

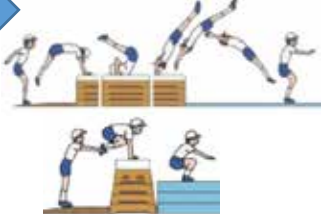


第3学年 器械運動（跳び箱運動）

<p style="text-align: center;">【低学年】</p> <p>跳び乗りや跳び下りなどの遊びを通して、楽しさを知り、基本的な動きや技能を身に付け、遊び方を工夫しました。</p> 	<p style="text-align: center;">【中学年】</p> <p>開脚跳びや台上前転、首はね跳びなどの基本的な技に取り組み、自分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します。</p> 	<p style="text-align: center;">【高学年】</p> <p>基本的な技を安定して行ったり、発展的な技に取り組んだりします。自己の能力に適した課題の解決方を工夫します</p> 
---	---	---

1 単元構想

単元 の 目 標	<p>(1) 跳び箱運動の行い方を知るとともに、自己の能力に適した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。</p> <p>(2) 跳び箱運動の自己の能力に適した課題を見つけ、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。</p> <p>(3) 跳び箱運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲良く運動をしたり、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。</p>		
単元 の 評 価 規 準	<p style="text-align: center;">知識・技能</p> <p>①跳び箱運動の行い方について、言ったり書いたりしている。</p> <p>②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。（開脚跳び）</p> <p>③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。（台上前転）</p>	<p style="text-align: center;">思考・判断・表現</p> <p>①上手くできたところやできなかったところを、学習カードに目印をつけ、自己の能力に適した課題を見付けている。</p> <p>②自分の課題に応じた練習の場を選び、グループで工夫して練習をしている。</p> <p>③踏み切りの仕方や手の付く位置などの運動のポイントを言葉や文字で友達に伝えている。</p>	<p style="text-align: center;">主体的に学習に取り組む態度</p> <p>①回転したり、支持したり、逆位になったりするなど跳び箱運動の基本的な技や発展的な技に進んで取り組もうとしている。</p> <p>②場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、誰とでも仲良く励まし合おうとしている。</p> <p>③場の準備や片付けを一緒にしようとしている。</p> <p>④動きや気づいたことを伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。</p> <p>⑤場の安全に気を付けている。</p>
単元終了時の児童の姿（単元のゴールの姿・期待される姿）			
跳び箱を使った様々な技に挑戦したり、友達とアドバイスし合ったりすることを楽しさを感じ、進んで運動に取り組む児童。			
単元を通した学習課題		本単元で働かせる見方・考え方	
跳び箱運動の基本的な技を身に付けたり、発表会に向けてグループで工夫して練習したりして、鉄棒運動を楽しもう。		基本的な技を身に付けたり、新たな技に挑戦したりする楽しさや喜びとともに、体力の向上につながっていることに着目して、跳び箱を使ったいろいろな技を「する」、友達の動きを「見る」、友達と協力したりして「支える」、技の行い方を「知る」といった運動との多様な関わり方で楽しむこと。	

2 単元の指導と評価計画

授業前に準備&チェック!

- 跳び箱 (大きさ・数)
- マット (種類・数)
- ロイター板 (種類・数)
- 掲示用連続図
- 学習カード
- ※必要に応じて
- セーフティーマット
- ゴムひも
- カラーテープ
- ケンステップ
- 音楽プレーヤー
- タブレット

ここをおさえよう!

□用具の安全な運び方

- ・マットや跳び箱は
2～4人で運ぶ。



□用具の配置の仕方

- ・マットの耳は下にはさみこむ。
- ・跳び箱は手を挟まないように
声を掛け合いながら重ねる。

□運動の約束

- ・前の人跳び終わって、合図
を出したら次の人がスタートする。




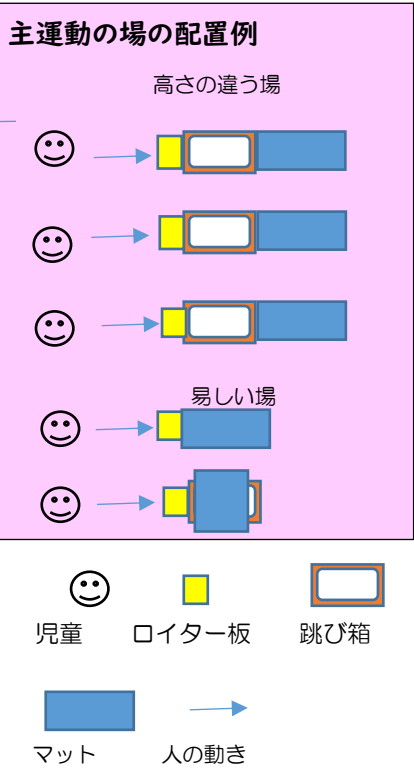
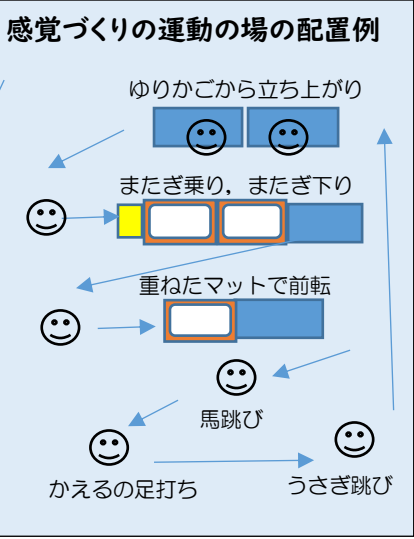
- ・跳び終わったら右側 (左側)
を通過して列に戻る。
- ・マットや跳び箱がずれたら元
に戻す。

実態をチェック!

ここで児童一人一人の実態をつかみます。実態に応じてグループ分けを行ったり、支援方法を事前に考えたりします。動画を撮影しておくことで、学習の前後での成長の様子も分かります。

過程	時間	1	2	3	
導入	0	1 挨拶・準備運動	1 挨拶・用具や場の準備・準備運動		
	5	2 単元の学習内容の確認	2 感覚づくりの運動		
		3 本時のめあての確認			
	展開	10	用具の扱い方や活動でのルールを確認する。	3 本時のめあての確認	
				開脚跳びの行い方を知り、自己の課題に応じて練習する。	
		15	4 感覚づくりの運動の行い方を確認する。 ・場づくりの仕方 ・1つ1つの運動の行い方 ・ローテーションの約束	4 開脚跳びのポイントを知る。 ・試しの運動をする。 ・連続図に気付いた開脚跳びのポイントを書きこむ。 ・開脚跳びのポイントを発表し合う。 ・開脚跳びのポイントを共有する。	4 開脚跳びのポイントと自己の課題を確認する。
20			5 自己の課題を見付け、それに 応じて練習をする。 ・タブレットで自分の動きを確認する。 ・自己の課題を連続図に書き込む。	5 自己の課題に応じた場を選び練習をする。 ・グループで互いの動きを見合い、 アドバイスし合う。 ・タブレットを使って動きを確認する。 ・本時の成果を発表する。	
25	5 試しの運動をする。 ・易しい場での開脚跳び ・易しい場での台上前転				
30					
終末	35	6 本時のまとめ			
	40	・学習カードの記入 ・振り返り ・次時の課題の確認			
	45	7 整理運動, 片付け, 挨拶	7 整理運動, 片付け, 挨拶		
評価の観点	知			② (発表)	
	思		① (カード・連続図)	② (発表・付箋)	
	態	③ (観察・カード)	① (観察・カード)		

4	5	6
1 挨拶・用具や場の準備・準備運動		1 挨拶・用具や場の準備・準備運動
2 感覚づくりの運動 		
3 本時のめあての確認 台上前転の行い方を知り、自己の課題に応じて練習する。		3 本時のめあての確認 練習した技を発表する。
4 台上前転のポイントを知る。 <ul style="list-style-type: none"> 試しの運動をする。 連続図に気付いた台上前転のポイントを書きこむ。 台上前転のポイントを発表し合う。 台上前転のポイントを共有する。 	4 台上前転のポイントと自己の課題を確認する。 5 自己の課題に応じた場を選び練習をする。 <ul style="list-style-type: none"> グループでお互いの動きを見合い、アドバイスし合う。 タブレットを使って動きを確認する。 	4 発表する技の練習をする。 <ul style="list-style-type: none"> 発表前の練習 グループでアドバイスをしあう。
5 自己の課題を見付け、それに応じて練習をする。 <ul style="list-style-type: none"> タブレットで自分の動きを確認する。 自己の課題を連続図に書き込む。 	5 技の発表会をする。 <ul style="list-style-type: none"> 自己の能力に応じた発表の場を選ぶ。 技の発表をする。(開脚跳び、台上前転) 	5 発表する技の練習をする。 <ul style="list-style-type: none"> 発表前の練習 グループでアドバイスをしあう。
6 本時のまとめ <ul style="list-style-type: none"> 学習カードの記入 振り返り 次時の課題の確認 		6 本時のまとめ <ul style="list-style-type: none"> 学習カードの記入 振り返り
7 整理運動、片付け、挨拶		
① (発表・カード)	③ (発表)	
	③ (カード)	
⑤ (観察)		②④ (観察・カード)




運動の日常化・習慣化につなげるしかけ

まとめに、運動の様子を動画で振り返ると、学びが実感でき更なる意欲につながります。また、単元の終わりに発展技の行い方や一流選手の技の様子を視聴することも運動への興味関心を広げ、運動の日常化につながります。



3 1時間の展開例（本時4／6）

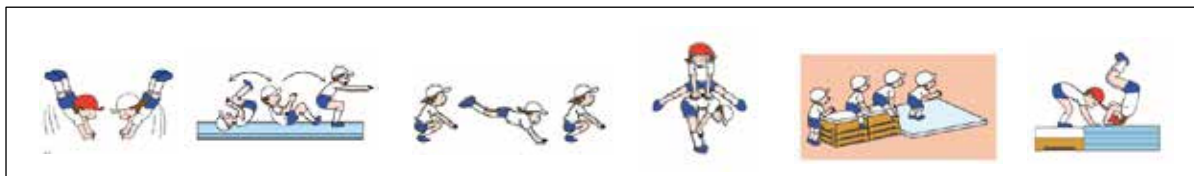
過程	時間	学習活動（◇予想される児童の発言）
導入	10分	<p>1 挨拶・用具や場の準備・準備運動</p> <p>① 場の準備をする。 ◇ 協力して運ぼうね。 ◇ みんなが危なくないように、マットのみみをきちんと入れよう。</p> <p>② 準備運動をする。</p> <p>2 感覚づくりの運動を行う</p> <p>6種目の場をグループで周り、運動を行う</p> <p>・かえるの足打ち ・ゆりかごから立ち上がり ・うさぎ跳び ・馬跳び ・またぎ乗り、またぎ下り ・重ねたマットで前転</p> <p>◇ 今日のかえるの足打ちが2回できたよ。</p> <div data-bbox="1109 369 1380 560" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>それぞれの場の安全を児童が確認するよう指導するが、必ず教師が目視を行ったり、触ってぐらつきがないか確認したりするようにする。</p> </div>
展開	25分	<p>3 本時のめあての確認</p> <div data-bbox="338 786 1385 842" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【めあて】 台上前転の技のポイントをつかみ、自分の課題を見付けよう。</p> </div> <p>4 台上前転のポイントを知る</p> <p>① 試しの運動をしながら台上前転のポイントをグループで見つける。 ◇ 「ドン！」と力強く踏み切ることが大切。 ◇ 手を着く位置は手前がよさそうだよ。</p> <p>② 見つけたことを発表し合い、全体で技のポイントを共有する。 ◇ 両足で力強く踏み切る。 ◇ 跳び箱の手前の方に着手する。 ◇ 腰を高く上げて、体を丸くしてまわる。 ◇ 両足をそろえて着地する。</p> <p>5 自己の課題を見付け、それに応じて練習をする</p> <p>① タブレットで自分の動きを確認する ◇ 腰が低いから回れないのかな。もう一度見てみよう。 ② 自分の課題を見付け、連続図に印をつける ◇ 着手の位置が私の課題かな。 ③ 腰を高くすることも課題だな。 ◇ もう少し易しい場で練習してみよう。</p> <div data-bbox="352 1514 1098 1603" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【期待される学びの姿】 台上前転の運動ポイントの中から自分の課題をみつけている。</p> </div>
終末	10分	<p>6 本時のまとめをする</p> <p>① 今日の学習のまとめと振り返りをする。</p> <div data-bbox="368 1753 1361 1832" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【まとめ】 台上前転では、強く踏み切ること、跳び箱の手前に着手すること、腰を高く上げて体を丸めてまわることが大切である。</p> </div> <p>◇ 台上前転のポイントがわかりました。 ◇ 私は、手をもっと手前につくように今度は印をつけてみようと思います。</p> <p>7 整理運動、片付け、挨拶をする</p> <p>◇ グループで分担して運ぼうね。 ◇ 一緒に運ぼう。わたしがこっちを持つよ。</p> <div data-bbox="1203 1933 1321 2040" style="text-align: right;">  </div>

指導上の留意事項 (学習活動の目的・意図、内容、方法等)

- 場の安全に留意させながら場の準備を行う。
- 協力して準備をしたり、場の安全を確認したりしている児童を称賛する。

【具体的評価規準】主体的に学習に取り組む態度

- 場の安全に気を付けている。 (方法：観察・学習カード)
- グループごとに6つの場をまわり、感覚づくりの運動を行う。
(1種目 60秒～90秒程度でデジタイマーの合図がなるようにセットする。音楽をかけて合図をしてもよい)



- 台上前転の映像を見て、運動のイメージをもたせるようにする。
- 運動の局面を示し、試しの運動の中でそれぞれの局面ごとの運動のポイントをつかませるようにする。
(助走、ふみきり、着手、台上姿勢、着地)
- 技の連続図を示し、視覚的に動きの流れがとらえられるようにする。
- 連続図に技のポイントを書き込み、全体で技能ポイントを共有できるようにする。

【板書例】

めあて 台上前転の技のポイントをつかみ、自分の課題を見付けよう



台上前転の技のポイント

助走…いきおいをつけて
ふみきり…両足で強くロイター板をける
着手…跳び箱の手前に手をつく
台上姿勢…腰を高く上げ、後頭部をついて、背中を丸くして回る
着地…両足をそろえて着地

【具体的評価規準】知識・技能

- 台上前転の運動のポイントがわかっている。
(方法：発表・学習カード)

【到達していない児童への手立て】

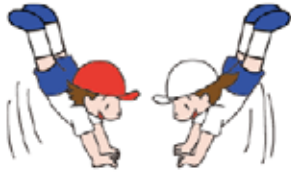
連続図を示しながら、局面ごとに技のポイントをとらえられるようにする。

- タブレット（遅延再生カメラ）を設置しグループで試技を繰り返しながら自分の課題をつかめるようにする。
- 課題がつかめない児童は、動画をスロー再生し、連続図との違いを捉えられるようにする。
- 学習カードや板書をもとに今日の学びのまとめを行う。
 - ・ 学習カードをもとに発表させ、学んだことを黒板にまとめる。
- 今日のふりかえりを行う。
 - ・ 学習カードに記入する。
 - ・ 友達のよい動きや、よい言動を認め合えるような言葉かけをする。
 - ・ 発表し、クラスで共有し合う。
- 次時は、自分の課題に応じて場を選び、練習に取り組むことを伝える。
- グループごとに整理運動を行い、友達と協力して安全に片付けるようにする。

4 単元の指導のポイント

(1) 感覚づくりの運動例

①かえるの足うち



2回たたけるかな。
私は3回を目指すよ。

②ゆりかごから立ち上がり



足を下ろすときに
勢いをつけて。

③うさぎ跳び



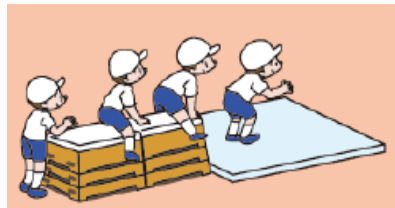
手をついたところを足が
超えるぐらい跳ねよう。

④馬跳び



土台になる人は、首を入れて
手で足をしっかり持とう。

⑤またぎ乗り・またぎ下り



手で跳び箱をしっかり押して
前に進もう。

⑥重ねたマットで前転



足でしっかりけて、
腰を高くしよう。

(2) 運動の系統

【易しい技】

支持で跳び乗
り・跳び下り

馬跳び

タイヤ跳び

支持で
またぎ乗り・
またぎ下り

重ねたマット
での前転

速さのある前
転

ブリッジ

首はね起き

【基本的な技】

開脚跳び

台上前転

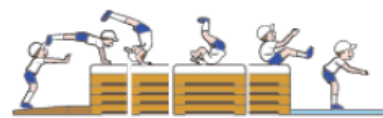
首はね跳び

【発展的な技】

かかえ込み跳び

膝伸台上前転

頭はね跳び



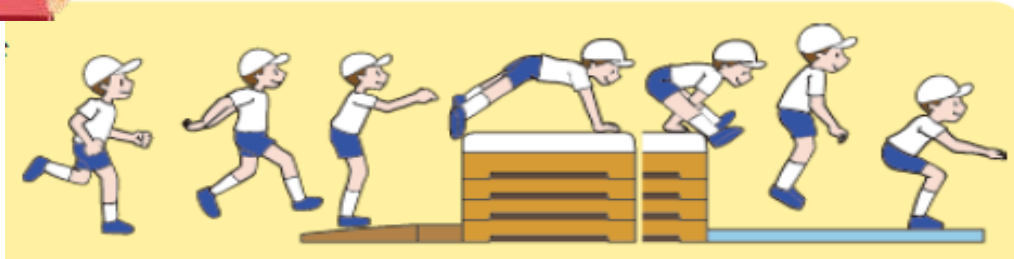
(3) 主体的・対話的で深い学びの実現に向けた活動の例

①運動の行い方を知る場面



(教師の発問)

開脚跳びが上手にできるようになるには、どのようなことに気を付けたらよでしょう。ふみきりと手をつく位置のポイントを見付けましょう。



助走 → ふみきり → 着手 → 空中姿勢 → 着地

2年生の時、両足で踏みきって跳んだよね。

手をつくのはどこがいいかな。試してみよう！

跳び箱の真ん中ぐらいかな。やってみるから見てて！



開脚跳びをやってみて見つけたポイントをカードに書いて、発表しましょう。

両足でドンとふみきるとできそうでした。

ぼくは、跳び箱の真ん中ぐらいに手をついたら跳べました。

でも〇〇さんは、跳び箱の奥の方に手をつけていて上手に跳べました。



開脚跳びのお手本の動画を見て確かめてみましょう。

やっぱり両足でふみきっているね。

もっとじっくり見たいな。



【開脚跳びのポイント】

- ・両足で強く踏み切る。
- ・跳び箱の真ん中より奥に手をつく。

個に応じた学びの支援として ICT 端末を活用する。

- ・教師が児童の端末にモデルの動画を送る。
- ・児童の学びのニーズに合わせて、繰り返し再生したり、スロー再生やコマ送り再生機能を使って、運動のポイントを学ぶことができる。

(3) 主体的・対話的で深い学びに向けた活動の例

②自分の課題を見付ける場面

自分の動きをタブレットで確認してみよう

手をつく位置が手前になっている。

踏み切りはどうかかな。

自分の動きを客観的に捉え、課題を見付けるツールとして ICT 端末を活用する。

- ・カメラの遅延再生機能を使う。
- ・跳び箱運動の一連の動きが撮影できる場所に ICT 端末を設置する。
- ・10～15 秒後に再生されるように設定する。
- ・多人数でも運動量を確保しつつ、動きの確認ができる。

③課題解決に向けて共同的な学びを行う場面

グループで役割分担（する人、見る人、撮影者など）を決め、お互いの動きを見合い、アドバイスし合う。役割を交代して繰り返し行い、全員が「する」「見る」を経験できるようにする。

手の付く位置はばっちりだよ！

両足ふみきり OK！

ほんとだ比べてみるとよくわかるね。

見てみて、手の付く位置が奥になるとできそうだよ。

お互いの動きを見合い、ポイントを伝え合うためのツールとして ICT 端末を活用する。

- ・グループでお互いの動きを動画撮影する。
- ・モデルの動きと比較し、その違いをカメラの 2 画面同時再生機能を使って示したり、重ねて再生機能を使って比べたりする。
- ・画面に書きこんでポイントを伝えることもできる。

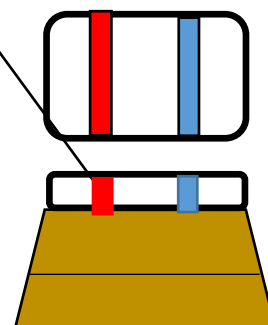
(4) 運動が苦手な児童への配慮

跳び箱運動では、できるようになれば楽しさを味わうことができますが、怖くてできなかつたり、努力してもできなかつたりすると嫌いになってしまうことがあります。児童のこれまでの運動経験や発達の段階等の実態を把握し、基礎感覚を身に付ける運動を十分に行うなど、個に応じた丁寧な指導が大切です。

①跳び箱の高さや落下に恐怖を感じる場合

- (例) 高さを制限する。
- (例) 跳び箱の上やサイドにマットを敷く。
- (例) 着地点にセーフティーマットを敷く。

横から見ても見えるように貼っておくと、動画を撮影した時に手の位置が確認しやすい

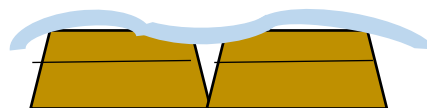
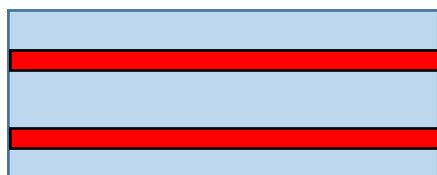


②着手の位置をつかむためには…

- (例) 跳び箱の上部を色分けしたり、カラーテープなどで目印を付けたりする。

③台上前転で跳び箱の横に落下してしまう児童には…

- (例) ラインを引いたマットで、まっすぐ回る練習をする。
- (例) 二台並べた跳び箱の上にマットを敷いて、谷間で前転をする。



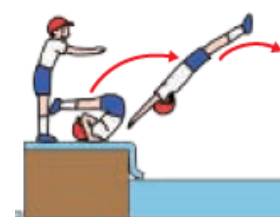
④腰が高く上がらない児童には…

- (例) 低い跳び箱を置いて踏切位置を高くし、腰を上げやすくする。
- (例) ゴムひもを引っ張って、それを越えることを意識させ、腰の位置を高くする。



⑤「はね」と「つきはなし」のタイミングがつかめない児童には

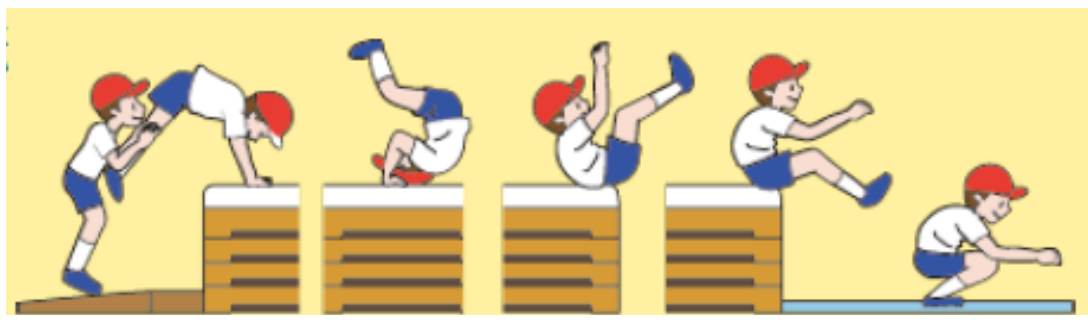
- (例) ジャンプして壁にタッチし、押し突き放す。
- (例) ステージ上にマット、ステージの下にセーフティーマットを敷く。ステージ上から伸膝前転をし、足を振り下ろすタイミングで、手を突き放す。



5 学習カード

本時のめあて

- (1) 開脚跳びの運動のポイントを見付けて連続図に書きこみましょう。
自分の課題に○をつけましょう。



助走 → ふみきり → 着手 → 飛び箱上の姿勢 → 着地

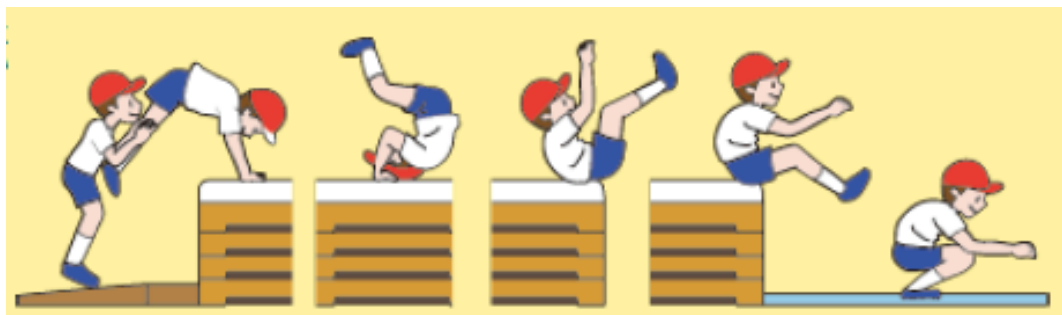
開脚跳びのポイントをまとめましょう

台上前転をするときには

() で () ふみ切り、飛び箱の ()
に手をつき、背中を () してまわるとよい。

本時のめあて

- (2) 台上前転の運動のポイントを見付けて連続図に書きこみましょう。
自分の課題に○をつけましょう。



助走 → ふみきり → 着手 → 飛び箱上の姿勢 → 着地

台上前転のポイントをまとめましょう

台上前転をするときには

() で () ふみ切り、飛び箱の ()
に手をつき、背中を () してまわるとよい。