

1. 領域名 器械運動(全7時間)

2. 単元名 「跳び箱運動」

3. 単元の目標

知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力, 人間性等
行い方を知るとともに, 自己の能力に適した切り返し系や回転系の基本的な技をすることができるようにする。	運動の自己の能力に適した課題を見付け, 技ができるようになるための活動を工夫するとともに, 考えたことを友達に伝えることができるようにする。	跳び箱運動に進んで取り組み, きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり, 場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

4. 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
単元の評価規準	①跳び箱運動の行い方について, 言ったり書いたりしている。 ②自己能力に適した切り返し系の基本的な技をすることができる。	①自分の動きを動画で確認して, 考えたことや友達のアドバイスを生かして, 課題を解決しようとしている。 ②課題の解決のために考えたことを友達に伝えている。	①跳び箱運動に進んで取り組もうとしている。 ②きまりを守り, 誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 ③器械・器具の準備や片付けを, 友達と一緒にしようとしている。 ④場や器械・器具の安全を確かめたり, 試技の開始前の安全を確保したりしている。
学習活動に即した評価規準	①頭より腰を高く上げた横跳び越しができる。 ②着地の向きを変えた横跳び越しの行い方を理解している。 ③視線によって, 跳び越し方が変わることが分かる。 ④開脚跳びやかかえ込み跳び, 台上前転の行い方を理解している。	①手の着く場所や着地する位置, 目線を意識して, 技のできばえを視覚的に確認しながら, 自己に合った課題を見付けている。 ②技のできばえを振り返り, 自己の能力に合った課題を選び解決しようとしている。 ③技ができたときに, 分かったことを掲示物や資料を活用して言葉で示したり伝えたりしている。 ④友達の手の着く位置や着地する位置, 目線が向く場所に目印を置いて, 動きのできばえを友達に伝えている。	①横跳び越しや開脚跳びなどの技に進んで取り組もうとしている。 ②跳び箱, 踏み切り板などの器械・器具の正しい使い方や試技をする前の待ち方, 技を見合うときのきまりを守り, 誰とでも仲良く励まし合おうとしている。 ③器械・器具の準備や片付けを, 友達と一緒にしようとしている。 ④場や器械・器具の安全を確かめたり, 試技の前に合図をしたりして安全を確保している。

5. 調査研究

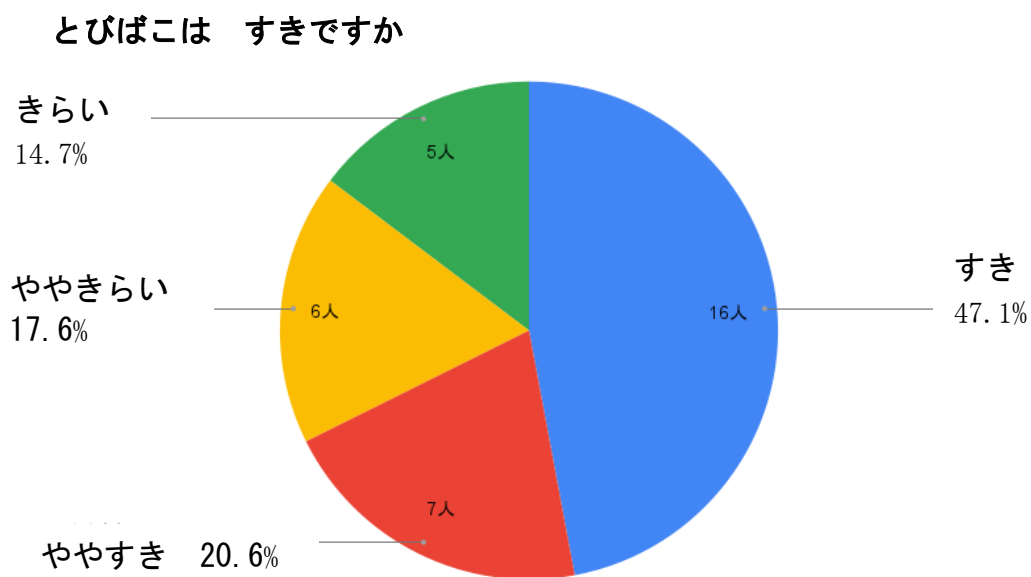
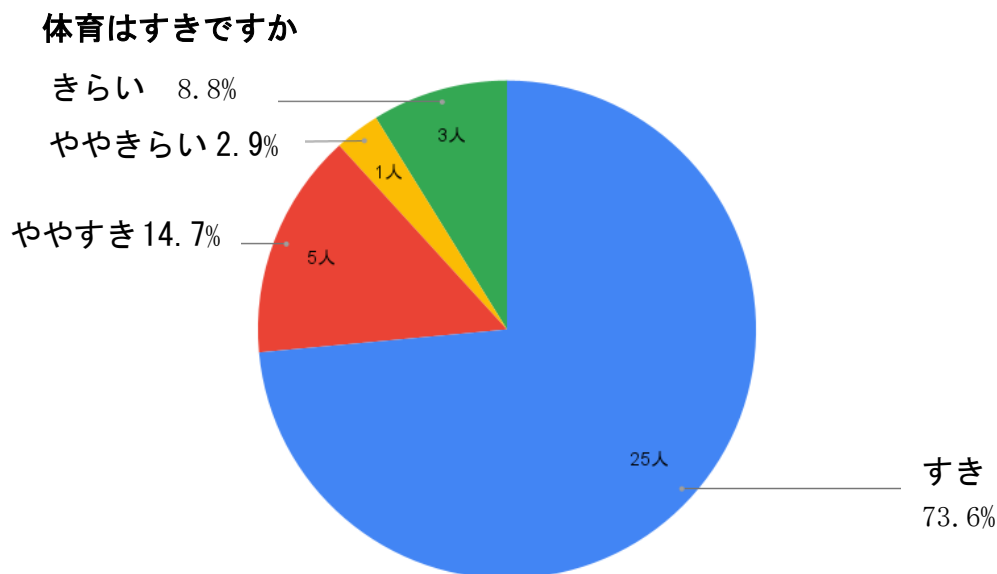
(1) 意識調査・分析・考察

意識調査は、体育学習を楽しいと感じているか。跳び箱運動を楽しいと感じているか。跳び箱運動での楽しい時と困難を感じる時はどのような時か。という観点で行った。それぞれの結果は以下ようになった。

意識調査

調査方法：質問紙調査 調査対象：第3学年4組 34人（心身的な事情により1名未回答）

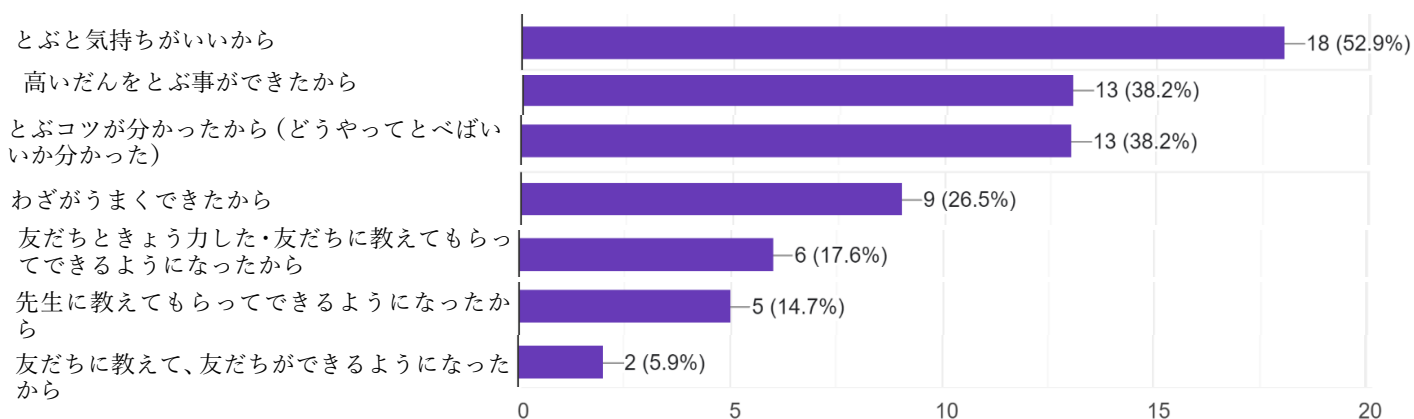
実施時期：令和5年11月15日



学級の90%近くの児童が体育学習を好きだと回答した。しかし、跳び箱運動になると好きと回答した児童の割合が70%以下まで下がっている。体育は好きであるが、学級の約3分の1である11人が「跳び箱運動」について「きらい」「ややきらい」と回答していることが分かった。

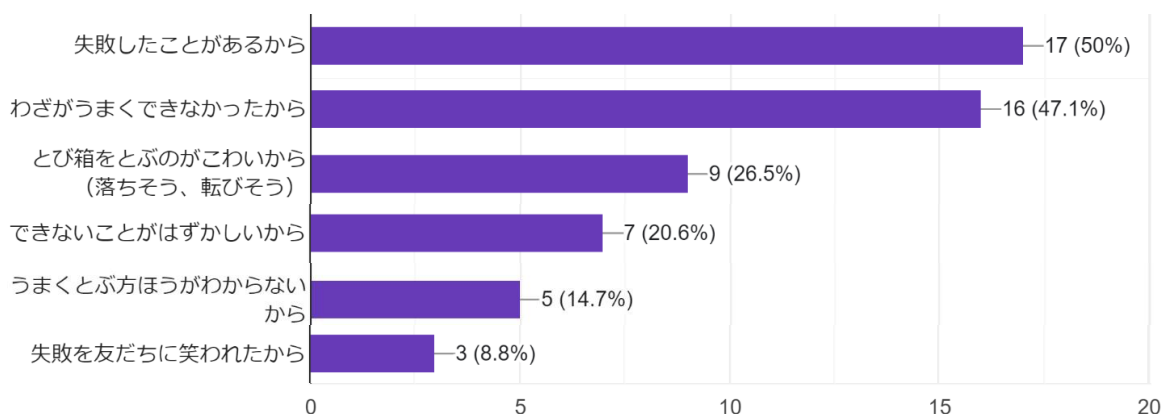
跳び箱運動で楽しいと感じる理由は何ですか（とくに感じるものを2つをえらびましょう。）

34件の回答



跳び箱運動が少しいやだな、苦手だなと思う理由...（とくに感じるものを2つをえらびましょう。）

34件の回答



楽しいと感じる理由は、「高い段をとぶことができたから」、「とぶコツが分かった（どのように跳べばよいか分かった）から」、「跳ぶと気持ちがいいから」の3項目の回答が多かった。その一方で跳び箱運動が苦手、嫌だと感じる理由は、「うまくとぶことができなかったから」、「失敗したことがあるから」、「跳ぶことが怖いから（落ちそう、転びそう）」という理由が多かった。

このことから児童が安心して跳び箱運動に取り組み、跳び方のコツをつかみ、跳び箱を跳ぶ気持ちよさを味わうことができる手だてが必要であると考えた。

(2) 児童の実態

普段の様子から、体を動かすことが楽しいと感じている児童が多い。休み時間にも積極的に体を動かしている。体育の授業を通して、友達と関わりながら運動することの楽しさを感じ始めている。その一方で、運動に対し苦手意識をもっている児童も見受けられる。その多くは運動の行い方が分からなかったり、運動に対して恐怖心を抱いたりしている。本学級の児童はコロナ禍に入学しており、1・2年生で十分な運動の機会の確保が出来ずその影響が大きいのではないかと考える。また、事前アンケートでは友達との教え合いや関わり合いにも課題が見られた。

今回の授業を通して、進んで運動を行い、運動に対して前向きな気持ちを持ち、安心して取り組むことができるようにしたい。友達との関わり合いを軸に、達成感を味わわせることができるように指導していく。「わかる」「かかわる」「はい、できた」を児童が実感できるように手だてを考えていく。

6. 基礎研究

(1) 運動の特性

運動領域「イ 器械運動系」の領域として、中学年では、「器械運動」を行う。小学校学習指導要領（平成29年告示）解説体育編において、「器械運動」は、「マット運動」、「鉄棒運動」及び「跳び箱運動」で内容を構成している。

「器械運動」では、技を身に付けたり、新しい技に挑戦する楽しさや喜びに触れたり、味わったりすることができる運動であり、より困難な条件のもと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を味わわせることをねらいとしている。

中学年の「跳び箱運動」では低学年の「器械・器具を使っての運動遊び」の学習を踏まえ、器械運動の楽しさや喜びに触れ、基本的な動きや技を身に付けることを目的としている。

一般的特性

- ・支持跳躍運動によって跳び箱の高さを跳び越すこと「跳び越えられるかどうか」（結果）に運動の価値を置く克服型と空中局面の出来映えやダイナミックさ、美しさ「どのように跳び越すことができるか」（過程）に運動の価値を置く達成型との二つの側面がある。（構造的特性）
- ・技を発展させたり、より難しい技に挑戦したりして、それを達成したときに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。（機能的特性）

(2) 系統性

学年	1・2	3・4	5・6
学習指導要領解説	B 器械・器具を使っての運動遊び エ 跳び箱を使った運動遊び 跳び箱を使った運動遊びでは、その行い方を知るとともに、跳び箱を使って跳び乗りや跳び下りをしたり、馬跳びやタイヤ跳びをしたりするなどして遊ぶこと。	B 器械運動 ウ 跳び箱運動 跳び箱運動では、その行い方を知るとともに自己の能力に適した切り返し系（開脚跳びなど）や回転系（台上前転など）の基本的な技をすること。また、基本的な技に十分に組み込んだ上で、それらの発展技に取り組むこと。	B 器械運動 ウ 跳び箱運動 跳び箱運動では、その行い方を理解するとともに、自己の能力に適した切り返し系や回転系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりすること。
目標とする様相	いろいろな跳び箱に跳び乗ったり跳び下りたり、跳び越したりして楽しく遊ぶことができる。	いろいろな向きや高さの跳び箱を手の突き放しから体を切り返して跳び越すことができる。また、跳び箱の上で前方に回転し着地することができる。 自分に適した技に繰り返し取り組む。また、楽しさを味わえるように技に関連した易しい運動を行う。	いろいろな向きや高さの跳び箱を、大きな動作で跳び越すことができる。また、いろいろな跳び方や上手になりたい跳び方に跳びやすい場や跳び箱で挑戦する。

7. 研究主題に迫るための具体的な手だて

【「わかる」ための手だて】

○「横跳び越し」からはじめる

開脚跳びなどの「切り返し系」の技は、腕支持による体重移動が技のポイントとなるが、できない児童にとっては未知の恐怖からブレーキをかけてしまうことが多く、ハードルが高い運動となる。また、開脚跳びができる児童にとっても、腰が低いままで腕支持が十分ではなく、またぎ越しているだけの場合が多く、次の技へと発展しにくい。そこで、顔面から落ちる心配が少なく、腰を高くすることで腕支持による体重移動が実感しやすくなる「横跳び越し」を単元の導入にもってこることにした。恐怖心を減らし、発展技である抱え込み跳び、伸膝開脚跳び等へとつなげていけるようにしたい。横跳び越しで跳び箱を腕で強く押したり、腰を高く上げたりする経験を積ませ、腕支持や切り返しの感覚をつかませるようにする。

○「技のポイント」と「視点」を意識させる

跳び箱運動の局面を、「踏み切り」「着手」「着地」に限定し、それぞれの場面に注目させてポイント(教師の言葉)とこつ(児童の言葉)に気付き、技の構成が分かるようにしていく。そうすることで、自分が理解するだけでなく、他者の動きを分析する際も共通の見方や視点で話すことができるようにしていく。また、それぞれの局面で「目線」がどこを向いているのかにも注目させる。跳び箱を見るのか、へそを見るのか、天井を見るのか等、目線がどこにあるのかによって、技の出来具合が大きく変わってくる。そうした面にも注目させて、アドバイス等がし合えるようにする。

【「かかわる」ための手だて】

○グループ [トリオ] で見合い、教え合う

横跳び越しを学ぶ際、跳び箱の保有台数から6人で一台の跳び箱を使うようにする。技を見合い、教え合う際は、6人を2つに分け3人 [トリオ]で行うこととする。トリオは、試技をする人、側面から見る(動画を撮る)人、着地側から見る人と場所を固定し、それぞれがどうであったか教え合う。教え合いをしているときにもう一つのグループが試技をするというように、教え合いと試技が効率的に行えるようにする。

○タブレットを活用し技を見比べる

跳び箱運動を見合う際、技が一瞬で終わってしまうため、3つの局面や目線を分析するのがとても難しい。また、自分の動きを客観的に見取ることも大変困難である。そこで、グループに一つタブレットを持たせ、カメラ機能でスローの動画を撮らせることにした。グループでの教え合いは、その動画を見ながら行うようにする。教え合いの際は、局面ごとのポイントに触れさせながら、自分の言葉でこつを言えるようにさせたい。その際、「ギュッと」や「ドンと」、「パッと」などオノマトペを使うように指導し、瞬間的な局面を感覚的にとらえられるようにさせる。

【「はい、できた」のための手だて】

○2年間の単元構成で、できるにコミットする

「技ができた」「めあてを達成できた」と感じる児童を一人でも増やしていくために、開脚跳びなどの切り返し系の技と台上前転などの回転系の技を均等に配分して単元を構成するのではなく、切り返し系の技を十分に行う時間を確保し、達成感を得られるようにしたいと考えた。回転系の技は、最後の1時間に出会う、知ることをめあてに運動する。4年生では逆に、切り返し系の技を1時間振り返ったあと、時間をかけて回転系の技の習得、習熟を目指していく。

○教師が具体的に働きかける

児童ができた実感できることの一つに、周囲の人からの承認がある。器械運動など自分でできたか確認しにくい運動のときは、「できたね」という承認が何よりも大切となる。そこで、教師が力強く認めてほめることで、達成感を味わえるようにしたい。また積極的にアドバイスをすることをモデリングとして、児童相互の交流を増やしていけるようにしたい。そのために、事前にどのような承認の言葉やアドバイスができるか書き出して、それを全児童が聞こえる声で伝えることを心掛けていく。

<教師の言葉掛けの例>

		目線の言葉掛け
承認の言葉掛け	<ul style="list-style-type: none"> ・(課題や目標が)できたね! ・腰が高く上がっていたね! ・着地でしっかりと止まれたね! ・〇〇がしっかりとできていたね! 	<ul style="list-style-type: none"> ・目線についてしっかりアドバイスができたね!
踏み切りの言葉掛け	<ul style="list-style-type: none"> ・「ドンッ」と強く両足で踏み切ろう! ・「ドンッ」の前の一步を大きくしよう! ・自分の歩幅を見つけよう! (スタートする場所を決めよう!) 	<ul style="list-style-type: none"> ・しっかりと踏み切り板を見よう!
着手の言葉掛け	<ul style="list-style-type: none"> ・「バンッ」と両手をしっかりと跳び箱に着こう! (指先までしっかりとのぼす。) ・手はしっかりと奥(手前)に着こう! ・腕で体をしっかりと支えよう! 	<ul style="list-style-type: none"> ・しっかりと指先を見よう! ・手を着いたらすぐに前を向こう!
着地の言葉掛け	<ul style="list-style-type: none"> ・「ピタッ」と3秒間止まろう! ・両足をそろえてしっかりと止まろう! ・最後のポーズをしっかりと決めよう! ・膝を曲げてしっかりと止まろう! 	<ul style="list-style-type: none"> ・体が向いているほうを真っ直ぐ見よう!

8. 指導と評価の計画

時間	第1時	第2時	第3時(本時)	第4・5時	第6時	第7時
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> 場の準備の方法や学習中のきまりが分かる。 支持をしておの跳び乗り、跳び下りで安定した着地の仕方が分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> 横跳び越しのポイントや行い方を知る。 学習課題を立てる。 	<ul style="list-style-type: none"> 腰を高く上げた横跳び越しのポイントが分かり、その技ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 切り返した横跳び越しの行い方を知り、かかえこみ跳びみつながる運動をする。 開脚飛びやかかえ込み跳びのポイントや行い方を知り、その技ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 身に付けた技を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> 台上前転の行い方を知る。
学習活動	1. 学習全体の流れを確認する。 2. 場の準備の仕方や運動を行うときの注意ときまりを知る。 3. 準備運動・感覚づくり運動をする。 4. 「とびこし」「とびおり」を一人2回ずつ行う。 5. 話合いの仕方を知る。 6. 横跳び越しをやってみる。	1. 整列・挨拶・服装確認 2. 本時の学習の流れとめあての確認 3. 場の準備 4. 準備運動(わかばスタートアップ)(領域に関わる感覚づくり運動を入れていく。) 5. パワーアップタイム <ul style="list-style-type: none"> 横跳び越しを試す。 タブレットで動画を撮る。 6. 共有タイム <ul style="list-style-type: none"> 動画を見ながら全体でポイントを話し合う。 7. チャレンジタイム <ul style="list-style-type: none"> ポイントを意識して横跳び越しを行う。 グループで見合いながら行う。 	5. パワーアップタイム① <ul style="list-style-type: none"> 頭より腰の位置が高い横跳び越しを動画に撮る。 6. 共有タイム <ul style="list-style-type: none"> 動画を見ながら、頭より腰の位置が高い横跳び越しのポイントを話し合う。 7. パワーアップタイム② <ul style="list-style-type: none"> ひねり横跳び越しを知り、着地の向きを変えた横跳び越しの練習をする。 	5. パワーアップタイム① <ul style="list-style-type: none"> 切り返した横跳び越しや横跳び越しの着手を縦にしたかかえ込みを練習する。 6. 共有タイム <ul style="list-style-type: none"> 動画を見ながら、かかえ込み跳びのポイントを話し合う。 開脚跳びを知る。 6. パワーアップタイム② <ul style="list-style-type: none"> かかえ込み跳びや腰の高い開脚跳びの練習をする。 	5. パワーアップタイム <ul style="list-style-type: none"> 発表する技を選び、友達に見て欲しいポイントを伝え、試技を行う。 6. 発表会 <ul style="list-style-type: none"> 練習したことを発表する。 7. 単元のまとめを行う。	5. パワーアップタイム① <ul style="list-style-type: none"> 台上前転のやり方を知り、台上前転を様々な場で練習をする。 6. 共有タイム <ul style="list-style-type: none"> 動画を見ながら、台上前転のポイント話を合う。 7. パワーアップタイム② <ul style="list-style-type: none"> 台上前転の練習をする。
	○片付け・整理運動 ○振り返り					
学習活動に即した評価規準の重点	知識技能		①	②③	④	④
	思考・判断・表現		①	②	③	④
	主体的に学習に取り組む態度	②③	①		④	②

9. 本時の学習（3/7時間目）

①本時のねらい

- ・腰を高く上げたり，着地の向きを変えたりした横跳び越しの行い方が分かる。
- ・手の着く場所や着地する位置，目線を意識し，技の出来映えを視覚的に確認しながら，自己に適した課題を見付けている。

②展開

学習内容・活動	○支援 ☆評価
1 整列・挨拶・服装確認 ○安全についての確認（服装や健康状態の確認。） 2 本時の学習の流れとめあての確認	○児童が局面ごとに意識するためのポイントをまとめた掲示物を貼る。 ○自分がどこを課題にして取り組むのかを意識させる。（踏み切り・着手・着地・目線）
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> こしを高く上げた「よことびこし」を行うためのコツを考えよう！ </div>	
3 場の準備 4 準備運動・感覚づくりの運動 ・わかばスタートアップ	○グループごとに安全確認をしながら行う。 ○怪我防止のために，活動で使う部分を中心に準備運動を行う。 ○カエルの足うちなどを行い，腕支持と腰を高く上げる感覚を養う。
5 パワーアップタイム① ○頭より腰の位置が高い横跳び越しに取り組む。 ・トリオで試技をタブレットで撮る（スロー撮影）。 6 共有タイム ○頭より腰の位置が高い横跳び越しのコツについて話し合う。 ・教師が撮ったお手本となる児童の動きをもとに，自分の動きと比べる。 ・ひねり横跳び越しを知る。 ・練習方法や意識するポイントを確認する。 7 パワーアップタイム② ○頭よりも腰が高く上がった横跳び越しと着地の向きを変えた跳び越しに挑戦する。 ・トリオで見合い，アドバイスし合う。 8 片付け	○踏み切りや目線，腰，膝の動き，着地を意識するような声掛けをする。 ○ポイントを意識してできている児童の試技を教師がタブレットで撮っておく。 ☆腰を高く上げたり，着地の向きを変えたりした横跳び越しの行い方が分かり，取り組みようとしている。【知・技】 ○共有したことを練習に生かしている児童を価値付け，よりよい動きができるように声を掛ける。 ☆手の着く場所や着地する位置，目線を意識し，技の出来映えを視覚的に確認しながら，自己に適した課題を見付けることができたか。【思・判・表】 ○マットから片付けるグループと跳び箱から片付けるグループに分けて片付けをする。
9 整理運動 ○音楽をかけながら使った部位をよくほぐす。 10 ふりかえり ○学習カードに記入する。 11 整列・あいさつ	○本時の課題をどのくらい達成できたかを中心に振り返ることができるように声を掛ける。