

1 単元 器械運動（跳び箱運動）

2 単元のもつ魅力について

跳び箱運動は、「開脚跳び」や「かかえ込み跳び」などの切り返し系の技と、「頭はね跳び」や「前方屈腕倒立回転跳び」などの回転系の技がある。これらの技に挑戦し、その技ができること、同じ技でも、跳び箱の段数、踏み切りの距離、着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すこと、演技を発表することなどに、楽しさや喜びを味わうことができる。

第1学年及び第2学年では、技ができる楽しさや喜びを味わい、技がよりよくできるようにする。第3学年では、自己に適した技を演技することで楽しむことができるようにする。

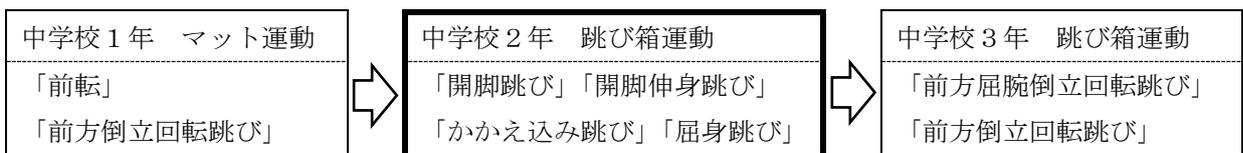
学習活動においては、技についての動き方のポイントや段階的に上達させる練習方法などの知識を用いて、動き方のポイントを根拠とした自己の課題（以下、個別課題）を発見したり、技の習得に適した練習方法を選んだりすること、練習の補助をしたり、仲間に課題や出来映えを伝えたりすることができる。そのような学習活動を通して、技ができるようになることで、より達成感を味わうことができる。

3 取り上げる単元について

(1) 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
<ul style="list-style-type: none"> 切り返し系の基本的な技の動き方のポイントや練習の効果などを理解している。 切り返し系の基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越すことができる。 切り返し系の基本的な技で、着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 技を習得するための個別課題を発見し、解決に向けて練習計画を作成している。 切り返し系の基本的な技の動き方のポイントを参考に、仲間の試技の出来映えを伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> 切り返し系の技の習得に積極的に取り組もうとしている。 よい試技を褒めたり、仲間の試技の出来映えを伝えたりしようとしている。 安全に留意している。

(2) 関連する単元



(3) 単元と生徒の関係

本学級の生徒は、小学校の跳び箱運動の授業で、切り返し系の開脚跳び、回転系の台上前転といった基本的な技を学習している。しかし、跳び越すことができない生徒は、どうすれば跳び越すことができるのかを考えることができなかつた。また、跳び越すことができても、一連の動きを滑らかにして跳び越すこと、着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すことという視点をもつ生徒は少なかつた。

そこで、うさぎ跳びに取り組みせたり、跳び箱の左右に合唱台を並べた「踏み台付き跳び箱」などの跳び越しに取り組みせたりして、切り返し系の技の動き方のポイントである「上体を前方に振り込みながら着手する動き」や「直立体勢に戻して着地する動き」について実体験を伴いながら学ぶことができるようにする。そして、跳び越すことができる生徒には、一連の動きを滑らかにして跳び越すこと、着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すことといった視点を与える。そうすることで、生徒一人一人が、個別課題を発見できるようにする。その際には、タブレットPCで撮影した自己の動きについて、

自己の感覚と他者の評価をすり合わせる評価活動を行わせる。

また、動き方のポイントを学ぶ際には、段階的に上達させていく練習に取り組ませることで、練習の効果も学習できるようにする。そうすることで、学んだ練習の効果を根拠として、個別課題を解決するには、どんな練習をどのような順序で行うのかといった練習計画を作成できるようにする。

これらの活動を通して、切り返し系の基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越したり、着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越したりできるようにさせたい。

4 単元の評価計画と指導計画（8時間完了）

知…知識・技能 思…思考・判断・表現 態…主体的に学習に取り組む態度

段階	時数	観点	評価規準とその方法	主な学習活動
導入	3	1	知 ○ タブレットPCを用いた観察の仕方を理解している。 【動きの観察】 学習課題：個別課題を発見し練習計画を立てて、切り返し系の技の一連の動きを滑らかにしたり、着手位置、姿勢などの条件を変えたりして跳び越すことができるようにしよう。	1 開脚跳びを行い、タブレットPCを用いた観察を行う。
		1	知 ○ 切り返し系の基本的な技の動き方のポイントを理解している。 【ワークシート】	2 うさぎ跳びに取り組んだり、跳び箱の左右に合唱台を並べた「踏み台付き跳び箱」などの跳び越しに取り組んだりする。
			態 ○ 切り返し系の技の習得に積極的にかつ安全に留意して取り組もうとしている。 【動きの観察】	
		1	思 ○ 提示された動き方のポイントを参考に、仲間の試技の出来映えを伝えている。 【動きの観察】	3 開脚跳びの評価活動を行い、個別課題を発見する。
			知 ○ 切り返し系の基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越すことができる。 【動きの観察】	
		展開	4	1
1	思 ○ 根拠をもって個別課題の解決に向けた練習計画を作成している。 【ワークシート】			5 個別課題の解決を目指した練習計画を作成する。
1 本時	思 ○ 新たに発見した個別課題の解決に向け、根拠をもって練習計画を見直している。 【ワークシート】			6 個別課題の解決を目指した練習計画に基づいて練習を行う。そして、次時の個別課題を発見し、練習計画を見直す。
	態 ○ よい試技を褒めたり、仲間の試技の出来映えを伝えたりしようとしている。 【動きの観察】			
1	知 ○ 切り返し系の技の一連の動きを滑らかにしたり、着手位置、姿勢などの条件を変えたりして跳び越すことができる。 【動きの観察】			

			○ よい試技を褒めたり、仲間の試技の出来映えを伝えたりしようとしている。 【動きの観察】	
まとめ	1	1	<p>総合的な評価</p> <p>単元内で設定した評価規準に基づくすべての評価の最終確認の機会とする。</p> <p>例えば指導した内容の評価で「努力を要する」状況(C)と判断された生徒に個別の指導を行うなどの手立てを講じ、単元の進行とともに、その生徒の学習状況の変化を最終確認する。 【ワークシート・動きの観察】</p>	7 各自、練習をしてきた技の中から技を選択して、発表会に取り組む。

単元末に期待される具体的な生徒の姿

開脚跳びの一連の動きを滑らかにして跳び越すことができるようになった。姿勢の条件を変えて跳び越す「開脚伸身跳び」に挑戦するため、開脚跳びとの動きの違いから「着手時に腰と脚を肩の位置まで上げること」を個別課題に設定した。練習計画を作成するにあたって、まずは、着手時の腰と脚の高さを意識するために「連結跳び箱」を行った後、その感覚を試すために「距離調節器付き跳び箱（調節器3個）」を行うように考えた。練習では、仲間に姿勢を見てもらいながら5分ほど「連結跳び箱」に取り組んだ。「距離調節器付き跳び箱（調節器3個）」ではその感覚を生かすことができ、着手時に腰と脚を肩の位置まで上げて、「開脚伸身跳び」ができるようになり、仲間から褒められた。タブレットPCでも、着手時に腰と脚が肩の位置まで上がっていることを確認でき、うれしかった。次は、今回の感覚を意識しながら、かかえ込み跳びに挑戦したい。そのために、「うさぎ跳び2」で、足をかかえこんで跳び箱を越える動き方を身に付けたい。

5 本時の指導

(1) 目標

新たに発見した個別課題の解決に向け、根拠をもって練習計画を見直すことができるようにする。

(思考・判断・表現)

よい試技を褒めたり、仲間の試技の出来映えを伝えたりすることができるようにする。

(主体的に学習に取り組む態度)

(2) 準備

跳び箱、ロングマット、セーフティマット、ロイター板、距離調節器、合唱台、ビブス、指導者用タブレット、プロジェクター、HDMIケーブル、デジタルタイマー、ワークシート、鉛筆、学習者用タブレット

(3) 指導過程

時間	学習活動と予想される生徒の様子	指導上の留意点
4分	1 集合・整列し、学習の場の準備を行う。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 素早く集合・整列させ、服装の確認、健康観察を行う。見学者は、評価活動や準備、片付けに参加するよう伝える。 ○ 安全に留意させ、協力して準備をさせる。
1分	2 本時のめあてをつかむ。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自己の動きの変容から、根拠をもって個別課題や練習計画を見直したり、仲間の試技について、よさや出来映えを伝え合ったりすることが本時のめあてである

		ことを伝える。
	<p>本時のめあて：自己の動きの変容から、根拠をもって個別課題や練習計画を見直そう。 仲間の試技について、よさや出来映えを伝え合おう。</p>	
3分	3 準備運動を行う。	○ 負担が掛かる手首や肩、膝、足首、股関節を中心に、呼吸を一定にして痛みがない範囲で行わせる。
27分	<p>4 練習計画に沿って練習を行ったり、評価活動を行ったりする。</p> <p>(1) 段階的に上達させていく練習を行う。</p> <p>① うさぎ跳び1 ② うさぎ跳び2 ③ 踏み台付き跳び箱 ④ 連結跳び箱 ⑤ 距離調節器付き跳び箱 ⑥ ゴムひも&距離調節器付き跳び箱</p>	<p>○ 前時に作成した練習計画に沿って練習を行わせる。</p> <p>○ 個別課題の解決を目指すための練習では、うさぎ跳びの動き方や踏み台の立ち位置、距離調節器の数、ゴムひもの高さといった段階を変えながら試して、自分の感覚に変化が起きているかを確認することが大切であると伝える。</p>
<p>練習の場</p> <p>ゴムひも&距離調節器付き跳び箱 距離調節器付き跳び箱 連結跳び箱 踏み台付き跳び箱</p> <p>うさぎ跳び1・2</p> <p>舞台</p> <p>ロングマット セーフティマット 跳び箱 ロイター板 合唱台 距離調節器</p>		
<p><各練習の場における生徒同士の関わり></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 踏切位置を見る。 ・ 着手位置を見る。 ・ 着手から着地までの動きを見る。 ・ タブレットP Cで撮影する。 		
	<p>(2) タブレットP Cで撮影した試技をグループの仲間と評価し合い、個別課題の局面における動きの変容を確認する。</p>	<p>○ 練習を行う中で感覚に手応えをつかんだ時に、仲間にタブレットP Cで動画を撮影してもらい、一緒に動画を見ながら評価させ、個別課題の局面がどのように変容したのかを確認させる。</p>

	<p>評価事項 よい試技を褒めたり、仲間の試技の出来映えを伝えたりすることができるようにする。 【動きの観察】(主体的に学習に取り組む態度)</p> <p>□…動き方のポイントを振り返らせる。 ☆…試技を行った仲間の状況をできるだけ詳しく伝えるよう助言する。</p>	
	<p>予想される生徒の様子</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 個別課題を「着手時に腰と脚を肩の高さまで上げること」としていた生徒が、距離調節器付き跳び箱(調節器3個)で練習を繰り返した。仲間から「腰は上がっているが脚が上がっていない。」と指摘された。 ・ 個別課題を「着地時に上体を起こすこと」としていた生徒が、距離調節器付き跳び箱(調節器2個)で練習を繰り返した。その結果、うまく跳び越すことができるようになり、仲間から褒められた。 	
9分	5 次時の個別課題や練習計画の見直しを行う。	○ 個別課題や練習計画の変更が必要な場合は修正させる。また、その根拠について、学習カードに記述させる。
	<p>評価事項 新たに発見した個別課題の解決に向け、根拠をもって練習計画を見直すことができるようにする。 【ワークシート】(思考・判断・表現)</p> <p>□…生徒の動画を教師と一緒に見て、どのような動きになっているのか問い掛ける。 ☆…根拠ができるだけ詳しくなるよう助言する。</p>	
	<p>本時の終わりに期待される具体的な生徒の姿・考え</p> <p>個別課題を「着手時に腰と脚を肩の高さまで上げること」としていた生徒が、距離調節器付き跳び箱(調節器3個)で練習を繰り返した。仲間から「腰は上がっているが脚が上がっていない。」と指摘され、動画でも確認して納得をした。腰と脚を肩の高さまで上げることができている生徒の様子を観察して、脚を跳ね上げるような感じで跳んでいることに気付いた。そして、「脚を跳ね上げるような感じで跳ぶこと」を新たに個別課題として設定した。練習計画は、距離調節器付き跳び箱ではなく、一旦段階を落とした連結跳び箱で練習してから、自信がつけいたら距離調節器付き跳び箱に挑戦するよう見直した。</p>	
5分	6 後片付けを行う。	○ 全員で協力して、安全に片付けさせる。
1分	7 整理運動を行う。	○ 痛めた箇所がないか確認しながら行わせる。

6 「動き方のポイント」や「練習の効果」の実体験を伴った理解について

繰り返し系の技の動き方のポイントである「上体を前方に振り込みながら着手する動き方」や「直立体勢に戻して着地するための動き方」を生徒に理解させるために、次のように段階的に上達させる練習に取り組ませるようにした。

- ① うさぎ跳び1：着手位置よりも奥に着地するようにする。
- ② うさぎ跳び2：踏切位置から着手位置までの距離を2足分から段階的に遠くする。
- ③ 踏み台付き跳び箱：踏み台の立ち位置を段階的に下げ、跳び箱を跳び越す。
※ 跳び箱の左右に合唱台を並べる。
- ④ 連結跳び箱：跳び箱の手前に合唱台を並べて階段状にし、合唱台に立った状態から跳び箱を跳び越す。
- ⑤ 距離調節器付き跳び箱：調節器の数を段階的に増やして着手位置を遠くして、跳び箱を跳び越す。
- ⑥ ゴムひも&距離調節器付き跳び箱：跳び箱の手前に張ったゴムひもの高さを段階的に上げ、腰と脚を上げて跳び箱を跳び越す。

これらの練習は、①～⑥の段階の他に、踏み台の立ち位置や距離調節器の数、ゴムひもの高さを段階的に変えることで、徐々に難易度を上げることができる。そのため、生徒はより動き方のポイントを意識することが必要になり、実体験を伴って「動き方のポイント」を理解できると考える。

また、段階的に練習を進めると上達していくことを実感でき、「練習の効果」についても、実体験を伴って理解できると考える。