

単元名 跳び箱運動 ※「伸膝台上前転」「頭はね跳び」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。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 単元全体（跳び箱運動）

学びに向かう力、人間性等

の目標

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

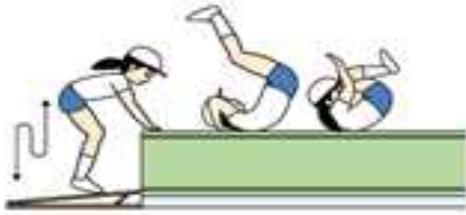
観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
学習活動における 具体的評価規準	①伸膝台上前転の行い方を理解しているとともに、足を伸ばしたまま腰の位置を高く保って着手し、前方に回転して着地することができる。 ②頭はね跳びの行い方を理解しているとともに、両手で支えながら頭頂部をつき、尻が頭を越えたら腕と腰を伸ばし、体を反らせながら回転することができる。（※発展扱い）	①自分の課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。 ②友達の動きを確認したり、アドバイスしたりしている。	①基本的な技や発展的な技の練習に進んで取り組もうとしている。 ②技や演技を行うなかでわかったことを伝えたり、課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。 ③場の安全に気をつけて取り組んでいる。

4 指導と評価の計画の例

	1	2 3	4 5 6	7
	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 ・学習の進め方を知る ・挑戦する技を知る ・場の設定、用具の準備の仕方を知る	ねらい① 伸膝台上前転の動きのポイントを知り、スキルアップすることができる。 ねらい② はね跳び技にチャレンジし、動きのコツを伝え合いながら発展技に挑戦する。		発表会をする まとめ
20				
30				
40				
	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	③	②

5 指導の工夫〈スモールステップ〉

ステップ1 重ねたマットで腰を上げる



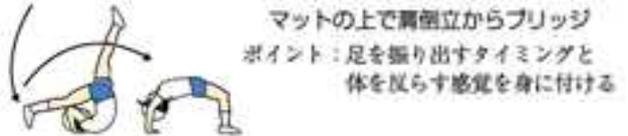
ステップ3 ステージからの膝伸ばし下り



ステップ2 連結跳び箱（手前段差）で腰を上げる



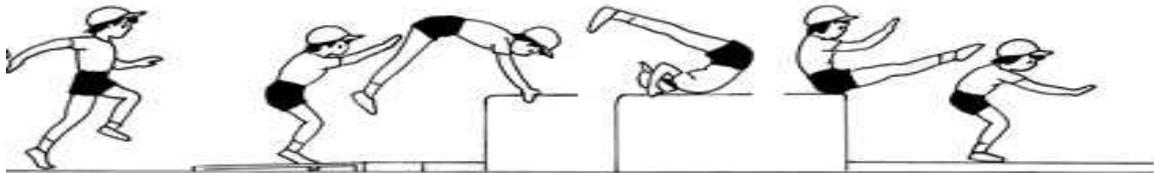
ステップ4 ためからの跳ね感覚づくり



6 技能のポイント

〈伸膝台上前転〉

◎踏切後すぐに膝，つま先を伸ばすこと ◎腰を高く上げること



ステップ5 ステージからの首跳ね下り



〈首はね跳び〉

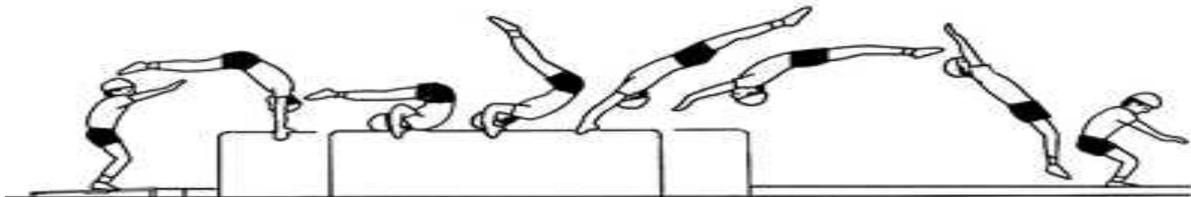
◎ため動作（くの字姿勢でためる）

◎はねのタイミング

手を押すタイミング：首はね跳び＝首の後ろが着いた瞬間

：頭はね跳び＝前頭部，腰が一直線になり，足を振り出す瞬間

◎反らす感覚（ふりだしの瞬間にのどとあごを離す）

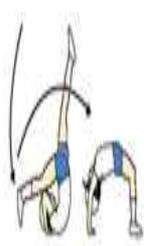
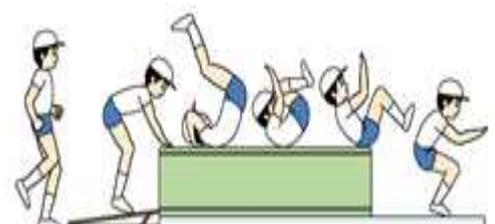


〔運動の苦手な児童・配慮の必要な児童への手立て〕

○伸膝台上前転が苦手な児童には，マットを数枚重ねた場や低く設置した跳び箱で腰を上げたり，速さのある前転をしたりして，膝を伸ばして回転する動きが身に付くようにする。

○頭はね跳びが苦手な児童には，マットを数枚重ねた場や低く設置した跳び箱，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，手で押したりする動きが身に付くようにする。

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

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 15	<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。 <p>2 基礎感覚づくりの運動をする。</p> <p>①犬走り②あざらし③ウサギ跳びから前転④手押し車から前転⑤大股歩きから前転⑥かえるの足打ち⑦アンテナブリッジ ※⑦</p>  <p>3 学習のねらいを確認する。</p>	<p>○単元計画や場の図を掲示する。</p> <p>○安全に運動するための約束を確認する。</p> <p>○前転の際になるべく膝を伸ばすようにさせる。</p> <p>○腰が高く上がらない児童には, 教師が補助する。</p> <p>○肩に自分の体重がのる感覚をつかませるようにする。</p>	<p>単元計画表 場の図 学習カード</p> <p>マット</p>
<p>伸膝台上前転とはね跳びにチャレンジしよう。</p>			
25	<p>4 自分の力を確かめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・重ねたマットでの前転 (のぼり, おり)  <ul style="list-style-type: none"> ・台上前転 ・伸膝台上前転 ・首はね跳び 	<p>○安全に気を付けながら, マットで前転する方法を指導する。</p> <p>○技の図と演技の姿を比較させ, 膝が伸びているか, 腰の角度が大きく開いているかの視点を与え, 友達同士で確認させる。</p> <p>☆伸膝台上前転に進んで取り組もうとしている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p>	<p>跳び箱 踏み切り板</p>
35	<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, 腰の角度を大きく開くことができるか。 ・膝を伸ばすときにどこに力を入れているのか。 	<p>○踏み切り位置, 踏み切る強さ, 腰の高さ等の視点を与える。</p> <p>○膝をどの時点で伸ばしているのか注目させる。(技能ポイント参照)</p>	<p>ホワイトボード 技の図</p>
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。 ・学習カードを書く。 	<p>○次時以降気を付けるべき自分の課題が書けている児童を称賛する。</p>	<p>学習カード</p>

6 学 年

単 元 名 : 跳び箱運動

目 標 : 大きな台上前転や伸膝台上前転の技のポイントを知り、練習の場を選ぶ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
-------	---	---	---	---	---	---	---

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 15	<p>1 場の準備・準備運動をする。 「高-44」ページのスモールステップ1, 2, 3の準備をする。</p> <p>2 基礎感覚づくりの運動をする。 ①犬走り②あざらし③ウサギ跳びから前転④手押し車から前転⑤大股歩きから前転⑥かえるの足打ち⑦アンテナブリッジ</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>○前転の際になるべく膝を伸ばすようにさせる。</p> <p>○腰が高く上がらない児童には、教師が補助する。</p>	<p>跳び箱 マット 踏み切り板</p>
	<p>伸膝台上前転を安定してできるようにしよう。</p>		
25	<p>4 伸膝台上前転のポイントを知り、挑戦する。 ・膝が伸びているか。 ・腰角度が大きく開いているか。</p>	<p>○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。</p>	<p>セーフティ マット 補助マット</p>
35	<p>【台上前転のつまずき例】</p> <p>●踏み切りで止まってしまう ⇒ 踏み切りで正面を見てしまうことで止まってしまう体をしっかり支えながら後頭部をつけるようにする</p> <p>●横に落ちたり、手前にずれ ⇒ 頭頂部を着いてしまうことが原因。おへそを見るようにして、後頭部を着くようにする。</p> <p>●からだが開いてしまう ⇒ 遠くで踏み切っていることが原因。踏み切り板に目印をつけるなどして跳び箱の近くで踏み切らせ、腰を高く上げられるようにする。</p>		
40	<p>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。</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、課題に応じた練習の場を選択している。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>○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>○けががないか確認する。</p>	<p>学習カード</p>

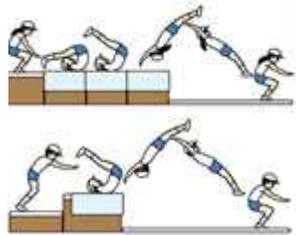
6 学 年

単 元 名 : 跳び箱運動

目 標 : はね跳び技にチャレンジし、動きのコツを伝え合うことができるようにする。

器 械 運 動

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

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。 「高-44」ページのスモールステップ4, 5の準備をする。</p> <p>2 基礎感覚づくりの運動をする。 ①犬走り②あざらし③ウサギ跳びから前転 ④手押し車から前転⑤大股歩きから前転⑥かえるの足打ち⑦アンテナブリッジ</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>○前転の際になるべく膝を伸ばすようにさせる。</p> <p>○腰が高く上がらない児童には、教師が補助する。</p> <p>○伸膝台上前転にチャレンジしてもよいことを伝える。</p>	跳び箱 マット 踏み切り板
<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、はね跳び技にチャレンジしよう。 </div>			
15	<p>4 はね跳び技のポイントを知り、挑戦する。 【首はね跳びの練習】 跳ね動作感覚づくり</p> 	<p>連結・段差跳び箱からの首跳ね降り</p> 	セーフティマット 補助マット
25	<p>●はね動作ができない ⇒ 背支持倒立で補助をつけ、おなかを反らす練習をするようにする。</p> <p>●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。背支持倒立から一度体を曲げ、力をためた後に跳ねるタイミングをつかませるとよい。</p> <p>●手で押せない ⇒ 手で押すタイミングが遅い。首が触れた瞬間に手を押すようにアドバイスをする。ステージ上からはね降り練習で、跳ね動作と手の突き放しを練習するとよい。</p> <p>●跳び箱に腰を打ってしまう ⇒ 着手の位置が手前すぎることが原因。跳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。</p>		
35			
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、アドバイスをしている。【思考・判断・表現】</p> <p>○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>	学習カード

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

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犬走り②あざらし③ウサギ跳びから前転④手押し車から前転⑤大股歩きから前転⑥かえるの足打ち⑦アンテナブリッジ</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>○前転の際になるべく膝を伸ばすようにさせる。</p> <p>○肩に自分の体重がのる感覚を大切にする。</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"> ・伸膝台上前転 ・首はね跳び ・頭はね跳び <p>〈発展技の例〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前方屈腕倒立回転跳び 	<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ようとしている。</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>○跳ね動作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, 技が安定してできる。</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>