

エ 跳び箱運動 第2学年

手順3 例示等を基に、第1学年及び第2学年の内容のまとまりにおける全ての「単元の評価規準」を設定します。

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
知識	技能		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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ができることについて、言ったり書き出したりしている。 ▪ 器械運動は、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあることについて、言ったり書き出したりしている。 ▪ 技の名称は、運動の基本形態を示す名称と、運動の経過における課題を示す名称によって名づけられていることについて、言ったり書き出したりしている。 ▪ 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。 ▪ 器械運動は、それぞれの種目や系などにより主として高まる体力要素が異なることについて、言ったり書き出したりしている。 ▪ 発表会には、学習の段階に応じたねらいや行い方があることについて、言ったり書き出したりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 切り返し跳びグループ（跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて跳び越す） <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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。 ▪ 着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すことができる。 ○ 回転跳びグループ（跳び箱上を回転しながら跳び越す） <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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。 ▪ 着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すことができる。 ▪ 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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。 ▪ 提供された練習方法から、自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいく。 ▪ 学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ▪ 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ▪ 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ▪ よい技や演技に称賛の声をかけるなど、仲間の努力を認めようとしている。 ▪ 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。 ▪ 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 ▪ 健康・安全に留意している。

手順4 当該単元における「単元の評価規準」を設定します。

手順2にある「第1学年及び第2学年『器械運動』における2年間を見通した指導事項の配置」の指導事項に対応した単元の評価規準を設定します。

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
知識	技能		
<p>① 器械運動は、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあることについて、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>① 切り返し跳びグループ（跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて跳び越す）では、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 回転跳びグループ（跳び箱上を回転しながら跳び越す）では、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>① 提供された練習方法から、自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいく。</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 よい技や演技に称賛の声をかけるなど、仲間の努力を認めようとしている。</p>

手順5 当該単元における具体的な指導内容の明確化を図ります。

単元の目標の実現には、具体的な指導を充実した上で、「単元の評価規準」により評価を行うことが重要です。そのため、学習指導要領の記載等から、生徒の学習状況を実現するための具体的な指導内容を明確にします。

知識及び技能		思考力, 判断力, 表現力等	学びに向かう力, 人間性等
知識	技能		
<p>器械運動は、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあること。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>① 器械運動は、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあることについて、言ったり書き出したりしている。</p>	<p>切り返し跳びグループの基本的な技（開脚跳び・かかえ込み跳びなど）の一連の動きを滑らかにして跳び越すこと。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>① 切り返し跳びグループ（跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて跳び越す）では、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>提供された練習方法から、自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選ぶこと。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>① 提供された練習方法から、自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいく。</p>	<p>目標の達成に向けて積極的に取り組むこと。</p> <p style="text-align: center;">↓</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>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（助走→踏み込み→踏み切り→第一空中局面→着手→第二空中局面→着地のそれぞれの動き方）のポイントがあること。</p> <p style="text-align: center;">↓</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>回転跳びグループの基本的な技（頭はね跳びなど）の一連の動きを滑らかにして跳び越すこと。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>② 回転跳びグループ（跳び箱上を回転しながら跳び越す）では、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>共に学習をする仲間の体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、練習の仕方や発表を行う方法を見付け、仲間に伝えること。</p> <p style="text-align: center;">↓</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>仲間の課題となる技や演技がよりよくできた際に、賞賛の声をかけたり、繰り返し練習している仲間の努力を認めようとしたりすること。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>② よい技や演技に称賛の声をかけるなど、仲間の努力を認めようとしている。</p>

手順6 単元の目標, 単元の評価規準をもとに単元を構想しましょう。

【単元構想】

<p>単元名</p>	<p>器械運動 跳び箱運動</p>														
<p>単元の目標</p>	<p>(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、技をよりよく行うことができるようにする。 エ 跳び箱運動では、繰り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うことができるようにする。 (2) 技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 (3) 器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃たたえようとする、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。</p>														
<p>単元の評価規準</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2" data-bbox="225 703 924 748"> <p>知識・技能</p> </th> <th data-bbox="924 703 1179 748"> <p>思考・判断・表現</p> </th> <th data-bbox="1179 703 1441 748"> <p>主体的に学習に取り組む態度</p> </th> </tr> <tr> <th data-bbox="225 748 480 792"> <p>知識</p> </th> <th data-bbox="480 748 924 792"> <p>技能</p> </th> <th data-bbox="924 748 1179 792"></th> <th data-bbox="1179 748 1441 792"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="225 792 480 1559"> <p>① 器械運動は、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあることについて、言ったり書き出したりしている。 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> </td> <td data-bbox="480 792 924 1559"> <p>① 繰り返し跳びグループ（跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて跳び越す）では、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。 ② 回転跳びグループ（跳び箱上を回転しながら跳び越す）では、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> </td> <td data-bbox="924 792 1179 1559"> <p>① 提供された練習方法から、自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。 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> </td> <td data-bbox="1179 792 1441 1559"> <p>① 器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ② よい技や演技に称賛の声をかけるなど、仲間の努力を認めようとしている。</p> </td> </tr> </tbody> </table>			<p>知識・技能</p>		<p>思考・判断・表現</p>	<p>主体的に学習に取り組む態度</p>	<p>知識</p>	<p>技能</p>			<p>① 器械運動は、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあることについて、言ったり書き出したりしている。 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>① 繰り返し跳びグループ（跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて跳び越す）では、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。 ② 回転跳びグループ（跳び箱上を回転しながら跳び越す）では、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>① 提供された練習方法から、自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。 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。 ② よい技や演技に称賛の声をかけるなど、仲間の努力を認めようとしている。</p>
<p>知識・技能</p>		<p>思考・判断・表現</p>	<p>主体的に学習に取り組む態度</p>												
<p>知識</p>	<p>技能</p>														
<p>① 器械運動は、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあることについて、言ったり書き出したりしている。 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>① 繰り返し跳びグループ（跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて跳び越す）では、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。 ② 回転跳びグループ（跳び箱上を回転しながら跳び越す）では、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>① 提供された練習方法から、自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。 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。 ② よい技や演技に称賛の声をかけるなど、仲間の努力を認めようとしている。</p>												
<p>単元終了時の生徒の姿（単元のゴールの姿・期待される姿）</p>															
<p>仲間と協力して学習する中で、跳び箱運動（器械運動）に関する理解を深め、技に挑戦し、その技ができることや技の出来映えを競うことの楽しさや喜びを味わい、保健体育科をはじめ、他教科の学習においても、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするために、様々な違いを超えて、参加者全員が楽しんだり達成感を味わったりするための工夫や調整が求められる場合があることなどを理解して取り組もうとする生徒</p>															
<p>単元を通した学習課題</p>	<p>本単元で働かせる見方・考え方</p>														
<p>仲間と認め合いながら、跳び箱運動の基本的な技がよりよくできることや自己に適した技で演技をすることに積極的に取り組もう。</p>	<p>跳び箱運動の基本的な技（頭はね跳びなど）の一連の動きを滑らかにして跳び越す。提供された練習方法から、自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を見る。仲間の課題となる技や演技がよりよくできた際に、賞賛の声をかけたり、繰り返し練習している仲間の努力を認めようとしたりして支える。器械運動は、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあることを知る。といった多様な関わり方と関連付けること。</p>														

指導計画と評価計画は、手順5で考えた指導内容の明確化との整合性も図りましょう。

指導計画と評価計画								
	時	1	2	3	4	5	6	
学 習 の 流 れ	0	オリエン テーション	健康観察・前時の振り返り・本時のめあての確認・準備運動					
	10		動きづくり（うさぎ跳び・馬跳び・かえるの逆立ち・壁倒立・ゆりかご・ブリッジ・首はね起き ・開脚跳び・台上前転・首はね跳び）					
	20		器械運動の 成り立ち	取り組み方など の確認	前時の復習 技の評価	前時の復習 技の評価	自分の課題の 技の練習	発表会に向けて の練習
	30		小学校の復習 ・うさぎ跳び ・馬跳び ・かえるの逆立 ち ・壁倒立 ・ゆりかご ・ブリッジ ・首はね起き ・開脚跳び ・台上前転	切り返し跳びグループ ・開脚跳び ・かかえ込み跳び	回転跳びグループ ・頭はね跳び	条件を変えた技や 発展技に取り組む	発表会や練習方 法の工夫	技の発表会
	40		技の名称や 動き方のポイントの確認	グループの仲間 良いところ・改善点を見付け、伝える	方法等を見付け 仲間への伝達		技の練習 (グループ活動)	
50		学習カード記入・補助・助言・学習の振り返り	学習カード まとめ					
		片付け・整理運動・次時の確認						
評 価 機 会		1	2	3	4	5	6	
	知	①	②	②			総括的な 評価	
	技			①	②			
	思				①	②		
態		②			①			
【評価方法】知識（学習カード）技能（観察）思考・判断・表現（ICT機器・観察）主体的に学習に取り組む態度（観察 学習カード）								



具体的な指導内容

1 関連して高まる体力とその体力向上の手立て

○跳び箱運動を継続することで、筋力や柔軟性などが種目や技の動きに関連して高められる。

2 基礎的・基本的な知識及び技能の確実な習得のために（技能向上のための手立て）

○器械運動の技を合理的に解決する運動の仕方（運動技術）や技を行うときに体を動かすことができる力（運動能力）を身に付けるために、授業前半に動きづくりの運動を取り入れる。

例

「うさぎ跳び」



◎器械運動指導の手立て

体重移動（切り返し）の感覚、手の付き方、手で体を支える力等

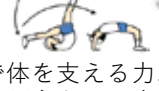
「かえるの逆立ち」



◎器械運動指導の手立て

腰を上げる感覚、床を蹴る力、手の付き方、手で体を支える力等

「首はね起き」



◎器械運動指導の手立て

手で体を支える力、順次接触、体を反らしてはねる感覚、手で押す感覚等

技に対する苦手意識が強い生徒には、必要な体の動かし方や運動感覚が身に付くように、取り組む技と類似した動き方をする動きづくりの運動の時間や場を設定するなどの配慮を行いましょう。



○難易度の高い技のみに興味をもつのではなく、基本的な技の出来映えを高めることも大切であることや、技の課題を解決するための合理的な動き方を理解して練習に取り組むことなどを、学習場面に応じて効果的に指導する。

3 ICT活用 教師の準備・評価 生徒の授業での活用、記録等の効果的活用等

【生徒の活用】

- 技ごとの模範動画をICT機器で視聴することで、技の行い方について、見たい動きを必要に応じて繰り返し視聴し、知識の習得に繋げる。
- 自分の試技をICT機器で撮影し、それを視聴することで、自分が確認したい場면을繰り返し確認したり、授業で学習した動きのポイントと自分の動きを比較したりして、技の習得に繋げる。
- 自分の試技を毎時間撮影して保存することで、自己変容を確認し、学習意欲に繋げる。
- 試技の撮影動画をグループで共有し、それ視聴することで、よりよい動きをグループで意見交流しながら、思考力、表現力、判断力の育成に繋げる。



◎体育・保健体育科の指導における ICTの活用について

【記録の活用】

○試技の動画を記録し、教師の評価に活用することで、個のつまずきの速やかな把握とそのつまずきに応じた支援指導に役立てるなど、教師の授業改善に繋げる。

4 障がいのある生徒などへの配慮

- 身体の動きに制約があり、活動に制限がある場合には、生徒の実情に応じてよう、用具や活動の場の変更を行う等の配慮を行ったり、必要に応じて補助用具の活用を図ったりするなどの配慮をする。
- 仲間と積極的に活動できるよう、変更を行う際には仲間と話し合う活動を取り入れたり、ユニバーサルデザインの視点で活動内容や動きの例、場の表示等、わかりやすく表示したりするなどの配慮をする。

5 体力や技能の程度、性別や障がいの有無を超えて運動やスポーツを楽しむために、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有することができるような学習活動・学習形態・練習の取り組み方、ルールやゲームの工夫、男女共習の工夫例など

- 生徒自身が、技の習得の段階を自己申告し、その段階に応じて、相互にアドバイスする活動が充実するようアドバイス・カード（課題発見のための気づきカード）等を作成し、指導の手立てとする。
- 仲間の試技に対して補助したり、挑戦する技の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりして支える。

痛みへの不安感や技への恐怖心をもつ生徒には、ぶつかったり、落ちたりしても痛くないように、跳び箱の横や下などにマットを敷いたり、補助者を付けたりするなどの配慮をしましょう。



学 習 内 容 ・ 活 動

【学習内容】

○器械運動は、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあること。(知)

- 1 オリエンテーションを行う。
 - (1) 単元の目標や内容の確認, 単元の見直しを行う。
 - (2) 跳び箱運動の特性や成り立ちを知る。

器械運動は、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあることが理解できるようにしましょう。



- (3) 安全面の配慮事項を確認する。

- 2 小学校で取り組んだ動きや技を復習する。
うさぎ跳び・馬跳び・かえるの逆立ち・壁倒立・ゆりかご・ブリッジ・首はね起き・開脚跳び・台上前転・首はね跳び

1

				低学年	中学年	高学年	中学校
種目	系	技群	1グル プル	運動遊び	基本的な技 (発展技)	発展技 (更なる発展技)	基本的な技 (発展技)
跳び箱運動	切り返し系	切り返し跳び	馬跳び うさぎ跳び ゆりかご 前転がり 背支持倒立(背倒立)	馬跳び うさぎ跳び ゆりかご 前転がり 背支持倒立(背倒立)	開脚跳び(かかえ込み跳び)	かかえ込み跳び(屈身跳び)	開脚跳び(開脚伸身跳び) かかえ込み跳び(屈身跳び)
				かえるの逆立ち かえるの足打ち 壁倒立 ゆりかご またご下り 支持で跳び降り・跳び下り 踏み越し跳び	台上前転(伸膝台上前転)	伸膝台上前転	
	回転系	回転跳び		首はね跳び(頭はね跳び)	頭はね跳び(前方屈倒立回転跳び)	頭はね跳び(前方屈倒立回転跳び)	頭はね跳び(前方屈倒立回転跳び) 前方倒立回転跳び

学習する技に関連する「運動遊び」や「基本的な技」「発展技」が何であるかを知ることで、効率よく学習・習得できます。



小学校で取り組んだ動きや技を確認しておきましょう。

- 3 学習カードに学習内容のまとめや学びの振り返りを記入する。
- 4 片付け・整理運動・学習の振り返り・次時の確認をする。

【学習内容】

○仲間の課題となる技や演技がよりよくできた際に、賞賛の声をかけたり、繰り返し練習している仲間の努力を認めようとしたりすることに取り組むこと。(学)
○切り返し跳びグループの基本的な技(開脚跳び・かかえ込み跳びなど)の一連の動きを滑らかにして跳び越すこと。(技)

- 1 健康観察・前時の振り返り・本時のめあての確認・準備運動を行う。
- 2 動きづくり(うさぎ跳び・馬跳び・かえるの逆立ち・壁倒立・ゆりかご・ブリッジ・首はね起き・開脚跳び・台上前転・首はね跳び)を行う。
- 3 技への取り組み方やグループの仲間の学習の援助の仕方などの確認を行う。

- 4 切り返し跳びグループ(跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて跳び越す)の基本的な技に取り組む。
 - (1) 「開脚跳び」に取り組む。
 - (2) 「かかえ込み跳び」に取り組む。



©器械運動部の手引き

2

- 5 アドバイス・カードを参考に、技の習得の段階をグループの仲間に自己申告し、その段階に応じて、グループの仲間が良いところ・改善点を見付け、伝える。

局面ごとに動き方のポイントを整理しておきましょう。

- 6 仲間からの助言を生かし、再度、切り返し跳びグループの基本的な技に取り組む。
 - (1) 「開脚跳び」に取り組む。
 - (2) 「かかえ込み跳び」に取り組む。



開脚跳びやかかえ込み跳びが苦手な生徒には、マットを数枚重ねた場を設定して、手をつきやすくしたり、跳び越しやすくしたり、体育館のステージに向かって跳び乗ったりして、跳び越しやすい場で一連の動きが身に付くようになるなどの配慮をしましょう。



©器械運動部の手引き

仲間の課題となる技や演技がよりよくできた際に、賞賛の声をかけたり、繰り返し練習している仲間の努力を認めようとしたりする雰囲気作りに努めましょう。



- 7 学習カードに学習内容のまとめや学びの振り返りを記入する。
- 8 片付け・整理運動・次時の確認をする。

【学習内容】

- 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（助走→踏み込み→踏み切り→第一空中局面→着手→第二空中局面→着地のそれぞれの動き方）のポイントがあること。（知）
- 回転跳びグループの基本的な技（頭はね跳びなど）の一連の動きを滑らかにして跳び越すこと。（技）

- 健康観察・前時の振り返り・本時のめあての確認・準備運動を行う。
- 動きづくり（うさぎ跳び・馬跳び・かえるの逆立ち・壁倒立・ゆりかご・ブリッジ・首はね起き・開脚跳び・台上前転・首はね跳び）を行う。
- 前時（切り返し跳びグループ）の復習を行う。
- 回転跳びグループ（跳び箱上を回転しながら跳び越す）の基本的な技「頭はね跳び」に取り組む。

「頭はね跳び」



©徳島県立総合体育センター

- アドバイス・カードを参考に、技の習得の段階をグループの仲間に自己申告し、その段階に応じて、グループの仲間が良いところ・改善点を見付け、伝える。

局面ごとに動き方のポイントを整理しておきましょう。



- 仲間からの助言を生かし、再度、回転跳びグループの基本的な技「頭はね跳び」に取り組む。

頭はね跳びが苦手な生徒には、マットを数枚重ねた場や低く設定した跳び箱、ステージを利用して体を反らせてブリッジをしたり、場につくった段差と補助を利用して頭はね起きを行ったりしながら、体を反らしてはねたり、手で押ししたりする動きが身に付くようにするなどの配慮をしましょう。



©徳島県立総合体育センター

- 学習カードに学習内容のまとめや学びの振り返りを記入する。
- 片付け・整理運動・次時の確認をする。

【学習内容】

- 提供された練習方法から、自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選ぶこと。（思）

- 健康観察・前時の振り返り・本時のめあての確認・準備運動を行う。
- 動きづくり（うさぎ跳び・馬跳び・かえるの逆立ち・壁倒立・ゆりかご・ブリッジ・首はね起き・開脚跳び・台上前転・首はね跳び）を行う。
- 前時（回転跳びグループ）の復習を行う。
- 条件を変えた技や発展した技に取り組む。
 - 「開脚伸身跳び」「屈伸跳び」に取り組む。
 - 「前方屈腕倒立回転跳び・前方倒立回転跳び」に取り組む。

「屈伸跳び」



©徳島県立総合体育センター

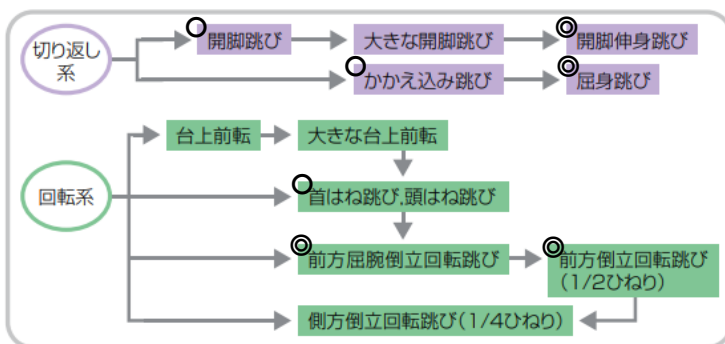
「前方倒立回転跳び」



©徳島県立総合体育センター

「切り返し系」・「回転系」の指導の流れ

※指導要領解説（中：保体）に基本的な技として例示…○、発展技として例示…◎



©徳島県立総合体育センター

仲間との関わりで発見した課題を、合理的に解決できるように、これまで学習してきた知識を活用してみましょう。



練習の際は、お互いの挑戦を認めるような雰囲気作りや言葉かけを行いましょう。

- 学習カードに学習内容のまとめや学びの振り返りを記入する。
- 片付け・整理運動・次時の確認をする。

