

単元名 跳び箱運動

※「かかえ込み跳び・屈伸跳び」に重点を置いた場合

1 運動の特性

〔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、新しい跳び方に挑戦したりすることが楽しい運動である。

〔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。

2 単元の目標

学びに向かう力、人間性等

運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようにする。

知識及び技能

跳び箱運動の行い方を理解するとともに、切り返し系や回転系の基本的な技を安定して行ったり、発展技を行ったりすることができるようにする。

思考力、判断力、表現力等

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を工夫するとともに、自己や仲間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 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
学習活動における 具体的評価規準	①かかえ込み跳びの行い方を理解しているとともに、助走から両足で踏み切って着手し、足をかかえ込んで跳び越し着地することができる。 ②屈身跳びの行い方を理解しているとともに、腕の突き放しを強くして体を浮かし、膝を伸ばしたまま跳び越すことができる。(※発展扱い)	①自分の能力に応じたためあてを立てている。 ②友達の動きを確認したり、アドバイスしたりしている。	①場の安全に気をつけて、かかえ込み跳びに進んで取り組みようとしている。 ②技や演技を行うなかでわかったことを伝えたり、課題の解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。

4 指導と評価の計画の例

		1	2 3 4	5 6 7	8
		場の準備 ・ 準備運動 ・ 基礎感覚づくり ・ ねらいの確認			
10	オリエンテーション	ねらい①			発表会をする まとめ
20	・学習の進め方を知る	かかえ込み跳びの動きのポイント			
30	・挑戦する技を知る	を知り、スキルアップすることが			
40	・場の設定、用具の準備の仕方を知る	ねらい② 屈身跳びにチャレンジし、動きのコツを伝え合うことができる。			
		学習のまとめ ・ 次時の確認 ・ 用具の片付け			
評価 主	知		①		②
	思	①		②	
	主		①		②

5 指導の工夫〈スモールステップ〉

ステップ1 着手点より前へのうさぎ跳び



ステップ2 支持での跳び上がり跳び下り



ステップ3 ステージへの跳び上がり



※ 手を着いた位置より遠くに着地する。

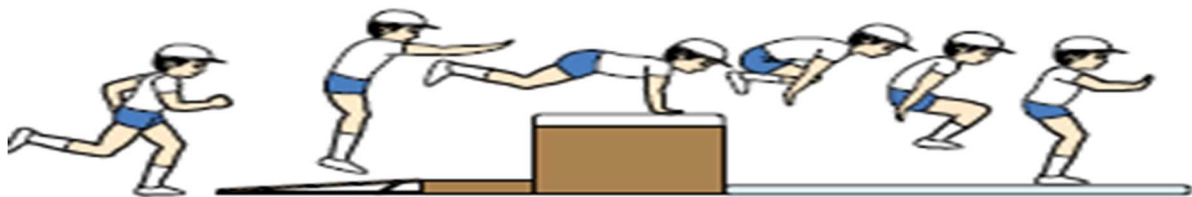
ステップ4 踏み切り位置や着地位置を高くして



6 技能のポイント

〈かかえ込み跳び〉

- ◎ 着手位置よりも足が前になる感覚をつかむこと
- ◎ 力強く両腕で跳び箱を突き放し、上体を起こすこと
- ◎ 素早く膝をかかえ込むこと



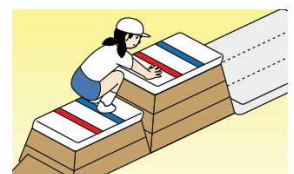
〈屈身跳び〉 ※発展技扱い

- ◎ 両足で強く踏み切り、腰を高く上げること
- ◎ 強く腕で跳び箱を突き放すこと
- ◎ 突き放して上体を起こし始めた瞬間に、足を引き寄せ始めること



〔運動の苦手な児童・配慮が必要な児童への手立て〕

○ かかえ込み跳びが苦手な児童には、マットを数枚重ねた場を設置して手を着きやすくしたり、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、踏み切りー着手ー着地までの動きが身に付くようにする。着手位置よりも足が前になる感覚をつかむことを大切に





5 学年

単元名： 跳び箱運動 ※「かかえ込み跳び・屈身跳び」に重点を置いた場合
 目標： 学習の進め方を知り，自分のめあてをもつことができるようにする。

器械運動

道すじ	1	2	3	4	5	6	7	8
-----	---	---	---	---	---	---	---	---

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 オリエンテーションをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習の進め方を知る。 ・学習のねらいを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○単元計画や場の図を掲示する。 ○安全に運動するための約束を確認する。 	単元計画表 場の図 学習カード
15	<p>2 基礎感覚づくりの運動をする。</p> <p>①かえるの足打ち②ウサギ跳び③馬跳び ④ステージへの跳び上がり⑤うさぎ跳びから着地⑥跳び上がりおり</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○手をついた位置より前方に足が着けるようにさせる。 ○力強く両腕で跳び箱（ステージ）を突き放し，上体を起こすことを意識させる。 ○素早く膝をたたんで，引きつける感覚をつかませるようにする。 	マット 跳び箱 セーフティーマット 手形 ラインテープ
25	<p>3 学習のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> かかえ込み跳びにチャレンジし、自分のめあてをもとう。 </div>		
35	<p>4 自分の力を確かめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・重ねたマットでの跳び乗り，下り ・横向きのかかえ込み跳び（着地場所を高く） ・横向きのかかえ込み跳び ・縦向きのかかえ込み跳び 	<ul style="list-style-type: none"> ○安全に気を付けながら，挑戦の仕方を指導する。 ○以下の視点を与えて友達同士で確認させる。 <ul style="list-style-type: none"> ①両手に均等に体重が乗っている ②足が横を通っていないか ③手の突き放しができず，手が残ったまま中抜きの跳び方になっていないか 	跳び箱 踏み切り板 マット セーフティーマット ホワイトボード 技の図
40	<p>5 技のポイントを発見する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どうしたら，着手位置より足が前にでるのか。 ・手を付いたときに体重がどこにかかっているのか。 	<ul style="list-style-type: none"> ○着手位置より足が前に出ているか，肩が前に出ているか，突き放しができているか，膝を素早くたたみ，かかとから着地できているかの視点を与える。 	学習カード
	<p>6 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の振り返りをする。 ・学習カードを書く。 	<ul style="list-style-type: none"> ☆学習の進め方を知り，自分のめあてをもつことができる。 <p style="text-align: right;">【思考・判断・表現】</p>	

5 学 年

器 械 運 動

単 元 名 : 跳び箱運動 ※「かかえ込み跳び・屈身跳び」に重点を置いた場合

目 標 : かかえ込み跳びの技のポイントを知り、技を安定して行うことができるようにする。

道 す じ	1	2	3	4	5	6	7	8
-------	---	---	---	---	---	---	---	---

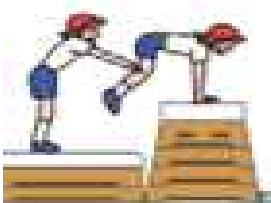
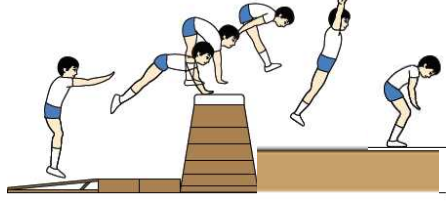

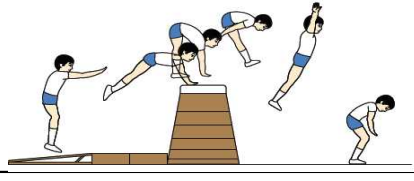
時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	1 場の準備・準備運動をする。	○安全に場の準備ができているか確認する。	跳び箱 マット 踏み切り板
15	2 基礎感覚づくりの運動をする。 ①かえるの足打ち②ウサギ跳び③馬跳び ④ステージへの跳び上がり⑤うさぎ跳びから着地⑥跳び上がり下り	○手をついた位置より前方に足が着けるようにさせる。 ○素早く膝をたたんで、引きつける感覚をつかませるようにする。	
	3 学習のねらいを確認する。	かかえ込み跳びを安定してできるようにしよう。	
25	4 かかえ込み跳びのポイントを知り、挑戦する。 ・着手位置よりも足が前に出ること。 ・跳び箱を突き放し上体を起こすこと。	○ペア (グループ) で見合う際にこの部分を見てほしいか予告してから技を行うようにさせる。	セーフティ マット 補助マット
35	<p>【かかえ込み跳びのつまずき例】</p> <p>●片手を放し足が横を通る ⇒ 前にのめりそうで恐く両手均等に体重をかけられない体重を両腕に乗せて、肩を前に出して重心移動をする (ステップ 1, 2 参照)</p> <p>●手が放せない中抜き型 ⇒ 前にのめりそうで恐く腕の突き放しができない。脚部だけが跳び箱を越してしまうので、腕の突き放しを指導する。(ステップ 3, 4 参照)</p> <p>●腰が上がりすぎ前のめり ⇒ 踏み切りで腰が高く上がりすぎ、跳んだ後の上体の起こしができず、そのまま前のめりになってしまう。踏み切りの位置を遠くするとよい。</p>		
40	5 学習のまとめをする。 ・本時の振り返りとめあての振り返りをする。 ・学習カードを書き、めあてを振り返る。	☆技のポイントを理解しているとともに、かかえ込み跳びが安定してできる。 【知識・技能】 ○めあてが達成できたか、上達したことや気を付けたポイントを中心に振り返りをする。	学習カード
	6 整理運動・後片付けをする。	○けががないか確認する。	

5 学 年

器 械 運 動

単 元 名 : 跳び箱運動 ※「かかえ込み跳び・屈身跳び」に重点を置いた場合
 目 標 : 屈伸跳びにチャレンジし、動きのコツを伝え合うことができるようにする。

道 す じ	1	2	3	4	5	6	7	8
-------	---	---	---	---	---	---	---	---

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 場の準備・準備運動をする。</p> <p>2 基礎感覚づくりの運動をする。 ①かえるの足打ち②ウサギ跳び③馬跳び ④ステージへの跳び上がり⑤うさぎ跳びから着地⑥跳び上がり下り</p> <p>3 学習のねらいを確認する。</p>	<p>○安全に場の準備ができているか確認する。</p> <p>○手をついた位置より前方に足が着けるようにさせる。</p> <p>○素早く膝をたたんで、引きつける感覚をつかませるようにする。</p>	<p>跳び箱 マット 踏み切り板</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 動きのコツを伝え合いながら、屈身跳びにチャレンジしよう。 </div>			
15	<p>4 屈身跳びのポイントを知り、挑戦する。 【屈身跳びの練習】 台上へのうさぎ跳び屈伸立ち</p>	<p>横向き跳び箱で着地位置を高く</p>	<p>セーフティ マット 重ねマット</p>
25	 <p>※膝を伸ばして着手位置より足を前に置くようにする。</p>		
35	<p>●膝が伸びない ⇒ 腰が上がる高さが足りないことや跳ぶ方向がわからない。うさぎ跳びで膝を伸ばしたまま足を上体の方に引き寄せる腕の突き放しにあわせて足が前に出るように行う。</p>  <p>●突き放しのタイミングが遅い ⇒ 高く跳びすぎてしまい、下降時に手を突いてしまう。スピード感のある助走の後、低く踏み切り、手を突くと同時に斜め前上方に跳ぶ。突き放しの際に上半身を浮かせるイメージで行うとよい。</p> 		
40	<p>5 学習のまとめをする。 ・本時の振り返りをする。 ・学習カードを書き、めあてを振り返る。</p> <p>6 整理運動・後片付けをする。</p>	<p>☆技のポイントを知り、友達にアドバイスをしている。</p> <p>【思考・判断・表現】 ○めあてが達成できたか、上達したことや気を付けたポイントを中心に振り返りをする。</p>	<p>学習カード</p>

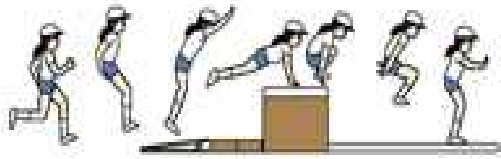
5 学 年

単 元 名 : 跳び箱運動 ※「かかえ込み跳び・屈身跳び」に重点を置いた場合

目 標 : 進んで運動に取り組み、技の発表をしたり見合ったりすることができるようにする。

器 械 運 動

道 す じ	1	2	3	4	5	6	7	8
-------	---	---	---	---	---	---	---	---

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 場の準備・準備運動をする。</p> <p>2 基礎感覚づくりの運動をする。 ①かえるの足打ち②ウサギ跳び③馬跳び④ステージへの跳び上がり⑤うさぎ跳びから着地⑥跳び上がり下り</p> <p>3 学習のねらいを確認する。</p>	<p>○安全に場の準備ができているか確認する。</p> <p>○手をついた位置より前方に足が着けるようにさせる。</p> <p>○素早く膝をたたんで、引きつける感覚をつかませるようにする。</p>	<p>跳び箱 マット 踏み切り板</p>
<p>できるようになった技を見合い、発表会をしよう。</p>			
15	<p>4 自分の発表する技の最終確認練習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かかえ込み跳び <p>〈発展技例〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・踏み切り板を離れたかかえ込み跳び ・開脚伸身跳び ・屈伸跳び 	<p>○美しく、安定して技ができることを十分に意識させるとともに、自信を持って行えるような声かけをする。</p> <p>☆技や演技を行うなかでわかったことを伝えたり、仲間の考えや取組を認めたりしている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p>	<p>セーフティ マット 補助マット</p>
25	<p>5 発表会をする。</p>	<p>○お互いが認め合ったり、称賛し合ったりできるような肯定的な雰囲気づくりに努める。</p> <p>○跳びだし方向や手で押すタイミング等のポイントをグループ内で確認させるようにする。</p> <p>☆技のポイントを理解しているとともに、基本技や発展技を安定して行うことができる。</p> <p>【知識・技能】</p>	
35			
40	<p>6 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の振り返りをする。 ・学習カードを書き、めあてを振り返る。 <p>7 整理運動・後片付けをする。</p>	<p>○跳び箱運動を通じて楽しかったことや嬉しかったことを中心に学習カードにまとめる。</p> <p>○初めて技ができるようになった児童を称賛したり、補助やアドバイスで活躍した児童を紹介したりして、がんばりを価値づける。</p>	<p>学習カード</p>