

体育科学習指導案

尾道市立高須小学校

教諭 高田 崇一郎

- 1 日時・場所 平成 24 年 1 月 尾道市立高須小学校 体育館
- 2 学年・学級 第 5 学年 1 組（男子 18 人，女子 19 人，計 37 人）
- 3 単 元 名 目指せ跳び箱名人 ～より大きく より美しく～（B 器械運動 ウ 跳び箱運動）
- 4 単元について

○単元観

第 5 学年及び第 6 学年の器械運動は、「マット運動」「鉄棒運動」「跳び箱運動」で構成されており，日常生活では通常行われない動きを含んだ運動を行うことが特徴である。これらの運動は，技を身に付けたり，新しい技に挑戦したりするときに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また，より困難な条件の下でできるようになったり，より雄大で美しい動きができるようになったりする楽しさや喜びがある。

跳び箱運動については，第 1 学年及び第 2 学年「B 器械・器具を使つての運動遊び エ 跳び箱を使った運動遊び」の跳び乗りや跳び下り，馬跳びやタイヤ跳び，第 3 学年及び第 4 学年「B 器械運動 ウ 跳び箱運動」の基本的な支持跳び越し技（切り返し系，回転系）からつながる運動であり，第 5 学年及び第 6 学年では，基本的な支持跳び越し技（切り返し系，回転系）に取り組み，自己の能力に適した技ができるようにするとともに，その発展技をできるようにすることが目標となる。加えて，ペアやグループで動きをそろえて演技する活動を取り入れることもできる。

また，跳び箱等の器械・器具が重く危険なことなどから，準備や片付けの際に友達と協力して分担された役割を果たしたり，場の安全に気を配ろうとしたりする態度を養うことができる。さらに，友達と助け合い教え合つて練習を進める中で，個々の課題を明確にしたり，課題解決の仕方や場，段階を選んだりする力を高めることもできる。

本単元では，基本的な支持跳び越し技（切り返し系：安定した開脚跳び，大きな開脚跳び，かかえ込み跳び）に取り組み，自己の能力に適した技ができるようにするとともに，その発展技をできるようにするを通して，運動の質的向上を目指した達成的な楽しさや喜びを味わわせることをねらいとする。なお，回転系については，第 6 学年で指導するものとする。

○児童観

本学級の児童は，明るく活発な児童が多く，体育の学習においても，男女関係なく，互いに励まし合つたり助け合つたりしながら学習を進めることはできている。学習の進め方については，多くの単元でステージ型の学習過程を経験してきている。2 学期に行ったマット運動では，前転，後転をクリアできず努力を要する児童がいた。

跳び箱運動については，第 4 学年までに，開脚跳び，かかえ込み跳びを経験してきており，技のイメージはある程度もっていると考えられる。開脚跳びについては，ほぼ全員（90%以上）が「できる」が，かかえ込み跳びについては，「できる」児童は半数以下（40%程度）である。そのつまずきとしては，跳び上がりはできるものの，体重移動と腕の突き放しがうまくできていない児童が多く，片手を放して脚が横を通る跳び方や手が放せず脚を抜いただけの跳び方が多く見られた。

○指導観

指導に当たっては，児童のこれまでの学習経験と技能の確実な定着，向上を図る観点から，一つ一つの技を確実に身に付けながら学習を進められるような単元構成としていく。また，単元の最後に発表会を設け，個々の技能の向上について相互評価できるようにする。なお，ペアやグループで

動きをそろえて演技することについては、第6学年で学習することとする。

跳び箱運動に進んで取り組み、助け合って安全に楽しく学習が進められるよう、「失敗を笑わない」「肯定的な声かけをする」「手を挙げて安全確認」の3点を約束事として決め、全員で守れるようにする。また、準備や片付けが安全に素早くできるよう、場の設定の仕方を児童にも分かるように提示し、役割分担を明確にする。準備や片付けにかかる時間や活動の様子を評価し、関心・意欲・態度の向上につなげていく。なお、これらは単元全体に関わることであるため、第1時のオリエンテーションの中で確認し、単元を通じて指導する。評価については、適切な時間に各項目を評価することとする。

技能の向上については、児童が「できそうな気がする」を感じられるよう、毎時間、授業の前半に基礎感覚づくりの時間を設定し、切り返し系の技に必要な基礎的な運動感覚を全員が身に付けられるようにする。また、本研究に関わって、一人一人に自己の課題を明確にもたせ、技能の向上につなげるために、次の点を工夫する。

① 目指す運動の正確な基準を提示する。

かかえ込み跳びについて、まずは示範（映像）を通して、一連の動きとして目指す完成型（名人技）を捉えられるようにする。また、技の完成型をイラストで示し、示範と合わせながらそれぞれの局面での技術ポイントについて考えさせ、技術ポイントを動きとイラストの両面から捉えられるようにする。完成型（名人技）のイラストについては、個々に学習カードとしても持たせ、いつでも確認できるようにする。

② 基準との比較により修正する手がかりとなるフィードバックを与える。

フィードバックを与える際の視点として、目指す完成型との「違い」をキーワードにし、「どこが違うか」についてのフィードバックを与えるようにする。

③ 的確なフィードバックを短時間で児童一人一人に与えられるよう、児童が互いに観察し、教える活動を組織する。

技能のレベルが異質なグループを構成し、グループもしくはペアで学習を進める。個々の運動量に偏りが出ないようにすることや、観察するポイントを共有させ安全を確保した上で、必ず跳び箱の横か前から観察することを活動の仕方として決めて活動させるようにする。また、補助の大切さや方法を指導し、お互いが適切に補助し合えるようにする。

④ 観察する視点を明確にする発問や教具を工夫する。

観察する視点として、各局面での「姿勢」「手や足の位置」「目線」、踏み切りや着手の「音」を示す。特に「姿勢」については焦点化しにくいので、肩や腰、膝などに貼ったシールで高さや位置を比較させるなどの教具を工夫する。

さらに、これらを通して個々が明らかにした課題に応じて、その解決のための練習方法や練習の場を選択できるよう、スモールステップの練習の場や条件を変えた練習の場を設定する。

5 単元の目標

- 基本的な支持跳び越し技（切り返し系）に取り組み、自己の能力に適した技が安定してできるようにするとともに、その発展技をできるようにする。（技能）
- 跳び箱運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、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。（態度）
- 自己の能力に適した課題の解決の仕方を工夫できるようにする。（思考・判断）

6 単元の評価規準

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
① 跳び箱運動に進んで取り組もうとしている。 ② 約束を守り、友達と助け合って技の練習をしようとしている。 ③ 器械・器具の準備や片付けで、分担された役割を果たそうとしている。 ④ 運動する場を整備したり、器械・器具の安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。	⑤ 課題の解決の仕方を言ったり書いたりしている。 ⑥ 自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。	⑦ 安定した開脚跳びについて、助走から踏み切り・着手・着地まで、一連の動きとしてスムーズに跳び越えることができる。 ⑧ 大きな開脚跳びについて、助走から両足で強く踏み切り、脚を左右に開いて着手し、強く突き放して跳び越えることができる。 ⑨ かかえ込み跳びについて、助走から踏み切って着手し、脚を抱え込んで跳び越しをすることができる。 ⑩ 自分の力に合った次の技ができる。 ・ 大きな開脚跳び ・ かかえ込み跳び

7 指導と評価の計画（全6時間）

次	学習内容	評 価				
		関	思	技	評価規準	評価方法
1	オリエンテーション ・ 学習のねらいと進め方 ・ 学習の約束（活動の仕方、安全） ・ 準備、片付けの仕方 ○ 名人への道（基礎的な感覚づくり） ・ 種類と進め方 安定した開脚跳びに挑戦 ○ 安定した開脚跳びの理解 安定した開脚跳びができるようになろう ○ ステップ1 ・ 共通練習（連続馬跳び・2人馬跳び） ・ 安定した開脚跳びに挑戦し、自己の課題を明らかにする。 ○ ステップ2 ・ 自己の課題を基に、練習の場を選んで練習する。	○		◎	② 約束を守り、友達と助け合って技の練習をしようとしている。 ⑦ 安定した開脚跳びについて、助走から踏み切り・着手・着地まで、一連の動きとしてスムーズに跳び越えることができる。	行動観察 行動観察
2	大きな開脚跳びに挑戦 ○ 名人への道（基礎的な感覚づくり） ○ 大きな開脚跳びの理解 大きな開脚跳びができるようになろう ○ ステップ1 ・ 共通練習（踏み切り、着地） ・ 大きな開脚跳びに挑戦し、自己の課題を明らかにする。 ○ ステップ2 ・ 自己の課題を基に、練習の場を選んで練習する。	○		◎	③ 器械・器具の準備や片付けで、分担された役割を果たそうとしている。 ⑧ 大きな開脚跳びについて、助走から両足で強く踏み切り、脚を左右に開いて着手し、強く突き放して跳び越えることができる。	行動観察 行動観察

3	かかえ込み跳びに挑戦① ○名人への道（基礎的な感覚づくり） ○かかえ込み跳びの理解 課題をつかみ、場や方法を選んで練習しよう — 一手より前方に足を着こう — ○ステップ 1 ・ 共通練習（踏み切り～足を着く） ・ かかえ込み跳びに挑戦し、自己の課題を明らかにする。 ○ステップ 2 ・ 自己の課題を基に、練習の場を選んで練習する。 基本の練習の場 条件を変えた場（踏み切り、高さ）	○	◎	②約束を守り、友達と助け合って技の練習をしようとしている。 ⑥自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。	行動観察 行動観察 学習カード
	かかえ込み跳びに挑戦② ○名人への道（基礎的な感覚づくり） 課題をつかみ、場や方法を選んで練習しよう — 一手を強く突き放そう — ○ステップ 1 ・ 共通練習（手の突き放し） ・ かかえ込み跳びに挑戦し、自己の課題を明らかにする。 ○ステップ 2 ・ 自己の課題を基に、練習の場を選んで練習する。 基本の練習の場 条件を変えた場（踏み切り、高さ、着地位置、縦）	○	◎	④運動する場を整備したり、器械・器具の安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。 ⑥自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。	行動観察 行動観察 学習カード
	かかえ込み跳びに挑戦③ ○名人への道（基礎的な感覚づくり） かかえ込み跳びができるようになろう — ピタッと着地しよう — ○ステップ 1 ・ 共通練習（着手～着地） ・ かかえ込み跳びに挑戦し、自己の課題を明らかにする。 ○ステップ 2 ・ 自己の課題を基に、練習の場を選んで練習する。	○	◎	⑤課題の解決の仕方を言ったり書いたりしている。 ⑨かかえ込み跳びについて、助走から踏み切って着手し、脚を抱え込んで跳び越しをすることができる。	行動観察 学習カード 行動観察
4	発表会 選んだ技をみんなの前で発表しよう 上手になったことを認め合おう ○名人への道（基礎的な感覚づくり） ○ステップ 1 ・ 技を選んで練習する。 ○ステップ 2 ・ 発表会をする。	○	◎	①跳び箱運動に進んで取り組もうとしている。 ⑩自分の力に合った次の技ができる。 ・ 大きな開脚跳び ・ かかえ込み跳び	行動観察 行動観察

8 本時の展開（４／６）

（１）本時の目標

安全に留意し、自分の課題に合った場や方法を選んで練習することができるようにする。

（２）観点別評価規準

④運動する場を整備したり，器械・器具の安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。

（運動への関心・意欲・態度）

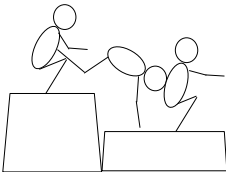
⑥自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。（運動についての思考・判断）

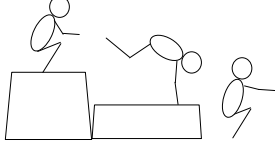
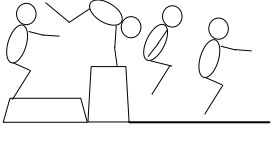
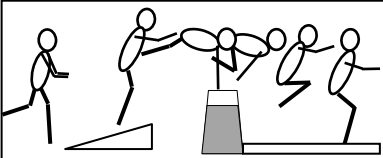
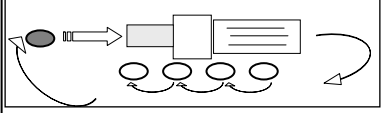
（３）準備物

- ・跳び箱（８） ・マット（１２） ・踏み切り板（７） ・踏み切り調整板（６）
- ・セーフティマット（１） ・ひな壇１段目（２） ・低い台（４） ・ゴムひも＋鈴（１）
- ・ビブス（７枚×６色） ・移動黒板（１） ・タイマー（１） ・ＣＤラジカセ＋ＣＤ（１）

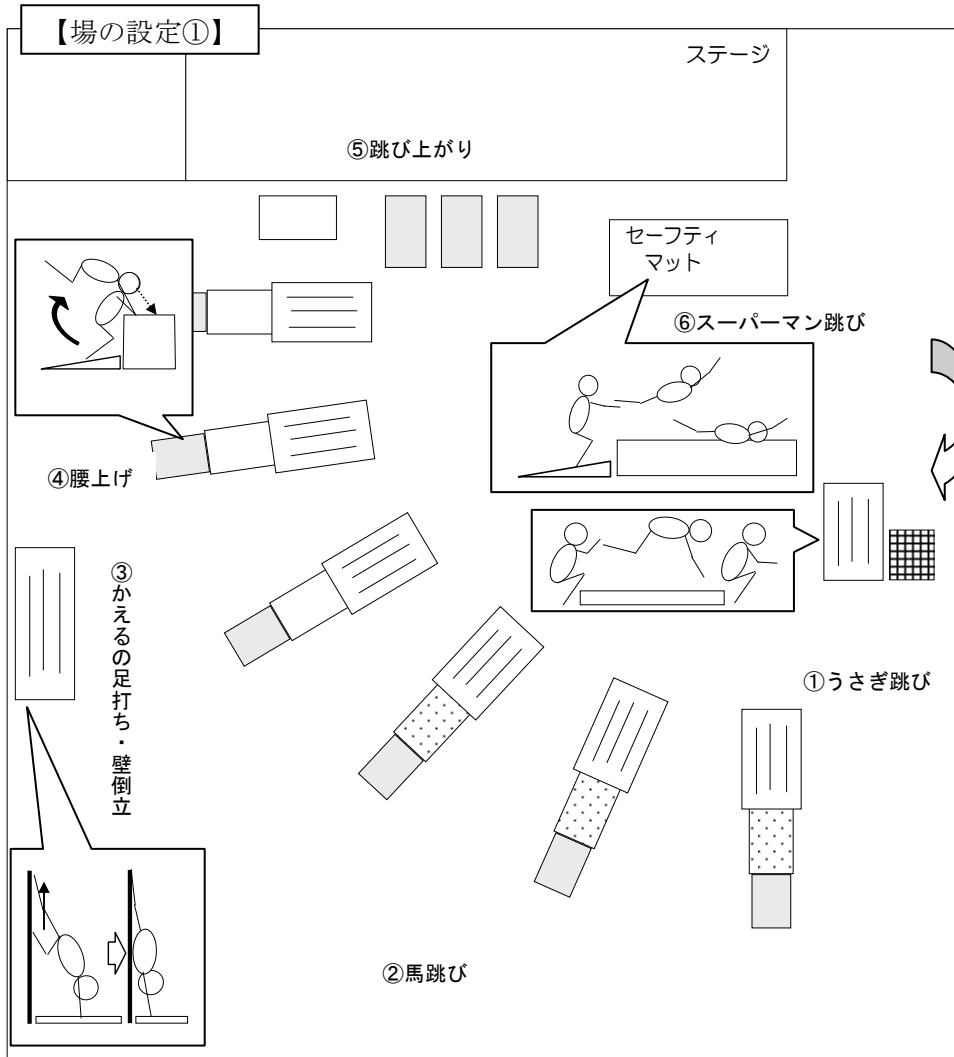
（４）学習の展開

◆努力を要する児童への手立て ◇十分満足できる児童への手立て

	学習活動	指導上の留意事項	評価規準	評価方法
導入	1 準備・準備運動・挨拶 2 名人への道（基礎的な感覚づくり） ・うさぎ跳び（マット越え） ・馬跳び ・かえるの足打ち、壁逆立ち ・スーパーマン跳び ・腰上げ ・跳び上がり（ステージ） 【場の設定①】 3 前時の振り返り ○技のポイントや有効な練習方法を確認する。	- グループごとに準備と準備運動をし、音楽が終わったら次の活動に移ることを決めておく。 - 記録の伸びを意識させ、一人一人の記録の伸びを評価する。 - 各動きの観察の視点を示しておき、確実にできているかをお互いに観察し合えるようにする。 - 本時では特に「うさぎ跳び」の場につき、肩が前に出て突き放しができていることを確認する。 - 学習資料を基に、前時に出されたポイントや練習方法を加えて提示する。 - 常に自分の課題を意識して練習することを確認する。 - 手を突き放す感覚を全体で確認する。	④運動する場を整備したり，器械・器具の安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。	行動観察
	4 めあての確認 課題をつかみ，場や方法を選んで練習しよう 一手を強くつき放そうー 5 ステップ１ ○共通練習をする。 ①高い跳び箱（ステージ）から低い跳び箱へのうさぎ跳び下り 	- 一つ一つの動きの意味や効果を伝え、それぞれを確実に行うことの大切さを伝える。 - 足マークから踏み切り，腰が上がった空中姿勢をつくる大切さを伝える。 - グループごとにローテーションで練習の場を回るようにする。 - 場や器具の安全を確認しながら活動させる。		

展 開	②高い跳び箱（ステージ）から低い跳び箱を越えての跳び下り  ③二連結跳び箱での跳び越し  【場の設定②】 ○観察の視点を確認する。 ○かかえ込み跳び（横）に挑戦し、自己の課題を明らかにする。（グループ） 6 ステップ 2 ○自己の課題を基に、練習の場を選んで練習する。（ペア） <u>名人への道の場で</u> <u>共通練習の場で</u> <u>易しい場で</u> <u>条件を変えた場で</u> ・高さを変えて ・踏み切り板を離して ・着地を遠くに 【場の設定③】	◆うさぎ跳びで下ることが難しい児童には、「1 段目からのうさぎ跳び下り」を行うことで肩を前に出す感覚がつかめるようにする。 ・補助の仕方を全体で確認し、練習の中で、友達同士で行えるようにする。 ◆セーフティマットで恐怖感を軽減させ、安心して跳び越えられるようにする。 ◆二連結の跳び越しが難しい児童には、補助を通して、跳び越える感覚がつかめるようにする。 ・1 人が1つの視点で観察して結果を伝え、ローテーションしながら活動できるようにする。(図) ◆課題の見極めに困っているグループには、発問を通して気付けるようにする。 ・ペアで練習を進めるようにし、5 回ずつ交代で練習することを約束事として決める。 ・必要に応じて補助を行えるようにする。 ・課題や観察の視点を言ってから試技を行うことを徹底する。 ・ペアだけでなく、同じ練習の場の友達とも教え合えるようにする。 ・個々の課題と練習方法が合っているかを確認する。 ◆課題の見極めに困っているペアには、観察の視点を示し、発問を通して気付けるようにする。 ◆成功感覚を味わえるよう、必要に応じて補助をする。 ◇「より大きくより美しく」の視点を常に意識して練習するよう声をかける。	【観察・発問の視点】 <u>前時から継続して観察する視点</u> <u>本時で観察する視点</u> ①<u>踏み切りから着手までの時間</u> 「『ドン』と『バン』の間は長いかな？」 ②<u>踏み切った後の姿勢</u> 「腰は肩より高いかな？」 ③<u>手の突き放し</u> 「肩は手首より前に出ているかな？」 ④<u>突き放し後の姿勢</u> 「膝は肩より前に出ているかな？」 ⑤<u>着地</u> 「着地はピタッと止まったかな？」 【観察の基準・教具】 ①音「ドン（踏み切り）」と「バン（着手）」 ②肩と腰に貼ったシール ③肩に貼ったシールとリストバンド ④肩と膝に貼ったシール   ⑥自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。 行動観察 学習カード
ま と め	7 学習の振り返り ○本時を振り返り、次時への見通しをもつ。 8 整理運動・片付け・挨拶	・個々の課題やそれに対する練習方法、技能の向上について振り返らせ、次時の見通しにつなげる。 ・音楽をかけ、安全に素早く片付けられるようにする。	

(5) 場の設定 : 跳び箱 (大) : 跳び箱 (小) : 踏み切り板 : マット : 台



●意識すること ○観察の視点

① うさぎ跳び

- 手を突き放して立つ
→○肩と手首の位置

② 馬跳び

- 腕に体重をのせる
→○背中に体重を感じる

③ かえるの足打ち、壁倒立

- 腕全体に体重をかける
→○肩と手首の位置

④ 腰上げ

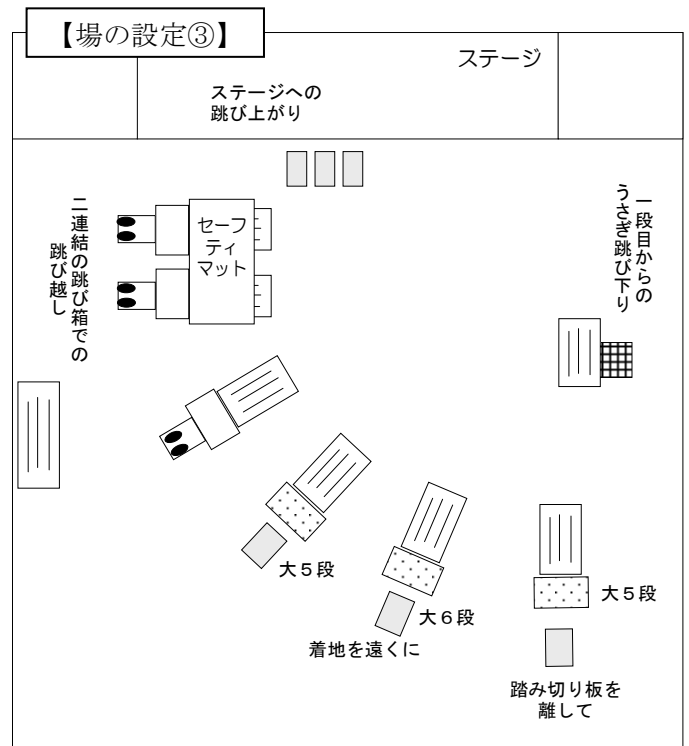
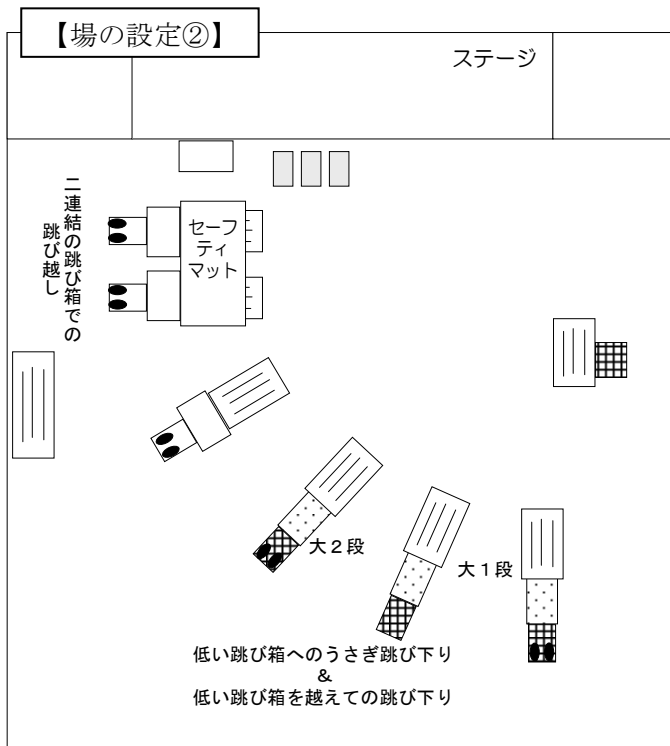
- 肩を前に出す
→○肩と手首の位置
- 腰を高く上げる
→○肩と腰の位置
- マットの先を見る
→○腰を上げた時の目線

⑤ ステージへの跳び上がり

- 強く踏み切って腰を上げる
→○肩と腰の位置

⑥ スーパーマン跳び

- 両足で強く踏み切る
→○両足踏み切り
- 踏み切る時にマットを見る
→○踏み切る時の目線



氏名

目指せ跳び箱名人 ～より大きく より美しく～

☆学習の流れ

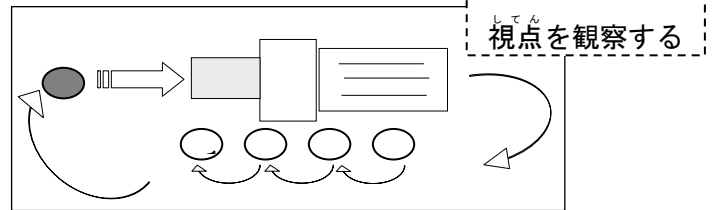
- 1 準備, 準備運動 (グループで)
- 2 名人への道
- 3 あいさつ, めあての確認かくにん
- 4 ステップ1 (グループで)
☆課題を明らかにする
- 5 ステップ2 (ペアで)
☆練習の場を選んで練習する
☆できばえを確かめる
- 6 ふり返り
- 7 整理運動, あいさつ, 片付けかた

☆学習の約束

【みんなの約束】

- ・フラスの声かけをする
- ・失敗を笑わない
- ・手を挙げて「はい！」(安全確認)

☆グループでの観察の仕方



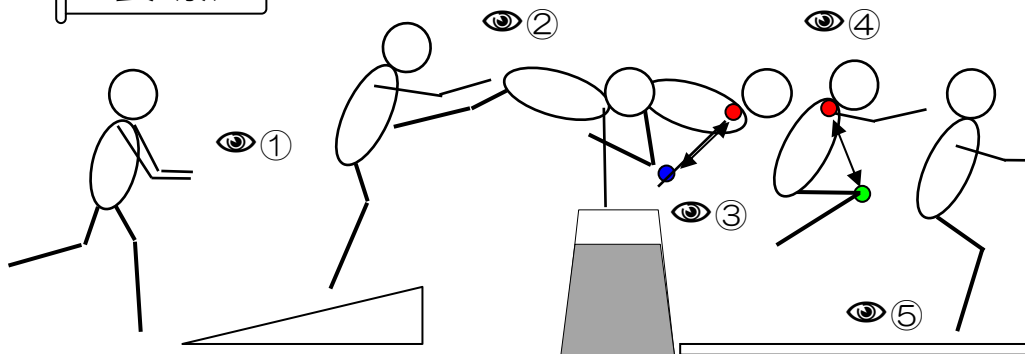
☆名人への道&練習の場

	⑤跳び上がり と	ステージ
	・強く踏み切って腰を上げて着地しよう！ ・手よりも前方に足を着こう！	
	・肩より高く腰を上げよう！ ・肩を前に出してがまんしよう！ ・跳び箱の先を見よう！	
	・うでにしっかり体重を乗せよう！	
	・体重をしっかり乗せて跳ぼう！	
	・手を突き放して着地しよう！ ・手よりも前方に足を着こう！	
	・両足で踏み切ろう！ ・マットを見て跳ぼう！	

※協力して安全に準備や片付けをしましょう。
※跳び箱の向きなどが変わる時には指示をします。

かかえ込み跳び

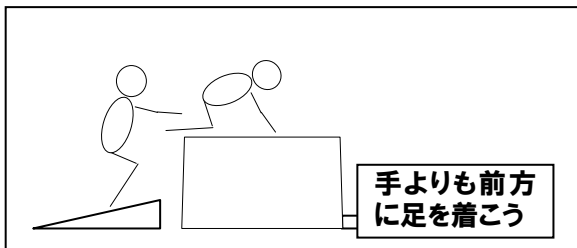
名人技



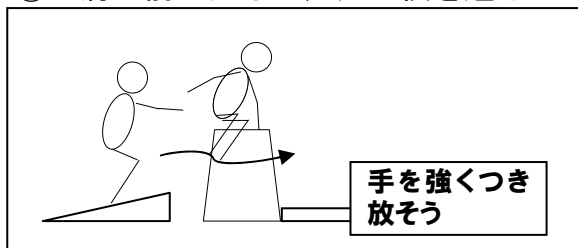
- 【見るポイント】
- ① 踏み切りから手を着くまでの時間
(「ドン」→「バン」)
 - ② 踏み切った後の姿勢
(腰が肩より高い)
 - ③ 手のつき放し
(肩が手首よりも前)
 - ④ つき放し後の姿勢
(ひざが肩よりも前)
 - ⑤ 着地
(動かずピタッ)

基本の練習の場 ※課題に合った練習の場を選んで練習しよう

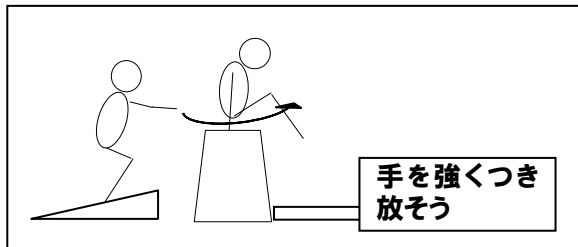
①：ひざやすねが着く、跳び箱をこえられない



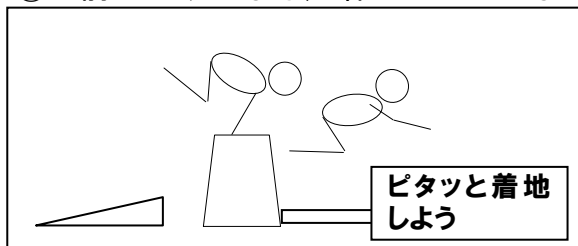
②：肩が前に出ない、足が横を通る



③：腰が高く上がらない、足ぬき跳びになる



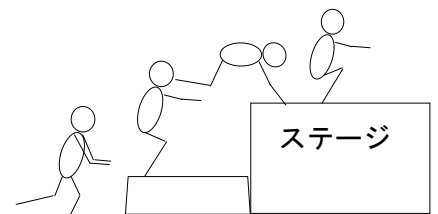
④：前のめりになる、着地が止まらない



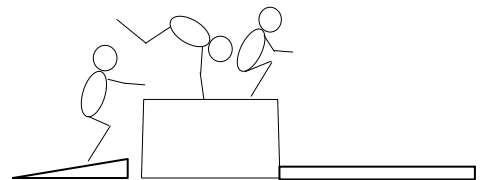
腰上げ

うさぎ跳び

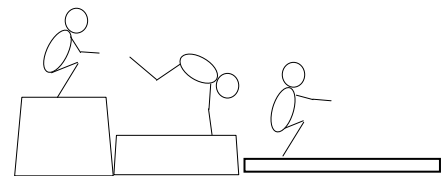
かえるの足打ち



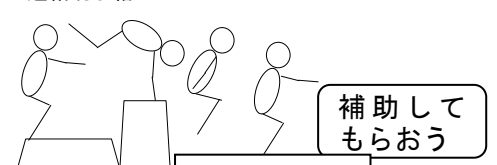
跳び箱への跳び上がり



1段目からのうさぎ跳び下り、跳び越し



二連結跳び箱で



手前より前に跳び乗ってすぐにジャンプ

