

# 第4学年 体育科学習指導案

日 時 平成22年9月16日(木) 2校時

場 所 体育館

児 童 4年1組男子16名女子16名計32名

指導者 小菅 智佳

1 単元名 レッツ チャレンジ! 跳び箱 ( B器械運動 ウ跳び箱運動 )

## 2 目 標

<関心・意欲・態度>

- ・ 決まりを守って友達と励まし合いながら、跳び箱運動に取り組もうとする。
- ・ 跳び箱の場所や準備・片付けなど、安全を確かめながら運動しようとする。

<思考・判断>

- ・ 開脚跳びや台上前転のポイントがわかり、自分の課題に合った練習方法や練習の場を選び、活動を工夫している。

<技 能>

- ・ 基本的な技の「開脚跳び」と「台上前転」ができる。
- ・ 発展技の「大きな開脚跳び」や「かかえ込み跳び」「大きな台上前転」のポイントを知り、挑戦しようとする。

## 3 単元について

### (1) 教材について

「器械運動」は、マット、鉄棒、跳び箱等の機械・器具を使って「技」へ挑戦し、その達成の楽しさや喜びを味わうことができる運動領域の運動である。「跳び箱運動」のおもしろさは「どのように跳び越すか」という跳び越し方の追求にある。つまり、跳び箱の上の空間で、巧みさやダイナミックさや美しさを表現するために、技術を分析し、技を追求していくことが「跳び箱運動」のおもしろさの中心と考える。「跳び箱運動」には、両足で踏み切って、両手をついて体を支え、また両足で着地するという動作があり、日常の生活にはない動きが含まれている。中学年では、基本的な支持跳び越し(切り返し系、回転系)に取り組み、それぞれの系について自己の能力に適した技ができるようにする。指導に際しては、児童が運動の楽しさや喜びに触れることができるよう、技に関連した易しい運動遊びを取り入れたり、易しい場や条件のもとで段階的に取り組めるようにしたりする。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ができるよう配慮する。

### (2) 児童の実態について

児童は、3年生の「器械運動」の跳び箱運動で、開脚跳び、台上前転、かかえ込み跳びを経験してきた。本単元で扱う「開脚跳び」「台上前転」については、開脚跳び(縦4段)ができない児童が3人、台上前転3段ができない児童が5人、台上前転2段ができない児童が1人いる。安定した動きで跳び越すことができるようになりたいと考えている児童が多く、学習に対して意欲的であるが、恐怖心から消極的な態度の児童もみられる。

跳び箱運動に関しての児童の意識は、好き・どちらかというところと好きと感じている児童が28人、嫌い・どちらかというところと嫌い、と感じている児童が4人いる。嫌いだと感じている主な理由として、「うまく跳び越せない。」「ぶつかると痛い。」「怖い。」ということがあげられているが、3年生のときよりも、高い段を跳び越してみたいという前向きな気持ちをもっている。

### (3) 指導について

本単元では、「開脚跳び」「台上前転」を取り上げて学習する。友達と励まし合いながら技のポイントについて学び合えるようにしたい。また、自分の技を伸ばす学習を単元の後半に扱い、発展技である大きな開脚跳び・大きな台上前転・かかえ込み跳びについても学習したい。腕支持感覚や逆さ感覚・体重を移動する感覚が重要なポイントとなるので、準備運動のときにそれらの感覚を養う動きづくりを取り入れたい。マット運動から続けてきた「動物歩き」も、継続して行っていく。恐怖心をもっている児童は、跳び箱の向こう側に対しての漠然とした不安感をもっていることが多いので、体重移動、腕支持、逆さ・体の投げ出し感覚を養うようにしたい。

学習の形態としては、グループ学習とし児童がお互いに認め合い、高め合う態度を育てていくようにしたい。また、「両足で強く踏み切っているか。」「手のつきがそろい、肩が前に出ているか。」「手の押し放し後に顔を上げているか。」「両足を大きく開き、両足が同時に着地できているか。」などの技のポイントをグループ内で話し合ったり、見つけ出したりして全体で話し合うようにする。話し合いの手段として、児童から出されたポイントをカードにして提示していき、いつでも確認できるようにしていく。長い文章表現より、短く分かりやすい単語での表現を取り上げ、児童が練習するときなど、ポイントを意識しやすいようにする。

低学年から身に付けてきている、「順番を守り、安全を確かめてから跳ぶこと。」「協力して準備や後片付けをすること。」も忘れずに学習を進めていく。また、励まし合う中で、跳び箱に対する恐怖心などが、和らいでいくように指導していきたい。

#### 【研究との関わり】

<本授業での重点テーマ>

#### 研究テーマ

##### ① 教材及び単元計画の工夫・改善

- ・ 器械運動に必要な感覚を養う動きづくりとして、セットメニューを毎時間取り入れる。1学期のマット運動のセットメニューも1つ取り入れ、継続した運動が児童の力となるように指導したい。
- ・ グループによる活動を取り入れ、技のポイントについて話し合ったり、教え合ったりして学習させる。
- ・ 2学年のまとめりとして、3学年で習得した低い段での開脚跳びと台上前転について、4学年では児童自らポイントを見つけ出し、より巧みに、よりダイナミックにするための方法を選び活用できるようにしたい。

##### ②運動ポイントの活かし方

- ・ 児童から出された技のポイントを「カード」に提示して、グループ学習や全体の話し合いを明確にし、クラス全体で学び合えるようにする。
- ・ 各グループでは、「これ見てカード」（技のポイントについての視点カード）を使って、友達同士で跳び方などを見合ったり、励まし合ったりしていく。
- ・ 励まし合いにより、やる気が出たり嬉しくなったりしたことを共有する場を設け、クラス全体の意欲向上を図る。

##### ③運動の特性に即した活動の取り入れ方

- ・ 練習タイム・挑戦タイム・おまけタイムという流れをパターン化し、今日の重点のほかに継続して運動しておきたいことを行えるようにしたい。
- ・ グループでお互いに、認め合い・励まし合うことにより、技のできばえを意識させる。
- ・ ゲーム的な要素を運動の中に取り入れて、技能向上を目指す。



5	・台上前転のポイントをもとに、友達と励まし合いながら活動する。	・台上前転のポイントをもとに、友達と（A：積極的に）励まし合いながら運動しようとする。		・台上前転が（A：安定して）できる。
6	・自分の力に合った練習方法や練習場所を選んで活動し、自分の課題を持つ。		・自分の力に合った練習方法や練習場所を（A:進んで）選んで活動し、自分の課題を考えている。	
7	・自分の課題が達成できるようにするための活動を工夫する。		・自分の課題にあった練習場所で活動し、（A：友達を励まし）工夫しながら課題を解決しようとしている。	
8	・発表会をする。	・ルールやマナーを守り、安全に気をつけ、友達と仲良く（A：進んで）学習に取り組もうとする。		・開脚跳び・台上前転が（A:安定して）できる。
努力を要する状況に対する指導の手立て		励ましたり、賞賛したりしながら学習に取り組ませる。	技のポイントを焦点化し、見つけられるよう助言する。 自分の課題や練習方法が見つけられるように支援する。	回転感覚や逆さ感覚腕支持感覚などを養うための練習の場を設定する。 スモールステップでできたことを誉めながら自信を持てるようにする。

## 6 本時の指導

### (1) 本時の目標（6／8）

- ・自分の力に合った練習方法や練習場所を選んで活動し、自分の課題を考えている。  
〔思考・判断〕

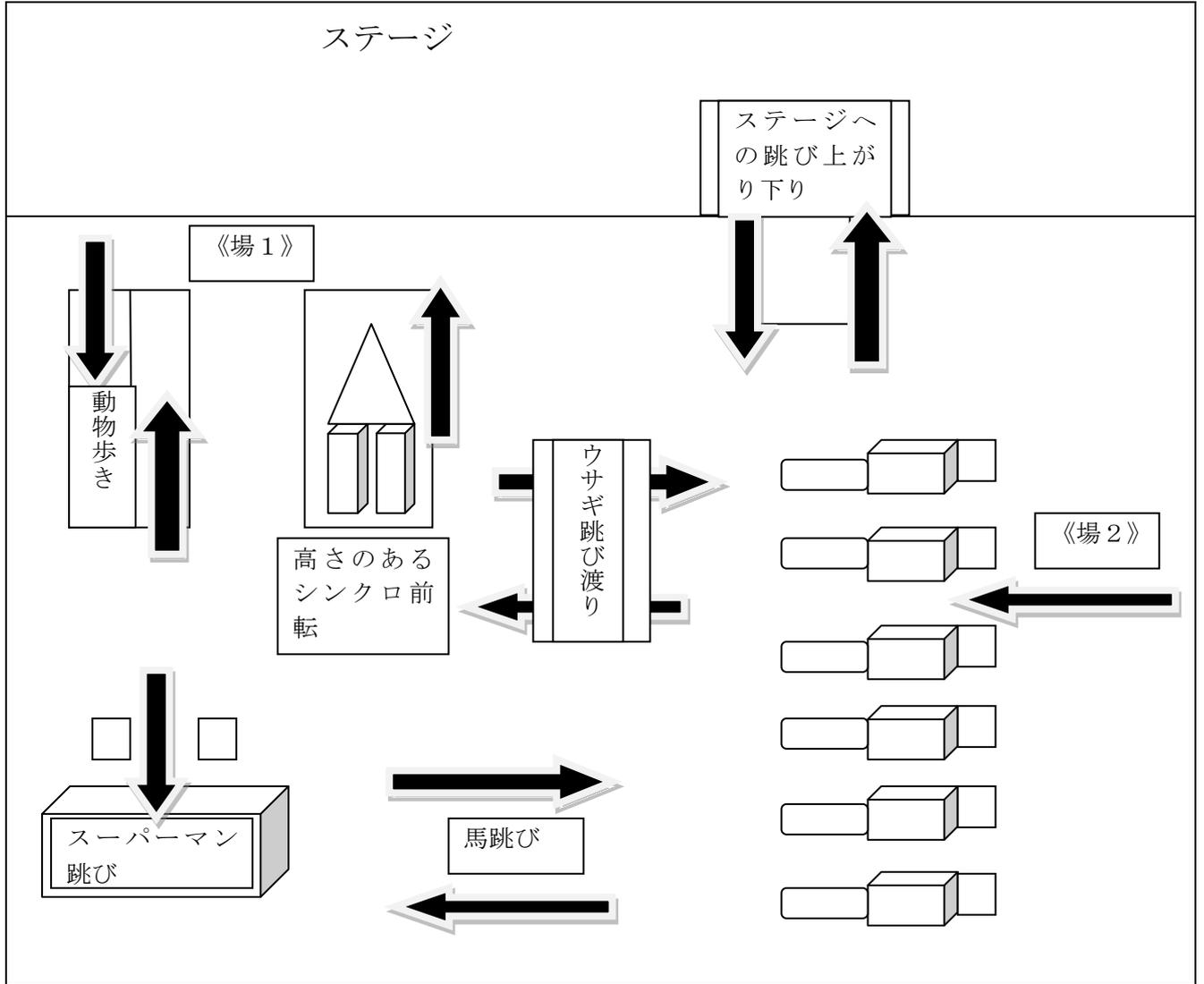
### (2) 展開

段階	学 習 活 動	時間	指導・支援上の留意点（○）研究に関わる手立て（◎） 評価規準（☆）評価方法（※）	用具 資料
導入	1 挨拶・準備 2 学習内容の確認 3 セットメニュー 《場1》 ・ウサギ跳び渡り ・動物歩き  ・スーパーマン前転跳び		○事前に健康観察・服装を確認しておく。 ○手際よく、今日の場を準備する。 ○本時の学習を確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">自分の今の力に合った課題を見つけよう。</div> ○ウサギ跳びや動物歩きで腰を高くしての体重移動・腕支持・逆さ・体の投げだし感覚を養う。 ○スーパーマン前転跳びで、両足踏み切りと前への体の投げだし・回転感覚を養う。 ○馬跳びで、腕を支点とした体重移動の感覚を養う。 ○マットを使って高さのある前転を行うことで、前単元の学	跳び箱 踏み切り板 マット セーフティマット CD

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・馬跳び30秒</li> <li>・高さのあるシンクロナ前転</li> <li>・ステージへの跳び上がり下り</li> </ul>	10	<p>習を想起しながら、台上前転へとつなげられるようにする。</p> <p>○ステージへの跳び上がりでは、足が手をついた位置より前に出るようにして、下りる際には、高さのあるマットからの前転をする。</p> <p>◎開脚跳び、台上前転、かかえ込み跳びにつながる基礎的な動きを正確にできるようにしていく。○スーパーマン前転跳びで、両足踏み切りと前への体の投げだし感覚を養う。</p>	
展 開	4 練習タイム 《場2》	5	<p>◎開脚跳びと台上前転をグループごとに練習する。</p> <p>◎グループで運動ポイントを確認し合いながら、学習の視点を明確にし、友達にアドバイスをもらって活動できるようにする。</p>	視 点 カ ー ド  調 節 板 ゴ ム ひ も
	5 挑戦タイム 開脚跳びの場 台上前転の場 かかえ込みの場 《場3》	15	<p>◎自分の課題を見つけるための運動をする。</p> <p>◎様々な場で挑戦しながら、自分の課題となることを見つけ、黒板に磁石を貼る。</p> <p>☆自分の課題を見つけることができたか。 [思考・判断] ※観察</p>	
	6 おまけタイム	5	○かかえ込み跳びにつながる練習の時間にする。	
終 末	7 学習のまとめ		○友達とのかかわりや自分の課題、感想を書き、自己評価とする。	ノ ー ト 筆 記 用 具
	8 挨拶・後片付け	10	○速やかに片付けができるようにする。	

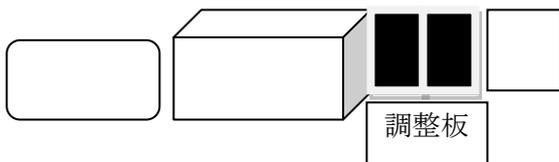
7 場の設定

セットメニュー《場1》 練習タイム《場2》



《場3》

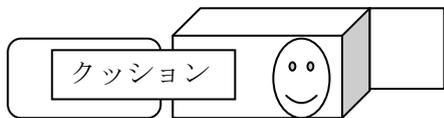
開脚前転の場



考えさせたいこと

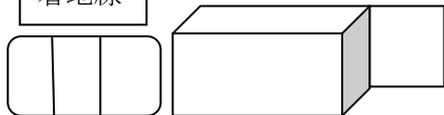
強い踏み切りから、膝を伸ばして跳ぶ

クッション



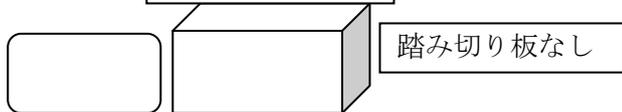
腰を高く上げる

着地線



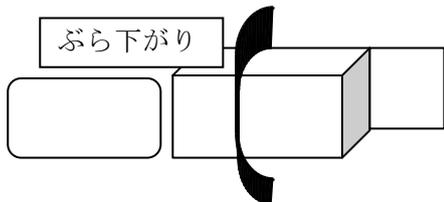
切り返しを強く

台上前転の場



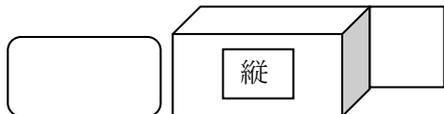
腰を高く上げる

ぶら下がり

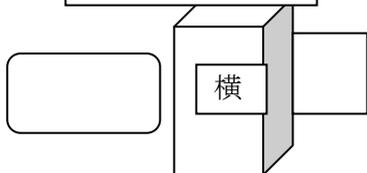


膝を伸ばす

縦



かかえ込みの場



ウサギ跳び渡りをいかして

