

第6学年2組 体育科学習指導案

平成30年11月15日（木）第5校時 体育館
在籍児童数 男子15名 女子18名 計33名
三郷市立彦成小学校 教諭 染谷 翼

1 単元名 高く！大きく！力強く！！伝統の跳び箱運動（跳び箱運動）

2 運動の特性

(1) 一般的特性

○跳び箱運動は、切り返し系や回転系の技で構成された運動の中から、自己の能力に適した技に挑戦し、それを達成したときに楽しさや喜びを味わうことができ、空間での身体支配能力を高めることができる運動である。

(2) 児童からみた特性

跳び箱運動の楽しさや喜びを感じる要因	跳び箱運動を遠ざける要因
・新しい技や、できる技がより上手にできるようになると楽しい運動である。 ・技能の向上が感じられると、より意欲的になる運動である。 ・友達と教え合い、励まし合って練習できると喜びを味わえる運動である。	・「できる」「できない」がはっきりしているの上達しないと意欲が低下する運動である。 ・失敗したときの痛さや跳び箱の高さなどから抵抗感を抱きやすい運動である。

3 児童の実態（省略）

4 教師の指導観

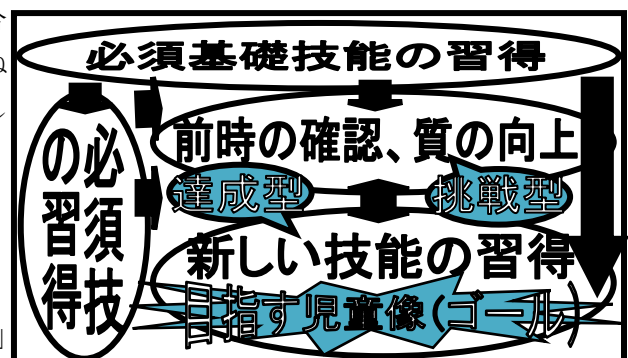
(1) 技能

本校では、6カ年の技能系統表をもとに、体育授業を展開している。児童に確実なる技能を保証するためには、各学年で身に付ける技能を明確にした授業を展開することが重要である。6年生では、「大きな台上前転」を必修技とし、その発展技として「首はね跳び」を設定している。しかし、児童にとっては「首はね跳び」よりも「頭はね跳び」の方が跳ねるタイミングがとりやすく、頭はね跳びはできるのに首はね跳びができないという児童も少なくない。ただ、首はね跳びの方が跳ね動作や力強い手の突き放しなどを習得する上では、適していると考えられる。ゆえに、今回の授業では、首はね跳びを頭はね跳び習得のための一つのエッセンスと考え、頭はね跳びを中心に学習することとする。ただし、お尻が高く上がることで逆さになるのが怖い児童やため動作に課題のある児童などがある場合などには適宜「首はね跳び」に立ち戻らせてから「頭はね跳び」に取り組ませるなどして、児童の技能向上が停滞し内容、配慮しながら授業を展開していくこととする。

また、はね跳びの必須基礎技能を身に付けるために、毎時間の授業の導入部分には、必ずアンテナブリッジチャレンジを中心とした感覚づくりの運動を行う。さらに、「必須基礎技能の習得」、「必須技の習得」、「質の向上」

彦成小 器械運動 学年別技能指導表			
年	技 能	マ ッ ト	跳 び 箱
1年	ジャンプグランド 走り棒 懸梯 助木 ぶら下がり振り 跳び上がり 跳び下り ぶとん平し つばね 地球回り 前回り下り	動物歩き ★ブリッジ かえる橋立 ぶるの足打ち ゆりかご 前転がり 丸太転がり 後ろ転がり	うさぎ跳び 平持ちを渡った運動遊び またぎ跳び ※踏み越え跳び 支持でのまたぎ振り、下り タイヤ跳び
2年	ジャンプグランド 走り棒 懸梯 助木 前回り下り ※足踏つけ前回り下り 足踏ぎ回り ころもり振り ★ころもり手つき下り	動物歩き ★ブリッジ アンテナ 壁登り橋立 ぶるの足打ち 前転がり 丸太転がり 後ろ転がり 支持での川跳び	うさぎ跳び 支持での跳び振り、跳び下り 馬跳び
3年	後方懸梯け回転 ★前方懸梯け回転 膝掛け振り上がり（バナナ） グルマ回 補助逆上がり ★ころもり振り下り ★逆上がり	※立ちブリッジ一登せ上りの 前転 ★大きな前転 後転	開脚跳び（縦4段） 台上前転（縦3段）
4年	後方懸梯け回転 前方懸梯け回転 ★膝掛け上がり（トントン） 転向前下り 振り跳び ★逆上がり	※立ちブリッジ一登せ上りの ★開脚前転 ★開脚後転 壁登り ★側方橋立回転	開脚跳び（縦5段） 台上前転（縦4段）
5年	後方支持回転 前方支持回転 膝掛け上がり（トントン） 踏み越え下り 踏み越え下り 技の組み合わせ	※立ちブリッジ一登せ上りの 補助橋立 ★跳び前転 ★膝掛け 技の組み合わせ	開脚跳び（縦6段） 踏み越え跳び（縦5段） 大きな開脚跳び
6年	後方支持回転 前方支持回転 踏み越え下り 膝掛け系や腕支持系の技の 技の組み合わせ	※立ちブリッジ一登せ上りの ★逆立前転 ★膝掛け 技の組み合わせ	大きな台上前転（縦5段） ★首はね跳び

★は、学習指導要領等体育科に明示されている発展技や上学年の明示に示されている運動前です。
※は、明示されていないが、本校において大切にしている運動前です。



領域が効率的にリンクするよう配置し、学習過程を計画した。ねらい②の場面では前時での課題が達成できていない児童の取りこぼしを減らせるよう、そういった児童にはふり返りの時間としても活用したい。

ねらい③では、簡単な場から取り組ませ、スモールステップで学習を進める。そうすることで小さな成功体験を多く積ませて技能の定着を図る。また、スモールステップでの場以外にも部分練習ができる場も用意し、はね跳び（一連の動作）で見つかった課題をステージからのはね降り（部分動作）で練習するなど、行ったり来たりしながら学習を進めさせることで技の習得につなげていく。

（２）態度

児童が意欲をもって取り組めるように、児童の実態に合った場を設定する。また、アンケートでもあった通り、怪我や跳び箱からの落下に対して恐怖心を持っている児童が多い。そこで、落下の心配の無い場を設置したり、落ちて怪我の無いよう布団やエバーマットを敷いたりして、児童の意欲低下を招かぬよう備えたい。さらに、技能の停滞から意欲の減退を生まぬよう、「見つける→習得する」を意識した学習過程を設定する。声掛けも肯定的な声掛けを心掛け、指導するだけでなく、指導後の見届けも大事にしていく。

（３）思考・判断

課題やその課題を達成するためのヒント、技のポイント、声のかけ方等の授業中に必要な事項をまとめたものを体操着のポケットに入るサイズの「跳び箱ハンドブック」を作成し、いつでもポイントを見ることができるようにすることで考えさせながら学習を進めさせたい。また、フォームを確認したり、自己の課題を明確にしたりするためにタブレットを適宜利用し、思考を活性化させる。さらに段階的な場を設定することで、自分の課題や達成度に合った場を選ばせるようにしたい。

５ 単元目標

- （１） きまりを守って、根気強く運動することができるようにする。 【関心・意欲・態度】
- （２） めあてを達成するためのポイントや課題を見つけ、ペアやグループで高め合うことができるようにする。 【思考・判断】
- （３） 大きく、美しい台上前転や安定した動作ではね跳びができるようにする。 【技能】

６ 単元及び学習活動に即した評価規準

		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
跳び箱運動	単元の評価規準	跳び箱運動の楽しさや喜びに触れることができるよう、進んで取り組むとともに約束を守り助け合って運動をしようとしたり、運動する場や器械・器具の安全に気を配ろうとしたりしている。	自分の力に合った課題の解決を目指して、練習の仕方を工夫している。	安定した基本的な技やその発展技を身に付けている。
	学習活動に即した評価規準	①技を習得したり、高めたりする楽しさや喜びに触れることができるよう、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跳び箱の準備や片付けで、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、跳び箱の安全を保持したりすることに気を配っている。	①課題の解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。 ②自分の力に合った技に取り組むことができている。	①膝が伸び、腰角の大きい台上前転や安定した動作ではね跳びができる。

7 単元の計画

(1) 領域の取り上げ方

学年	運動
第1学年	鉄棒遊び5時間、マット遊び6時間、跳び箱遊び7時間
第2学年	鉄棒遊び5時間、マット遊び6時間、跳び箱遊び7時間
第3学年	鉄棒運動5時間、マット運動6時間、跳び箱運動6時間
第4学年	鉄棒運動5時間、マット運動6時間、跳び箱運動6時間
第5学年	鉄棒運動4時間、マット運動6時間、跳び箱運動8時間
第6学年	鉄棒運動4時間、マット運動6時間、跳び箱運動8時間

(2) 運動の取り上げ方

学年	教材	目指す動き
第1学年	跳び箱を使った運動遊び	跳び乗りや跳び下り、馬跳びやタイヤ跳びをして遊ぶこと
第2学年		跳び乗りや跳び下り、馬跳びやタイヤ跳びを工夫して遊ぶこと
第3学年	跳び箱運動	技に関連した易しい運動遊びをしたり、易しい場や条件のもとで段階的に取り組んだりすること
第4学年		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
第5学年		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を安定してするとともに、その発展技をすること
第6学年		基本的な支持跳び越し技（回転系）に取り組み、自己の能力に適した技を安定してするとともに、その発展技をすること

(3)指導と評価の計画 (8時間扱い) 本時は○印 5 / 8

時	1	2	3	4	⑤	6	7	8	
ねらい	○学習の進め方を知ろう	○大きな台上前転をマスターしよう	○はね跳びに挑戦しよう	○はね跳びのポイントを見つめよう	○はね跳びをマスターしよう	○より美しくするためのポイントを見つめよう	○より美しいはね跳びをしよう	○跳び箱発表会をしよう	
指導の内容	・学習の進め方・約束 ・ペア・グループ編成 ・場の設定について ・試しの運動	・ひざが伸びて、腰角の大きい台上前転	・はね跳びの仕方 ・合格ポイントの確認	・後頭部または頭頂部を跳び箱の中心に置くこと ・はねる方向 ・はねるタイミング ・手の突き放し	・前時に戻つたポイントの習得	・ひざを伸ばす ・つま先を伸ばす ・力強い突き放し	・前時に戻つたポイントの習得 ・緩急 ・第1空中局面の雄大化	・自分に合った技での発表	
学習過程	1 集合、整列、挨拶、健康観察をする。		2 準備運動をする。		3 補強運動をする。		4 集団走をする。		
	《オリエンテーション》 6 単元の学習内容と本時のねらいを確認する。		5 感覚づくりの運動をする。 片足木馬 跳び上がり、跳び下り →ローテーション運動 (アンテナブリッジチャレンジ、ステージからはね下り、(大きな)台上前転)						
	7 学習の仕方や進め方に見通しをもつ。 ・単元の流れ ・1時間の流れ ・準備や片付けの方法の確認 ・ペア、グループ編成		6 レベルアップタイムをする。 第1空中局面を大きくする。 第2空中局面を大きくする。(はね跳び) 第3空中局面を大きくする。		8 本時のねらいを確認する。 9 はね跳びを練習する。 ゴールの姿を意識させる。		8 本時のねらいを確認する。 9 はね跳びのポイントを注目をする場所に見通しを持たせる。		
	8 試しの運動を行う。 ・感覚づくりの運動 ・台上前転		8 本時のねらいを確認する。 9 はね跳びのポイントを見つめる。 注目をする場所に見通しを持たせる。		8 本時のねらいを確認する。 9 はね跳びを練習する。 あおりのタイミングに合わせてしっかりと手を突き放すことを身に付けさせる。		8 本時のねらいを確認する。 9 より美しくするためのポイントを押さえながらはね跳びを練習する。 回転の瞬間の加速や第1空中局面の雄大化を意識させる。		
	9 片付けをする。 10 本時のまとめをする。 11 整理運動、次時の予告、挨拶をする。		8 本時のねらいを確認する。 9 はね跳びを練習する。 ゴールの姿を意識させる。		8 本時のねらいを確認する。 9 はね跳びを練習する。 あおりのタイミングに合わせてしっかりと手を突き放すことを身に付けさせる。		8 本時のねらいを確認する。 9 より美しくするためのポイントを見つめる。 つま先、ひざ、手を意識させる。		
評価計画	10 本時のまとめをする。 11 整理運動、次時の予告、挨拶をする。		10 片付けをする。 11 本時のまとめをする。(学習カードの記入、振り返り)		12 整理運動、次時の予告、挨拶をする。				
	観察、学習カード	観察	観察、学習カード	観察、学習カード	観察	観察、学習カード	観察	観察、学習カード	
場面	8	7	8	8	8	5、8	8	8	

8 本時の学習と指導（5／8時）

（1）ねらい

・安定したはね跳びをすることができる。【技能】

（2）準備

跳び箱 調節板 踏み切り板 マット エバーマット スタンドゴム リング枕 巻き毛布

（3）展開

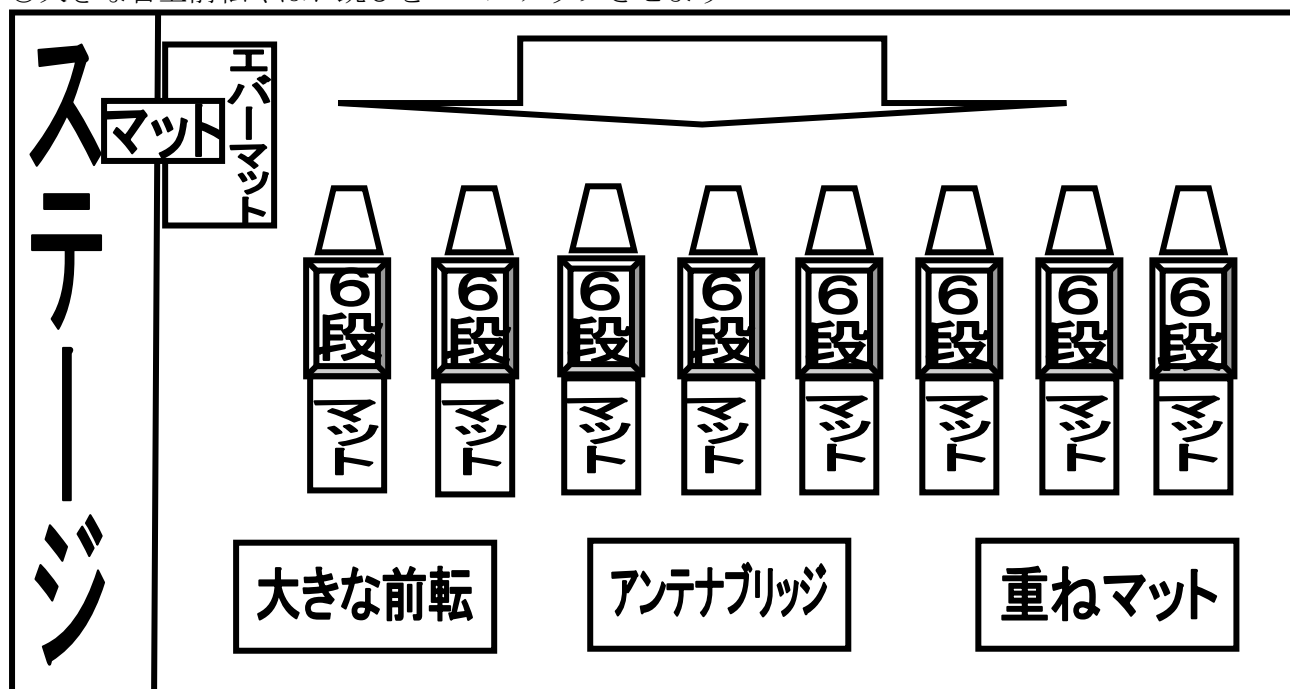
段階	学習内容・活動	指導上の留意点（○指導 ◆評価規準）															
導入 10分	1 集合・整列・挨拶をする 帽子 OK！！シャツ OK！！ 顔色 OK！！ 彦成小体育 スタートの約束 2 本時の学習内容を知る。 3 準備運動をする ☆各部位の運動を行う ☆補強運動を行う ☆集団走を行う	○素早く集合し、元気よくあいさつができるようにする。 ○表情や顔色から健康状態を把握、確認する。 ○本時の流れを確認する。 ○前時に努力した児童やペアを称賛し、本時の意欲付けをする。															
展開 32分	4 全員で協力して場を準備し、感覚づくりの運動をする ①腰上げ ②片足木馬 ③跳び上がり、跳び下り ローテーション運動 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">アンテナブリッジ チャレンジ</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">舞台からの はね下り</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">大きな 台上前転</td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 5px;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">難易度</th> <th style="width: 40%;">内容</th> <th style="width: 45%;">ねらい</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>L v 1</td> <td>補助ありアンテナブリッジ</td> <td>はね跳びの感覚を身につけさせる。</td> </tr> <tr> <td>L v 2</td> <td>ノーマルアンテナブリッジ</td> <td>はねるタイミングを身につけさせる。</td> </tr> <tr> <td>L v 3</td> <td>3点倒立ブリッジ</td> <td>頭はね跳びにつながる感覚を身につけさせる。</td> </tr> </tbody> </table> 大きな台上前転やはね跳びをレベルアップさせよう。 5 場を変えたりしながら工夫して練習する。 ①第1空中局面を大きく →調節版を1つか2つ使う。 ②第2空中局面を大きく →着地を遠くに。 →スタンドゴムの高さを変える。 (はね跳び) 6 ミニ発表会を行う。	アンテナブリッジ チャレンジ	舞台からの はね下り	大きな 台上前転	難易度	内容	ねらい	L v 1	補助ありアンテナブリッジ	はね跳びの感覚を身につけさせる。	L v 2	ノーマルアンテナブリッジ	はねるタイミングを身につけさせる。	L v 3	3点倒立ブリッジ	頭はね跳びにつながる感覚を身につけさせる。	○協力して安全に準備させるようにする。 ○周囲の安全を確認し、運動できるようにする ○主運動につながるよう正確に行わせる。 ○よい動きの児童を称賛し、その動きを広めるよう言葉かけをする。 ○運動量確保のため連続跳びでどんどん跳ばせる。 ○根気強く取り組んでいる児童や積極的に声をかけ合っているグループを見つけて称賛し、全体への意欲付けを図る。 ○技能面だけではなく、高め合いができていたグループを称賛し、全体に広める。 ○緊張感をもたせて行わせる。
アンテナブリッジ チャレンジ	舞台からの はね下り	大きな 台上前転															
難易度	内容	ねらい															
L v 1	補助ありアンテナブリッジ	はね跳びの感覚を身につけさせる。															
L v 2	ノーマルアンテナブリッジ	はねるタイミングを身につけさせる。															
L v 3	3点倒立ブリッジ	頭はね跳びにつながる感覚を身につけさせる。															

	頭はね跳びをマスターしよう。	
	7 本時のねらいを確認し、練習する。	○粗形態でもどんどん合格させる。
整理 8 分	学び方 レベル1・・・跳び箱6段＋6段ではね跳びに挑戦 レベル2・・・跳び箱6段＋3段ではね跳びに挑戦 レベル3・・・跳び箱横5・6段ではね跳びに挑戦（頭はねのみ） レベル4・・・跳び箱5・6段ではね跳びに挑戦	☆合格！ →「イエーイ」ハイタッチ ☆残念！ →「ドンマイ」グータッチ
	◆安定したはね跳びをすることができる。【技能】 △努力を要すると判断される状況（C）の児童への指導の手立て ハンドブックを活用させ、課題の認識、場や練習法の選択を助言する。 ◎十分満足できると判断される状況（A）の児童の具体的な姿 つま先、ひざがまっすぐ伸び、第二空中局面が雄大に跳ねる姿	
	8 本時のまとめをする。	○タイミングの良い跳ね動作ができていた児童を称賛し、課題にあったまとめをする。
	9 整理運動・次時の予告をする。	○ペア、グループで安全に留意し、すばやく片付けさせる。 ○使った筋肉をほぐすようにゆっくり行うようにさせる。
	10 あいさつをする。	○本時の頑張りを称賛し、次時への意欲付けを図る。

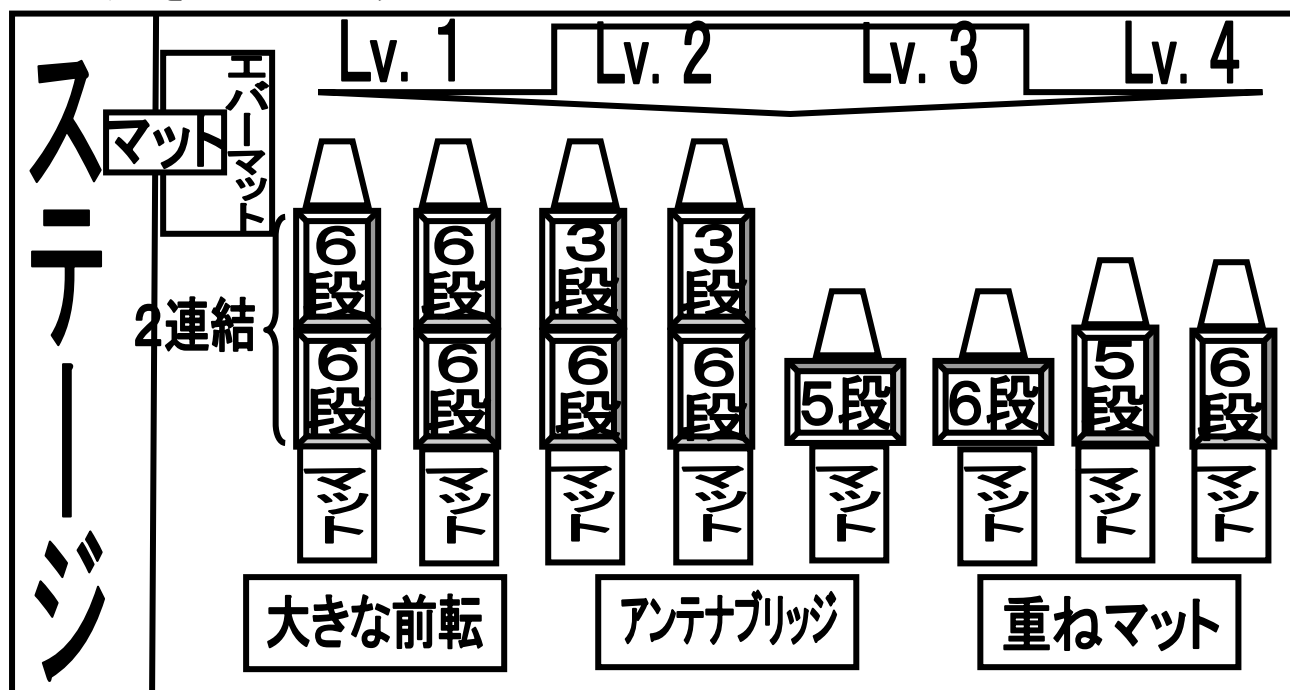
9 資料

(1) 場の設定

○大きな台上前転やはね跳びをレベルアップさせよう



○はね跳びをマスターしよう





彦成小 器械運動 学年別技能指導表

	鉄 籠	マ ッ ト	固 め 器
1 年	ジャングルジム遊び 登り棒 雲梯 助木 ぶら下がり振り 跳び上がり 跳び下り ふとん干し つばめ 地球回り 前回り下り	動物歩き ★ブリッジ かえる倒立 かえるの足打ち ゆりかご 前転がり 丸太転がり 後転転がり	うさぎ跳び 平均台を使った運動遊び まだぎ跳し跳び ※踏み跳し跳び 支持でのまだぎ跳り、下り タイヤ跳び
2 年	ジャングルジム遊び 登り棒 雲梯 助木 前回り下り ※足首つけ前回り下り 足抜き回り こうもり振り ★こうもり手つき下り	動物歩き ★ブリッジ アンテナ 登り逆立ち かえるの足打ち 前転がり 丸太転がり 後転転がり 支持での川跳び	うさぎ跳び 支持での跳び跳り、跳び下り 馬跳び
3 年	後方懸掛け回転 ★前方懸掛け回転 懸掛け振り上がり (バナナ) ダルマ回り 補助逆上がり ★こうもり振り下り ★逆上がり	※立ちブリッジ→足を上がり 前転 ★大きな前転 後転	開脚跳び (能4段) 台上前転 (能3段)
4 年	後方懸掛け回転 前方懸掛け回転 ★懸掛け上がり (トトンノ) 転向前下段 振り跳び ★逆上がり	※立ちブリッジ→足を上がり ★開脚前転 ★開脚後転 登り倒立 ★両方倒立回転	開脚跳び (能5段) 台上前転 (能4段)
5 年	後方支持回転 前方支持回転 懸掛け上がり (トトンノ) 踏み跳し下り 組み合わせ技	※立ちブリッジ→足を上がり 補助倒立 ★跳び前転 ★伸脚後転 技の組み合わせ	開脚跳び (能6段) 抱え込み跳び (能5段) 大きな開脚跳び
6 年	後方支持回転 前方支持回転 踏み跳し下り 懸掛け系や腕支持系の技の 組み合わせ技	※立ちブリッジ→足を上がり ★倒立前転 ★伸脚前転 技の組み合わせ	大きな台上前転 (能5段) ★宙はね跳び

★は、学習指導要領解説体育編に例示されている発展技や上学年の例示に示されている運動例です。
※は、例示されていないが、本校において大切にしている運動例です。