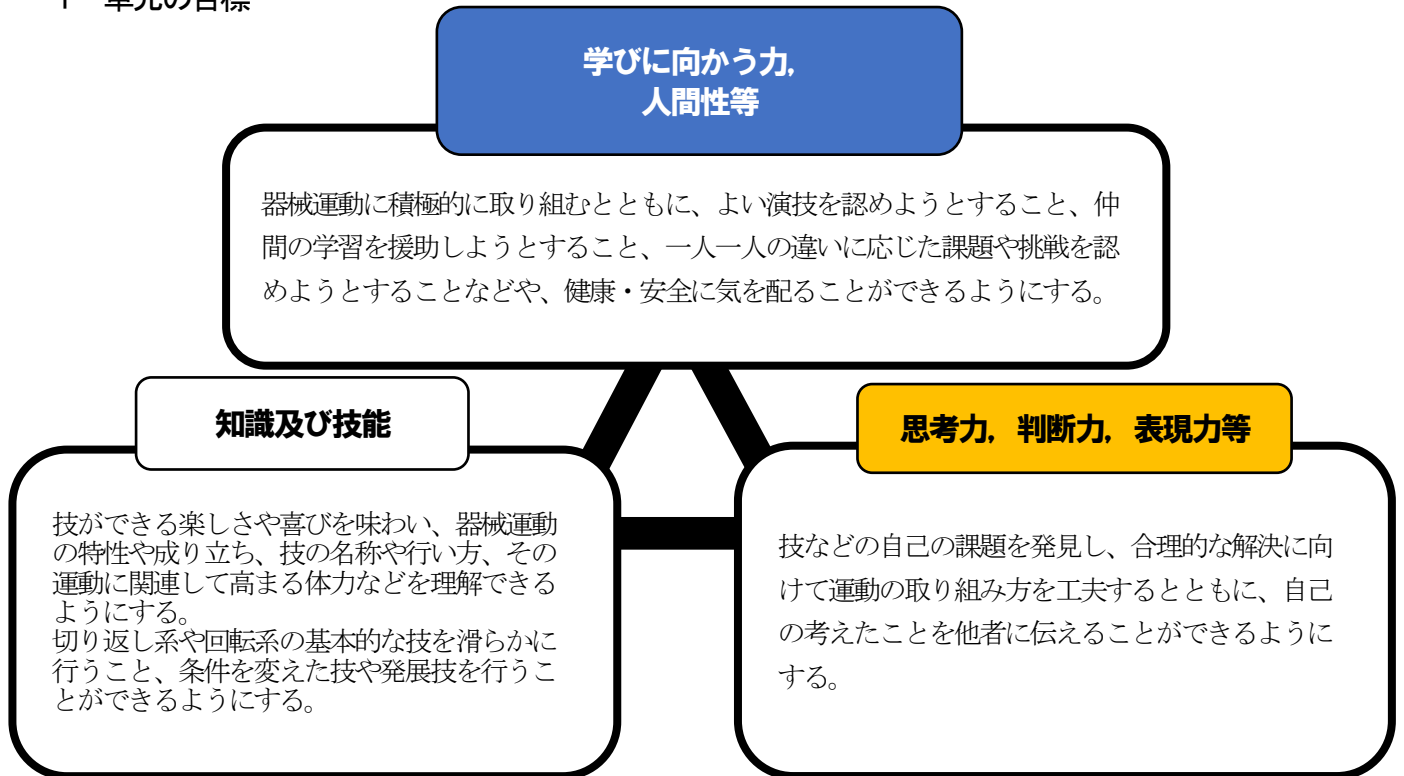


器械運動（跳び箱運動）

1 単元の目標



2 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	
単元の評価規準	<p>○知識</p> <p>①器械運動には多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>②技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</p>	<p>○技能</p> <p>①踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方、突き放しによって直立体勢に戻して着地するための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越すことができる。</p> <p>②着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方、突き放しによって空中に飛び出して着地するための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越すことができる。</p> <p>③学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで跳び越すことができる。</p>	<p>①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。</p> <p>②体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や発表を行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p>	<p>①器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</p> <p>③健康・安全に留意している。</p>

3 指導計画（8時間）

時間	学習の流れ	知・技	思	態
導入 (全時間共通)	1 集合・整列・挨拶を行う。 ・出欠の確認をする。 ・健康観察を行う。 ・爪・装飾（ヘアピン等）の確認 ・本時の学習課題を確認する。 2 準備運動を行う。 ・準備運動、二人組でストレッチを行う。 ・特に手首や足首のストレッチも入れる。 3 補強運動を行う。 ・手押し車、腕立て、腕立てタッチ…◆1 ・ロイター板ジャンプ・飛び乗り→下りる。			
1	<div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; margin-bottom: 10px;"> (ねらい1) 基本的な技を安定したフォームで跳ぶことができる。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> (学習課題) 跳び箱運動の学習の仕方を身に付けよう。 </div> ○主な学習活動 1 オリエンテーション (1) 授業の約束 (2) 準備、片付けの仕方について (3) 準備運動・補助運動の仕方について (4) 安全の確認…◆2 2 既習事項の確認 (1) 開脚跳び、かかえ込み跳び (2) 台上前転、(伸膝台上前転) (3) 首はね跳び、(頭はね跳び)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> 知① (学習カード) </div>		
まとめ (全時間共通)	1 整理運動を行う。 2 健康観察を行う。 3 学習の評価・反省を行う。 ・本時の学習課題にフィードバックするように導く ・学習カードの記入 4 挨拶・片付けを行う。 ・次回の連絡 ・協力して素早く片付けを行う。			

<p>2</p>	<p>(学習課題) 切り返し系の技（開脚跳び、かかえ込み跳び）を滑らかに跳べるようにしよう。</p> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 開脚跳び、かかえ込み跳びの動作を見る。（生徒発表またはICT） 2 個人で滑らかに跳べるポイントを考える。 <p><発問例> どのようにすれば、大きく力強い第二空中局面が得られるだろう？</p> <p><意図・解説> 踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する。タイミングのよい下肢の開き方、突き放しによって直立体勢に戻して着地姿勢を保つなどに着目させたい。</p> <ol style="list-style-type: none"> 3 個人練習 4 ペア、もしくは三人組を作り、アドバイスをを行う。 5 各技のポイントの発表を行う。 			<p>態③ (学習カード)</p>
<p>3</p>	<p>(学習課題) 台上前転、伸膝台上前転を滑らかに跳べるようにしよう。</p> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 前時の復習 2 台上前転、伸膝台上前転の動作を見る。（生徒発表またはICT） 3 個人で滑らかに跳べるポイントを考える。 <p><発問例> どのようにすれば、滑らかに台上を転がることができるだろうか？</p> <p><意図・解説> 両足で踏み切って腰を引き上げる。背中を丸くする。転がるスペースが確保できるよう着手する位置を調節するなどに着目させたい。</p> <ol style="list-style-type: none"> 4 個人練習…◆3 ◆5 5 ペア、もしくは三人組を作り、アドバイスをを行う。 6 各技のポイントの発表を行う。 	<p>技① (観察)</p>		

4	<p>(学習課題) 首はね跳び、頭はね跳びを滑らかに跳べるようにしよう。</p> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 前時の復習 2 首はね跳び、頭はね跳びの動作を見る（生徒発表またはICT） 3 個人で滑らかに跳べるポイントを考える。 <p><発問例> どのようにすれば、大きく力強い第二空中局面と安全な着地ができるだろうか？</p> <p><意図・解説> 跳び箱上の支持面より腰が前に出てから、はね動作を行う。前上方に向かってはね動作と腕の伸ばしを行い、第二空中局面で体を反った伸身体勢になる。はね動作を早く行くと、跳び箱上に落下する危険がある。</p> <ol style="list-style-type: none"> 4 個人練習…◆4 ◆5 5 ペア、もしくは三人組を作り、アドバイスをを行う。 6 各技のポイントの発表を行う。 	知② (学習カード)		態① (観察)
5	<p>(ねらい2) 自己の課題に応じた技を練習し、技能の行い方や練習方法を身に付けることができる。</p> <p>(学習課題) 発展技（開脚伸身跳び、屈身跳び、前方屈腕倒立回転跳び）に挑戦しよう。①</p> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 前時の復習 2 自分の技能の習得状況から挑戦する技を選択する。 <p><発問例> 開脚伸身跳びと開脚跳びにはどのような違いがあるだろうか。</p> <ol style="list-style-type: none"> 3 技能の見本を映像等で提示する。 4 スモールステップ化した場の設定を行う。 5 カメラやペアで技能の確認を行う。 6 発表する技を選択する。 <p>安全面の配慮 ・個別での練習が必要になるので場の設定が必要である。 難しい技に挑戦する場合は、骨折などの怪我のリスクがあるため、スモールステップ化した場の設定（エバーマットの利用や低跳び箱）や補助をつける必要がある。</p>	技② (観察)		

<p>6</p>	<p>(学習課題) 発展技 (開脚伸身跳び、屈身跳び、前方屈腕倒立回転跳び) に挑戦しよう。②</p> <p>○主な学習活動</p> <p>1 自分の技能の習得状況から挑戦する技を選択する。</p> <div data-bbox="256 465 1066 658" style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p><発問例> 屈身跳びとかかえ込み跳びにはどのような違いがあるだろうか。</p> </div> <p>2 技能の見本を映像等で提示する。 3 スモールステップ化した場の設定を行う。 4 カメラやペアで技能の確認を行う。 5 発表する技を選択する。</p>		<p>思① (観察)</p>	<p>態② (学習カード)</p>
<p>7</p>	<p>(学習課題) 発展技 (開脚伸身跳び、屈身跳び、前方屈腕倒立回転跳び) に挑戦しよう。③</p> <p>○主な学習活動</p> <p>1 自分の技能の習得状況から挑戦する技を選択する。</p> <div data-bbox="256 1200 1066 1393" style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p><発問例> 前方屈腕倒立回転跳びと首はね跳びや頭はね跳びにはどんな違いがあるだろうか。</p> </div> <p>2 技能の見本を映像等で提示する。 3 スモールステップ化した場の設定を行う。 4 カメラやペアで技能の確認を行う。 5 発表する技を選択する。</p>	<p>技③ (観察)</p>	<p>思② (観察)</p>	

8	<p>(学習課題) 練習した技を発表しよう。</p> <div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p><発問例> 発表者のどこが上手でしたか。 <意図・解説> 2～3時間目に行った滑らかにいくことや出来映えを評価するためのポイントを理解させる。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 発表、観察、待機のローテーションの確認。 2 発表を行う。 3 ビデオカメラ等で撮影を行う。 4 学習のまとめを行う。 			
---	---	--	--	--

4 指導の工夫

(1) 補強運動、補助運動等の紹介

◆ 1 手押し車



腕立てタッチ (発展)



◆ 3



マットを使用した台
上前転の補助練習
(恐怖心をなくす)

◆ 4



頭はね跳び・首はね
跳びの補助練習

(2) 場の設定 ◆5



跳び箱の上にマットを乗せて恐怖心を取り除く。



ステージからの高さを利用し、感覚の練習を行う。



体育館が狭い場合には横・縦両方から跳べるように配置してもよい。

(3) 安全面への配慮 ◆2

- ・跳び箱やマットを運ぶときにふざけない。
- ・マットの耳はマットの下にしまう。
- ・爪は切っておく。
- ・髪の毛は結わく、ヘアピンなどの装飾品は外しておく。
- ・シャツはズボンの中に入れる。
- ・笑わせない。
- ・周辺の人や物を見て安全であることを確認する。
- ・準備運動をしっかり行う。
- ・易しい技から行い、急に難しい技をやらない。

(4) 動画の紹介 (文部科学省)

【器械運動 (跳び箱運動)】

技の紹介動画。生徒に見本として掲示するのが良い。



【小学校高学年体育～06 跳び箱運動】

中学校1・2年を対象であれば十分参考になります。



跳び箱学習カード

年 組 番 氏名

全体目標

- 技を滑らかに行うことができる。
- 難しい技に挑戦し、練習方法やポイントを理解する。
- 準備や片付けを素早く協力して行うことができる。



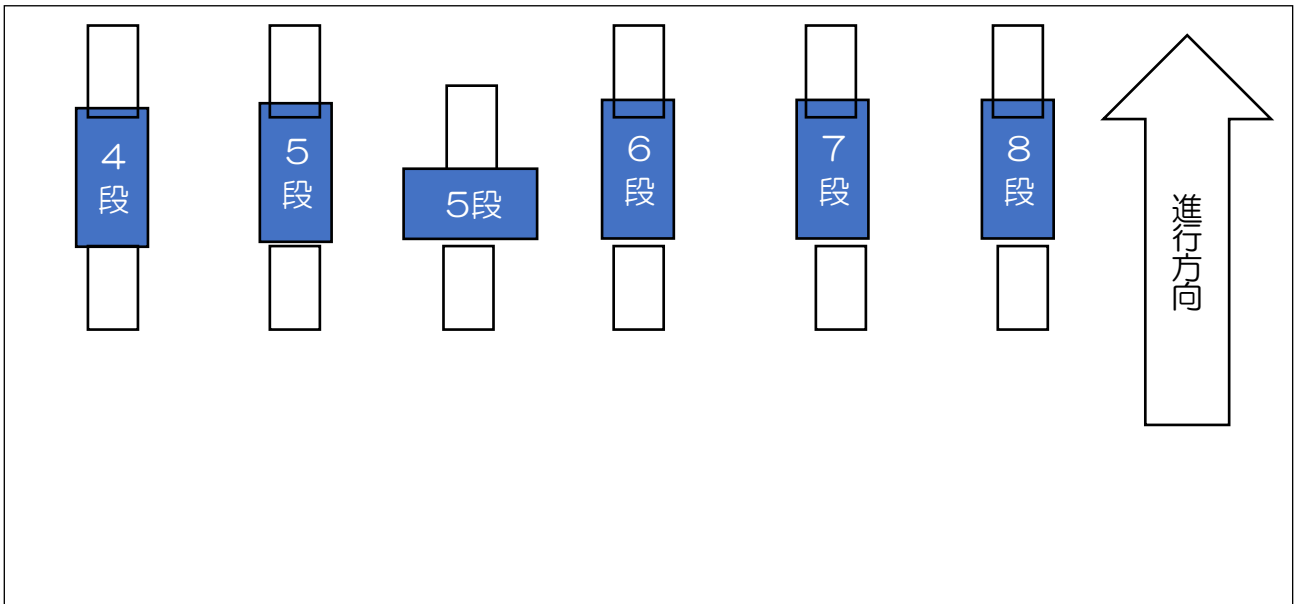
授業の約束～安全に行うために必要なこと～

- 爪を短くすること。また、ヘアピンなどの装飾品をつけない。
- 準備運動をしっかり行いましょう。
- 勝手な行動をしない。よく指示を聞きましょう。
- 跳ぶ前は必ず周りを確認し、「いきます」と声をかけて始めること。
- 準備や片付けに時間がかかります。素早く協力して行いましょう。

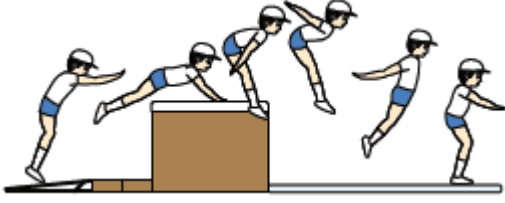
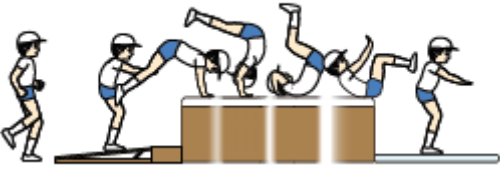
授業の流れ・内容

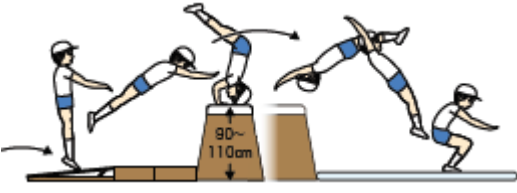
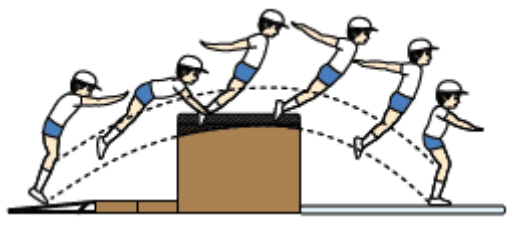
- 1時間目 : オリエンテーション、準備片付けの仕方、準備運動
- 2・3・4時間目 : 基本技の習得
- 5・6時間目 : 発展技に挑戦
- 7時間目 : 発展技に挑戦、発表会準備
- 8時間目 : 発表会、まとめ

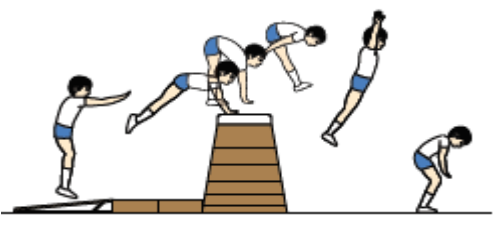
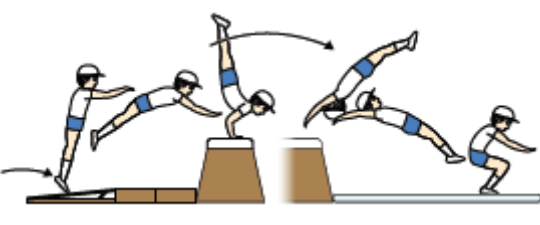
設置場所



それぞれの技のポイントについてまとめてみよう。

開脚跳び	台上前転
	

頭はね跳び	開脚伸身跳び
	

屈身跳び	前方屈腕倒立回転跳び
	

月 日() 本時の目標	
本時の反省・達成したこと・次回に向けて	自己評価
	・一生懸命取り組んだ A・B・C
	・協力できた A・B・C
	・目標を達成できた A・B・C
	メモ

月 日() 本時の目標	
本時の反省・達成したこと・次回に向けて	自己評価
	・一生懸命取り組んだ A・B・C
	・協力できた A・B・C
	・目標を達成できた A・B・C
	メモ

月 日() 本時の目標	
本時の反省・達成したこと・次回に向けて	自己評価
	・一生懸命取り組んだ A・B・C
	・協力できた A・B・C
	・目標を達成できた A・B・C
	メモ

月 日() 本時の目標	
本時の反省・達成したこと・次回に向けて	自己評価
	・一生懸命取り組んだ A・B・C
	・協力できた A・B・C
	・目標を達成できた A・B・C
	メモ

跳び箱学習まとめ発表会

跳び箱運動の学習のまとめです。練習してきた成果を発表しましょう。

発表会の方法

- 発表は、出席番号順で行います。
- 発表の準備は2人前に行う。
- 発表者は「いきます」のかけ声と決めポーズをきちんと行う。
- 演技が終了したら大きな拍手をしましょう。
- 演技者の良かった点をたくさん書きましょう。

発表演技

演技内容
演技のポイント

氏名	良かったポイント

授業を終えて…	自己評価
	進んで跳び箱運動に取り組んだ A・B・C
	仲間の演技のよさが分かった A・B・C
	仲間の演技を見て良かった動きをアドバイスすることができた A・B・C
	開脚跳びが大きくできた A・B・C
	かかえ込み跳びができた A・B・C
	台上前陣ができた A・B・C
	頭はね跳びができた A・B・C
	発展技ができた A・B・C
	跳び箱運動の技の名前や行い方が理解できた A・B・C
	跳び箱運動は楽しかったですか A・B・C

跳び箱運動技能チェックカード

達成できたらチェックしよう！

開脚跳び

ロイター板を強く踏んで跳び箱の上に乗れる。	
全速力で助走し、手をついて跳び箱の上に乗れる。	
全速力で助走し、跳び箱の後方に着手し跳び越えられる。	
高段でも安定したフォームで跳び越え、着地も安定している。	

かかえ込み跳び

ロイター板を強く踏んで跳び箱の上に乗れる。	
全速力で助走し、手をついて跳び箱の上に乗れる。	
着手した時は腰が伸び、跳び箱を強く突き放せる。	
跳び箱を突き放すと同時にかかえ込みができ着地も安定している。	

台上前転

1段の跳び箱の上で前転をすることができる。	
3段の跳び箱に頭をつけロイター板を強く蹴れる。	
跳び箱の上では、(膝を曲げないで)しっかりと手をつくことができる。	
着地の際には、足を後ろ上方へ振り上げ安定して着地できる。	

伸膝台上前転

低段の跳び箱で膝を曲げずに台上前転をすることができる。	
跳び箱の上では、膝を曲げないでしっかりと手をつくことができる。	
空中では、膝を曲げず足を後ろ上方へ振り上げることができる。	
安定して着地することができる。	

首はね跳び

跳び箱を横にして跳び箱に後頭部を付けて飛び越せる。	
低段跳び箱を縦にして補助をつけて首はね跳びができる。	
高段跳び箱を縦にして補助なしで首はね跳びができる。	
空中では両足を伸ばし、強く跳び箱を突き放し着地できる。	

頭はね跳び

低段跳び箱の上から補助つきで頭はね跳びができる。	
高段跳び箱の上から補助なしで頭はね跳びができる。	
助走後、跳び箱後方に手と額上部をつき、回転できる。	
空中では体と足をそり伸ばし、跳び箱を突き放し着地できる。	

開脚伸身跳び

勢いよく踏み切ることができる。	
着手時に足を水平まで上げられる。(腰を曲げない)	
跳び箱を強く突き放すことができる。	
突き放したらすぐに腰をのばすことができる。	

前方屈腕倒立回転跳び

高段跳び箱の上から腕を曲げた倒立姿勢になってマットの上に倒れることができる。	
助走をつけ、跳び箱の後方に着手し腕を曲げた倒立姿勢になることができる。	
空中では頭をおこし、体を十分反らすことができる。	
跳び箱に着手後、足を強く反り上げ体をそって安定して着地できる。	

屈身跳び

助走から両足で踏み切り、着手を行い、手を突き放して膝を伸ばした屈伸姿勢で跳び箱上に足で乗ることができる。	
跳び箱を横にして屈身跳び越しができる。	
前を見ながら屈伸していた体を伸ばして着地できる。	