

## 第3学年 体育科学習指導案

に組 男子17名 女子17名 計34名  
指 導 者 須 藤 信 司

### 1 単 元 し持とびこしを中心としたとび箱運動 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、これまでの「いろいろなとびばこうどうあそび」の学習を通して、友達のよい動きをまねしながら、両足踏切から跳び箱に両手を着いて支持して跳び乗ったり、またぎ越したりする動きなどを身に付け、いろいろな動き方を工夫する喜びを味わっている。そして、「とび箱をとびこしたい」「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、ここでは両足でリズムよく踏み切り、体を投げ出して跳び箱の前方に着手し、脚を左右に開き跳び越す動きを身に付けていく。また、自分の課題に合わせて練習の場を選ぶことで、跳び箱運動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、リズムよく踏み切り、体を投げ出して跳び箱の前方に着手し、跳び越す動きは、両足で強く踏み切り、腰を高く上げ、手で跳び箱を突き放し、両膝を抱え込むように跳び越す動きを身に付けて運動を楽しむ「かかえこみこびを中心としたとび箱運動」の学習へと発展する。

#### (2) 指導の基本的な立場

「跳び箱運動」のおもしろさは、跳び箱を跳び越す爽快感や課題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、多様な跳び方に挑戦したり、より雄大で優美な動きができるようになったりすることで楽しさが深まっていく。

第3学年の「し持とびこしを中心としたとび箱運動」は、助走から両足で踏み切り、跳び箱の前方に着手し、脚を左右に開いて、跳び越える動きを身に付ける学習である。そして、課題を解決するために、お互いの動きを伝え合い、コツを見つけたり、練習の場を選んだりしながら運動を行うことで、全員が跳び箱運動を楽しめるようにする。

この支持跳び越しのおもしろさを味わわせるために、目指す動きを構造的に理解し、目指す動きのイメージをもたせてから支持跳び越しに挑戦させ、自分の課題となる動きを把握し「し持とびこしができるようにになりたい。」などという願いをもたせることが大切である。そして、目指す動きや友達のよい動きから、動く感じをつかむ観点を基に、自分がどのように動けばよいのかという動くイメージを明確にさせる。また、課題となる動きができるようになるために、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たり、高まった感覚や局面の動きを一連の動きにつなげていく練習の場を設定し、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、「踏み切りのタイミング」や「体を投げ出す方向」などの観点を基に実際に運動することで、動くイメージをもたせる。支持跳び越しに挑戦させて、動くイメージをもたせたり、自分の課題となる動きを把握させたりする。そして、課題解決を図るために自分の課題に合った練習の場を選び、学習の見通しをもたせる。単元の前半では、単元の終末に行うグループ発表を意識させながら、グループみんなで動きを身に付けていくために、「タイミング」や「方向」などの観点を動きを見合わせ、課題を重点化させる。そして、踏み切りのリズムや体を投げ出す方向に着目させ、目指す動きと自分や友達の動きを比較して伝え合わせること、動くイメージを追加・修正させる。さらに、かえるの足打ちや馬跳びなどの感覚づくりを位置付け、感覚づくりと目指す動きを関連させる場の設定や動きが高まりの根拠を明らかにさせる問いかけなどを行うことにより、友達と動きのポイントや変容を伝え合わせながら目指す動きの習得へとつなげられるようにする。単元の後半では、身に付けてきた動きを生かし、台上前転や大きな開脚跳びなど技を発展させたり、場や動き方を変化させたりして発表会に向けて技の構成を含めた練習を行わせる。そして、動きの高まりや楽しさの深まりを振り返ら

せ、課題に応じて練習を工夫したことや友達と動きを伝え合うことで目指す動きを身に付けて運動を楽しめた過程を価値付ける。

この学習を通して、課題に応じた練習の場や運動の仕方を工夫したり、グループで課題やよくなった動きを伝え合ったりすることで、動く感じを追加・修正し動きを高めることができる。さらに、自分の動きが高まることを実感する喜びを感じ、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34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	32名	○高く跳べたときがうれしい (8名) ○いろいろな跳び方がおもしろい (8名) ○跳ぶことが好き (7名) ○跳べたときが気持ちいい (5名) ○楽しい (4名) ○友達と協力できる (2名)
きらい	2名	○うまく跳べない (1名) ○けがをするのが怖い (1名)

② 学習のめあてについて (複数回答)

○高く跳べるようになる (12名) ○コツを見付けたい (9名) ○協力し合いたい (5名) ○上手な人のまねをしたい (5名) ○手を奥に着きたい (4名) ○アドバイスしたい (3名) ○あきらめずに練習したい (3名) ○着地でしっかり立ちたい (2名)
--

③ 開脚跳びをうまく跳び越すには、どのような感じで跳べばよいかについて (複数回答)

【助走】 ○リズム (14名) ○速く走る (6名) ○手を振る (2名) 【踏み切り】 ○思い切り (19名) ○リズム (8名) ○膝を少し曲げてとび上がる (5名) 【着手】 ○手を跳び箱の奥に着く (22名) ○手で強くつき放す (3名)
---

④ 開脚跳びのコツについて (複数回答)

○両足で踏み切る (19名) ○リズムよく助走する (14名) ○体を投げ出す (10名) ○勢いを付けた助走 (5名) ○お尻を高く上げる (4名) ○足を広げる (4名) ○板の真ん中で踏み切る (3名) ○膝を曲げて着地 (2名) ○わからない (2名)
--

⑤ 技能について

	かえるの足打ち (腕支持)	助走からの両足 踏切	ウサギの台乗り (体の投げ出し)	低い台からの跳び越 し下り (切り返し)	開脚とび
できる	28名	22名	23名	24名	21名
できない	6名	12名	11名	10名	13名

本学級の子どもたちは、①の興味・関心については、「高く跳べたときうれしい」「いろいろな跳び方がおもしろい」などの理由から、跳び箱運動が好きな子どもが多い。反面「うまくとべない」「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。これは、自分が跳ぶ感じをつかめていなかったり、高さに対する恐怖感があったりすることが要因であると考ええる。

②の学習のめあてについては、「高く跳べるようになる」「コツを見付けたい」など、高い目標に挑戦して達成感を味わったり、跳び方を工夫して目指す動きに近づく有能感を味わったりしたいという思いが強い。これは、跳び箱運動は動きができることで、楽しさが味わえる運動であり、動きの雄大さや優美な動きによってその楽しさを深めていくことに関心が高からだと考ええる。

③の跳び箱運動がうまくできるイメージについては、「手を跳び箱の奥に着く」「思い切り踏み切る」など位置や力の入れ具合のイメージをもっている子どももいる。反面、「速く走る」など、これまでの運動経験とうまく結び付けて動くイメージをもてていない子どもがいる。これは、両足で強く踏み切るために、どんな助走が適切か比較させて、気付かせる発問が不十分であったと考ええる。

④の動きのコツについては、「両足で踏み切る」「リズムよく助走する」など目指す動きの構造分析ができている子どもが多くいる。これは、これまでの運動経験から開脚とびの動きの分析ができたと考ええる。

⑤の技能については、助走からの両足踏切や低い台を使つての跳び越し下りがうまくできない子どもが3割以上いる。これは、一連の動きを自分の動く感じとしてとらえきれなかったり、跳び越す際の恐怖感があったりすることが影響していると考ええる。

(5) 指導上の留意点

- ア 「つかむ・見通す」段階では、まず目指す動きの動くイメージをもたせるために、一連の動きが分かるビデオや絵図で動きの分析を行い、跳び越せた動きと体の部位の動きとを関係付けさせ、踏み切りの力を入れ具合や体の投げ出す方向などをとらえさせる。次に、自分の動きの課題をつかませるために、目指す動きのイメージと自分の動きを比較させ、動く感じをつかむ観点を基に、動きの差異点に気付かせる。さらに、意欲的に運動に取り組ませるために、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、みんなで支持跳び越しができるようになるために、グループ発表を設定する。
- イ 「挑戦する・工夫する」段階では、課題解決の見通しをもたせるために、動きの分析やこれまでの運動経験からリズムや方向などの観点を基にグループで、個人の課題に応じた練習の場を話し合わせる。また、みんなが目指す動きができるようになるために、目指す動きと自分や友達の動きとを動く感じをつかむ観点を基に比較し、「踏み切りのタイミング」「体を投げ出す方向」などの動くイメージを追加・修正する話合いの場を設定する。その際、よい動きを見せたり、コツを伝え合わせたりするために、1班4～5人の動きの高まり具合が異なるグループを編成し、協力して練習方法を工夫させたり、課題がうまく進まない子どものためにアドバイスをさせたりする。
- 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、学習前と学習後の動きを比較させ、どのような活動で身体のどこがどのように動けるようになったかを振り返らせる。また、単元を通して意欲を継続させるために、グループ発表を設定し、グループ全員で協力して練習に取り組んだ学習の成果を発表させ、共に動きを高め合うよさを実感させる。

3 目 標

- (1) 「開脚跳びができるようになりたい」「強く両足で踏み切り気持ちよく跳び越したい」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) 自分の動きの課題に合った練習の場を選んだり、自分や友達の動きの高まりの根拠を明らかにしたりすることができる。
- (3) 助走から両足で踏み切るリズムや体を前方へ移動させて腰を高く上げる動きを身に付け、支持跳び越し技ができる。

4 指導計画（全8時間）

時間	1・2	3・4 (本時)	5・6・7	8	
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	<p>支持跳び越し技に挑戦して、学習計画を立てよう。</p> <p>動きの理解 ・手を奥に着く ・腕で支える 自己認識 ・遠くにとぶ感じ ・グッと腕に力を入れる</p>	<p>よい動きと自分の動きを比較し課題を見付けよう。</p> <p>必要な動き ・瞬発力、筋力、巧み性 など ↓ 課題の把握 ・踏み切るタイミングと強さ</p>	<p>みんなが支持跳び越し技をできるようになろう。</p> <p>【感覚づくり】馬跳び、坂跳び越し、うさぎ跳び など</p> <p>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。</p> <p>技を発展させ、発表会に向けた練習をしよう。</p> <p>【動くイメージを基にした伝え合い】</p> <p>比較・関係付け ・踏み切るタイミング ・着手の力入れ具合</p> <p>表現 ・リズム言葉 ・動作化 など</p> <p>【場の工夫】</p> <p>・切り返しの感覚を身に付ける場 ・踏み切り後、腰を高く上げる場 ・下り際の恐怖感を和らげる場</p>	<p>支持跳び越し技を中心した跳び箱運動の発表会をしよう。</p> <p>支持跳び越し技のおもしろさを味わい、動きができて喜ぶ運動へ挑戦し続ける姿</p>	
楽しさの深まり	<p>開脚跳びの動くイメージがもてる楽しさ。</p> <p>開脚跳びを知る楽しさ。</p> <p>課題解決に向けて、学習計画を立てる楽しさ。</p> <p>目指す動きと自分の動きを比較し、自分なりの動きの課題が明確になる楽しさ。</p> <p>腕支持の力入れ具合など動きのコツを発見する楽しさ。</p> <p>みんなで取り組む課題が明確になる楽しさ。</p> <p>練習を工夫する楽しさ。</p> <p>課題解決に見通しをもって、練習を工夫する楽しさ。</p> <p>踏み切りのタイミングや腕支持の感覚がつかめる楽しさ。</p> <p>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。</p> <p>目指す動きのイメージが明確になっていく楽しさ。</p> <p>一連の動きとして、動きが高まっていく楽しさ。</p> <p>身に付けた動きを生かし、発展した技に取り組む楽しさ。</p> <p>自分のアドバイスが生かされる喜びを味わう楽しさ。</p> <p>程が分かる楽しさ。</p> <p>グループで発表する楽しさ。</p> <p>他者に認められ、自分の動きの高まりを実感する楽しさ。</p> <p>みんなが上手になった喜びを味わう楽しさ。</p>				



## 5 本時(4/8)

### (1) 目標

「助走からリズムよく踏み切って跳び越したい」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場を選び、助走の勢いを生かして跳び箱の奥に手を着き、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

跳び箱の奥に手をついて跳び越させるために、調子よく跳び越えたときの動きと助走から踏み切るときのリズムや体を投げ出す方向をお互いの動きを見合うことで関係付けさせ、局面の動きなどを繰り返すことで踏み切りのタイミングをつかませる。また、一連の動きの高まりにつなげるために、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、練習の場を工夫する活動を位置付ける。

### (3) 実際

	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) ↑	○ 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したり、体力を高めたりする附属体操を行わせる。 ○ 今の自分の課題を把握させるために、踏み切りのリズムや体を投げ出す方向を基に、よい動きと自分や友達の動きを比較させて、お互いの課題を伝え合わせる。
	2 主運動(開脚跳び)を行う。 踏み切るときに助走の勢いが止まってしまうな。	10	
挑戦する・工夫する	3 本時のめあてについて話し合う。 いきおいよくとんで、とび箱の奥に手を着くにはどうすればよいか。	↓ 5	○ めあてをもち、友達とかかわり合いながら練習に取り組ませるために、どのような動きができるようになりたいか問い、グループで話し合わせる。 ○ 自分の課題に合った練習の場を選ばせるために、「踏み切りのリズム」「体を投げ出す方向」を観点に、自分の動きの課題と練習を関係付けて練習の場の特性をとらえさせる。 ○ 跳び箱の奥に手を着き、跳び越す動きを高めさせるために、動く感じをつかむ観点を基に「上手な人は踏み切った後、体がどのくらい傾いているかな。」など踏み切りのリズムや体を投げ出す方向を関係付けてとらえさせ、踏み切りのタイミングをつかませる発問をする。 ○ 動くイメージの追加・修正を図りながら一連の動きを高めさせるために、練習の場と主運動の場を行き来させ、体の部位の動きを友達からのアドバイスや自分が動く様子を写した画像からとらえさせ、課題の連続発展に応じた練習の工夫をさせる。 ○ 自分や友達の動きの高まりを実感させるために、踏み切りのタイミングや体の投げ出し具合を観点に、お互いの授業始めの動きと授業終末の動きを比較し、グループで動きがよくなったところを友達に伝え合わせる。 ○ 開脚跳びの一連の動きが高まった原因を振り返らせるために、「なぜ動きがよくなったのか」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る。
	4 練習の場を工夫する。 〔話し合い〕 助走の勢いを生かして踏み切る。(目指す動き)	↓	
	トードオンリズムで踏み切る(動きのコツ) ↓ 空を飛んでいるような動きだ。(運動経験) 比較	↓	
	〔練習1〕 跳び越し下り    ミニハードル跳び    ゴム跳び越し	↓	
生かす	観点：投げ出す方向 目指す動きと友達の動きとの比較 ずいぶん体を倒して跳べるようになったよ。	↓	○ 動くイメージの追加・修正を図りながら一連の動きを高めさせるために、練習の場と主運動の場を行き来させ、体の部位の動きを友達からのアドバイスや自分が動く様子を写した画像からとらえさせ、課題の連続発展に応じた練習の工夫をさせる。 ○ 自分や友達の動きの高まりを実感させるために、踏み切りのタイミングや体の投げ出し具合を観点に、お互いの授業始めの動きと授業終末の動きを比較し、グループで動きがよくなったところを友達に伝え合わせる。 ○ 開脚跳びの一連の動きが高まった原因を振り返らせるために、「なぜ動きがよくなったのか」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る。
	観点：踏切のタイミング 目指す動きと友達の動きとの比較 助走から踏み切るときのリズムが違よ。		
	〔練習2〕 手を奥に着くには、リズムよく踏み切って、体を遠くに投げ出すといいんだ。 踏み切るリズムと体を投げ出す方向との関連付け	↓	
	5 主運動(開脚跳び)をする。	↓	
	踏み切りで止まらずリズムがよくなったね。    ○○さんのアドバイスで、踏み切りのタイミングがわかった。	↓	
	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。 踏み切るタイミングや方向を意識して練習をしたら、跳び箱の奥に手を着いて跳び越せるようになった。	↓ 5	