

第6学年 体育科学習指導案

に組 男子19名 女子19名 計38名
指導者 常山隆治

1 単元 台上前転を中心とした跳び箱運動

2 単元について

(1) 単元の位置とねらい

この期の子どもたちは、「かかえこみ跳びを中心とした跳び箱運動」の学習を通して、助走から突き放しの感覚や着地までのバランスのとれた姿勢を保つような空間動作の技能を高めながら、跳び越す楽しさを味わってきている。そして、「もっと調子よく跳び越せるようになりたい」「いろいろな跳び越し方ができるようになりたい」などの思いや願いをもっている。

そこで、ここでは、助走から着地までを、踏み切り・着手で突き放したり踏切で勢いを止めないで回転したりして、一連の動きとしてスムーズに跳びこえる技能を高める学習である。また、友達の動きと自分の動きの感じの違いから自分の課題を明確にして、自分なりの課題の達成に向けて粘り強く挑戦、工夫し、それができるようになる跳び箱運動の克服・達成的楽しさをより一層深めたり広げたりするものである。

この学習は、スムーズな技と技のつながりや変化のある連続技の構成を工夫して楽しさを深めるマット運動「自分なりの連続技」へと発展する。

(2) 指導の基本的な立場

跳び箱運動のおもしろさは、いろいろな高さ・大きさ・方向の跳び箱を、跳びこえるためのスピード感や跳びこせたときの爽快感、達成感を味わうところにある。また、空中に大きく体を浮かせてきれいなフォームで跳びこしたり、跳び方を変化させたりして表現を工夫するところにもおもしろさがある。

第6学年の「台上前転を中心とした跳び箱運動」は、助走から踏み込んで両足で踏み切り、第一空間局面で上体を前に振り込んで着手し、わずかに腰を曲げながら手を強く突き放して上体を起こし跳び越す技能を高める。また、助走から両足でやや高く踏み切り、背中を丸くして台上でなめらかに前転して着地する技能も高める。その際、お互いの模倣を通して、友達の動きと自分の動きの感じの違いに気付かせる。また、友達同士の動きの違いからコツを発見したり、発見したコツを生かしたりして技ができるようにすることで全員が楽しめるようにする。

このおもしろさを味わわせるために、**主運動につながる基礎の動きやその動きの素地となる柔軟性などの身体能力の要素に挑戦させ、自分の実態を把握し課題をもたせる**ようにする。そこで、準備運動段階で主運動に必要な身体能力の要素を高める運動を位置付けたり、実態を基に、自分の課題にあった類似運動に取り組みせたりして、感覚を身に付けさせる活動を位置付ける。また、恐怖心を抱いている子どもへ、安心感をもてる場を大切にする。

学習の展開としては、**主運動の素地となる身体能力の要素に挑戦するチャレンジタイムを実施し、自分の動きがどのような実態であるかを認識**させる。また、**主運動にも挑戦させ、どこに自分の課題があるのかをつかませる**。そこで、単元の前半では、ペアになり部分的にお互いの動きを模倣したり、言葉で伝え合ったりしながら、友達の動きと自分の動きの感じの違いからコツを発見させる。また、単元の後半では、コツを生かせるような練習の場を設定し、自分で選択させ挑戦させる。その際、友達と教え合い励まし合いながら技ができるようにする。最後に、発表会を設定し、お互いの動きの高まりを認め合わせるようにする。

この学習を通して、「跳び箱運動」の切り返し系や回転系の動きのおもしろさを深めることができるとともに、コツを発見して自分の動きに生かす大切さ、友達と協力し合うことの大切さなどを味わい、器械運動や他の運動とのかかわりを一層深めることができるようにする。

(3) 子どもの実態（調査人数 38 名，調査結果は主な項のみ表掲）

① 跳び箱運動に対する興味・関心

好き	29 名	・跳べた時の達成感が大きい（14 名）・高い高さに挑戦できる（7 名） ・空中に浮く瞬間が気持ちいい（4 名）・手の切り返しが面白い（3 名） ・いろいろな技があるから（1 名）
嫌い	9 名	・技が難しくできない（5 名） ・頭など打ちそうで怖い，痛そう（4 名）

② 学習のめあて（複数回答）

・高い高さに挑戦する（17 名）	・確実に跳びこえるようになりたい（6 名）
・いろいろな技に挑戦する（5 名）	・安全に気をつけながら楽しく活動する（4 名）
・コツを発見したい（3 名）	・スムーズに跳べるようにする（3 名）
・台上前転ができるようになる（2 名）	・技を美しく見せたい（2 名）

③ 台上前転のコツについて

・手の位置を工夫する（8 名）	・真っすぐ回る（7 名）	・腕で支える（3 名）
・バランスをとる（4 名）	・あごを引く（1 名）	・高くジャンプする（1 名）

④ 開脚とび・かかえこみ跳びのコツについて

・助走を思い切りする（12 名）	・踏み切りを強くする（11 名）
・手を強く突き放す（7 名）	・膝をピンと伸ばす（5 人）
・腰を上げる（3 人）	・前を向いて跳ぶ（2 人）

⑤ 動きを高めるための練習方法について（複数回答）

・マットで前転が確実にできる（15 名）	・とび前転ができるようにする（14 名）
・真っすぐ前転ができる（8 名）	・手押し車ができるようになる（3 名）
・前転の距離を短くする（1 名）	・跳び箱にマットを引く（1 名）

⑥ 動きについて

	マットで前転	マットで跳び前転	開脚跳び	かかえこみ跳び	台上前転
よくできる	9 名	3 名	18 名	10 名	9 名
なんとかできる	22 名	20 名	8 名	9 名	11 名
できない	7 名	15 名	12 名	19 名	18 名

本学級の子どもたちは，①の興味・関心については，「跳べた時うれしい」「高さに挑戦できる」などの思いをもち，多くの子どもが関心をもっている。反面，「技ができない」「体を打ちそうで怖い，痛い」などの理由から，跳び箱運動に対する不安や恐怖心を抱いている。②の学習のめあてから，学習に目標をもって取り組もうという姿勢はある。そこで，意欲をもって挑戦したり，安心して挑戦したりするために，跳び箱上にマットやセフティーマットを準備し，場の安全や工夫をしながら，素地となる活動を段階的に経験させたり，今できる技を称賛・激励していくようにする。

②の台上前転のコツについては，「手の位置を工夫する」「真っすぐ回る」などのコツを知っている子どももいるが，中にはコツを知らない子どももいる。④の開脚跳びについては，「助走を思い切りする」「踏み切りを強くする」など多くの子どもが知っている。よって，友達の動きを見ることがや絵図資料を活用しながら，動きを確認し，コツを発見できるようにすることが大切である。そして，発見したコツを学習カードに書かせるようにする。また，発見したコツを生かすためのコツについても考えさせていくようにする。また，発見したコツを生かすためのコツについても考えさせていくようにする。

⑤の動きを高めるための練習方法については，マットで前転や跳び前転が確実にできるようになることが大切であることに気付いている。⑥の跳び箱運動の動きについては，既習の技ができない子どもが多い。そこで，**チャレンジタイムを通して，自分の実態を把握させ，どんな練習に取り組むといいのか明確にさせ，準備運動段階で，主運動につながる類似運動の練習時間の確保や場の工夫**をしながら取り組ませていきたい。また，示範を基に動きを視覚でとらえるようにすることも大切にする。

(4) 指導上の留意点

- ア 「開脚跳びや台上前転などに挑戦しよう」という働きかけを基に、スムーズに技ができている子どもを紹介し「大きな動作でそれぞれの技がスムーズにできるようになろう」という共通課題を設定する。また、自分の動きの課題を考えさせることで、「手の突きが上手いかない」などの個人の課題も連続・発展させていきたい。
- イ 体の柔軟性・体を支持する力などを高めるために、二人組のストレッチや手押し車などを準備運動に位置付け、身体能力の要素や主運動の素地となる類似運動に取り組ませる。
- ウ 不安を感じて挑戦できない子どもや、なかなか上達しない子どもを中心に、助言・称賛・激励などの言葉かけや、補助などをして積極的にかかわるようにする。
- エ 開脚跳びや台上前転ができる・できない子ども同士の異質グループを編成し、見合い・教え合う活動を位置付けていく。また、スムーズに技ができる子どもに示範させ、動きの流れやよさに気付かせる。
- オ 回転することへの不安、落下することへの恐怖心、段階的にできる喜びを味わわせることができるようにするために、跳び箱の高さを工夫したり補助マットなどを活用する。
- カ 「教え合いながら粘り強く挑戦することができたか」などを学習カードに書き込ませる。そして、学習意欲を持続させるために、うれしかったことや友達のよさなどを発表させる。

3 目 標

- (1) 「いろいろな技ができるようになりたい」という願いをもって、お互いに補助したり教え合ったりしながら粘り強く安全に気を付けながら挑戦することができる。
- (2) 「腰を引き上げる高さの」の違いから、助走を生かした強い踏み切りの原因を見つけ、コツを発見し、自分なりの練習する場を選択することができる。
- (3) 助走スピードを生かした強い踏み切りと腰の引き上げからスムーズに跳んだり回転したりすることができる。

4 指導計画（8時間）

時間	1	2・3	4（本時）・5・6	7
道筋	つかむ・見通す →	つかむ・見通す → 挑戦する・工夫する →	生かす →	生かす
課題の追究過程	チャレンジタイムに挑戦し体を知ろう。 ・手押し車に挑戦（手の筋力） ・脚を開いて体を曲げる（柔軟性） ↓ 自分が高める身体能力の要素を把握。 開脚跳びや台上前転などに挑戦して、課題を立てよう。 ・前転や跳び前転 ・馬跳び ↓ 主運動やその部分的な動きに挑戦し、課題を把握。	大きな動作でそれぞれの技がスムーズにできるようになろう 【類似運動の内容】揺りかご。馬跳び。前転。跳び前転。 開脚前転や台上前転のコツを発見しよう。 （自分の課題を把握→課題に合う練習の選択） （コツの発見の仕方） ・友達同士の動きを見合いながら。 ・友達の示範を見ながら。	コツを生かすために場の選択をしながら挑戦しよう。 （場の設定について） ・跳び箱の高さや向きを変えた場。 ・マット場で練習できる場。 ・セフティーマット上でできる場。	台上前転を中心とした発表会をしよう。 目指す動きができるようになったことにより、他の器械運動でも段階的に挑戦しようという意欲をもつ姿。
楽しさの深まり	自分を知る楽しさ 基本的な動きに挑戦できる技を知る楽しさ いろいろな技に挑戦しうとする楽しさ 友達の動きから、できそうな技に挑戦していきうとする楽しさ 自分の課題が明確になり、めあてがはっきりする楽しさ	自分の動きの感じや友達の動きの違いからコツを発見する楽しさ 同じ課題の仲間と協力して挑戦する楽しさ 自分の動きの感じや友達の動きの違いからコツを発見する楽しさ	お互いの模倣から、自分の姿を知る楽しさ 新しい課題の仲間と協力して挑戦する楽しさ 自分の動きの感じや友達の動きの違いからコツを発見する楽しさ グループの学習から、新たなコツを発見する楽しさ 技を大きくすることで美しくできる楽しさ コツを生かして、新しい技ができる楽しさ	いろいろな発展技に挑戦する楽しさ いろいろな技ができるようになる楽しさ 技を大きくすることで美しくできる楽しさ コツを生かして、新しい技ができる楽しさ みんなの前で、自分の連続技を発表できる楽しさ

5 本 時（4/8）

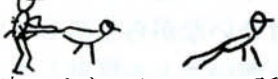
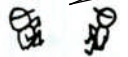
(1) 目 標

- ア「台上前転ができるようになりたい」という願いをもって、進んで挑戦することができる。
- イ 実態を基に場の選択をしたり、自分と友達の動きの感じの違いや友達同士の動きからコツを発見したりすることができる。
- ウ 助走から両足でやや高く踏み切り、背中を丸くして台上でなめらかに前転することができる。

(2) 本時の展開にあたって

- 腕で支持するための筋力や回転するための柔軟性を高める運動を位置付ける。また、**自分の実態に応じた場で、類似運動へ挑戦させる。**

(3) 実 際

過 程	主 な 学 習 活 動	時 間	教師の具体的な働きかけ
つ か む ・ 見 通 す ↓ 挑 戦 す る ・ 工 夫 す る ↓ 生 か す	1 準備運動 ○ 手首、足首、肩、首、腕など ○ 柔軟性、筋力を高める運動 など 	(分) ↑ 10 ↓	○ 腕を支持する際、負担のかかる手首や腕などを中心に行わせる。 ○ 身体能力の要素を高めるために、主運動に必要な支持する力を高める運動を行う。 ○ めあてを明確にするために、台上前転の動きが分かる掲示資料の提示や自分の課題を確認させる。 ○ スムーズに回転できるようにするために、段階に応じた場を工夫する。また、 個々の実態に応じて場を選択 できるようにする。
	2 本時のめあてについて話し合う。 スムーズに台上前転ができるように、コツを発見しよう。		○ うまく回転できない子、不安を感じている子に対して、「手の構えはいいよ」「低い高さで挑戦してみよう」などと、認め励ますような称賛・激励の声かけをしていく。
	3 類似運動・示範・模倣に挑戦する。 ○ 類似運動  ・前転や跳び前転（マットや段の低い跳び箱の高さで行う） 手のつき方はどうかな？ 真っ直ぐ進んでいるかな？	↑ 10 ↓	○ 自分の動きをイメージするために 手や足などの部位を焦点化 して、お互いの動きを見合うようにさせる。
	4 技に挑戦（挑戦Ⅰ） ・台上前転 	↑ 8 ↓	○ 動きのコツを発見するために、友達の示範から、手や足などの動きが分かり「自分にもできそうだ」という思いをもたせるようにする。
	5 話し合い（グループ） 踏み切りの位置で、強く踏み切るとよさそうだ。 跳び箱の手前で手をつくとい いのかな。 	↑ 12 ↓	○ 友達の動きのよさを話し合わせ、「踏み切りではどんな動きになっているかな」「手の位置はどうか」などと問いかけ、コツを発見させる。
	6 コツを生かして技に挑戦（挑戦Ⅱ）		○ 学習カードにできるようになった動きや発見したコツなどを書かせ自己評価させる。
	7 整理運動		○ 課題を基に目指す動きができるようになった喜び、お互いの教え合いのよさなどを関連付けて発表させ、称賛し、次時の学習へ意欲付ける。
	8 学習を振り返り、次時の学習について いろいろな場で発見したコツを生かして挑戦してみたい。	↑ 5 ↓	