

# 跳び箱を使った運動遊び

跳び箱を使った運動遊びは、跳び乗りや跳び下り、手を着いてのまたぎ乗りやまたぎ下りをして、それらができる楽しさに触れることができる運動遊びです。本単元例は、跳び箱を使いたいいろいろな運動遊びをして遊ぶ時間を多く設定した単元前半から、徐々に遊び方や場を工夫して遊ぶ時間を多く設定した単元後半に進むようにすることで、できる運動遊びを増やしながら楽しく遊ぶことができる授業を展開するようにしています。

## 単元の目標

- (1) 跳び箱を使った運動遊びの行い方を知るとともに、跳び乗りや跳び下り、手を着いてのまたぎ乗りやまたぎ下りをして遊ぶことができるようにする。
- (2) 跳び箱を用いた簡単な遊び方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) 跳び箱を使った運動遊びに進んで取り組み、順番や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。

## 指導と評価の計画(8時間)

時間	1	2	3	4
ねらい	学習の見通しをもつ		跳び箱を使った運動遊びの行い方を知り、いろいろな運動遊びをして、みんなで楽しく遊ぶ	
学習活動	<b>オリエンテーション</b> 1 集合、挨拶、健康観察をする 2 単元の学習の見通しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を知る。 ○学習のきまりを知る。 3 本時のねらいを知り、めあてを立てる 4 場や器械・器具の準備をする ○場や器械・器具の準備と片付けの仕方を知る。 5 準備運動、主運動につながる運動遊びをする ○準備運動、主運動につながる運動遊びの行い方を知る。 6 跳び箱を使った運動遊びをする ○これまでに学習した跳び箱を使いたいいろいろな運動遊びの行い方を確認する。		1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらいを知り、 4 準備運動、主運動につながる運動遊びをする 5 跳び箱を使った運動遊びをする ○跳び箱を使った運動遊びの行い方を知る。 ○跳び箱を使いたいいろいろな運動遊びをする。 ○友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを伝 6 簡単な遊び方を工夫して、跳び箱を使った運動遊びをす ○跳び箱を使った運動遊びの簡単な遊び方を知る。 ○楽しくできる場や遊び方を選んで、跳び箱を使った運 ○友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを伝	
	7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ 8 整理運動、場や器械・器具の片付けをする			
評価の重点	知識・技能			① 観察・学習カード
	思考・判断・表現			
	主体的に学習に取り組む態度	④ 観察・学習カード	② 観察・学習カード	③ 観察・学習カード

## 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
① 跳び箱を使った運動遊びの行い方について、言ったり実際に動いたりしている。 ② 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ができる。	① 簡単な遊び方を選んでいる。 ② 友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えている。	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 順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしようとしている。 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 場の安全に気を付けている。

5	6	7	8
簡単な遊び方を工夫し、いろいろな運動遊びをして、みんなで楽しく遊ぶ		学習のまとめをする	
めあてを立てる 3 場や器械・器具の準備をする			
える。		<b>学習のまとめ</b> 5 跳び箱を使った運動遊びをする ○楽しくできる遊び方を選んで、跳び箱を使った運動遊びをする。 ○選んだ場や遊び方を他のグループに紹介したり、他のグループが選んだ場で遊んだりする。 6 単元を振り返り、学習のまとめをする 7 整理運動、場や器械・器具の片付けをする 8 集合、健康観察、挨拶をする	
る 動遊びをする。 える。			
9 集合、健康観察、挨拶をする			
			② 観察
① 観察・学習カード	② 観察・学習カード		
		① 観察・学習カード	

# 本時の目標と展開① (1/8時間)

## 本時の目標

- (1) 跳び箱を使った運動遊びの行い方を知ることができるようにする。
- (2) 簡単な遊び方を選ぶことができるようにする。
- (3) 場の安全に気を付けることができるようにする。

## 本時の展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点
5分	<b>1 集合, 挨拶, 健康観察をする</b> <b>2 単元の学習の見直しをもつ</b> ○単元の目標と学習の進め方を知る。 ○学習をするグループを確認する。 ○学習のきまりを知る。	● 掲示物を活用するなどしながら, 分かりやすく説明する。 ● 学習をするグループを事前に決めておく。
	<b>学習のきまりの例</b> ・ 器械・器具は正しく使しましょう。 ・ 器械・器具の片付けは友達と一緒にしましょう。 ・ 安全に気を付けて遊びましょう。 ・ 順番やきまりを守り, 誰とでも仲よく遊びましょう。	
	<b>3 本時のねらいを知り, めあてを立てる</b> <b>跳び箱を使った運動遊びの学習の進め方を知り, 学習の見直しをもつ</b> ○本時のねらいを知り, 自己のめあてを立てる。 ● 学習カードを配り, 使い方を説明する。	
20分	<b>4 場や器械・器具の準備をする</b> ○場や器械・器具の準備と片付けの仕方を知る。 ○みんなで協力して, 準備をする。	● 安全な準備と片付けの仕方を説明する。 ● 安全に気を付けている様子を取り上げて, 称賛する。
	<b>場や器械・器具の準備と片付けのきまりの例</b> ・ 運動遊びをする場所に危険物がないか気を付けて, 見付けたら先生に知らせましょう。 ・ 器械・器具などは, 友達と一緒に決まった場所から安全に気を付けて運びましょう。 ・ 安全に運動遊びができるように, 服装などが整っているか, 気を付けましょう。	
	<b>5 準備運動, 主運動につながる運動遊びをする</b> ○準備運動, 主運動につながる運動遊びの行い方を知る。 ○みんなで準備運動, 主運動につながる運動遊びをする。	● けがの防止のために適切な準備運動の行い方について, 実際に動いて示しながら説明する。
	<b>準備運動の例</b> 肩, 首, 腕, 腰, 手首, 腿, 膝, ふくらはぎ, 足首などをほぐす運動を行う。	
	<b>主運動につながる運動遊びの例</b> ○イチ・ニ・サン・パー跳び遊び	○かえるの足打ち
	・ 3は両足で跳び, パーで着地をする。イチニサンパー, ・ 腰を高く上げて, 足を1, 2回叩く。できるようになったらイチニサンパーと繰り返して進む。	・ 腰を高く上げて, 足を1, 2回叩く。できるようになったら, 叩く回数を増やす。

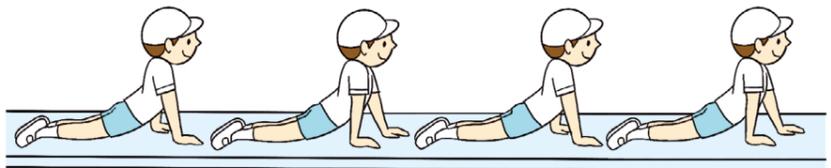
15分	<b>6 跳び箱を使った運動遊びをする</b> ○これまでに学習した跳び箱を使ったいろいろな運動遊びの行い方を確認する。 ○自己のできる段数の跳び箱を設置した場を選んで, 跳び箱を使ったいろいろな運動遊びをする。	● 跳び箱を使った運動遊びの行い方について, 場を示したり, 実際に動いて示したりしながら説明する。
	<b>跳び箱を使った運動遊びの例</b> ○踏み越し跳び・跳び下り ○支持でのまたぎ乗り・またぎ下り	● 安全に気を付けている様子を取り上げて, 称賛する。 ◆ <b>学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度</b> ④ <b>場の安全に気を付けている。</b> ➔ 運動遊びをするときなどに, 危ないものは無いか, 近くに人はいないか, 器械・器具が安全に置かれているかなど, 安全に気を付けている姿を評価する。(観察・学習カード) ◎ <b>安全に気を付けることに意欲的でない児童への配慮の例</b> ➔ 運動遊びを始める前や終わった後に友達に合図を出したり, 合図が出たら友達と一緒に安全に気を付けて安全であることを伝え合ったりするなどの配慮をする。
5分	<b>7 本時を振り返り, 次時への見直しをもつ</b> <b>本時の振り返り</b> ・ 跳び箱を使ったいろいろな運動遊びをして楽しかったことを, 発表したり書いたりしましょう。 ・ 安全のために気を付けたことを, 発表したり書いたりしましょう。 ・ 単元の学習で楽しみたいことやできるようになりたいことなど, 自己のめあてを書きましょう。	● 振り返りを発表したり学習カードに記入したりするように伝えるとともに, 気付きや考えのよさを取り上げて, 称賛する。 ● 整理運動の行い方について, 実際に動いて示しながら説明するとともに, けががないかなどを確認する。
	<b>8 整理運動, 場や器械・器具の片付けをする</b> <b>9 集合, 健康観察, 挨拶をする</b>	

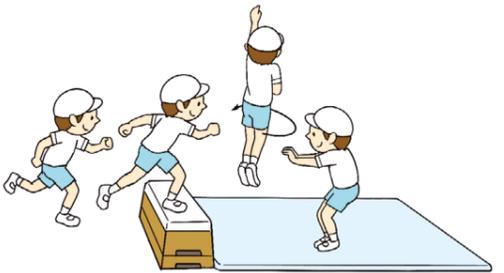
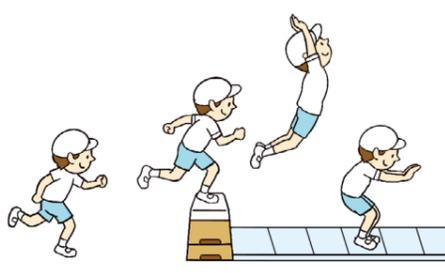
# 本時の目標と展開② (3/8時間)

## 本時の目標

- (1) 跳び箱を使った運動遊びの行い方を知ることができるようにする。
- (2) 簡単な遊び方を選ぶことができるようにする。
- (3) 器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にすることができるようにする。

## 本時の展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点
10分	1 集合, 挨拶, 健康観察をする 2 本時のねらいを知り, めあてを立てる	
	<p><b>跳び箱を使った運動遊びの行い方を知り, いろいろな運動遊びをして, みんなで楽しく遊ぼう</b></p> <p>○本時のねらいを知り, 自己のめあてを立てる。</p> <p>3 場や器械・器具の準備をする ○みんなで協力して, 準備をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●学習カードを配り, 立てためあてを記入するように伝える。</li> <li>●安全な準備の仕方を確認する。</li> <li>●場や器械・器具の準備を友達と一緒にしようとしている様子を取り上げて, 称賛する。</li> </ul> <p><b>◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度</b> 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姿を評価する。(観察・学習カード)</p> <p>→ 友達と一緒に器械・器具の準備や片付けをしようとしている姿を評価する。(観察・学習カード)</p> <p><b>◎準備や片付けを友達と一緒にすることに意欲的でない児童への配慮の例</b></p> <p>→ 一人で準備や片付けをすることは危なかったり, 余計な時間がかかってしまったりすることを伝え, 一緒にすることが大切であることに気付くようにするなどの配慮をする。</p> <p>→ 準備や片付けの仕方が分からない児童には, 個別に関わって行い方を説明したり, グループの友達や教師が誘って一緒に行ったりするなどの配慮をする。</p>	
10分	4 準備運動, 主運動につながる運動遊びをする ○みんなで準備運動, 主運動につながる運動遊びをする。	●けがの防止のために適切な準備運動を行うように, 実際に動いて示しながら伝える。
	<p><b>主運動につながる運動遊びの例</b></p> <p>○うさぎ跳び</p>  <p>両足で着地したときに, 両手はマットから離すようにしましょう。</p> <p>・着地のときは手を出して体を起こす。</p> <p>○あしか歩き</p>  <p>・両手の平と両足の甲で体を支えて, 手を使って進む。</p>	

15分	5 跳び箱を使った運動遊びをする ○跳び箱を使った運動遊びの行い方を知る。 ○跳び箱を使ったいろいろな運動遊びをする。	●跳び箱を使った運動遊びの行い方について, 場を示したり, 実際に動いて示したりしながら説明する。
	<p><b>跳び箱を使った運動遊びの例</b></p> <p>○支持での跳び乗り・跳び下り</p>  <p>両足の裏で跳び箱の上に乗ることを目指して取り組む。慣れてきたら, 両足で跳び乗ったときに, 着いた手は跳び箱から離すようにする。</p> <p><b>◎怖くて運動に意欲的でない児童への配慮の例</b></p> <p>→ 跳び箱の高さが低い場や, 跳び箱の代わりに重ねたマットを使うなど痛くないように配慮した場を設定したり, 条件を変えた場を複数設定して選択できるようにしたりするなどの配慮をする。</p>	
15分	6 簡単な遊び方を工夫して, 跳び箱を使った運動遊びをする ○跳び箱を使った運動遊びの簡単な遊び方を知る。 ○楽しくできる場や遊び方を選んで, 跳び箱を使った運動遊びをする。	●跳び箱を使った運動遊びの簡単な遊び方について, 場を示したり, 実際に動いて示したりしながら説明する。
	<p><b>跳び箱を使った運動遊びの簡単な遊び方の例</b></p> <p>○跳び下りと着地の仕方を選ぶ</p> <p>○跳び下りやまたぎ下りで下りる位置を選ぶ</p>  <p>・跳び下りで手を叩いたり回ったりして着地する。</p>  <p>・マットに引いた線を選んで着地する。</p> <p>安全にできる行い方を選んで, 両足でピタッと着地ができるようにしましょう。</p>	
5分	7 本時を振り返り, 次時への見通しをもつ	
	<p><b>本時の振り返り</b></p> <p>・跳び箱を使った運動遊びをして楽しかったことを, 発表したり書いたりしましょう。</p> <p>・準備や片付けで友達と一緒にできたことを, 発表したり書いたりしましょう。</p> <p>○振り返りを発表して, 友達に伝える。</p> <p>●振り返りを発表したり学習カードに記入したりするように伝えるとともに, 気付きや考えのよさを取り上げて, 称賛する。</p>	
	8 整理運動, 場や器械・器具の片付けをする	●適切な整理運動を行うように, 実際に動いて示しながら伝えるとともに, けががないかなどを確認する。
5分	9 集合, 健康観察, 挨拶をする	

# 本時の目標と展開③ (5/8時間)

## 本時の目標

- (1) 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して遊ぶことができるようにする。
- (2) 簡単な遊び方を選ぶことができるようにする。
- (3) 跳び箱を使った運動遊びに進んで取り組むことができるようにする。

## 本時の展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点
15分	1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらいを知り、めあてを立てる 簡単な遊び方を工夫し、いろいろな運動遊びをして、みんなで楽しく遊ぼう ○本時のねらいを知り、自己のめあてを立てる。 3 場や器械・器具の準備をする ○みんなで協力して、準備をする。 4 準備運動、主運動につながる運動遊びをする ○みんなで準備運動、主運動につながる運動遊びをする。	●学習カードを配り、立てためあてを記入するように伝える。 ●安全な準備の仕方を確認する。 ●けがの防止のために適切な準備運動を行うように、実際に動いて示しながら伝える。
	主運動につながる運動遊びの例 ○馬跳び ・グループで並んで、続けて馬跳びをする。 ・ペアで繰り返し馬跳びをする。 ○タイヤ跳び ・校庭での学習や休み時間に遊ぶようにする。 友達やタイヤを跳び越えて、向こう側に着地できるように、しっかりと手を着いて、強く踏み切りましょう。	
10分	5 跳び箱を使った運動遊びをする ○跳び箱を使ったいろいろな運動遊びをする。 ◎跳び箱を使った運動遊びが苦手な児童への配慮の例 ➔ 跳び箱の手前に低い跳び箱を置いて跳び箱に跳び乗りやすくして、手で支えたり跳んだりする動きが身に付くようにするなどの配慮をする。	

15分	6 簡単な遊び方を工夫して、跳び箱を使った運動遊びをする ○みんなで工夫した場の準備をする。 ○楽しくできる場や遊び方を選んで、跳び箱を使った運動遊びをする。 ●楽しくできる場や遊び方を選んで、称賛する。	
	跳び箱を使った運動遊びの簡単な遊び方の例 ○同じ高さの跳び箱をつなげて設置した場でのまたぎ乗り・またぎ下り ○段差を付けた跳び箱をつなげて設置した場での跳び乗り・支持と開脚での跳び下り ○友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを伝える。	◆学習評価◆ 思考・判断・表現 ①簡単な遊び方を選んでいる。 ➔ 楽しくできる場や遊び方を選んでいる姿を評価する。(観察・学習カード) ◎簡単な遊び方を選ぶことが苦手な児童への配慮の例 ➔ 友達が楽しんでいる場を試したり、自己ができそうな場に挑戦したりして、楽しく遊ぶことができる遊び方を見付けるようにするなどの配慮をする。 ●見付けたり考えたりしたことを伝えていることを取り上げて、称賛する。 ◎見付けたり考えたりしたことを伝えることが苦手な児童への配慮の例 ➔ 個別に関わり、見付けたり考えたりしたことを聞き取って友達に伝えることを支援したり、友達と二人で伝え合う場面を設けたりするなどの配慮をする。
5分	7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ 本時の振り返り ・跳び箱を使った運動遊びでできた運動遊びを、発表したり書いたりしましょう。 ・跳び箱を使った運動遊びで選んだ遊び方を、発表したり書いたりしましょう。 ○振り返りを発表して、友達に伝える。 ●振り返りを発表したり学習カードに記入したりするように伝えるとともに、気付きや考えのよさを取り上げて、称賛する。 ●適切な整理運動を行うように、実際に動いて示しながら伝えるとともに、けががないかなどを確認する。	8 整理運動、場や器械・器具の片付けをする 9 集合、健康観察、挨拶をする

# 本時の目標と展開④ (8/8時間)

## 本時の目標

- (1) 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して遊ぶことができるようにする。
- (2) 友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを伝えることができるようにする。
- (3) 跳び箱を使った運動遊びに進んで取り組むことができるようにする。

## 本時の展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点
10分	1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらいを知り、めあてを立てる	
	跳び箱を使った運動遊びの工夫した遊び方を見せ合って、学習のまとめをしよう	
15分	3 場や器械・器具の準備をする ○みんなで協力して、準備をする。	●学習カードを配り、立てためあてを記入するように伝える。
	4 準備運動、主運動につながる運動遊びをする ○みんなで準備運動、主運動につながる運動遊びをする。	●安全な準備の仕方を確認する。 ●けがの防止のために適切な準備運動を行うように、実際に動いて示しながら確認する。
10分	5 跳び箱を使った運動遊びをする。 ○跳び箱を使ったいろいろな運動遊びをする。	●行い方のポイントを押さえた動きを取り上げて、称賛する <b>◆学習評価◆ 知識・技能</b> ② 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して遊ぶことができる。 ➔ 跳び箱や工夫した場で、いろいろな跳び乗りや跳び下りなどの運動遊びをしたり、馬跳びやタイヤ跳び(授業で取り扱った場合)をしたりしている姿を評価する。(観察)
15分	○グループで遊びたい場を選んで、準備をする。	●安全な準備の仕方を確認する。
	○楽しくできる遊び方を選んで、跳び箱を使った運動遊びをする。 ○選んだ場や遊び方を他のグループに紹介したり、他のグループが選んだ場で遊んだりする。	●各グループが順番に発表できるようにする。 ●進んで取り組もうとしている様子を取り上げて、称賛する。
10分	6 単元を振り返り、学習のまとめをする	
	<b>単元の学習の振り返り</b> ・単元の学習で楽しかったことやできるようになったことを、発表したり書いたりしよう。 ・学習したことで、今後も取り組んでいきたいことを、発表したり書いたりしよう。	
10分	○振り返りを発表して、友達に伝える。	●振り返りを発表したり学習カードに記入したりするように伝えるとともに、気付きや考えのよさを取り上げて、称賛する。
	7 整理運動、場や器械・器具の片付けをする	●適切な整理運動を行うように、実際に動いて示しながら伝えるとともに、けががないかなどを確認する。
10分	8 集合、健康観察、挨拶をする	



# 2学年間にわたって取り扱う場合

## 【第1学年における指導と評価の計画(例)】

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	
ねらい	学習の見通しをもつ	跳び箱を使った運動遊びの行い方を知り、いろいろな動きをしてみんなで楽しく遊ぶ		簡単な遊び方を工夫してみんなで楽しく遊ぶ				学習のまとめをする	
学習活動	<b>オリエンテーション</b> ○学習の見通しをもつ ・学習の進め方 ・学習のきまり ○跳び箱を使った運動遊び ・助走から踏切り ・またぎ乗り ・跳び下り	○跳び箱を使った運動遊びをする みんな、いろいろな跳び箱を使った運動遊びをする			○新しい運動遊びに挑戦する ・踏み越し跳び ・またぎ乗り、またぎ下り ・跳び乗り、跳び下り		○簡単な遊び方を工夫する ・いろいろな場から楽しくできる場を選ぶ ・跳び下りの着地の仕方を選ぶ		<b>学習のまとめ</b> ○簡単な遊び方を工夫する ○学習のまとめをする
	<b>知識・技能</b> ○観察・学習カード				① 観察・学習カード				② 観察
<b>思考・判断・表現</b> ○主体的に学習に取り組む態度	④ 観察・学習カード	② 観察・学習カード	③ 観察・学習カード		① 観察・学習カード	② 観察・学習カード		① 観察・学習カード	

## 【幼児期の運動遊びとの円滑な接続を図るための工夫(例)】

- 「跳び箱を使って跳び乗りや跳び下りをする」ために  
幼児期の運動遊びの経験や発達段階により、低学年の児童は、様々なものになりきって多様な動きをして遊ぶことを楽しみます。そのため低学年のはじめは、ヒーローや忍者などになりきって跳び箱を使った運動遊びをして、助走から踏切り板の上で両足で踏み切ったり、跳び箱に両手を着いてまたぎ乗りや跳び乗りをしたり、跳び箱の上から下りて両足で安全に着地したりする動きを楽しみながら取り組めるようにしましょう。

(例) 助走から踏切り、またぎ乗り、跳び下り  
跳び箱を使った運動遊びを、ヒーローの得意技や忍者の忍術として児童に提示する。オリエンテーションで、助走から踏切り板で踏み切ってマットに着地する遊びや、助走をしないで跳び箱に手を着きまたぎ乗りをする遊び、跳び箱に乗ったところから跳び下り安全に着地をする遊びなど動き方の基本となる易しい運動遊びをする際も、ヒーローや忍者になって楽しく取り組むことができるようにする。

(例) 跳び下りの着地の仕方を選ぶ  
走って跳び乗った跳び箱の上から、空中で手を叩いたり半回転したり、大の字などのポーズをしたりするなど、いろいろな着地の仕方を選ぶ。その際は、両足で安全に着地する動きに十分に取り組んだ上で行うようにすること、高さが低い跳び箱から始めるようにすることなどに配慮する。

## 【第1学年において重点を置いて指導する内容(例)】

- 知識及び技能  
助走から両足で踏み切ること、跳び箱に両手を着いてまたぎ乗ったり跳び乗ったりすること、跳び箱の上から下りて両足で安全に着地することができるようにしましょう。その際、助走の距離を伸ばしたり跳び箱の高さを上げたりすることを目指すのではなく、安全にできる助走の距離や跳び箱の高さの場を知り、楽しく取り組めるようにしましょう。
- 思考力、判断力、表現力等  
友達と一緒に運動遊びをする中で、友達のよい動きを見付けられることができるようにしましょう。また、用意されたいろいろな場の中から楽しくできる場を選んで遊ぶことができるようにしましょう。
- 学びに向かう力、人間性等  
運動遊びをする際に、順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしようとするようにできるようにしましょう。また、危ないものがないか、近くに人がいないか、跳び箱や踏切り板などが安全に置かれているかなどの場の安全に気を付けることができるようにしましょう。