

第4学年 体育科学習指導案

に組 男子 19 名 女子 18 名 計 37 名

指導者 須藤 信司

1 単元 かかえこみとびを中心としたとびばこ運動

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、「し持とびこしを中心としたとびばこ運動」の学習を通して、自分の課題に応じた練習の場を選びながら、両足での踏み切り、足を左右に開いての着手などの動きを身につけている。そして、「いろいろな跳び方をしたい」などの思いや願いをもっている。

そこで、ここでは助走の勢いを生かして両足で強く踏み切り、腰を高く上げて両膝を抱え込むようにしながら両手で強く跳び箱を突き放す動きを身に付ける。また、自分で把握した課題となる動きに応じて練習の場を選んだり、友達と協力して練習方法を工夫したりすることで、切り返し系の技の楽しさを味わわせようとするものである。

この学習で経験した、力強く踏み切り、腰の位置を高くする動きは、自分の課題に合った練習の仕方を工夫し、跳び箱の上で腰の位置を高く保ち、前方に回転しながら体を開いて着地する動きを身に付けて運動を楽しむ「台上前転を中心とした跳び箱運動」の学習へと発展する。

(2) 指導の基本的な立場

「跳び箱運動」の楽しさは、跳び箱を跳び越す爽快感やできなかった跳び方を克服することによる達成感を味わうところにある。また、動きや場を工夫し、跳び箱に着手した後に雄大で優美な動きができることで楽しさが深まっていく。

第4学年の「かかえこみとびを中心としたとびばこ運動」は、着手後素早く膝や腰を曲げて両膝を抱え込むようにし、手の突き放しにより、体を起こして着地する動きを身に付ける学習である。その際、課題を解決するための練習の場を工夫したり、グループで協力しながら運動を行ったりすることで、全員が跳び箱運動を楽しめるようにする。

このかかえ込み跳びのおもしろさを味わわせるために、動きの分析を基にかかえ込み跳びの自分の動きの課題を把握させ、「かかえこみとびができるようになりたい。」などという願いをもたせることが大切である。そして、友達と協力して練習の仕方を工夫したり、お互いの動きを見合い、目指す動きに近づくように教え合ったりさせながら課題の解決を図る。さらに、技能を高めるために、体の部位の動きの感覚をつかむ感覚づくりの運動や局面の動きを高める練習を位置付ける。また、高まった感覚や局面の動きを一連の動きにつなげるために、融合局面の練習の場を設定したり、練習の場と主運動の場を行き来する活動を位置付けたりする。

そこで、学習の展開としては、まず、絵図資料やビデオなどから運動の仕方を構造的に理解させ、かかえ込み跳びに挑戦して、自分の動きの課題をつかませたり、動きのコツを見付けさせたりする。単元の前半では、学習の見通しをもたせるために、自分の課題を基に、課題解決を図る学習計画を立てさせる。そして、単元の終末に行うグループ発表を意識させながら、ポイントとなる動きの課題を重点化し、友達とかかわり合いながら感覚や局面の動きを高める練習を工夫させる。さらに、身に付いた感覚や高まった動きを目指す動きの高まりにつなげるために、融合した動きの指導の工夫を図ったり、主運動と練習の場を行き来させたりする。その際、できるようになった動きを称賛し合わせるなどして、運動に挑戦し続ける意欲を高めるようにする。単元の後半では、グループ発表に向けた技の構成などを含めた練習を行わせる。そして、かかえ込み跳びができるようになった有能感や、友達に補助をしたりアドバイスしたりしたことが生かされ、友達の動きが高まる有用感を味わうことで、自分のよさを実感することができるようにする。

この学習を通して、グループで協力し、課題に応じた練習の場や運動の仕方を工夫する（計画性の向上）ことで、みんなで動きを高める大切さに気付くことができる。また、互いに動きを見合い、

教え合う（協調性の向上）ことで粘り強く運動に取り組むことができる（責任感の高揚）。さらに、自分の動きが高まることを実感する喜びを感じ（自己肯定感の醸成）、跳び箱運動やその他の運動との関わりを一層深めることができる。

(3) 子どもの実態（調査人数は 37 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	31 名	○跳べたときうれしい（15 名） ○跳んだとき気持ちいい（6 名） ○跳び箱が得意（4 名） ○着地が決まるとうれしい（3 名） ○体を動かすことが好き（2 名） ○コツを見付けることが好き（1 名）
嫌い	6 名	○体の動かし方が分からない（4 名） ○けがをするのが怖い（2 名）

② 学習のめあてについて（複数回答）

○スムーズに跳ぶ（13 名） ○コツなどを教え合う（11 名） ○協力し合う（10 名） ○着地を決める（8 名） ○みんなができるようにする（6 名） ○みんなが仲良くする（3 名） ○けがをしないようにする（3 名） ○順番を守って練習する（2 名）

③ つながりそうな運動経験について（複数回答）

○かえるの足打ち（18 名） ○うさぎ跳び（15 名） ○台上かえるの足打ち（14 名） ○跳び箱からの跳び下り（14 名） ○スーパーマン跳び（5 名） 台上しゃがみ（4 名） ○馬跳び（4 名） ○走り幅跳び（4 名） ○分からない（3 名）

④ 動きのコツについて（複数回答）

○音がするくらい強く踏み切る（23 名） ○膝を体に近づける（18 名） ○膝を曲げた着地（14 名） ○軽く勢いを付けた助走（14 名） ○勢いを付けた助走（9 名） ○手を奥に付く（8 名） ○グッと手をおす（8 名） ○踏み切って体を投げ出す（6 名）

⑤ 技能について

	かえるの足打ち （腕支持）	うさぎ跳び （切り返し）	跳び箱からの 跳び下り（着地）	開脚とび	かかえ込み跳び
できる	27 名	29 名	21 名	30 名	7 名
できない	10 名	8 名	16 名	7 名	30 名

本学級の子どもたちは、①の興味・関心については、「跳べたらうれしい」「跳んだら気持ちいい」などの理由で、達成感や爽快感を経験し、跳び箱運動を好きな子どもが多い。反面、「体の動かし方がわからない」「けがをするのが怖い」という理由で嫌いと答えている子どももいる。動きの分析が不十分であったり、高さに対する恐怖感が阻害要因であったりすると考える。

②の学習のめあてについては、「スムーズに跳ぶ」「コツなどを教え合う」などのめあてを立てたいと考えている子どもが多い。友達と共に学び合いながら自分の課題を解決し、技能の向上を目指したいのではないかと考える。

③の運動経験については、「かえるの足打ち」「うさぎ跳び」といった②で挙げた「スムーズに跳ぶ」ことにつながる感覚や局面の動きに気付いている子がいる。反面、「走り幅跳び」「分からない」といった答えから、これまでの運動経験とうまく結びつけて考えることができない子もいる。課題を解決させるために、これまでの運動経験を想起させる発問が不十分であったと考える。

④の動きのコツについては、体の部位やリズムに着目して体をどのように動かせばよいのかをつかんでいる子どもがいるが、「力強い踏み切り」以外は半数以下である。これまでの運動経験では、あまり経験したことのない動きであると認識している子が多いと考える。

⑤の跳び箱運動の技能については、約 8 割の子どもが、かかえ込み跳びの着手後素早く膝や腰を曲げ、跳び箱上でしゃがむような姿勢がとれていない。局面の動きはできていても、一連の動きの理解不足や着地への不安感からかかえ込み跳びがうまくできずにいるのではないかと考える。

(4) 指導上の留意点

ア 「つかむ・見通す」段階では、まず目指す動きを理解させるために（多面・総合）、一連の動きが分かるビデオや絵図で動きの分析を行い、動きを構造的に分析させる。次に、自分の課題を見付けるために（吟味）、分析した動きと自分の動きを比較させながら試しの運動を行わせる。さらに、意欲的に運動に取り組ませるために（参加）、自分の課題を基にした話合いから学習計画を立てさせる。その際、みんながかかえ込み跳びができるようになるために（協力）、グループ発表を設定する。

イ 「挑戦する・工夫する」段階では、課題解決を図る見通しをもたせるために（計画）、動きの分析やこれまでの運動経験から「膝を曲げて体をまるめる」「手で跳び箱を突き放す」などの動きを高める練習の場を工夫させる。また、みんなが目指す動きができるようになるために（多面・総合）、「腰を高く上げて、膝を曲げる」など個人の課題を基にポイントとなる動きを課題の中から重点化する。その際、よい動きを見たり、コツを伝え合わせたりさせるために（コミュニケーション）、1班4～5人の動きのできる子とそうでない子による異質のグループを編成し、協力して練習方法を工夫したり、課題解決がうまく進まない子どものためにアドバイスや補助をしたりさせる。

ウ 「生かす」段階では、自分の動きの高まりを実感させるために、「どんな動きがどのような練習でできるようになったか」など、自分や友達の動きの高まりを振り返りの場で発表させたり、学習カードや体育ノートに書き込ませたりする。また、単元を通して意欲を継続させるために（つながり）、グループ発表を設定し、グループ全員で協力して動きを高め合った学習の成果を発表させ、学び合うよさを実感させる。

3 目 標

- (1) 「かかえ込み跳びができるようになりたい」「着地でピタッと止まりたい」などの願いをもって、友達と協力し合って粘り強く練習することができる。
- (2) 動きの課題を解決するために、動きを構造的に分析し、自分の動きの課題を把握し、練習の場や練習の仕方を工夫することができる。
- (3) 着手後、膝を胸に引き付け、かかえ込むような姿勢で跳び箱を跳び越すことができる。

4 指導計画（全7時間）

時間	1・2	3・4（本時）	5・6	7
過程	つかむ・見通す	つかむ・見通す・挑戦する・工夫する	生かす	
課題の追究過程	試しの運動をして、みんながかかえ込み跳びができるための学習計画を立てよう。 動きの理解 ・ 膝の引き上げ ・ 突き放しなど 動きの自己認識 ・ 両手の突き放し ・ 素早い膝曲げ ・ 両足着地 など 必要な動き ・ 瞬発力、筋力、巧み性 など ↓ 課題の把握 ・ 手を着いて素早く膝を曲げる ・ 手で跳び箱を突き放す。	みんながかかえ込み跳びができるようになろう。 【感覚・力】 坂跳び越し、うさぎの山跳び、馬跳び など グループで協力して、一連の動きを高める練習の仕方を工夫しよう。 発表会に向けた練習をしよう。 【課題の重点化】 ・ 腰を高く上げて、膝を曲げる。 【場の工夫】 ・ 膝を曲げ、手で跳び箱を突き放し、上体を起こす場 ・ 強く踏み切り腰を上げる場 など 【主運動】 ・ かかえ込み跳び	かかえ込み跳びを中心した跳び箱運動の発表会をしよう。 かかえ込み跳びのおもしろさを味わい、動きがでる喜びを感じて運動へ挑戦し続ける	
楽しさの深まり	かかえ込み跳びの動きが分かる楽しさ（多面・総合）	みんなが上手になった喜びを味わう楽しさ 他者に認められ、自分の動きの高まりを実感する楽しさ グループで発表する楽しさ 自分のできた理由や過程が分かる楽しさ 自分のアドバイスが生かされる喜びを味わう楽しさ（つながり） 一連の動きとして、動きが高まっていく楽しさ（参加） 体の投げ出しや着地の動きが上手になっていく楽しさ コツを生かして、融合局面の動きに挑戦する楽しさ 友達と教え合い、励まし合って課題を解決していく楽しさ（コミュニケーション） 腕支持や手の突き放しの感覚がつかめる楽しさ 課題解決に見通しをもって、練習の仕方を工夫する楽しさ（協力） みんなで取り組む課題が明確になる楽しさ 力強い手の突き放しなど動きのコツを発見する楽しさ 自分なりの動きの課題が明確になる楽しさ（吟味） 友達の良い動きを見付ける楽しさ 課題解決に向けて、学習計画を立てる楽しさ（計画）		

5 本 時 (4/7)

(1) 目 標

「動きをつないでかかえ込みとびができるようになりたい」などの願いをもち、安全に気を付けながら協力して運動を行い、これまでに身に付いた感覚や局面の動きを一連の動きにつなげる練習の仕方を工夫して、かかえ込みの姿勢で跳び箱を跳び越す動きを高めることができる。

(2) 本時の展開に当たって

- かかえ込んで跳び越す動きを身に付けさせるために (計画)、これまでに高まった体を投げ出す感覚や局面の動きを基に、目指す動きと比べて練習の仕方を工夫する活動を位置付ける。さらに、一連の動きの高まりにつなげるために (多面・総合)、手を突き放す感覚や膝を素早く曲げる動きを主運動の中で意識できるような活動を位置付け、粘り強く練習に取り組めるようにする。

(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	1 準備運動をする。 ○ 附属体操 ○ 感覚づくりの運動	(分) ↑ 8 ↓	○ 踏み切りや着手の際に、負担のかかる手首や足首などをほぐすために、附属体操を行わせる。
	2 主運動 (かかえ込み跳び) を行う。 膝の曲げ方がよくわからないなあ。	↑ 4 ↓	○ 今の自分の課題を把握させるために (吟味)、かかえ込み跳びに取り組ませ、絵図資料などを基に目指す動きと自分の動きを比較させる。
挑戦する・工夫する	3 本時のめあてについて話し合う。 ひざを引きつけて、かかえこみとびができるようになろう。	↑ 5 ↓	○ 目指す動きに近づくことをめあてに設定させるために (多面・総合)、体の投げ出しは改善したが、一連の動きにつながらない実態を基に話し合わせる。
	4 練習の場を工夫する。 [話し合い] 膝をかかえ込むように跳び越えるぞ。(目指す動き) 膝を体にくっつけると 障害物を跳び越える動きいいよ。(動きのコツ) に似ている。(運動経験)	15	○ 着手と空中の局面が融合した練習の場を工夫させるために (コミュニケーション)、「手を突き放しながら膝を曲げる」など、一連の動きに似ている運動をグループで話し合わせる。
	[練習1] うさぎの山跳び 支持抜き跳び 板高跳び 体を投げ出した後素早く膝を曲げるといいよ。 強く突き放して遠くにとぶ練習をしよう。		○ 話し合いが進まないグループには、課題意識を明確にして活動に取り組ませるために (参加)、「どのような動きができるようになりたいのか。」を問いかけ、膝を抱え込みながら手を突き放す動きを高める「支持抜き跳び」など、課題に合った練習の場を助言する。
	[練習2] うさぎの山跳びで、膝の曲げ方がわかったけど、着地するとき足が跳び箱に当たるなあ。		○ 課題の修正を図りながら一連の動きを高めさせるために (計画)、練習の場と主運動の場を行き来させる。
生かす	5 主運動 (かかえ込み跳び) をする。 手を強く突き放せば、着地もしやすいよ。 OOさんのアドバイスで、支持抜き跳びの練習をしたからだ。	↑ 10 ↓	○ グループで教え合って、練習の場を工夫するために (協力)「腰をもっと高く上げる」などグループの課題を話し合わせる。
	6 整理運動をする。 7 本時の学習を振り返り、次時の学習への意欲を高める。 強い踏み切りから、膝を抱えて手を突き放す練習をしたら、かかえ込み跳びができるようになった。	↑ 3 ↓	○ 自分や友達の動きの高まりに気付かせるために (コミュニケーション)、主運動の様子をグループで見合わせ、「膝を曲げて跳び越える」などの動きの課題とそれを解決するための練習の工夫とを関係づけて、動きがよくなったところを友達に伝え合わせる。
			○ かかえ込み跳びができるようになったことを実感し、運動に継続して取り組んでいくために (つながり)、「なぜ跳べるようになったのか。」などと問いかけ、友達のアドバイスや練習の工夫などのよさについて発表させて称賛し、次時へ意欲付ける。