

# 第5学年体育科 学習指導案

日 時 平成16年10月13日 5校時  
児 童 宮古市立宮古小学校 5年1組  
男子14名 女子13名 計27名  
指導者 教諭 高橋 琢 弥

1. 単元名 跳び箱運動（台上前転～発展技としてのはね跳び）

2. 単元について

## (1) 教材観

台上前転は、跳び箱に頭を着けて回転する前に、踏み切りで腰を引き上げることによって、跳び箱の上ののって前転を始めるような体制を空中で再現しなくてはならない。この運動の順序を理解することは意外に難しい。このように助走と前転のつながりを理解することは、両足踏み切りのタイミングをつかむことになり、開脚跳びにもつなげることができる。

跳び箱運動は、これまでは主に「跳び越えられるかどうか」が目的とされ、4段を跳べたら次は5段に挑戦するという克服型の運動として扱われることが多かった。しかし、跳び箱運動は本来「どのように跳び越すか」という技（跳び越し方）を競い合うスポーツ（跳馬）であり、技の競い合いに跳び箱運動の特有のおもしろさがある。

そこで、技の競い合いという特性を子ども達に学んでもらう上で、高学年では、「はね跳び系」も教材として取り上げたい。はね跳び系の技の良い点は、手を着いてから着地するまでの「第2次空間」を大きくするおもしろさを味わえるところにある。また、友達や自分の跳び方から「技のしくみを見つける」という発見学習のスタイルもとやすい。さらに、跳び越し方の似ている台上前転から発展しやすい技でもある。

以上のことから、本単元では、回転技である台上前転とその発展技としてのはね跳びに焦点を絞り、学習を進めていこうと考えた。

## (2) 児童観

子ども達は体育の時間や休み時間に体を動かすことをとても楽しみにしている。しかし、運動の特性にふれる楽しさを十分に味わっているとは言い難い。さらに、自分の力に応じた目標・めあての設定や自分にあった学習活動を選択していくなどの、体育科の「学び方」を十分身につけさせるまでには至っていない。

今年度の跳び箱運動の学習は今回が最初となる。前学年までに反転系の技（開脚跳び）の経験はあるが、回転系の技は今回が初めてとなる。本単元に入る前にマット運動や簡単な跳び箱を使った運動を行ってみた。器械運動に必要な運動経験が不足しているものの、跳び箱運動には意欲的な子が多い。

## (3) 指導観

指導にあたっては、毎時間の授業の中に、技に親しむための初歩的な動きづくり（感覚づくりの運動）を行う時間を確保し、本単元の主運動及び跳び箱運動全般に必要な要素となる動きを、全員に体感させて行きたい。

学習は、基本的には、いろいろな跳び方の中から自分ができる跳び方をさくるといふ、個々の課題に応じて練習方法を工夫していく「めあて学習」の学習過程で進める。しかし、新しい技に挑戦する段階、特にも初めての経験となる「はね動作」の習得の際には、十分な情報提供や恐怖心の緩和、安全確保に留意した場の設定、子ども同士でもできる補助法の指導等々、必要に応じて一斉指導も取り入れていきたい。

また、目的意識を持って学習に臨むことができるよう、単元の最後に「競技会」を設定する。そのことにより、仲間とのかかわり合いや学び合いの価値を体験させると共に、スポーツの採点競技のしくみ（何を基準にどのように評価しているのか）やスポーツの素晴らしさにも興味関心を持てるような、跳び箱運動の学習を進めていきたい。

3. 単元の目標

自分のめあてを持って新しい技に挑戦し、友達と協力したり教え合いながら、安全に留意して楽しく学習できる。

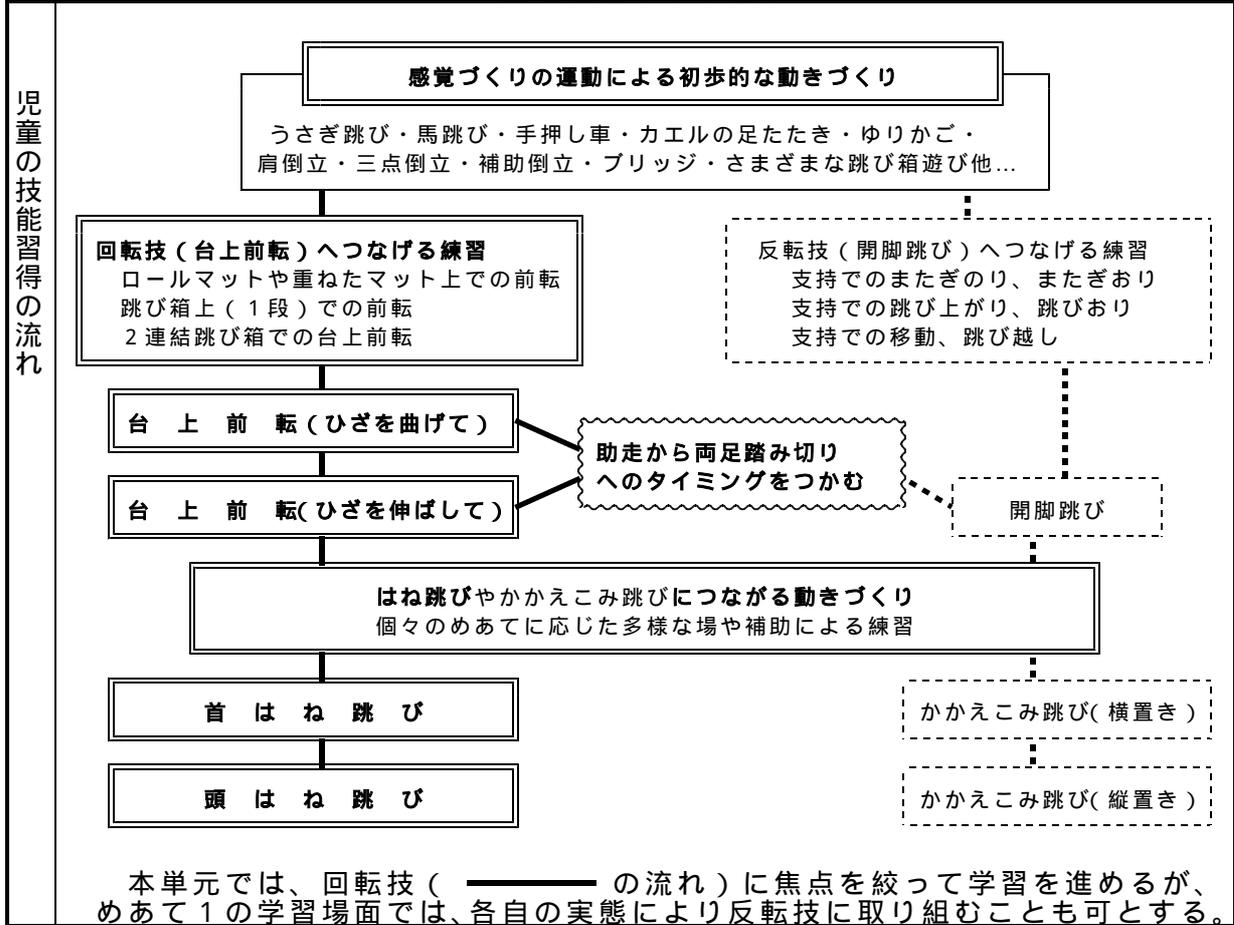
自分の力に合う跳び方や課題の解決の仕方がわかる。

台上前転ができ、その発展型の動作ができる。

4. 単元指導計画と評価規準（総時間数 10 時間）

(1) 指導計画

次	第1次 (色々な技を試す)	第2次 (自分の技をみがき楽しむ)	第3次 (競技会)
時	1・2・3	4・5・6(本時)・7(本時)・8	9・10
5	感覚づくりの運動		練習
10			
15			
20			
25			
30	台上前転の学習 はね動作の発見	少しがんばればできる技に挑戦 (めあて2)	競技会
35			
40	整理運動とふり返り		
45	整理運動とふり返り		





5. 本時の指導

(1) 目標

自分の目標とする技ができる(技能)

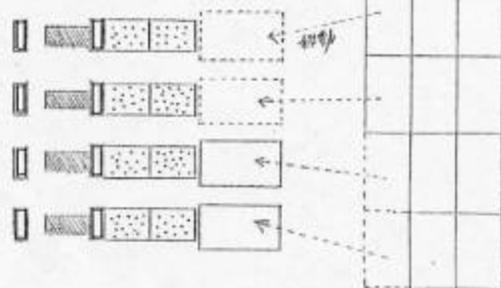
(2) 評価規準

評価の観点	A : 十分満足できる	B : おおむね満足できる	C : 努力を要する
運動の技能	自分の目標とする技が安定した動作でできる。	自分の目標とする技ができる。	低い台上で回転運動ができる。

(3) 展開

過程	学習内容・児童の活動	指導上の留意点(・) 用具や準備(*) 評価( )と支援( )
は じ め 15	1. 学習内容の確認 ○集合・挨拶 ○学習内容・課題の確認  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">(第2次)自分の技をみがき、楽しもう</div>	・ 健康観察、服装点検、用具の準備は事前しておく。
な か 25	2. 準備運動及び補助運動  3. めあて1の学習をする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">今できる技を楽しもう。</div> 4. めあて2の学習をする <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">少しがんばればできる技に挑戦しよう。</div> ○練習方法の確認  ○自分の選んだ場での練習  4. お互いの技を発表しあう	・ 感覚づくりの運動をとおして、跳び箱運動に親しむための初歩的な動きづくりをしたり、本時の主運動につながる感覚・基礎技能を身につけさせる。  ・ 全体を集合させてのめあての確認等は特に行わず、「2」の補助運動で体感した感覚を生かし、運動を連続させたい。 ・ 既習の技で、自由に楽しませたい。  ・ 学習資料や助言により、自分の力に応じた次のステップを明示し、適切な練習の場を選択できるようにしておく。補助法についても確認する。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">自分の目標(技)の達成にむけて、適切な練習をしているか。(技能) [行動観察] 各自の力や技術にあった設定をして練習しているか確認し、必要に応じて助言する。 自分のめあてに向かって繰り返し練習している姿や、友達と積極的に関わっている姿を称賛する。 実現状況C段階の児童について技術・練習法の指導や補助、助言をする。</div> * 跳び箱、マット、踏切板 ロイター板 走高跳スタンド、ゴムひも、セーフティマット 踏切板調節器、タオル、学習カード...他 自分の目標とする技ができたか。(技能) [行動観察・学習カード] ・ 動きの高まりや学習の仕方の良さを称賛したい。また、仲間と関わって学んだことの価値も確かめさせたい。
お わ り 5	5. 学習のまとめ ○整理運動 ○学習カードの観点に沿って自己評価 ○あいさつ・後始末	* 学習カード

感覚づくり



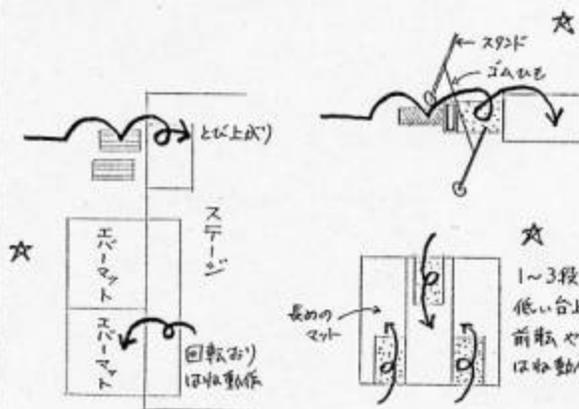
ゆりかご  
ブリッジ  
馬とび  
手押し車+前板

しゃくとり虫  
うまご餅  
連続橋とび渡し

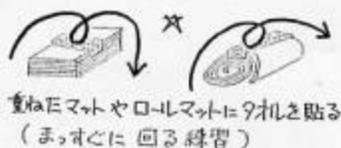
とび箱への跳び上がり  
とび箱からのジャンプ  
とび箱のそばを過ぎ

めあて・2の練習 (まはりの)

※各時間ごと、児童の技能面の状況を見て、取捨選択



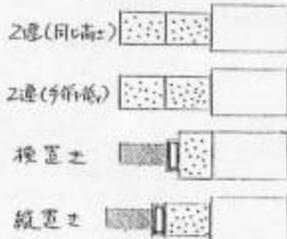
★  
ゴムを越える  
(脚を高くひる練習)  
(ひざを伸ばす)



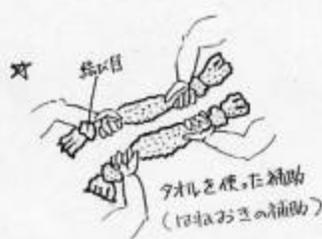
★  
重ねたマットやロールマットに丸を貼る  
(まっすぐに回る練習)

★  
1~3段の  
低い台の上  
前板や  
はね動作

試技



※上の4種を基本に、各時間ごと  
児童の挑戦する技にすて、セッ  
トの数を調整する。



★  
凹状の溝を使て...  
\*首や肩への負担を  
軽減し、はね動作に  
集中させる。

★ 首倒立ブリッジ練習の場(マット)



評価補助簿

関心・意欲・態度	自分の能力に応じた技を見つけ、その技の習得をめざし、挑戦する楽しさを味わおうとする。
	安全を確かめ、協力して器具や場の設定をしようとする。
	役割を分担し、互いに協力して、教え合いながら運動をしようとする。
	ルールを守り採点や勝敗に対して公正な態度をとろうとする。
思考・判断	自分の能力に合った技の選択や課題解決の仕方がわかっている。
	採点競技の仕組みに興味を持ち、自分たちでもルールや採点基準を考え、競技会を進めることができる。
運動の技能	助走から両足踏み切りによって回転運動につなげることができる。
	自分の目標とする技ができる。
	台上前転やその発展型の動作ができる。

		「十分満足できる」 ( A )	「努力を要する」 ( C )	氏名 時																				
関心・意欲・態度	動く	仲間と関わりながら、	教師や友達の助言によって	1																				
		友達にも働きかけながら、	教師や友達の助言を受けて、	2																				
	集う	友達に声をかけて	役割を分担し、運動をしようと	7																				
		仲間にも呼びかけたり	教師友達の助言による	8																				
思考・判断	わかる	友達と跳び方を見合い教え合い	友達からのアドバイスによって、	4																				
		改善を加え	ルールや採点の仕方、	5																				
	伸びる	リズムカルタイミング	助走から両足踏み切り	9																				
技能	伸びる	安定した動作で	低い台上で回転運動	3																				
		首はね跳びや頭はね跳び	台上前転	6																				
					7																			
				10																				

技能の習得状況	台上前転	ひざをまげて	重ねたマットやロールマット上																				
			低い跳び箱 1 台																				
		2 連結の跳び箱 ( 同じ高さ )																					
		2 連結の跳び箱 ( 手前を低く )																					
	ひざを伸ばし	助走・踏み切り・跳び箱 1 台																					
		2 連結の跳び箱 ( 同じ高さ )																					
	2 連結の跳び箱 ( 手前を低く )																						
	助走・踏み切り・跳び箱 1 台																						
	首はね	ステージからの前転おり ( はね動作を入れる )																					
		2 連結の跳び箱 ( 同じ高さ )																					
2 連結の跳び箱 ( 手前を低く )																							
頭はね	助走・踏み切り・跳び箱 1 台																						
	2 連結の跳び箱 ( 手前を低く )																						
	助走・踏み切り・跳び箱 1 台よこ																						
		助走・踏み切り・跳び箱 1 台たて																					