

# 実践例：跳び箱運動（第3学年及び第4学年 B器械運動）

南薩教育事務所 指導課

## 1 指導内容について

小学校学習指導要領解説（体育編） 第2章 体育科の目標及び内容  
第3学年及び第4学年 2内容 B器械運動

- (1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、その技を身に付けること。
- ウ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技をすること。
- 跳び箱運動では、そ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（開脚跳びなど）や回転系（台上前転など）の基本的な技をすること。また、基本的な技に十分取り組んだ上で、それらの発展技に取り組むこと。
- 開脚跳び（発展技：かかえ込み跳び）
    - ・ 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。
  - 台上前転（発展技：伸膝台上前転）
    - ・ 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。
  - 首はね跳び（発展技：頭はね跳び）
    - ・ 台上前転を行うように回転し、背中が跳び箱についたら腕と腰を伸ばして体を反らせながらはね起きること。
- (2) 自己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の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。
- ア 自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選ぶこと。
- ・ 上手くできたところやできなかったところを、学習カードや掲示物などの連続図に目印や色を付いたり、シールを貼ったりして、自己の能力に適した課題を見付けること。
  - ・ 手を着く位置や着地する位置に目印を置くなどして、技のできばえを視覚的に確認して、自己に適した課題を見付けること。
  - ・ 手の着く位置や着地する位置、目線が向く場所などを目印にして、技のできばえを振り返り、自己の能力に適した課題を解決しやすい練習の場を選ぶこと。
- イ 課題の解決のために考えたことを友達に伝えること。
- ・ つまづいていた技が上手にできた際に、わかったことを言葉で伝えたり、連続図の絵の横に付箋を貼って文字で示したりして伝えること。
  - ・ 友達の手の着く位置や着地する位置、目線が向く場所に目印を置いて、動きのできばえを友達に伝えること。
- (3) 運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、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。
- ア 回転したり、支持したり、逆位になったりするなど、マット運動や鉄棒運動、跳び箱運動の基本的な技に進んで取り組むこと。
- イ マットや跳び箱、踏み切り板などの器械・器具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、誰とでも仲よく励まし合うこと。
- ウ 器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。
- エ 互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして、技がうまくできたときの動き方や気付いたことなどを伝え合う際に、友達の考えを認めること。
- オ 場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全を確かめたりするとともに、試技の開始前の安全を確かめること。

## 2 単元について

跳び箱運動は、基本的な支持跳び越し技ができるようになったり、より高い跳び箱やその発展技に挑戦したりしたときに楽しさや喜びを味わうことのできる運動です。また、跳び箱の高さや向きを変えるなどより困難な条件の下でできるようになったり、より大きく美しい動きができるようになったりしたときに、更なる楽しさや喜びを味わうことのできる運動でもあります。

本単元では、開脚跳びを身に付けることができるように、コツを発見したり自分の課題を把握したりしながら学習を進めていきます。そして、自分の課題に合った場で友達と教え合いながら練習に取り組むことで、フワッと大きく跳び越える開脚跳びを身に付けることができるようになり、さらに、「高く」、「遠く」、「脚を閉じて跳ぶ」などの視点で、自分の力に合った楽しみ方を選択しながら運動に取り組んでいくことをねらいとしています。

## 3 単元の目標

- (1) 跳び箱運動の行い方を知るとともに、切り返し系の基本的な技を身に付けることができるようにする。 【知識及び技能】
- (2) 自己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の仕方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。 【思考力, 判断力, 表現力等】
- (3) 運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、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。 【学びに向かう力, 人間性等】

## 4 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
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。 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。	① 上手くできたところやできなかったところを、学習カードや掲示物などの連続図に目印や色を付いたり、シールを貼ったりして、自己の能力に適した課題を見付けている。 ② 手の着く位置や着地する位置、目線が向く場所などを目印にして、技のできばえを振り返り、自己の能力に適した課題を解決しやすい練習の場を選んでいる。 ③ 友達の手の着く位置や着地する位置、目線が向く場所に目印を置いて、動きのできばえを友達に伝えたり書いたりしている。	① 跳び箱運動の基本的な技に進んで取り組もうとしている。 ② 器械・器具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、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 ③ 器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。 ④ 動きや気付いたことなどを伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。 ⑤ 場の安全に気を付けている。

## 5 指導と評価の計画

時間	1	2	3	4	5	6
学習過程	1 本時のめあての確認					
	2 感覚づくりの運動・準備運動	手足走り、かえるの足打ち、スーパーマン跳び、腕支持での跳び下り、連結跳び箱支持渡り、連続馬跳びなど				
	3 オリエンテーション ・学習内容の確認 ・安全の約束の確認 ・場の準備や片付けの仕方の確認	3 開脚跳びのコツを発見する。 ①両足をそろえて「トン」と踏み切る。 ②跳び箱の奥に両手をそろえて「パン」と着く。 ③両手で跳び箱を「グッ」と突き放して着地する。	3 自分の課題に合った場で練習する。 4 自分の課題や伸びを確かめる。 5 自分の能力に適した場で開脚跳びを楽しむ。 ・発展技への挑戦 ・跳び箱の高さを変える。 ・跳び箱の向きを変える。 ・遠くから踏み切る。 ・遠くに着地する。	3 自分の能力に適した場で開脚跳びを楽しむ。 4 発表会		
	4 試しの開脚跳び	4 発見したコツを共有し、自分の課題を確かめる。				
	5 整理運動	6 整理運動	6 整理運動	6 整理運動	5 整理運動	
	6 単元のめあて	7 振り返り	・できるようになったこと+その理由 ・できなかったこと+次がんばりたいことなど			6 単元の振り返り
知	① (観察・カード)		② (観察・ICT)			
思	① (カード)		③ (観察)	② (観察)		
態	③⑤ (観察)		① (観察)	④ (観察)		② (観察)

## 6 授業づくりの留意点

### (1) 教材分析について

以下のような視点をもって教材分析を行うことが、動きを高めることにつながります。

#### ア 技のポイント

身に付けさせたい技のポイントを分析します。子供に発見させたいポイントやつまずきやすい課題を把握しておくことで、解決に向けて見通しをもって指導することができます。

#### イ 主運動につながる感覚づくり

開脚跳びの動きを身に付けるには、腕で体を支持する感覚や体を前に投げ出す感覚を身に付ける必要があります。主運動につながる感覚を身に付けるにはどのような運動があるか分析することで、授業導入の補助運動や場づくりに生かすことができます。

#### ウ 発展技・楽しみ方の工夫

身に付けた開脚跳びの動きで楽しむことができる工夫について分析することで、開脚飛びができるようになった子供も取組への意欲を継続させることにつながります。

「開脚跳び」とは：助走から両足で踏み切り、足を左右に開いて着手し、跳び越えること。

開脚跳びのポイント

① 両足をそろえて、「トン」と踏み切る。 ② 跳び箱の奥に「パン」と手を着く。 ③ 跳び箱を「グッ」と強く突き放す。

「開脚跳び」の感覚を養う運動教材について

支持	手足歩き(走り)	膝を高く、両手で体を変えながら移動する。
感覚	かえるの足打ち	膝の高い姿勢で、2〜3回程度、足を叩く。
	壁登り立立ち	壁に背を向けた姿勢で、壁を両足でよじ登る。
体重	腕支持での跳び下り	跳び箱にまたがり、腕で突き放しながら下りる。
移動	小さい台でのまたぎ越し	小さい台を強く突き放す。踏み切り・着地位置にテープを貼る。
	連結跳び箱支持渡り	端から端までできるだけ少ない回数で渡ることができるようにする。
投げ出し	大きなうさぎ跳び	1回1mを目標にする。手→足→手→足のリズム。1回1回丁寧に。
し感覚	スーパーマン跳び	両足で強く踏み切り、セーフティーマットに飛び込む。

「開脚跳び」の発展教材について

大きな開脚跳び	助走から両足で強く踏み切り、足を左右に開いて着手し、強く突き放して跳び越えること。
かかえ込み跳び	助走から両足で踏み切って着手し、足を抱え込んで跳び越えをすること。

「開脚跳び」の楽しみ方について

- 発展技に挑戦する。：大きな開脚跳び・かかえ込み跳び
- 跳び箱の高さを変える。
- 跳び箱の向きを変える。
- 遠くから踏み切る。：踏み切り調節器
- 遠くに着地する。：マットのテープ
- 友達と競う。：(調節器の数) × (テープの本数)

## (2) 課題に合った場の選択

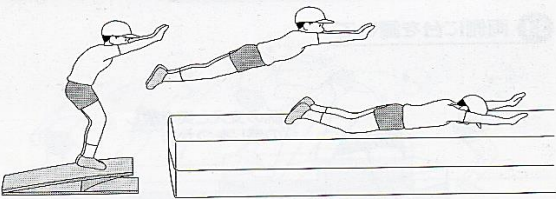
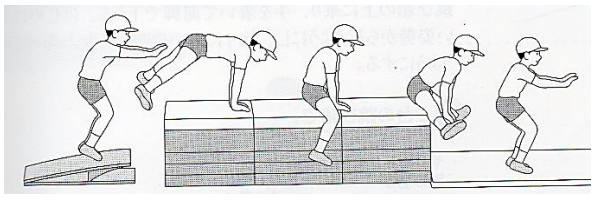
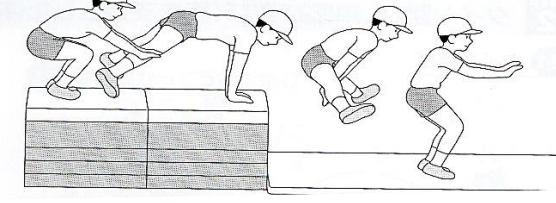
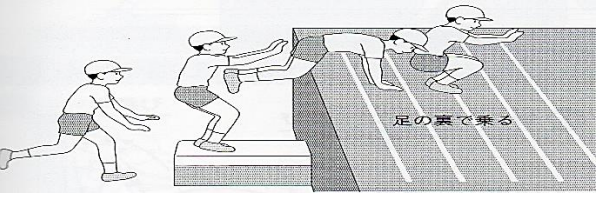
### ア 場をつくる際の留意点

場をつくる際は、「児童たちの主体的な学習を保障するための場」であることが大切です。場をつくる際の留意点は次の3つが挙げられます。

- ① 子供たちの課題に合っているかどうか。
- ② 子供の欲求に応じて、その場が変更可能か。
- ③ 子供自身が活動しながら場を選択しやすい配置になっているかどうか。

### イ 課題に合った場の提示

課題に合った場を提示することで、どの子供も明確な根拠をもって自分の課題に合った場を選ぶことができるようになります。また、段階的な場を設定することで、自分の課題に合った場を選び直しながら、主体的に解決に取り組むことにつながります。

「踏み切り」が課題	「体重移動」が課題
 <p>【スーパーマン跳び】</p>	 <p>【連結跳び箱で渡り下り】</p>
「突き放し」が課題	「体の投げ出し・突き放し」が課題
 <p>【跳び箱や台の上から開脚跳び】</p>	 <p>【ステージへの跳び上がり】</p>

### ウ 子供の力に合った楽しみ方の提示

学習を進めていくと、子供たちの伸びや課題は変容します。跳べるようになった子供も主体的に学習に取り組むことができるように、発展的な楽しみ方についても提示することが大切です。以下は、子供に提示する楽しみ方の例です。

- ・発展技（大きな開脚跳び・かかえ込み跳び）に挑戦する
- ・跳び箱の高さや向きを変える
- ・遠くに着地する（マットのテープが目印）
- ・遠くから踏み切る（踏み切り調節器）・友達と動きを揃える（シンクロ跳び箱）

## (3) 安全に関する指導について

跳び箱運動は、学校の授業において最も怪我が起きやすい運動です。児童が安全に学習できるよう、技の選び方や器械・器具の点検、安全な場の確保などについては繰り返し指導することが大切です。以下は、子供に指導する内容の例です。

- ・跳ぶ前は「いきます！」、跳んだ後は場の安全を確認して「どうぞ！」の合図。
- ・マットは横切らない。
- ・着地はピタッとかつこよく。止まって「1・2・3」。

## (4) 跳び箱の準備や片付けについて

単元の導入において「誰が」「何を」「どのように」準備するのか役割分担や器械・器具の運び方を共通理解しておくことが大切です。

- ※ 跳び箱は4人で運ぶ（上の部分を2人、下の部分を2人で運ぶ）。
- ※ 跳び箱を置く位置に、テープで印をつけておく。
- ※ 跳び箱には同じ色のテープを貼る。
- ※ 準備したものは、準備した人が片付けるようにする。

## 7 本時の展開例（第3時）

### (1) 目標

- ・ 「跳び箱をパンと強く突き放す」など、フワッと大きく跳び越える開脚跳びのポイントを見付け、自分の課題を把握することができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】
- ・ 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ようにする。 【知識及び技能】

### (2) 展開

	学習内容・活動 (●教師の発問 ・予想される児童の反応)	指導上の留意点 (○指導 ◆評価規準)
導入	<p><b>1 本時のめあての確認</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 今日はどんな学習をしますか。</li> <li>・ 見付けたコツを生かしたら跳ぶことができました。</li> <li>・ もっと大きくフワッと跳び越えるにはどうしたらいいのかな。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">                     フワッと大きく跳び越える開脚跳びのコツは何だろうか。                 </div> <p><b>2 準備運動・感覚づくりの運動</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 児童の動きの実態や意識を前時の活動や記述等から把握しておくことで、本時の場づくりに生かすことができるようにする。</li> <li>○ 首、手首、腰等のほぐしに留意する。</li> <li>○ 「うさぎ跳び」や「連続馬跳び」などを行うことで、開脚跳びに関連した基礎感覚を身に付けることができるようにする。</li> <li>○ BGMを流しながら、一つ一つの動きを丁寧に行うよう助言する。</li> </ul>
展開	<p><b>3 発見タイム：開脚跳びのコツを発見する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ～～さんはどうして遠くまで跳ぶことができるのかな。跳び箱に着いた後の腕の動きを見てみよう。</li> <li>・ 跳び箱をパンと強く突き放しているな。</li> <li>・ 腕の力でジャンプしているみたいだな。</li> </ul> <p><b>4 確かめタイム：発見したコツを共有し、自分の課題を確かめる。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● タブレットPCを使って自分の課題を見付けよう。自分の課題を解決するには、どの場で練習したらいいかな。</li> <li>・ 強く突き放すことができていないな。連結跳び箱の場で強く突き放す練習をしよう。</li> </ul> <p><b>5 チャレンジタイム：自分の課題に合った場で練習する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自分の課題にあった場で友達と動きを見合いながら練習しよう。</li> <li>・ 腕のジャンプを意識したら、遠くまでフワッと跳ぶことができたぞ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 試技の後は跳び箱の横で友達の動きを見ることで、フワッと跳び越える開脚跳びのコツを見付けることができるようにする。</li> <li>○ 示範となる友達の動きを見る際に、「跳び箱に着いた後の腕はどうなっているかな。」など、見る視点を明確にした発問や言葉掛けを行うことで、みんなのコツとして確かめたりまとめたりできるようにする。</li> <li>○ タブレットPCやデジタルカメラなどのICTを活用し、自分のイメージと実際の動きを比べることで、自分の課題を把握できるようにする。</li> <li>◆ フワッと大きく跳び越える開脚跳びのポイントを見付け、自分の課題を把握している。(観察、発言)</li> <li>○ 「連結跳び箱の場」,「着地するマットにテープを付けた場」などを設定することで、どの児童も自分の課題に合った場で練習できるようにする。</li> <li>◆ 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。(観察, ICT)</li> </ul>
終末	<p><b>6 整理運動</b></p> <p><b>7 振り返り</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 動きが高まったのはどうしてかな。</li> <li>・ 跳び箱を強く突き放すコツを生かすと大きく跳び越えることができました。</li> <li>・ 自分の課題に合った場で練習したら開脚飛びができるようになりました。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 動きが高まった児童を紹介することで、コツを発見することや課題に合った場で練習することのよさを実感できるようにする。</li> <li>○ 場の片付けを友達と一緒にしている児童を称賛することで、協力することの意欲を高めることができるようにする。</li> </ul>

