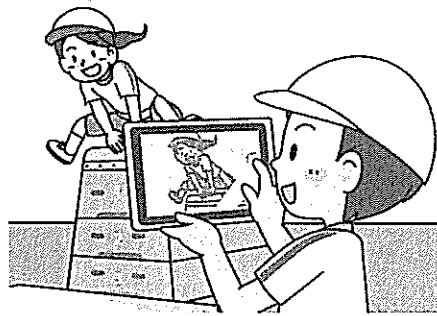


器械運動系

「跳び箱運動」



単元名：「まほうの言葉でとびこえろ」（跳び箱運動）第3学年

1 単元目標

(1) 知識及び技能 跳び箱運動の行い方を知るとともに、切り返し系や回転系の基本的な技ができるようにする。
(2) 思考力、判断力、表現力 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。
(3) 学びに向かう力、人間性等 跳び箱運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲良く運動したり、友達の考えを認めたり、場や機械・器具の安全に気をつけたりすることができるようにする。

◎ 単元の評価規準に盛り込むべき事項（内容のまとまりごとの評価規準）

(1) 知識・技能	(2) 思考・判断・表現	(3) 主体的に学習に取り組む態度
跳び箱運動の行い方を知っていると、切り返し系や回転系の基本的な技を身に付けている。	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ている。	跳び箱運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲良く運動したり、友達の考えを認めたり、場や機械・器具の安全に気をつけている。

◎ 単元の評価規準（※これまで「学習活動に則した評価規準」として作成していたもの）

(1) 知識・技能	(2) 思考・判断・表現	(3) 主体的に学習に取り組む態度
1 跳び箱運動の切り返し系の基本的な技や発展技の行い方を知っている。 1 切り返し系の基本的な技ができる。	1 自分の能力に適した課題を見付け、その課題解決のための練習方法や練習の場を選んでいる。 1 課題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。 1 きまりを守り、友達と協力して運動しようとしている。 1 進んで用具の準備や片付けをしようとしている。 1 場の安全に気をつけている。

2 2年間を見通した単元計画

3年生 単元計画（7時間）跳び箱運動「まほうの言葉でとびこえろ」

1時間	2～3時間	4～5時間	6時間	7時間
〈めあて〉 (1) 学習の流れとパワーアップタイムの進め方を知ろう。	〈めあて〉 (2) 技のポイントを考えて開脚跳びにチャレンジしよう。 (3) 技のポイントを考えて大きな開脚跳びにチャレンジしよう。	〈めあて〉 (4) 技のポイントを考えて、かかえこみ跳びにチャレンジしよう。 (5) かかえこみ跳びをレベルアップさせよう。	〈めあて〉 (6) 切り返し技のポイントをさらにレベルアップさせよう。	〈めあて〉 (7) 自分の成長を発表しよう。
①準備運動 ②めあての確認 ③オリエンテーション ④基礎感覚運動（パワーアップタイム） ⑤ふり返り	①準備運動 ②パワーアップタイム ③めあての確認 ④チャレンジタイム ⑤キラリタイム ⑥レベルアップタイム ⑦ふり返り ⑧ラストジャンプ	①準備運動 ②パワーアップタイム ③めあての確認 ④チャレンジタイム ⑤キラリタイム ⑥レベルアップタイム ⑦ふり返り ⑧ラストジャンプ	①準備運動 ②パワーアップタイム ③めあての確認 ④チャレンジタイム ⑤キラリタイム ⑥レベルアップタイム ⑦ふり返り ⑧ラストジャンプ	①準備運動 ②パワーアップタイム ③めあての確認 ④チャレンジタイム ⑤キラリタイム ⑥技の発表会 ⑦ふり返り

4年生 単元計画（7時間）跳び箱運動「くると回ってピタッと着地」

1時間	2時間	3時間	4～5時間	6時間	7時間
〈めあて〉 (1) 学習の流れとパワーアップタイムの行い方を知ろう。	〈めあて〉 (2) 切り返し系の技にチャレンジしよう。	〈めあて〉 (3) 技のポイントを考えて台上前転にチャレンジしよう。	〈めあて〉 (4) (5) 台上前転をレベルアップさせよう。	〈めあて〉 (6) 技のできばえをあげよう。	〈めあて〉 これまで練習した技を発表しよう。
①準備運動 ②めあての確認 ③オリエンテーション ④基礎感覚運動（パワーアップタイム） ⑤ふり返り	①準備運動 ②パワーアップタイム ③めあての確認 ④チャレンジタイム ⑤キラリタイム ⑥レベルアップタイム ⑦ふり返り ⑧ラストジャンプ	①準備運動 ②パワーアップタイム ③めあての確認 ④チャレンジタイム ⑤キラリタイム ⑥レベルアップタイム ⑦ふり返り ⑧ラストジャンプ	①準備運動 ②パワーアップタイム ③めあての確認 ④チャレンジタイム ⑤キラリタイム ⑥レベルアップタイム ⑦ふり返り ⑧ラストジャンプ	①準備運動 ②パワーアップタイム ③めあての確認 ④チャレンジタイム ⑤キラリタイム ⑥レベルアップタイム ⑦ふり返り ⑧ラストジャンプ	①準備運動 ②パワーアップタイム ③めあての確認 ④チャレンジタイム ⑤キラリタイム ⑥レベルアップタイム ⑦ふり返り

※パワーアップタイム・・・基礎感覚運動を行う。

※チャレンジタイム・・・個人で技にチャレンジし、自己の課題を見付ける。

※キラリタイム・・・チャレンジタイムで見つけた自己や友達の動きの良さを発表し合いながら価値付けを行う。

※ラストジャンプ・・・活動をふり返って内省し、落ち着いた環境の中で技にチャレンジする。

◎ 指導と評価の計画

時	1	2・3	4・5	6	7
学習内容	単元の学習内容と授業の進め方を知り、見直しをもって学習に取り組めるようにする。	技のポイントについてグループで確認し合いながら、取り組めるようにする。 (開脚跳び) (大きな開脚跳び)	技のポイントについて話し合いながらグループで学習に取り組めるようにする。 (かかえこみ跳び)	自分に合っためあてを設定し、グループで話し合いながら技に取り組めるようにする。 (開脚跳び) (大きな開脚跳び) (かかえこみ跳び)	自分ができるようになった技や、意識したポイントを友達に伝えて発表できるようにする。
めあて	(1)学習の流れとパワーアップタイムの進め方を知ろう。	(2)技のポイントを考えて開脚跳びにチャレンジしよう。 (3)技のポイントを考えて大きな開脚跳びにチャレンジしよう。	(4)技のポイントを考えてかかえこみ跳びにチャレンジしよう。 (5)かかえこみ跳びをレベルアップさせよう。	(6)切り返し技をさらにレベルアップさせよう。	(7)自分の成長を発表しよう。
0	オリエンテーション	・ 整 列 ・ 挨拶 ・ 準備体操			
	・学習内容の確認をする。	パ ワ ー ア ッ プ タ イ ム 1 め あ て の 確 認			
	・安全の約束を確認する。	チ ャ レ ン ジ タ イ ム			
	・場の準備や片付けの仕方の確認をする。	・技のポイントを意識しながら個人で技にチャレンジする。 (開脚跳び) (大きな開脚跳び)	・技のポイントを意識しながら個人で技にチャレンジする。 (かかえこみ跳び)	・チャレンジする技を選択し、ポイントを考えながら練習する。 (開脚跳び) (大きな開脚跳び) (かかえこみ跳び)	・発表する技の練習をする。
	・単元で取り組む技の種類を知る。 (開脚跳び) (大きな開脚跳び) (かかえこみ跳び)	キ ラ リ タ イ ム 自分や友達の良さ(キラリ)を発表し学級全体で共有する。			
	・まほうの言葉【オノマトペ】について知る。	レ ベ ル ア ッ プ タ イ ム 3～4人のグループで【跳ぶ人】【みる人】の分担をして交互に跳び、アドバイスをし合いながら練習する。			・高めた技をグループ内で発表する。
	・基礎感覚運動の行い方を知る。	ふ り 返 り 1 ラ ス ト ジ ャ ン プ ふり返しをもとに内省したことを意識しながら、落ち着いた雰囲気の中でラストジャンプに臨む。			
45		整 理 運 動 ・ 片 付 け ・ 挨拶			
知		1 観察・学習カード	1 観察・学習カード		1 観察・学習カード
思		1 観察	1 観察	1 観察	
態	11 観察・学習カード	1 観察		1 観察	1 観察・学習カード

◎毎時の指導計画

指導計画 〈第1時〉

【ねらい】 跳び箱運動の学習の進め方と基礎感覚運動(パワーアップタイム)の進め方を確認する。

時間	学習活動	具体的内容	留意点
はじめ 10分	①準備運動 ②めあての確認	○リズムにのって楽しく体をほぐす。	◇けが防止のために入念にストレッチを行う。
学習の流れとパワーアップタイムの進め方を知ろう！			
なか 30分	③オリエンテーション ④基礎感覚運動 (パワーアップタイム)	○学習の進め方について説明する。 (1)単元の流れの確認 (2)学習の約束(安全面・準備・片付け) (3)技の紹介 (開脚跳び・大きな開脚跳び・ かかえこみ跳び) (4)ラストジャンプ (5)まほうの言葉 (スポーツオノマトペ) (6)基礎感覚運動の行い方 ○実際に基礎感覚運動に挑戦する。	◇運動場面だけでなく、準備・片付けの際にも安全面を配慮させる。 ◇映像と掲示資料の両方で技を確認させる。 ◇オノマトペを使うことによって、力、スピード、タイミングなどのポイントを共有しやすいことを伝える。 ◇それぞれの場でどのような点に注意して運動を行うのか、どのような感覚を育てる運動なのかを確認しながら運動を行う。
おわり 5分	⑤ふり返り	○ふり返りの視点について説明する。	◇めあてに対して、どのように学習に取り組めたか、どのような力がついたか、次時にはどのようなことを頑張りたいかについてふり返させる。

重点評価	【(態)①】 跳び箱運動に進んで取り組もうとしている。【観察】 【学習カード】 【(態)③】 進んで用具の準備や片付けをしようとしている。【観察】
------	--

指導計画 〈第2時〉

【ねらい】開脚跳びの技のポイントを知り、チャレンジする。

時間	学習活動	具体的内容	留意点
はじめ 10分	①準備運動 ②パワーアップタイム ③めあての確認	○リズムにのって楽しく体をほぐす。	◇跳び箱運動で行う部分を中心にストレッチを行う。
技のポイントを考えて、開きやく跳びにチャレンジしよう！			
なか 27分	④チャレンジタイム ⑤キラリタイム ⑥レベルアップタイム	○映像や掲示資料を見て、開脚跳びのポイントを確認する。 ○どんなまほうの言葉がよいか意見を出し合う。 ○ポイントを意識して自己の課題を考えながら技にチャレンジする。 ○チャレンジタイムの中で跳ぶ際に意識したポイントについて全体に伝え、技を披露する。 ○グループメンバーの課題に合った場所を選び、運動に取り組む。	◇事前に課題を与え、技のポイントについて考えをもたせておく。 ◇映像と掲示資料の両方で技を確認させる。 ◇力、タイミング、スピードの共有という視点を与える。 ◇3つのオノマトペでそろえる。 (1)踏み切り～第一空中局面 (2)着手～第二空中局面 (3)着地
おわり 8分	⑦ふり返り ⑧ラストジャンプ	○授業のめあてを意識したふり返りをし、発表させる。 ○ふり返りをもとに内省し、できた人からラストジャンプ(最後の一回)にチャレンジする。	◇ふり返り発表後には、今日頑張ったことをもとに技の発表も適宜行わせる。 ◇落ち着いた雰囲気の中でチャレンジさせる。 ◇次時に向けて意欲の高まる声掛けを行う。

重点評価	【(知)②】 切り返し系の基本的な技ができる。(開脚跳び) 【観察】 【学習カード】 【(思)①】 自分の能力に適した課題を見付け、その課題解決のための練習方法や練習の場を考えている。 【観察】
------	--

指導計画 〈第3時〉

【ねらい】 大きな開脚跳びの技のポイントを知り、チャレンジする。

時間	学習活動	具体的内容	留意点
はじめ 10分	①準備運動 ②パワーアップタイム ③めあての確認	○リズムにのって楽しく体をほぐす。	◇跳び箱運動で行う部分を中心にストレッチを行う。
技のポイントを考えて、大きな開きやく跳びにチャレンジしよう！			
なか 27分	④チャレンジタイム ⑤キラリタイム ⑥レベルアップタイム	○映像や掲示資料を見て、大きな開脚跳びのポイントを確認する。 ○どんなまほうの言葉がよいか意見を出し合う。 ○ポイントを意識して自己の課題を考えながら技にチャレンジする。 ○チャレンジタイムの中で跳ぶ際に意識したポイントについて全体に伝え、技を披露する。 ○グループメンバーの課題に合った場所を選び、運動に取り組む。	◇事前に課題を与え、技のポイントについて考えをもたせておく。 ◇映像と掲示資料の両方で技を確認させる。 ◇開脚跳びと大きな開脚跳びの違いに着目させる。
おわり 8分	⑦ふり返り ⑧ラストジャンプ	○授業のめあてを意識したふり返りをし、発表させる。 ○ふり返りをもとに内省し、できた人からラストジャンプ(最後の一回)にチャレンジする。	◇ふり返り発表後には、今日頑張ったことをもとに技の発表も適宜行わせる。 ◇落ち着いた雰囲気の中でチャレンジさせる。 ◇次時に向けて意欲の高まる声掛けを行う。

重点評価	【(知)②】 繰り返し系の基本的な技ができる。(開脚跳び)【観察】【学習カード】 【(態)②】 きまりを守り、友達と協力して運動しようとしている。【観察】
------	--

指導計画 〈第4時〉

【ねらい】 かかえこみ跳びの技のポイントを知り、チャレンジする。

時間	学習活動	具体的内容	留意点
はじめ 10分	①準備運動 ②パワーアップタイム ③めあての確認	○リズムにのって楽しく体をほぐす。	◇跳び箱運動で行う部分を中心にストレッチを行う。
技のポイントを考えて、かかえこみ跳びにチャレンジしよう！			
なか 27分	④チャレンジタイム ⑤キラリタイム ⑥レベルアップタイム	○映像や掲示資料を見て、かかえこみ跳びのポイントを確認する。 ○どんなまほうの言葉がよいか意見を出し合う。 ○ポイントを意識して自己の課題を考えながら技にチャレンジする。 ○チャレンジタイムの中で跳ぶ際に意識したポイントについて全体に伝え、技を披露する。 ○グループメンバーの課題に合った場所を選び、運動に取り組む。	◇事前に課題を与え、技のポイントについて考えをもたせておく。 ◇映像と掲示資料の両方で技を確認させる。 ◇足を抜くのではなく、着手から体を起こすというイメージをさせる。
おわり 8分	⑦ふり返り ⑧ラストジャンプ	○授業のめあてを意識したふり返りをし、発表させる。 ○ふり返りをもとに内省し、できた人からラストジャンプ(最後の一回)にチャレンジする。	◇ふり返り発表後には、今日頑張ったことをもとに技の発表も適宜行わせる。 ◇落ち着いた雰囲気の中でチャレンジさせる。 ◇次時に向けて意欲の高まる声掛けを行う。

重点評価	【(知)①】 跳び箱運動の切り返し系の基本的な技や発展技の行い方を知っている。 <div style="text-align: right;">【学習カード】</div> 【(思)②】 課題解決のために考えたことを友達に伝えている。【観察】
------	---

指導計画 〈第5時〉

【ねらい】 かかえこみ跳びの技のポイントや自己の課題を考えながら、技のできばえを高める。

時間	学習活動	具体的内容	留意点
はじめ 10分	①準備運動 ②パワーアップタイム ③めあての確認	○リズムにのって楽しく体をほぐす。	◇跳び箱運動で行う部分を中心にストレッチを行う。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">かかえこみ跳びをレベルアップさせよう！</div>			
なか 27分	④チャレンジタイム ⑤キラリタイム ⑥レベルアップタイム	○映像や掲示資料を見て、かかえこみ跳びのポイントを確認する。 ○ポイントを意識して自己の課題を考えながら技にチャレンジする。 ○チャレンジタイムの中で跳ぶ際に意識したポイントについて全体に伝え、技を披露する。 ○自分が苦手とするところ、意識しているところをグループ内で伝え合う。 ○グループメンバーの課題に合った場所を選び、運動に取り組む。	◇前時の自分の課題を意識しながらポイントを確認する。 ◇映像と掲示資料の両方で技を確認させる。 ◇これまでの学習を思い出しながら、オノマトペを軸として、跳び方のコツやポイントを再確認する。 ◇跳ぶのが難しい児童は台上に引いたラインをもとに、自己の成長に気づけるようにする。 ◇すでに跳べる児童は、より遠くに着地できるようにチャレンジさせる。
おわり 8分	⑦ふり返り ⑧ラストジャンプ	○授業のめあてを意識したふり返りをし、発表させる。 ○ふり返りをもとに内省し、できた人からラストジャンプ(最後の一回)にチャレンジする。 ○仲間と協力して、用具や場の片づけをする。	◇落ち着いた雰囲気の中でチャレンジさせる。 ◇次時に向けて意欲の高まる声掛けを行う。

重点評価	<p>【(知)①】 跳び箱運動の切り返し系の基本的な技や発展技の行い方を知っている。 【観察】 【学習カード】</p> <p>【(思)②】 課題解決のために考えたことを友達に伝えている。 【観察】</p>
------	--

指導計画 〈第6時〉

【ねらい】 切り返し系の基本的な技の跳び方を身に付け、さらにできばえを高める。

時間	学習活動	具体的内容	留意点
はじめ 10分	①準備運動 ②パワーアップタイム ③めあての確認	○リズムにのって楽しく体をほぐす。	◇跳び箱運動で行う部分を中心にストレッチを行う。
切り返し技のポイントを復習してさらにレベルアップさせよう			
なか 27分	④チャレンジタイム ⑤キラリタイム ⑥レベルアップタイム	○映像や掲示資料で、開脚跳び、大きな開脚跳び、かかえこみ跳びのポイントを再確認する。 ○自分の高めたい技を確認し、チャレンジする。 ○チャレンジタイムの中で跳ぶ際に意識したポイントについて全体に伝え、技を披露する。 ○自分が苦手とするところ、意識しているところをグループ内で伝え合う。 ○グループメンバーの課題に合った場所を選び、運動に取り組む。	◇前時の自分の課題を意識しながらポイントを確認する。 ◇掲示資料を使って技を確認させる。 ◇できる技はさらに雄大に、きれいに、安定してできるように練習させる。 ◇これまでの学習を思い出しながら、オノマトペを軸として、跳び方のコツやポイントを再確認する。
おわり 8分	⑦ふり返り ⑧ラストジャンプ	○授業のめあてを意識したふり返りをし、発表させる。 ○ふり返りをもとに内省し、できた人からラストジャンプ(最後の一回)にチャレンジする。 ○仲間と協力して、用具や場の片づけをする。	◇落ち着いた雰囲気の中でチャレンジさせる。 ◇次時に向けて意欲の高まる声掛けを行う。

重点評価	<p>【(思)①】 自分の能力に適した課題を見付け、その課題解決のための練習方法や練習の場を選んでいく。【観察】</p> <p>【(態)④】 安全に気をつけている【観察】</p>
------	---

指導計画 〈第7時〉

【ねらい】 これまでの学習をふり返り、できるようになった技を発表する。

時間	学習活動	具体的内容	留意点
はじめ 10分	①準備運動 ②パワーアップタイム ③めあての確認	○リズムにのって楽しく体をほぐす。	◇跳び箱運動で行う部分を中心にストレッチを行う。
自分の成長を発表しよう！			
なか 27分	④チャレンジタイム ⑤キラリタイム ⑥技の発表会	○映像や掲示資料で、開脚跳び、大きな開脚跳び、かかえこみ跳びのポイントを再確認する。 ○自己の課題を意識しながら個人で練習に取り組む。 ○チャレンジタイムの中で跳ぶ際に意識したポイントについて全体に伝え、技を披露する。 ○自分が頑張ったところ、見てほしいところ、できるようになったことをグループに伝えて技の発表を行う。	◇前時の自分の課題を意識しながらポイントを確認する。 ◇掲示資料を使って技を確認させる。 ◇できる技はさらに雄大に、きれいに、安定してできるように練習させる。 ◇肯定的な雰囲気をつくる。 拍手、ハイタッチ、ふわふわ言葉 ◇ipadを活用し、グループ内で発表会の様子を撮影し、事後の指導に活かす。
おわり 8分	⑦ふり返り	○授業のめあてを意識したふり返りをし、発表させる。 ○単元を通して自分についてた力（情意・技術の両面）についてワークシートにまとめる。	◇4年生でチャレンジする技を紹介し、学習意欲を高める。

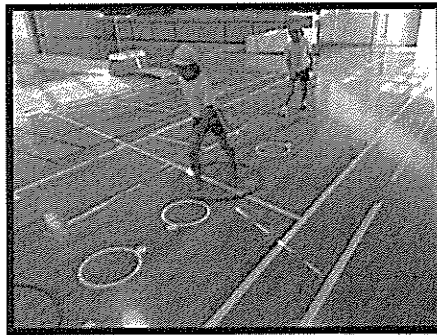
重点評価	<p>【(知)①】 跳び箱運動の切り返し系の基本的な技や発展技の行い方を知っている。 【観察】 【学習カード】</p> <p>【(態)①】 跳び箱運動に進んで取り組もうとしている。 【観察】 【学習カード】</p>
------	---

◎指導の工夫

①トントンパン

「トン（右）・トン（左）・パン（両足）」のタイミングでリズムよく進んでいく。スピードを上げ過ぎずはずむように行う。

正確に両足で踏み切る感覚をつける。



②おいのリカエル

カエルの足打ちから腕で地面を押しして切り返し、手を一回たたく。

腕で体を支持する感覚・腰を高く上げる感覚・体を切り返す感覚をつける。



③トントンジャンプ

跳び箱に手を着いて体を支持した状態で腰を高く上げて踏み切り、3回目で跳び箱に跳び乗る。

跳び箱に乗ったら、前方にジャンプする。

腕で体を支持する感覚・力強く踏み切る感覚・腰を高く上げる感覚・体を投げ出す感覚をつける。



④うさぎ跳び越し

横向きのマットをうさぎ跳びで跳び越す。

腕で体を支持する感覚・

体を投げ出す感覚をつける。

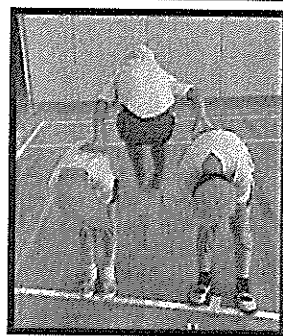


⑤ダブル馬跳び

2人が馬となり、その間を胸に両足を引き上げて跳ぶ。馬の高さは中高の2パターンとして、両サイドの高さがずれないように気をつけさせる。

足を抜く動きにならないように注意する。

腕で体を支持する感覚・体を切り返す感覚・両足を胸に引き付ける感覚をつける。



⑥

○トランポリンジャンプ

トランポリンを使って舞台に跳び乗る。

力強く踏み切る感覚・腕で体を支持する感覚・体を投げ出す感覚をつける。

○またぎ渡り

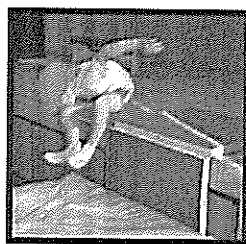
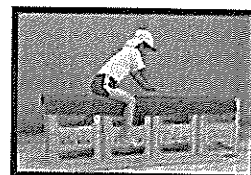
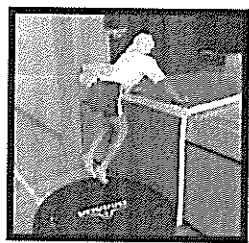
連結した箱にまたがり、腕の力で前方へ進む。

腕で体を支持する感覚をつける。

○うさぎジャンプ

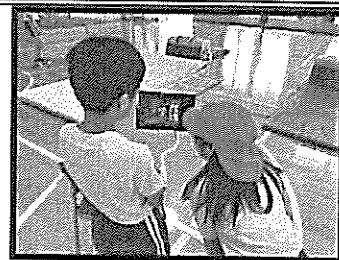
舞台からうさぎ跳びでセーフティーマットに着地する。

腕で体を支持する感覚・体を投げ出す感覚をつける。



ICT機器の活用

主体的・対話的な学習環境をつくることを目的に、跳び箱3段の挑戦の場には遅延再生アプリがインストールされたipadを設置する。跳んだ後に児童自身で技のできばえを確認できるようにする。



◎場の設定

《腕支持の場》

○うさぎ跳びこし

3枚重ねたマットをうさぎ跳びで横に跳び越す。

○跳び箱ジャンプ

1段と3段の跳び箱を並べ、1段の跳び箱に立った状態から三段の跳び箱を跳ぶ。

《踏切の場》

○3段跳び乗り

トントンジャンプで3段の跳び箱に跳び乗る。

《挑戦の場》

○3段横（マット3枚）○3段横（マット1枚）○3段縦（マット3枚）○3段縦（マット1枚）

