと			
技のポイントを知り、自分の力に合った課題を選ぶこと			

【学習のめあて】 ※は自分のめあて

1時間目	学習の進め方を知り、いろいろな技に挑戦して自分の力を知ろう。	
2時間目	大きな台上前転のポイントを知り、安定してできるようにしよう。	
3時間目	首はね跳びのポイントを知り、安定してできるようにしよう。	
4時間目	※	
5時間目	※	
6時間目	※	
7時間目	※	