

第2章

実践編

第1節 小学校の実践例

第2節 中学校の実践例

第3節 高等学校の実践例

第1節 小学校の実践例

1. 低学年の実践

第1学年及び第2学年 イ マットを使った運動遊び

「マットランドにしゅっぱつだ!」

1. 授業の基本的な構想

(1) 授業のねらい

この単元は、適度な柔らかさのあるマットの上で背中や腹などをつけていろいろな方向へ転がったり、手や背中で支持しての逆立ちなどをしたりして楽しむ運動遊びです。児童が日常生活では味わうことができない動きを身に付けていきます。また、児童一人一人が自分の力に合った動きを身に付けたときに楽しさを味わえる運動遊びです。そのため、条件を変えた複数の場や易しい場を設け、児童が自分に合った場で取り組めるようにして、楽しく行えるようにします。さらには、仲間と遊び方を工夫したり、励まし合ったり、教え合ったりしながら協力して取り組む楽しさが味わえるように、集団で取り組めるような場や時間を保証した運動遊びを構成する必要があります。

ここで扱う動きは、中学年以降に学習するマット運動と関連の深い動きです。すべての児童が学習を進める中で、この動きを経験できるよう意図的・計画的に指導をしていくことが大切です。

(2) 授業づくりの考え方

低学年では、児童一人一人が「楽しいな」「もっとやりたいな」と思うような場を設定し、活動を進めていく中で、動きが高まるようにしていきます。多様な場を用いて児童が遊ぶ中で、支持や逆さ姿勢、回転などの基本的な動きが身に付くようにしていきます。

1年生においては、はじめてのマットを使っての運動遊びになります。マットの準備・片付けの仕方や安全面にかかわる遊ぶときの約束などを丁寧に指導していく必要があります。また、マット運動遊びにつながる感覚づくりの運動をたくさん経験することで、中学年以降のマット運動につながる大事な感覚を身に付けるようにすることが大切です。さらには、「着地のときに印の上にピタッと止まる」「紅白玉に当たらないように転がる」など、その場ごとにわかりやすいめあてを提示し、児童が課題をもって遊べる環境をつくることも大切です。また、2年生においては、1年生で学習した内容を振り返ることから始め、身に付けた基本的な動きを組み合わせたり、さらに上手に行ったりして楽しむことができるようにすることが大切です。

また、自分だけで楽しむだけでなく、友達とタイミングを合わせて転がったり、教え合いが生まれるようなグループをつくったりして、学習を進めることも大切になります。

《2年間の単元計画》

【低学年前半】

1	2	3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> ○約束づくり <ul style="list-style-type: none"> ・場の準備や片付けの仕方 ・安全の約束の確認 ○感覚づくりの運動 (ペアで交互に行う) <ul style="list-style-type: none"> ・ウマ歩き ・ゆりかご ・背支持倒立 ・かえるの足打ち など 	<ul style="list-style-type: none"> ○感覚づくりの運動 ○いろいろな転がり方をする場 ○巡回して取り組む <ul style="list-style-type: none"> ・感覚づくりの運動を組み合わせた場 ・いろいろな転がり方をする場 	<ul style="list-style-type: none"> ○感覚づくりの運動 ○川跳びの場 ○巡回して取り組む <ul style="list-style-type: none"> ・感覚づくりの運動を組み合わせた場 ・いろいろな転がり方をする場 ○川跳びの場 	<ul style="list-style-type: none"> ○感覚づくりの運動 ○壁登り逆立ちの場 ○巡回して取り組む <ul style="list-style-type: none"> ・感覚づくりの運動を組み合わせた場 ・いろいろな転がり方をする場 ○川跳びの場 ○壁登り逆立ちの場 			

【低学年後半】

1	2	3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> ○約束づくり <ul style="list-style-type: none"> ・場の準備や片付けの仕方 ・安全の約束の確認 ○感覚づくりの運動 (ペアで交互に行う) ○自分ができるマットを使った運動遊びを確認する 	<ul style="list-style-type: none"> ○感覚づくりの運動 ○できる動きを友達と楽しむ場 ○巡回して取り組む <ul style="list-style-type: none"> ・感覚づくりの運動を組み合わせた場 ・いろいろな転がり方をする場 ○川跳びの場 ○壁登り逆立ちの場 ○できる動きを友達と楽しむ場 	<ul style="list-style-type: none"> ○感覚づくりの運動 ○基本的な動きを身に付ける運動遊びを巡回して取り組む 	<ul style="list-style-type: none"> ○身に付けた動きを工夫して運動遊びを楽しむ行う 			

2. 単元の目標

- (1) マットを使った運動遊びでは、いろいろな方向への転がり、手で支えての体の保持や回転をすることができるようにする。(技能)
- (2) マットを使った運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動したり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。(態度)
- (3) 器械・器具を用いた簡単な遊び方を工夫できるようにする。(思考・判断)

3. 単元の評価規準

	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
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・ マットを使った運動遊びに進んで取り組むとともに、順番やきまりを守り、仲よく運動をしようとしたり、運動する場の安全に気を付けようとしたりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ マットを使った運動遊びの行い方を知るとともに、運動をする場や使用する器械・器具などを変えながら、いろいろな運動の仕方を見付けている。 ・ マットを使った運動遊びの動き方を知るとともに、友達のよい動きを見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ マットを使った運動遊びでは、いろいろな方向へ転がり、手で支えての体の保持や回転などができる。
学習活動に即した評価規準	<ol style="list-style-type: none"> ① マットを使った運動遊びに進んで取り組もうとしている。 ② 運動の順番やきまりを守り、友達と仲よく運動をしようとしている。 ③ 友達と協力して、マットの準備や片付けをしようとしている。 ④ 運動をする場やマットの使い方などの安全に気を付けようとしている。 	<ol style="list-style-type: none"> ① マットを使った運動遊びの行い方を知っている。 ② マットを使って楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選んでいる。 ③ マットを使った運動遊びの中で、友達のよい動きを見付けている。 	<ol style="list-style-type: none"> ① マットに背中を順番に接触させることができる。 ② マットに背中を順番に接触させて、いろいろな方向に転がることことができる。 ③ 両手で体を支えて、マットを跳び越えることができる。 ④ 両手で体を支えて、壁を使って逆立ちをすることができる。

4. 指導と評価の計画(例)

「マットを使った運動遊び」

学習の段階	約束づくり	基礎となる感覚や基本的な動きを身に付ける運動遊びを楽しく行う					
時数	1	2	3	4	5	6	7
一時間の学習の流れ	0	1. 場の準備 ・あらかじめ分担しておく ・準備する場所に印をつけておく とよい		1. 場の準備 ・場の数が増えていくので、児童への分担を考えて提示しておく		1. 場の準備 ・場の数が増えていくので、児童への分担を考えて提示しておく	
	10	2. 本時の学習の確認 ・児童が学習の見通しをもてるようにする	2. 本時の学習の確認 ・児童が学習の見通しをもてるようにする		2. 本時の学習の確認		2. 本時の学習の確認
	20	3. 準備運動	3. 準備運動		3. 準備運動		3. 準備運動
	30	4. 感覚づくりの運動 ○ウマ歩き ○ゆりかご ○背支持倒立 ○かえるの足打ち など	4. 感覚づくりの運動 ○ウマ歩き ○ゆりかご ○背支持倒立 ○かえるの足打ち など ・よい動きをしている児童をほめるとよい		4. 感覚づくりの運動 ○ウマ歩き ○ゆりかご ○背支持倒立 ○かえるの足打ち など		4. 感覚づくりの運動 ○ウマ歩き ○ゆりかご ○背支持倒立 ○かえるの足打ち など
	40	5. 感覚づくりの運動を組み合わせた場で遊ぶ ○4.で知った動きを組み合わせさせて楽しむ	5. いろいろな転がり方をする場 ○ジグザグにマットを置いたり、坂道のある場を入れたりして、児童が楽しめるように工夫する	5. ローテーションでの学習 ○感覚づくりの運動を組み合わせた場 ○いろいろな転がり方をする場 ・二つに分かれて、交互に行う	5. 川跳びの場 ○マットだけの川、跳び箱1段をのせたマットの川、平均台の川を用意し、それに手を着いて向かいに跳び越えるようにする	5. ローテーションでの学習 ○感覚づくりの運動を組み合わせた場 ○いろいろな転がり方をする場 ○川跳びの場 ・三つに分かれて回るようにする	5. できる動きを友達と楽しむ場 ○何枚かを重ねたマットを用意し、前転がりからのジャンケンや手を組んで、鉛筆回りをするなど、友達と一緒に取り組んだり、工夫を加えたりして遊べる場を提示する
	45	6. 振り返り ○できるようになったことや友達のよい動きを発表する ・教師が発表してほしい児童を学習の中で、探しておく とよい					
	45	7. 整理運動と片付け ・けがの有無の確認をしながら、整理運動をする ・安全に気を付け、友達と協力して片付けをする ・マットを重ねるときに、教師が補助をするとよい					
関心・意欲・態度	④ 観察	③ 観察		①② 観察・カード		①② 観察・カード	
思考・判断			① 観察・カード		② 観察・カード		③ 観察・カード
技能			① 観察	② 観察	③ 観察		④ 観察

基本的な動きを身に付ける運動遊びを楽しく行う		身に付けた動きを工夫して運動遊びを楽しく行う				
8	9	10	11	12	13	14
<p>1. 場の準備</p> <ul style="list-style-type: none"> 児童への分担を考えて提示しておく 		<p>1. 場の準備</p> <ul style="list-style-type: none"> 児童への分担を考えて提示しておく 場の数が増えていくので、児童への分担を考えて提示しておく 				
<p>2. 本時の学習の確認</p>		<p>2. 本時の学習の確認</p>				
<p>3. 準備運動</p>		<p>3. 準備運動</p>				
<p>4. 感覚づくりの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ウマ歩き ○ゆりかご ○背支持倒立 ○かえるの足打ち など 		<p>4. 感覚づくりの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ウマ歩き ○ゆりかご………できるようになったら、立った姿勢から行ったり、背支持倒立から行ったりする ○背支持倒立………できるようになったら、背支持倒立からゆりかごをつなげて行う ○かえるの足打ち……できるようになったら、足をたたく回数を増やすとよいなど 				
<p>5. ローテーションでの学習</p> <ul style="list-style-type: none"> ○感覚づくりの運動を組み合わせた場 ○いろいろな転がり方をする場 ○川跳びの場 ○できる動きを友達と楽しむ場 ・四つに分かれて回るようにする 		<p>5. 壁登り逆立ちの場</p> <ul style="list-style-type: none"> ○壁や肋木<small>ろくぼく</small>にマットを敷き、足をかけてよじ登る。そして、横移動する 		<p>5-1. ローテーションでの学習</p> <ul style="list-style-type: none"> ○感覚づくりの運動を組み合わせた場 ○いろいろな転がり方をする場 ○川跳びの場 ○壁登り逆立ちの場 ・四つに分かれて回るようにする 		
		<p>5-2. 身に付けた動きをさらに上手に行ったり、工夫したりした運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> ○いろいろな転がり方に、感覚づくりの運動を加えて楽しむ ○川跳びから、腕立て横跳び越しに挑戦してみる ○壁登り逆立ちから、前転がりをする ○友達と一緒に、動きを合わせてみる <p>・まだ基本的な動きが身に付いていない児童は、自分の力に合った課題で取り組んでよい</p>				
<p>6. 振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ○できるようになったことや友達のよい動きを発表する ・教師が発表してほしい児童を学習の中で、探しておく 						
<p>7. 整理運動と片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・けがの有無の確認をしながら、整理運動をする ・安全に気を付け、友達と協力して片付けをする ・マットを重ねるときに、教師が補助をするとよい 						
④ 観察	③ 観察		①② 観察・カード		①② 観察・カード	
		① 観察・カード		② 観察・カード		③ 観察・カード
	① 観察	② 観察		③ 観察		④ 観察

5. 学習資料

(1) 準備や片付けの仕方

マットは、壁から少し離して置くようにします。壁とマットの隙間に児童が入り、一方通行で運ぶようにします。一枚のマットは、二人もしくは四人で運び、しっかりと持ち手(みみ)を持つようにし、所定の位置にマットを置いたら、持ち手(みみ)をしまい、マット上に危険がないかを確認するようにするとよいでしょう。

学習が終わった後の片付けでも、持ち方は同じです。準備の時と反対からの一方通行にして、マットの角を合わせて重ねるようにします。

(マットの置き方)

壁から30cm程離して置く
とよい



(運ぶときのポイント)

二人もしくは四人で一枚を持つようにする



一方通行にして運ぶようにすると安全にスムーズに運べる



(2) 感覚づくりの運動

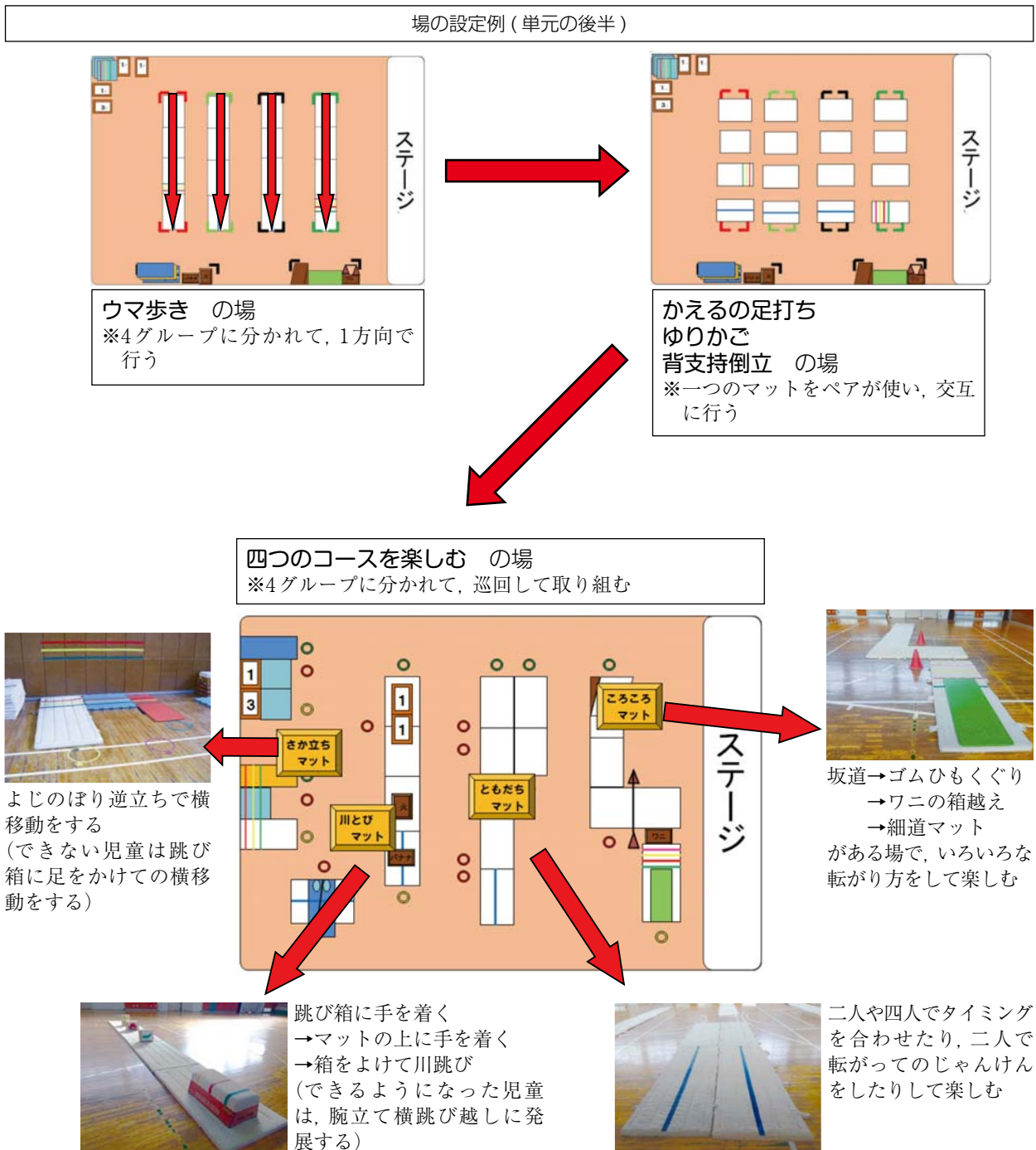
マットを使った運動遊びでは、児童が身に付けた動きを生かして、遊びを広げていけるようにすると効果的です。そこで、45分間の学習のはじめに、「感覚づくりの運動」を取り入れ、基礎的・基本的な動きの感覚を児童全員が身に付けられるようにします。

	動き方	大事なポイント
<p>ウマ歩き</p>	<p>①腰を高く上げながら、両肩に体重を乗せて前に進む ②できるようになったら、進むスピードを速くしたり、遅くしたりして進む</p>	<p>○腰を高く上げて進む</p>
<p>かえるの足打ち</p>	<p>①両手を肩幅に開いてマットに手を着く ②両足をそろえてマットを蹴り、腰を高く上げる ③できるようになったら、片足で踏み切って行う また、足を打つ回数を増やすようにする</p>	<p>○着いた手の少し前を見るようにする</p>
<p>ゆりかご</p>	<p>①膝を抱え、へそを見て前後に転がるようにする ②そば屋の出前のように耳の横に両手を構え、しゃがみ立ちの形から後ろに転がり、両手で押して元のしゃがみ立ちに戻る ③ペアの相手に前に立ってもらい、タッチしたところから後ろに転がり、両手でマットを押して元に戻りタッチをする</p>	<p>○へそを見て体を丸める ○マットに着く手が、逆向きにならないようにする ○脇が開かないようにしめる ○②③は、起き上がったときに、しゃがみ立ちになる</p>
<p>背支持倒立</p>	<p>①腰に両手をあて、首と両肘の3点で体を支える(ペアの相手がつま先を持ち上げるとよい) ②できるようになったら、背支持倒立からゆりかごにつなげる</p>	<p>○腰にしっかりと両手をあてて支える</p>

(3) 場の設定の仕方

マットを使った運動遊びでは、マットなどの準備するものが多くあります。事前に、誰が何をどこに準備するかを図などを使って示し、スムーズに場の設定が行えるように工夫するとよいでしょう（何色かのビニルテープを使い、体育館に目印として貼っておくと効果的です）。

それぞれの場では、児童が自分の遊び方を広げたり、めあてを高めたりできるような工夫をすることが大切です。ゴムひもや跳び箱、段ボールなどを使って、楽しく学習が進められるように指導しましょう。



第1学年及び第2学年 ア・ウ 固定施設を使った運動遊び・鉄棒を使った運動遊び

「てつぼうつかって、ピタッ、ブン、クル！」

1. 授業の基本的な構想

(1) 授業のねらい

この単元では、支持やぶら下がり、振動、手足での移動、逆さ姿勢、回転など、児童が普段の学校生活では味わうことのできない動きを身に付けていきます。そのため、児童にとって安心して楽しみながら動きを身に付けるように学習を展開していくことが重要であると考えます。さらには、自分の力に合った動きに何度もチャレンジし、友達と一緒に取り組んだり、協力したりしながら、できるようになった喜びを味わえるようにすることが大切です。

ここで扱う動きは、中学年以降に学習する鉄棒運動と関連の深い動きです。すべての児童が学習を進める中で、この動きを経験できるよう意図的・計画的に指導をしていくことが大切です。

(2) 授業づくりの考え方

児童は、幼児期の生活経験の中でジャングルジムやすべり台などの固定施設で、自由に体を動かしながら遊ぶことを経験してきました。低学年ではその経験をもとにして、中学年以降の器械運動につながる動きを、児童が遊びながら身に付けていくようにしていきます。

そのために、単元前半の固定施設を使った運動遊びでは、棒の握り方を常に確認しながら、いろいろな動きにチャレンジする児童の動きを称賛して学習を展開していきます。特に、支持したり、逆さ姿勢になったり、回転をしたり、登り下りをしたりしている児童には、称賛の声をかけ、よい動きを捉えることができるようにします。

単元後半の鉄棒を使った運動遊びでは、鉄棒の高さに合わせた動きに児童が取り組めるようにします。そのために、例えば、鉄棒の高さごとにお話を作ってペアで取り組み、楽しみながら身に付けてほしい動きに取り組めるようにします。また、児童が友達と一緒に自分の力に合った取り組みたい動きを夢中になって行う時間も保証する必要があります。

《2年間の単元計画》

【低学年前半】

1	2	3	4	5	6	7
○約束づくり ・握り方 ○固定施設を使った運動遊び ・肋木 ・平均台 ○肋木と平均台から選択して取り組む	○固定施設を使った運動遊び ・肋木 ・平均台 ・ジャングルジム ・雲梯 ・登り棒 ○ジャングルジムと雲梯、登り棒から選択して取り組む	○固定施設を使った運動遊び ※ローテーションしながら取り組む ・ジャングルジム ・雲梯 ・登り棒 ・肋木 ・平均台	○固定施設を使った運動遊び ・ジャングルジム ・登り棒 ・雲梯 ○お話鉄棒 高い鉄棒 ・両手でぶら下がったの振動 低い鉄棒 ・跳び上がり ・ツバメ ・ふとんぼし ・前回り下り		○固定施設を使った運動遊び ・ジャングルジム ・登り棒 ・雲梯 ○お話鉄棒(高い鉄棒と低い鉄棒をローテーションして取り組む) ○自分が取り組みたい鉄棒を使った運動遊び ・今できる自分の動きを組み合わせたり、繰り返したり、友達と動きを合わせたりして楽しむ	

【低学年後半】

1	2	3	4	5	6	7
○約束づくり ・遊具の握り方 ○固定施設を使った運動遊び ・ジャングルジム ・雲梯 ・登り棒 ・肋木 ○自分ができる鉄棒を使った運動遊びを確認する	○固定施設を使った運動遊び ・ジャングルジム ・雲梯 ・登り棒 ○お話鉄棒 中くらいの鉄棒 ・ひじを曲げての両手でのぶら下がり ・足抜き回り ・膝を掛けてのこうもりの姿勢	○固定施設を使った運動遊び ・ジャングルジム ・雲梯 ・登り棒 ○お話鉄棒 高い・中くらい・低い鉄棒をローテーションして取り組む ・両手でぶら下がったの振動 ・跳び上がり ・ツバメ ・ふとんぼし ・前回り下り ・足抜き回り ・こうもりの姿勢 ○自分が取り組みたい鉄棒を使った運動遊び ・今できる自分の動きを組み合わせたり、繰り返したり、友達と動きを合わせたりして楽しむ				

2. 単元の目標

- (1) 固定施設を使った運動遊びでは、登り下りや懸垂移行、渡り歩きや跳び下りをしたり、鉄棒を使った運動遊びでは、支持しての上がり下り、ぶら下がりや易しい回転をしたりすることができるようにする。(技能)
- (2) 固定施設を使った運動遊びや鉄棒を使った運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動したり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。(態度)
- (3) 器械・器具を用いた簡単な遊び方を工夫できるようにする。(思考・判断)

3. 単元の評価規準

	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
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・ 固定施設や鉄棒を使った運動遊びに進んで取り組むとともに、順番やきまりを守り、仲よく運動をしようとしたり、運動する場の安全に気を付けようとしたりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 固定施設や鉄棒を使った運動遊びの行い方を知るとともに、運動をする場を変えながら、いろいろな運動の仕方を見付けている。 ・ 固定施設や鉄棒を使つての運動遊びの動き方を知るとともに、友達のよい動きを見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 固定施設を使った運動遊びでは、登り下りや懸垂移行、渡り歩きや跳び下りをして遊んだり、逆さ姿勢などをもって遊んだりすることができる。 ・ 鉄棒を使った運動遊びでは、支持しての上がり下り、ぶら下がりや易しい回転などができる。
学習活動に即した評価規準	<ol style="list-style-type: none"> ① 固定施設を使った運動遊びに進んで取り組もうとしている。 ② 鉄棒を使った運動遊びに進んで取り組もうとしている。 ③ 運動の順番やきまりを守り、友達と仲よく運動をしようとしている。 ④ 友達と協力して、準備や片付けをしようとしている。 ⑤ 運動をする場や固定施設や鉄棒の使い方などの安全に気を付けようとしている。 	<ol style="list-style-type: none"> ① 固定施設を使った運動遊びの行い方を知っている。 ② 鉄棒を使った運動遊びの行い方を知っている。 ③ 固定施設を使つて、楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選んでいる。 ④ 鉄棒を使つて、楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選んでいる。 ⑤ 鉄棒を使った運動遊びの中で、友達のよい動きを見付けている。 	<ol style="list-style-type: none"> ① 固定施設を使った運動遊びでは、登り下りや懸垂移行、渡り歩きや跳び下り、逆さ姿勢をとったりすることができる。 ② 跳び上がりや跳び下り、鉄棒にぶら下がること、ふとんほしで逆さの姿勢になることができる。 ③ 両膝を掛けての逆さ姿勢や足抜き回りをすることができる。 ④ しっかりと支持し、跳び下りことや鉄棒にぶら下がり振ること、易しい回転ができる。

4. 指導と評価の計画（例）

「固定施設を使った運動遊び・鉄棒を使った運動遊び」

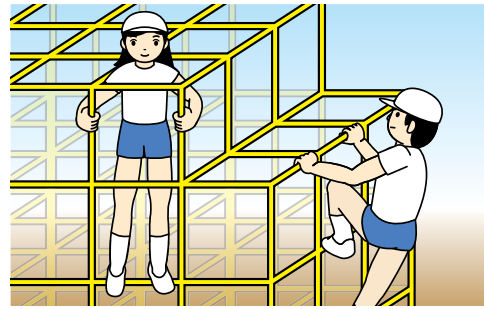
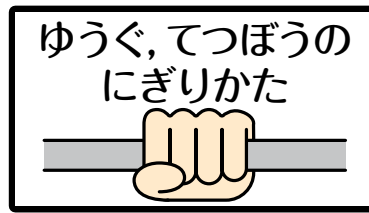
学習の段階	固定施設を使った運動遊び			鉄棒に慣れる遊び		自分の選んだ遊び	
時数	1	2	3	4	5	6	7
一時間の学習の流れ	0	1. 約束の確認 ○準備の仕方や遊具の握り方、安全な遊び方を確認する	1. 準備運動 ○よく使う部位（関節）を伸長する	1. 準備運動 ○よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う			
	10	2. 準備運動 ○よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う	2. 平均台 <small>ろくほく</small> と肋木 <small>ろくぼく</small> に取り組み、学習の進め方を確認する	2. 固定施設 <small>ろくほく</small> （平均台・肋木・ジャングルジム・登り棒・雲梯）を巡りしながら取り組む ・友達との楽しみ方を助言する ・握り方を確認する	2. 固定施設（平均台・肋木・ジャングルジム・登り棒・雲梯）から選択 ・鉄棒を使つての運動遊びにつながる易しい回転や様々な姿勢での支持、振動する動きを児童に助言する ・握り方を確認する		
	20	3. 平均台 ○渡り歩き ○跳び下りなど ・間隔をあけて出発 ・両足で着地を意識	3. ジャングルジム ○登り下り ○こもりの姿勢 ○足抜き回り ○渡り歩きなど ・ペアで交互に遊ぶ ・握り方を確認する	3. 固定施設（平均台・肋木・ジャングルジム・登り棒・雲梯）から選択 ・さらに楽しみたい遊具で友達と行う ・鉄棒を使った運動遊びにつながる易しい回転や様々な姿勢での支持、振動する動きをほめる	3. 高い鉄棒でのお話鉄棒 ○両手でぶら下がっての振動 ・ペアを作り交互に遊ぶ（一人は鉄棒にぶら下がり、もう一人はその動きに合わせてお話を読む）	3. 高い鉄棒でのお話鉄棒 ○両手でぶら下がっての振動 ・着地するところに線を引き、着地の場所が確認できるようにするとよい	3. 低い鉄棒・高い鉄棒をローテーションしながら、お話鉄棒に取り組む ○両手でぶら下がっての振動 ○跳び上がり ○ツバメの姿勢 ○ふとんほしの姿勢 ○前回り下り ・ペアの相手のペースに合わせて取り組むように助言する ・振動を大きくしたり、両足で着地したりしている児童をほめる
	30	4. 肋木 <small>ろくぼく</small> ○登り下り ○ぶら下がり ○壁登り逆立ちなど ・ペアで交互に遊ぶ ・握り方を確認する	4. 登り棒 ○登り下り ○逆さ姿勢 ○足抜き回りなど ・ペアで交互に遊ぶ ・握り方を確認する		4. 鉄棒や固定施設（平均台・肋木・ジャングルジム・登り棒・雲梯）から選択 ・易しい回転や様々な姿勢での支持、振動する動きをしている児童をほめる	4. 低い鉄棒でのお話鉄棒（ペアで） ○跳び上がり ○ツバメの姿勢 ○ふとんほしの姿勢 ○前回り下り	4. 鉄棒で自分が取り組みたい動きを取り組みたい高さで楽しむ ・友達との楽しみ方を助言する（友達とぶら下がり振り競争をする） （ツバメの姿勢を友達とタイミングを合わせて行う） （跳び上がりから前回り下りをつないでやる） ・鉄棒での動きに難しさを感じている児童には、固定施設に行ってきたよいと声かけをする
40	5. 平均台 <small>ろくほく</small> と肋木 <small>ろくぼく</small> から選択 ・さらに楽しみたい遊具で友達と行う ・支持やぶら下がりをしている児童をほめる	5. 雲梯 <small>うんでい</small> ○渡り歩き ○懸垂移行など ・ペアで交互に遊ぶ ・握り方を確認する		5. 整理運動	5. 鉄棒で自分が取り組みたい動きを取り組みたい高さで楽しむ		
45	6. 整理運動 ・使った部位をほぐす	6. 整理運動	4. 整理運動	5. 整理運動	6. 整理運動	5. 整理運動	
関心・意欲・態度	① 観察・カード			③ 観察	② 観察・カード		⑤ 観察
思考・判断		① 観察・カード	③ 観察・カード			④ 観察・カード 発言	
技能			① 観察				② 観察

鉄棒に慣れる遊び		できるようになった動きを使って遊びを広げていく								
8	9	10	11	12	13	14				
<p>1. 準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ○よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う 										
<p>2. 固定施設（平均台・肋木・ジャンゲルジム・登り棒・雲梯）から選択</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鉄棒を使った運動遊びにつながる易しい回転や様々な姿勢での支持、振動する動きを児童に助言する ・握り方を確認する 										
<p>3. 低い鉄棒・高い鉄棒をローテーションしながら、お話鉄棒に取り組む</p> <ul style="list-style-type: none"> ○両手でぶら下がったの振動 ○跳び上がり ○ツバメの姿勢 ○ふとんほしの姿勢 ○前回り下り ・ペアの相手のペースに合わせて取り組むように助言する ・振動を大きくしたり、両足で着地したりしている児童をほめる 		<p>3. 鉄棒をローテーションしながら、お話鉄棒に取り組む</p> <ul style="list-style-type: none"> ○両手でぶら下がったの振動 ○ひじを曲げての両手でのぶら下がり ○足抜き回り ○膝を掛けてのこうもりの姿勢 ○跳び上がり ○ツバメの姿勢 ○ふとんほしの姿勢 ○前回り下り ・ペアの相手の児童のペースに合わせて取り組むように助言する ・振動を大きくしたり、両足で着地したりしている児童を称賛する ・動きができるようになった児童には、さらに動きを高める動きを入れたお話にして、提示してもよい (例) こうもりの姿勢ができるようになった児童→こうもりの姿勢でじゃんけん 跳び上がりができるようになった児童→逆上がりで上がる 								
<p>4. 中くらいの鉄棒のお話鉄棒</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ひじを曲げての両手でのぶら下がり ○足抜き回り ○膝を掛けてのこうもりの姿勢 ・ペアを作り交互に遊ぶ。一人は鉄棒にぶら下がり、もう一人はその動きに合わせてお話を読む ・逆さの姿勢に慣れない児童には、ジャンゲルジムや登り棒を使った易しい条件のもとで取り組んでよいことを助言する ・こうもりの姿勢ができた児童には、振る動きを加えてみたり、足抜き回りができた児童には、鉄棒に足を掛けずに回ったり、お尻から戻る動きを加えたりするように助言する 		<p>4. 鉄棒で自分が取り組みたい動きを取り組みたい高さで楽しむ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・児童に動きの広げ方を提示し、楽しく運動できるようにする <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:25%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> ○できる遊びをレベルアップさせて楽しむ ・できる遊びの質を高めていくように助言する (例) 足抜き回りで鉄棒に足をつかないように回る ふとんほしの姿勢で大きく振る </td> <td style="width:25%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> ○タイミングを合わせて楽しむ ・友達と同じ動きをして、タイミングを合わせる楽しみ方を助言する (例) こうもりの姿勢で同じタイミングで振る 前回り下りで同時に回る </td> <td style="width:25%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> ○できる遊びを繰り返し返して楽しむ ・1回できる動きを2回、3回と繰り返す楽しみ方を助言する (例) 前回り下りで着地したらすぐに跳び上がり、また前回り下りをする 足抜き回りを何度も繰り返す </td> <td style="width:25%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> ○できる遊びを組み合わせて楽しむ ・お話鉄棒のように、自分で組み合わせる楽しみ方を助言する (例) 鉄棒に座って、その後お尻を支点に逆さ姿勢になって、手を着いて下りる </td> </tr> </table>					<ul style="list-style-type: none"> ○できる遊びをレベルアップさせて楽しむ ・できる遊びの質を高めていくように助言する (例) 足抜き回りで鉄棒に足をつかないように回る ふとんほしの姿勢で大きく振る 	<ul style="list-style-type: none"> ○タイミングを合わせて楽しむ ・友達と同じ動きをして、タイミングを合わせる楽しみ方を助言する (例) こうもりの姿勢で同じタイミングで振る 前回り下りで同時に回る 	<ul style="list-style-type: none"> ○できる遊びを繰り返し返して楽しむ ・1回できる動きを2回、3回と繰り返す楽しみ方を助言する (例) 前回り下りで着地したらすぐに跳び上がり、また前回り下りをする 足抜き回りを何度も繰り返す 	<ul style="list-style-type: none"> ○できる遊びを組み合わせて楽しむ ・お話鉄棒のように、自分で組み合わせる楽しみ方を助言する (例) 鉄棒に座って、その後お尻を支点に逆さ姿勢になって、手を着いて下りる
<ul style="list-style-type: none"> ○できる遊びをレベルアップさせて楽しむ ・できる遊びの質を高めていくように助言する (例) 足抜き回りで鉄棒に足をつかないように回る ふとんほしの姿勢で大きく振る 	<ul style="list-style-type: none"> ○タイミングを合わせて楽しむ ・友達と同じ動きをして、タイミングを合わせる楽しみ方を助言する (例) こうもりの姿勢で同じタイミングで振る 前回り下りで同時に回る 	<ul style="list-style-type: none"> ○できる遊びを繰り返し返して楽しむ ・1回できる動きを2回、3回と繰り返す楽しみ方を助言する (例) 前回り下りで着地したらすぐに跳び上がり、また前回り下りをする 足抜き回りを何度も繰り返す 	<ul style="list-style-type: none"> ○できる遊びを組み合わせて楽しむ ・お話鉄棒のように、自分で組み合わせる楽しみ方を助言する (例) 鉄棒に座って、その後お尻を支点に逆さ姿勢になって、手を着いて下りる 							
<p>5. 整理運動</p>										
④ 観察	③ 観察				② 観察・カード					
		② 観察・カード		④ 観察・カード・発言		⑤ 観察・発言・カード				
			③ 観察			④ 観察				

5. 学習資料

(1) 固定施設から鉄棒につなげる

固定施設は、鉄棒より太さが細く、児童にとってつかみやすいです。これを生かし握り方を指導することで、鉄棒での学習に入ったときに安全に取り組めるようにします。



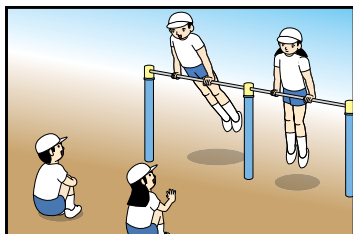
(2) お話を使って進める

児童に身に付けてほしい動きを、お話にするなどして取り組むようにするとよいでしょう。その際、ペアを作り、はじめのうちは1時間に一つずつ、低い鉄棒、中くらいの鉄棒、高い鉄棒の高さごとにお話とその動きを学習し、その後ペアでローテーションをして学習を進めていくようにすると、児童全員が取り組むことができます。

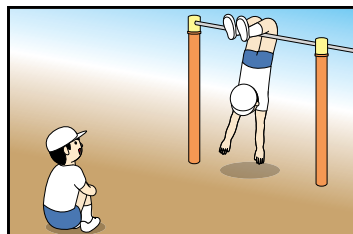
ペアの友だちにあわせておはなしします

ピタッとサル (ひくいてつぼう)	クルクルサル (中くらいのてつぼう)	フンフンサル (高いてつぼう)
<ol style="list-style-type: none"> ①トントン、ジャンプ ②足ピンサル イーチ、ニー、サーン、シーイー、ゴーオ ③水のみサル イーチ、ニー、サーン、シーイー、ゴーオ ④森を見ながら、1・2・3・4 ⑤ゆっくりおひるよ、クイーン、ピタッ! 	<ol style="list-style-type: none"> ①みのおしサル イーチ、ニー、サーン、シーイー、ゴーオ ②足ぬきサル イーチ、ニー、イーチ、ニー、イーチ、ニー ③足を掛けて、コウモリサル フーラ、フーラ、フーラ、フーラ ④てつぼうもって、クイーン、ピタッ! 	<ol style="list-style-type: none"> ①木につかまって、フン、フン、フン、フン ②つしりにジャンプ フン、フン、ポーン、ピタッ! ③木につかまって、フン、フン、フン、フン ④つしりにジャンプ フン、フン、ポーン、ピタッ!
低い鉄棒	中くらいの鉄棒	高い鉄棒

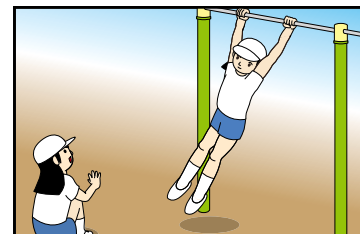
- ①跳び上がり
- ②ツバメの姿勢
- ③ふとんほしの姿勢
- ④ツバメの姿勢での横移動
- ⑤前回り下り



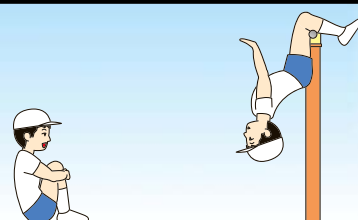
- ①ひじを曲げての両手でのぶら下がり
- ②足抜き回り
- ③膝を掛けてのこうもりの姿勢
- ④足抜き回りの姿勢に戻って着地



- ①③両手支持での振動
- ②④振動からの後ろ跳び下り

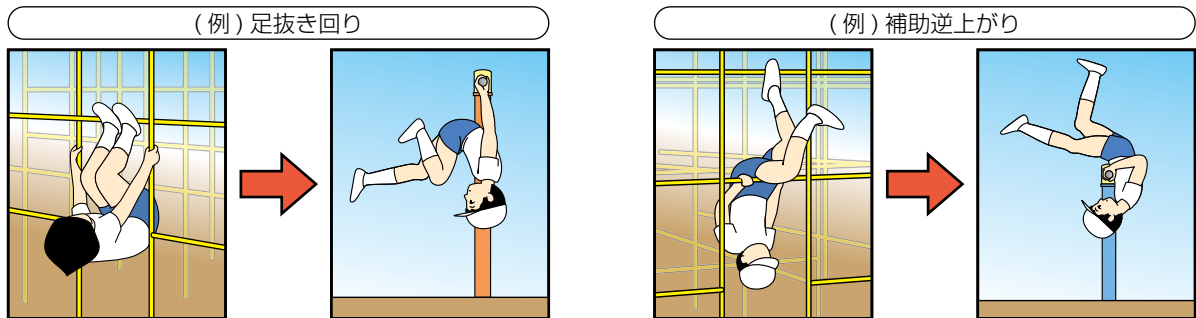


ペアの相手がお話を読むことで、お話の内容を言語としても理解できる。そして、自分が動くときにそれを生かしながら、スムーズに取り組めるようになる



(3) 技能習得に時間がかかる児童への指導

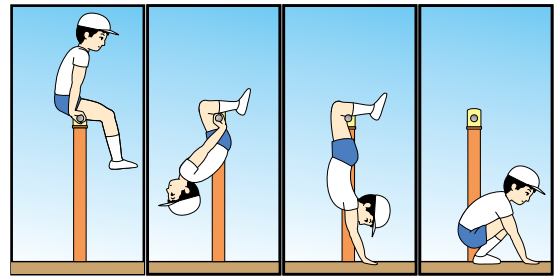
鉄棒で動きを行うことが難しい場合には、固定施設で行うことを保証し、易しい条件で行えるようになります。その場で、動きを獲得できたら、また鉄棒にもどって行うようにすると効果的です。



(4) 発展の仕方

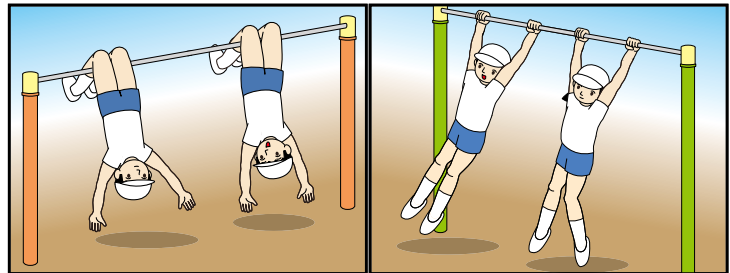
① できる動きをつなげて遊ぶ

お話鉄棒でも、児童は無意識に動きをつなげながら学習を進めています。児童の動きが高まる単元の後半では、全体の前で、動きをつなげて取り組んでいる児童を紹介し、自分のできる動きをつなげて楽しめるようにします。また、自分のお話づくりをしながら進めてもよいでしょう。



② 複数で同じ動きをして遊ぶ

一人のできるようになった動きを、二人や三人と人数を増やす楽しみ方を紹介します。友達とタイミングを合わせて行ったり、同じ動きにじゃんけんをしたりして、動きを広げていきます。自分のタイミングではできたことを友達の動きと合わせることで、自分の動きとは違ったリズムやタイミングで取り組むことができ、楽しさが広がります。

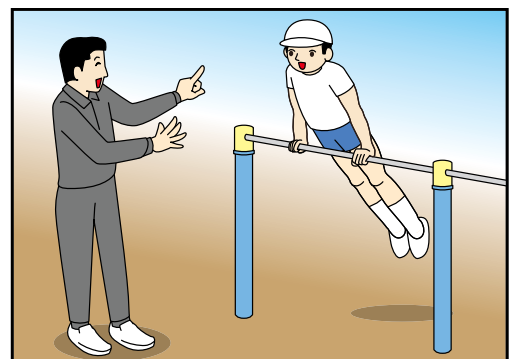


(5) 児童の動きをほめる

低学年の児童は、自分のできた動きやできそうな動きをほめられると「もっとやりたい」「もう一度やりたい」というやる気が高まります。この繰り返りで児童は、固定施設や鉄棒で運動することが楽しくなっていきます。そして、思考や技能が高まっていきます。

教師が、何がよい動きなのかをしっかりと把握して授業に臨み、そして、児童の動きをほめて価値づけていくことが重要です。

注意しなければならないことは、何でもほめるということではないということです。この単元で身に付けさせたい動きにつながるものをほめていく必要があります。



第1学年及び第2学年 エ 跳び箱を使った運動遊び

「とびばここえて、ピョン、ピョン、ピタッ！」

1. 授業の基本的な構想

(1) 授業のねらい

この単元は、踏み切りや支持などにより、跳び箱や段ボール跳び箱を乗り越えたり跳び越えたりして楽しむ運動遊びです。児童が普段の学校生活では味わうことのできない動きを身に付けていきます。そのため、どの児童にとっても安心して夢中になって取り組める場や跳び箱の高さを設定し、楽しみながら動きを身に付けられるように学習を展開していくことが重要であると考えます。さらには、自分の力に合った動きに何度もチャレンジし、友達と一緒に取り組んだり、協力したりしながら、できるようになった喜びを味わえるようにすることが大切です。

ここで扱う動きは、中学年以降に学習する跳び箱運動と関連の深い動きです。すべての児童が学習を進める中で、この動きを経験できるよう意図的・計画的に指導をしていくことが大切です。

(2) 授業づくりの考え方

低学年では、児童が「やりたい」「楽しそう」と思うような場やお話を設定し、活動していくうちに多様な動き方を工夫できるようにします。例えば、児童が忍者になり、「修行するお話」などを通して、児童が動き方を工夫したり、遊び方を考えたりできるようにします。遊びを通して、踏み越し跳びや支持でのまたぎ乗り・またぎ下り、支持での跳び乗り・跳び下りなどの基礎的な動きが確実に身に付くようにすることが大切です。

1年生においては、初めての跳び箱を使った運動遊びとなります。跳び箱の準備・片付けの仕方や安全面にかかわる遊ぶときの約束などを、確実に指導していくようにします。また、活動の場を1時間一つずつ増やしていくなど、児童が遊び方を理解し、楽しみながら動きを高めていくことができるようにするとよいでしょう。また、2年生では、1年生で学習した内容を踏まえて、身に付けていることをさらに伸ばしたり、発展させたりして、跳び箱を使った運動遊びを楽しむことができるようにします。

動き方を十分に身に付け、工夫を加えている児童には、発展的な動き方を指導していくとよいでしょう。3年生からの器械運動につながるような動きを取り入れ、遊びながら楽しく動きを高めるようにすると効果的です。

《2年間の単元計画》

【低学年前半】

1	2	3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> ○約束づくり ・場の準備や片付けの仕方 ・安全の約束の確認 ○感覚づくりの運動 ・ケンパー跳び ・ウマ歩き ・かえるの足打ち ・ウサギ跳び など ○踏み越し跳び 	<ul style="list-style-type: none"> ○感覚づくりの運動 ○踏み越し跳び ○平均台を使っの両足ジャンプ・両足着地 	<ul style="list-style-type: none"> ○感覚づくりの運動 ○巡回して取り組む ・踏み越し跳び ・平均台を使っの両足ジャンプ・両足着地 ○支持でまたぎ乗り・またぎ下り 	<ul style="list-style-type: none"> ○感覚づくりの運動 ○巡回して取り組む ・踏み越し跳び ・平均台を使っの両足ジャンプ・両足着地 ・支持でまたぎ乗り・またぎ下り ○支持で跳び乗り・跳び下り 			

【低学年後半】

1	2	3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> ○約束づくり ・場の準備や片付けの仕方 ・安全の約束の確認 ○感覚づくりの運動 ・ケンパー跳び ・ウマ歩き ・かえるの足打ち ・ウサギ跳び ・馬跳び 	<ul style="list-style-type: none"> ○感覚づくりの運動 ○基本的な動きを身に付ける運動遊びを巡回して取り組む ・踏み越し跳び ・平均台を使っの両足ジャンプ、両足着地 ・支持でまたぎ乗り・またぎ下り ・支持で跳び乗り・跳び下り 	<ul style="list-style-type: none"> ○基本的な動きを身に付ける運動遊びを巡回して取り組む 	<ul style="list-style-type: none"> ○身に付けた動きを工夫して運動遊びを楽し行く 			

2. 単元の目標

- (1) 跳び箱を使った運動遊びでは、跳び乗りや跳び下り、手を着いてのまたぎ乗りや跳び乗りなどができるようにする。(技能)
- (2) 跳び箱を使った運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動したり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。(態度)
- (3) 器械・器具を用いた簡単な遊び方を工夫できるようにする。(思考・判断)

3. 単元の評価規準

	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
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・ 跳び箱を使った運動遊びに進んで取り組むとともに、順番やきまりを守り、仲よく運動をしようとしたり、運動する場の安全に気を付けようとしたりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 跳び箱を使った運動遊びの行い方を知るとともに、運動をする場や使用する器械・器具などを変えながら、いろいろな運動の仕方を見付けている。 ・ 跳び箱を使った運動遊びの動き方を知るとともに、友達のよい動きを見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 跳び箱を使った運動遊びでは、跳び乗りや跳び下りをして遊んだり、手を着いてのまたぎ乗りや跳び乗りなどができる。
学習活動に即した評価規準	<ol style="list-style-type: none"> ① 跳び箱を使った運動遊びに進んで取り組もうとしている。 ② 運動の順番やきまりを守り、友達と仲よく運動をしようとしている。 ③ 友達と協力して、跳び箱の準備や片付けをしようとしている。 ④ 運動をする場や跳び箱の使い方などの安全に気を付けようとしている。 	<ol style="list-style-type: none"> ① 跳び箱を使った運動遊びの行い方を知っている。 ② 跳び箱を使って、楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選んでいる。 ③ 跳び箱を使った運動遊びのなかで、友達のよい動きを見付けている。 	<ol style="list-style-type: none"> ① 片足で踏み切って跳び箱に跳び乗ったり、ジャンプして跳び下りたりすることができる。 ② 助走から両足で踏み切り、跳び箱に両手を着いてまたぎ乗ったり、またいだ姿勢で腕を支点に体重を移動させてまたぎ下りたりすることができる。 ③ 助走から両足で踏み切り、跳び箱に両手を着いて両足で跳び乗ったり、ジャンプして跳び下りたりすることができる。 ④ 馬跳びで、両手で支持してまたぎ越すことができる。

4. 指導と評価の計画（例）

「跳び箱を使った運動遊び」

学習の段階	約束づくり	基礎となる感覚や基本的な動きを身に付ける運動遊びを楽しく行う								
時数	1	2	3	4	5	6	7			
一時間の学習の流れ	0	1. 約束づくり ○跳び箱やマットの運び方 ○場の準備の仕方 ○跳び箱運動遊びの約束		1. 場の準備 ・ あらかじめ分担をしておく ・ 跳び箱の頭をおろす補助をする ・ 準備する場所に印をつけておくとい		1. 場の準備 ・ 場の数が増えていくので、児童への分担を考えて提示しておく		1. 場の準備 ・ 場の数が増えていくので、児童への分担を考えて提示しておく		
	10	2. 場の準備 ・ あらかじめ分担をしておく	2. 本時の学習の確認 ・ 児童が学習の見通しをもてるようにする		2. 本時の学習の確認		2. 本時の学習の確認		2. 本時の学習の確認	
	20	3. 準備運動 ○よく使う部位（関節）を伸長する ・ 短時間で効率よく行う	3. 準備運動		3. 準備運動		3. 準備運動		3. 準備運動	
	4. 感覚づくりの運動 ○ケンパー跳び ○ウサギ跳び など	4. 感覚づくりの運動 ○ケンパー跳び ○ウサギ跳び など ・ よい動きをしている児童をほめるとよい		4. 感覚づくりの運動 ○ケンパー跳び ○ウサギ跳び など		4. 感覚づくりの運動 ○ケンパー跳び ○ウサギ跳び など		4. 感覚づくりの運動 ○ケンパー跳び ○ウサギ跳び など		
	5. 踏み越し跳び ○階段を駆け上がるように高くジャンプし、ねらった所に両足で着地する	5. 平均台を使っての両足ジャンプ・両足着地 ○平均台を両手でつかみ、両足で平均台を跳び越えながら進む ○平均台の上を歩き、最後にねらった所に両足で着地する	5. ローテーションでの学習 ○踏み越し跳び ○平均台を使っての両足ジャンプ・両足着地 ・ 二つに分かれて、交互に行う	5. 支持でのまたぎ乗り・またぎ下り ○数歩の助走から両足で踏み切り跳び箱に両手を着いてまたぎ乗ったり、下りたりする	5. ローテーションでの学習 ○踏み越し跳び ○平均台を使っての両足ジャンプ・両足着地 ○支持でのまたぎ乗り・またぎ下り ・ 三つに分かれて回るようにする	5. 支持で跳び乗り・跳び下り ○数歩の助走から両足で踏み切り、跳び箱に両手を着いて両足で跳び乗ったり、跳び下りたりする	5. ローテーションでの学習 ○踏み越し跳び ○平均台を使っての両足ジャンプ・両足着地 ○支持でのまたぎ乗り・またぎ下り ○支持で跳び乗り・跳び下り ・ 四つに分かれて回るようにする			
	40	6. 振り返り ○できるようになったことや友達のよい動きを発表する ・ 教師が発表してほしい児童を学習の中で、探しておくとい								
	45	7. 整理運動と片付け ・ けがの有無の確認をしながら、整理運動をする ・ 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする ・ 跳び箱の頭をのせるときに、教師が補助をするとよい								
関心・意欲・態度	④ 観察	③ 観察		①② 観察・カード		①② 観察・カード				
思考・判断			① 観察・カード		② 観察・カード		③ 観察・カード			
技能			① 観察		② 観察		③ 観察			

基本的な動きを身に付ける運動遊びを楽しく行う		身に付けた動きを工夫して運動遊びを楽しく行う				
8	9	10	11	12	13	14
<p>1. 場の準備</p> <ul style="list-style-type: none"> 児童への分担を考えて提示しておく 		<p>1. 場の準備</p> <ul style="list-style-type: none"> 児童への分担を考えて提示しておく 				
<p>2. 本時の学習の確認</p>		<p>2. 本時の学習の確認</p>				
<p>3. 準備運動</p>		<p>3. 準備運動</p>				
<p>4. 感覚づくりの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ケンパー跳び ○アザラシ ○かえるの足打ち ○ウサギ跳び ○馬跳び ・ペアを組み、両手で支持してまたぎ越すようにする 		<p>4. 感覚づくりの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ケンパー跳び……できるだけ高く跳ぶようにする ○アザラシ……進む速さに変化を付けるとよい ○かえるの足打ち……足を打つ回数を多くしていけるとよい ○ウサギ跳び……1回ですすむ距離を伸ばしていくとよい ○馬跳び……着地したらすぐに振り返り、また跳ぶようにするとよい 				
<p>5. ローテーションでの学習</p> <ul style="list-style-type: none"> ○踏み越し跳び ○平均台を使っての両足ジャンプ・両足着地 ○支持でのまたぎ乗り・またぎ下り ○支持で跳び乗り・跳び下り 		<p>5. ローテーションでの学習</p> <ul style="list-style-type: none"> ○踏み越し跳び ○平均台を使っての両足ジャンプ・両足着地 ○支持でのまたぎ乗り・またぎ下り ○支持で跳び乗り・跳び下り ・四つに分かれて回るようにする 				
<p>6. 振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ○できるようになったことや友達のよい動きを発表する ・教師が発表してほしい児童を学習の中で、探しておく 		<p>6. 身に付けた動きをさらに上手にしたり、工夫したりした運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> ○踏み越し跳び (例)より高い跳び箱で行ってみる ○平均台を使っての両足ジャンプ・両足着地 (例)ジャンプの時に足を広げてみる ○支持でのまたぎ乗り・またぎ下り (例)またぎ乗ってから少ない回数で進む ○支持で跳び乗り・跳び下り (例)跳び箱の上で止まらずに、着地する <p>・まだ基本的な動きが身に付いていない児童は、自分の力に合った課題で取り組んでよい</p>				
<p>7. 整理運動と片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・けがの有無の確認をしながら、整理運動をする ・安全に気を付け、友達と協力して片付けをする ・跳び箱の頭をのせるときに、教師が補助をするとよい 		<p>7. 振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ○できるようになったことや友達のよい動きを発表する ・教師が発表してほしい児童を学習の中で、探しておく 				
<p>8. 整理運動と片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・けがの有無の確認をしながら、整理運動をする ・安全に気を付け、友達と協力して片付けをする ・跳び箱の頭をのせるときに、教師が補助をするとよい 		<p>8. 整理運動と片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・けがの有無の確認をしながら、整理運動をする ・安全に気を付け、友達と協力して片付けをする ・跳び箱の頭をのせるときに、教師が補助をするとよい 				
④ 観察	③ 観察		①② 観察・カード		①② 観察・カード	
		① 観察・カード		② 観察・カード		③ 観察・カード
	① 観察		② 観察	③ 観察	④ 観察	

5. 学習資料

(1) 準備や片付けの仕方を安全にスムーズに行う工夫

キャスター付きの板の上に跳び箱をのせると、設置位置までスムーズに運べます。また、学習後も設置位置まで板を戻し、その上に跳び箱を戻し、運ぶことができます。



跳び箱は、1台ずつ離して置いておくとよいでしょう。また、番号が見えるように置きます。



跳び箱の上にラインを引いておくと、学習の助けとなります。

【キャスター付きの板がない場合の運び方】

(1 段目の運び方)



(2 段目の運び方)



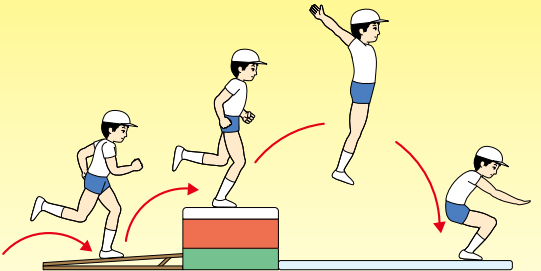
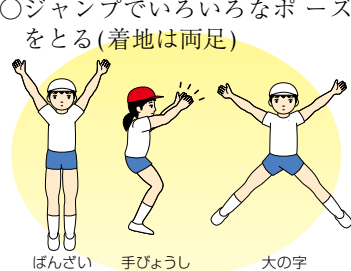
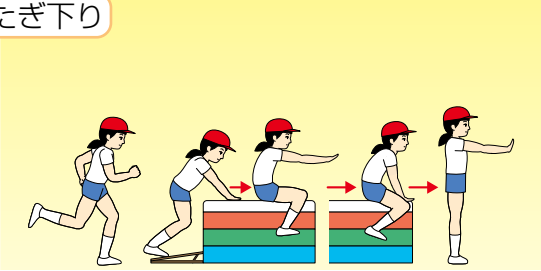
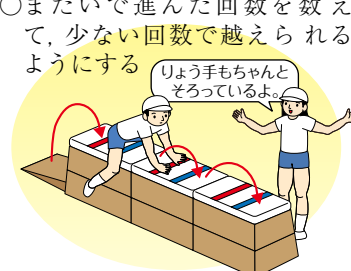
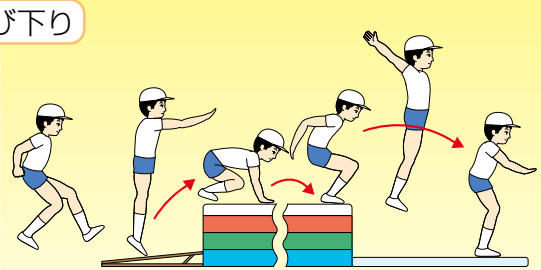

跳び箱は1段目を二人で運ぶ。その際、裏返しにして安定した状態で運ぶようにするとよい。またそれ以外の段は、二人でまとめて運ぶようにするとよい。

(2) 感覚づくりの運動

跳び箱を使った運動遊びでは、児童が身に付けた動きを生かして、遊びを広げていけるようにします。そのために、45分間の学習のはじめに、「感覚づくりの運動」を取り入れ、基礎的・基本的な動きの感覚を児童全員が身に付けられるようにします。

	動き方	大事なポイント
<p>ケンパー跳び</p>	①「ケン・ケン・パー」のリズムで跳びながら前へ進む ②慣れてきたら、1歩1歩を大きく踏み出して「ケン・ケン・パー」で進むようにする	○パーの着地のときに、膝を軽く曲げて安全な着地の感覚をつかむ
<p>かえるの足打ち</p>	①両手を肩幅に開いてマットに着き、着いた手の少し前を見る ②両足をそろえてマットを蹴り、腰を高く上げる ③できるようになったら、片足で踏み切って行く また、足をたたくようにして、回数を増やすようにする	○着いた手の少し前を見るようにする
<p>ウサギ跳び</p>	①前方に跳んで両手を着き、体を起こして着地する ②できるようになってきたら、前方に大きく跳んで両手を着き、手を着いた位置よりさらに前方に着地する	○両手を肩幅の広さで着く ○着地をするときは、手を前に出して体を起こすようにする
<p>馬跳び</p>	①馬の背中に両手をしっかりと着き、両足を開いて跳び越すようにする ②慣れてきたら、着地したら素早く向きを変えてタイミングよく跳び越すようにする ③グループで馬の列をつくり、跳び越して後に馬になって繰り返し進むようにする	○馬になる児童は、足首を持ち、へそを見て頭を入れる ○跳び越す児童は、両手をしっかりと着く

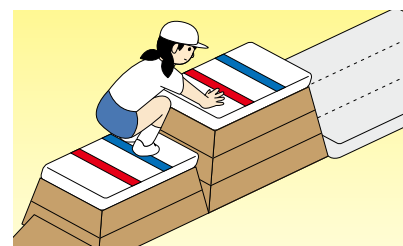
(3) 扱う動きと遊びの広げ方

扱う動き	遊びの広げ方
<p>踏み越し跳び</p> <p>片足で踏み切り、片足で跳び箱に乗り、ジャンプして跳び下りる</p> 	<p>○ジャンプでいろいろなポーズをとる(着地は両足)</p> <p>ぼんざい 手びょうし 大の字</p> 
<p>支持でまたぎ乗りまたぎ下り</p> <p>助走から両足で踏み切り、跳び箱に両手を着いてまたぎ乗る。またいだ姿勢で腕を支点に体重を移動させ、最後はまたぎ下りる</p> 	<p>○またいで進んだ回数を数えて、少ない回数で越えられるようにする</p> <p>りょう手もちゃんとそろっているよ。</p> 
<p>支持で跳び上がり跳び下り</p> <p>助走から両足で踏み切り、跳び箱に両手を着いて跳び乗り、ジャンプして跳び下りる</p> 	<p>○着手や着地の位置にラインを引き、選んで取り組めるようにする</p> 

※さらに上記以外に高さの違う跳び箱の場を用意し、踏み越し跳びや支持で跳び上がり跳び下り、またぎ乗りまたぎ下りを組み合わせて取り組める場を用意するとよいでしょう。すると、児童はもっている力を使って楽しみながら取り組むことができます。

(遊び方の例)

- | 踏切板 | 2段の跳び箱 | 3段の跳び箱 | マットの上 |
|---------|-----------|------------|----------|
| ①片足踏み切り | → 片足踏み切り | → 片足踏み切り | → ジャンプ着地 |
| ②片足踏み切り | → 両足着地 | → 支持で跳び乗り | → ジャンプ着地 |
| ③両足踏み切り | → 支持で跳び乗り | → 支持で跳び乗り | → ジャンプ着地 |
| ④両足踏み切り | → 支持で跳び乗り | → 支持でまたぎ乗り | → またぎ下り |



(4) 約束を決めて遊ぶ

跳び箱を使った運動遊びを行うときには、児童と必ず守ってほしい約束を決めて遊ぶようにします。特に、着手の仕方と着地の仕方は、安全にかかわる大事な場面なので、どの場でも同じように取り組めるように、全体で確認するとよいでしょう。

また、跳び終わった後に場の安全の確認をして、次の人に合図を出すという約束も確認します。こうすることで、取り組んでいるときに、他の児童との事故などが起こらないようにします。

