

# 第3学年 体育科学習指導案

1組 計27人（男子14人，女子13人）

指導者 池水 大介

## 1 単元 フワッと大きく跳び越そう！開脚跳び名人（跳び箱運動）

### 2 単元の目標

「コツを見つけて、開脚跳びができるようになりたい」、「自分の課題に合った場で動きを高め、フワッと大きく跳び越したい」といった願いをもち、動きを高めるコツを発見し、自分の課題に合った練習方法や練習の場、運動の楽しみ方を選ぶことができる。そして、友達と教え合い励まし合いながら練習に進んで取り組む中で、開脚跳びを身に付けることができる。

### 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
場や器械・器具の安全を確かめながら、きまりを守り友達と励まし合って跳び箱運動に進んで取り組もうとしている。	開脚跳びのコツを知るとともに、自分の課題を把握している。	助走から両足で踏み切り、脚を左右に開いて着手し、跳び越えることができる。

### 4 単元について

#### (1) 単元の位置とねらい

子どもたちはこれまでに「2年：跳び箱を使った運動遊び」の学習を通して、跳び箱を使って跳び乗りや跳び下りをして遊んだり、馬跳びやタイヤ跳びをして遊んだりする楽しさを味わってきている。また、跳び箱の置き方を工夫して、見つけた動きを繰り返したり変化させたりするなどの楽しさも味わってきている。そして、「もっと上手に大きく跳び越すことができるようになりたい。」、「友達と教え合ってもっと跳び箱運動を楽しみたい。」などの欲求をもっている。

そこで本単元では、開脚跳びを身に付けることができるように、コツを発見したり自分の課題を把握したりしながら学習を進めていく。そして、自分の課題に合った場で友達と教え合いながら練習に取り組むことで、フワッと大きく跳び越える開脚跳びを身に付けることができるようにする。さらに、「高く」、「遠く」、「脚を閉じて跳ぶ」などの視点で、自分の力に合った楽しみ方を選択しながら運動に取り組んでいくことを通して、跳び箱運動のもつ楽しさを味わっていく。

この学習は、回転系である台上前転のコツを発見し、自分の課題に合った場や楽しみ方を選んで動きを高める「4年：クルッと回って楽しもう！台上前転名人」の学習へと生かされていく。

#### (2) 単元における系統（◎は学習内容の重点）

単元名	3年「フワッと大きく跳び越そう！開脚跳び名人」				4年「クルッと回って楽しもう！台上前転名人」			
	1	2・3	4・5	6	1	2・3	4・5	6
学習内容	学習の約束 単元のめあて	◎コツの発見 ◎自分の課題の把握	○練習の場の選択 ○楽しみ方の選択	発表会	学習の約束 単元のめあて	○コツの発見 ○自分の課題の把握	◎練習の場の選択 ◎楽しみ方の選択	発表会

#### (3) 運動の特性について

跳び箱運動は、基本的な支持跳び越し技ができるようになったり、より高い跳び箱やその発展技に挑戦したりしたときに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、跳び箱の高さや向きを変えるなどより困難な条件の下でできるようになったり、より大きく美しい動きができるようになったりしたときに、更なる楽しさや喜びを味わうことができる運動でもある。

開脚跳びは、腕支持や体の投げ出し感覚を養ってきた子どもたちにとって身に付けやすい技である。また、助走から踏み切った後の第1空中局面や、跳び箱を強く突き放した後の第2空中局面で、体がフワッと浮き上がったときに楽しさを味わうことができる運動である。

(4) 子どもの実態（調査日 平成 26 年 9 月 2 日，調査人数 27 人）

項 目	回 答 （数字は人数）	
1 飛び箱運動への興味・関心	・好き(12) ・どちらかといえば好き(5) ・どちらかといえば嫌い(5) ・嫌い(5)	
◇理 由	○跳べたとき気持ちがいい(10) ○得意(7) ●苦手(6) ●怖い(4)	
2 単元のめあて	・高い飛び箱に挑戦する(11) ・跳べるようになる(5) ・難しい技に挑戦する(4) ・コツを見付けてきれいに跳ぶ(3) ・着地をしっかり決める(2) ・連続で跳べるようになる(2)	
3 開脚跳びのコツ (複数回答)	・手を遠くに着く(13) ・強く踏み切る(9) ・手で飛び箱を突き放す(6) ・脚を開く(2) ・遠くを見る(1) ・分からない(6)	
4 楽しみ方の工夫	・発展技に挑戦する(13) ・遠くまで跳ぶことを競う(7) ・高さを競う(5) ・連続で跳ぶ(1) ・チームで競争する(1)	
5 開脚跳びの技能	◎	飛び箱を強く突き放して，フワッと跳び越す。(2次局面の大きさ) 0
	○	両足で踏み切って，遠くに着手し，跳び越す。 7
	△	腕で自分の体を支持する感覚に課題（かえるの足打ち） 3
	△	腕を支点にした体重移動に課題（連結飛び箱の腕支持渡り下り） 6
		体の投げ出し感覚に課題（スーパーマン跳び） 14

興味・関心については，好きだと答えている子どもが半数以上いる反面，「苦手」，「怖い」などの理由で嫌いと答えている子どもも多い。そこで，飛び箱を跳ぶための感覚を身に付ける時間を設定する。また，飛び箱への恐怖感を和らげるために，セーフティマットを活用した場などを設定する。

単元のめあてについては，「高い飛び箱に挑戦したい。」，「コツを見付けて跳べるようになりたい。」という願いをもっている。そこで，お互いの動きを見合いながらコツを発見し，自分の課題に合った場で練習に取り組み，開脚跳びの動きを高める学習を展開していくようにする。

開脚跳びのコツについては，「飛び箱の奥に着手する」，「強く踏み切る」ことを挙げている反面，「分からない」と答えている子どもも見られる。そこで，掲示資料やICTを活用し，同じ場で互いに動きを見合いながらコツを見付けることができるようにする。

楽しみ方については，「発展技に挑戦する。」，「遠くまで跳ぶことを競う。」などの工夫を挙げている。そこで，発展技の動画を準備したり着地するマットにテープを付けたりすることで，子どもが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。

開脚跳びの技能の実態については，体重移動や体の投げだし感覚が課題となっている子どもが多い。そこで，自分の課題に合った練習方法や場を選んで感覚づくりや練習に取り組むことができるようにする。また，タブレットPCを活用して自分の動きを見ることで課題が把握できるようにする。

5 指導に当たって（研究との関連）

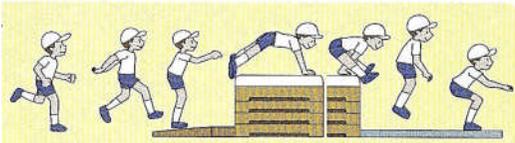
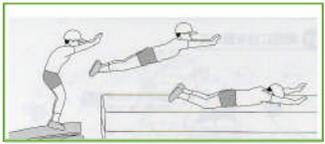
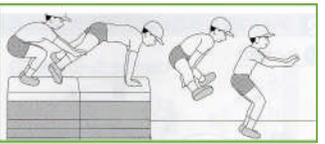
「つかむ」過程においては，目指す開脚跳びの動きを動画で確認することで，「フワッと大きく跳び越える開脚跳び」の動きについてのイメージを共有できるようにする。また，「コツを見付けて動きを高め，フワッと大きく跳び越える開脚跳び名人になろう」という単元を貫く学習問題を設定することができるようにする。

「挑戦するⅠ」過程においては，タブレットPCを活用し，目指す動きと実際の自分の動きを比べることで自分の課題を的確に把握できるようにする。また，それぞれの課題と練習方法や場を関連付けて提示することで，どの子どもも「自分事の問い」をもって動きを高めることができるようにする。

「挑戦するⅡ」過程においては，子どもの課題に合った段階的な場を設定することで，子どもが自分の課題に合わせて練習方法や場を選び直すなど，「自分事の問い」をもちながら動きを高めることができるようにする。また，発展技への挑戦や友達との競争といった楽しみ方を紹介することで，「自分事の問い」を連続・発展させながら開脚跳びに楽しく取り組むことができるようにする。

「確かめる」過程においては，単元の中で特に動きを高めた子どもを紹介することで，自分の課題を把握し，その課題に合った方法や場を選んで練習することのよさを実感できるようにする。

6 指導計画（全6時間） ※「自分事の問い」をもたせる場面及びその内容はゴシックで表記

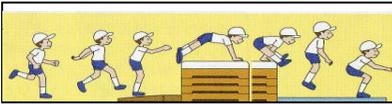
時間	1	2	3 (本時)	4	5	6
過程	つかむ	挑戦する I		挑戦する II		確かめる
	単元を貫く学習問題		コツを見つけて動きを高め、フワッと大きく跳び越える開脚跳び名人になろう。			
学習問題	試しの開脚跳びに挑戦して、単元のめあてを立てよう。	開脚跳びのコツは何だろうか。	フワッと大きく跳び越える開脚跳びのコツは何だろうか。	自分の課題に合った場を選んで、開脚跳びに挑戦しよう。	自分の力に合った楽しみ方を選んで、フワッと大きな開脚跳びを楽しもう。	「3年1組跳び箱運動発表会」を開こう。
	1 めあての確認 2 のびのびタイム	1 めあての確認 2 のびのびタイム	1 めあての確認 2 のびのびタイム	1 めあての確認 2 のびのびタイム	1 めあての確認 2 のびのびタイム	1 めあての確認 2 のびのびタイム
	<b>【のびのびタイム：開脚跳びに関連した基礎感覚を身に付ける運動遊びを経験する時間】</b> ○手足走り ○かえるの足打ち ○腕支持での跳び下り ○連結跳び箱支持渡り ○うさぎ跳び ○スーパーマン跳び ○連続馬跳び など					
主な学習活動	3 大きな開脚跳びとの出会い 4 試しの開脚跳び 5 整理運動 6 振り返り 7 単元のめあて	3 発見タイム <b>4 確かめタイム</b> 5 チャレンジタイム 6 整理運動 7 振り返り	3 発見タイム <b>4 確かめタイム</b> 5 チャレンジタイム 6 整理運動 7 振り返り	3 チャレンジタイム I <b>4 確かめタイム</b> 5 チャレンジタイム II 6 整理運動 7 振り返り	3 楽しみタイム I <b>4 確かめタイム</b> 5 楽しみタイム II 6 整理運動 7 振り返り	3 楽しみタイム 4 発表会 5 整理運動 <b>6 単元の振り返り</b>
	<b>【発見させたい開脚跳びのポイント】</b>  ① 両足をそろえて「トン」と踏み切る。 ② 跳び箱の奥に、両手でいっしょに「パン」と着く。 ③ 遠くを見て、手で強く突き放して「ドン」と着地する。	<b>【課題に合った場の選択】</b> ○「踏み切り」が課題：スーパーマン跳びの場 ○「体重移動」が課題：かえるの足打ちなど感覚づくりを経験できる場 ○「突き放し」が課題：連結跳び箱の場 など  		<b>【楽しみ方の選択】</b> ○発展技への挑戦：大きな開脚跳び・かかえ込み跳び ○跳び箱の高さを変える。 ○跳び箱の向きを変える。 ○遠くから踏み切る（第1局面の大きさ）。 ○遠くに着地する（第2局面の大きさ）。		
「自分事の問い」	フワッと大きく跳び越える開脚跳び名人になるためにコツを見付けよう。課題に合った場も選んで動きを高めるぞ。	跳び箱の奥に「パン」と手を着くことができている。着手の目印に手が付けるように、しっかり踏み切るぞ。	跳び箱を強く突き放すことができている。連結跳び箱の場で、「パン」と強く突き放す練習をしよう。	「パン」と強く突き放したら、遠くまでフワッと跳び越すことができた。次は、もっと遠くから踏み切ってみよう。	遠くまでフワッと大きく跳び越すことができた。次は、易しい場をかかえ込み跳びに挑戦してみよう。	大きな開脚跳びができてうれしかったな。4年生でも新しい技ができるように、課題に合った場で練習するぞ。
重評価項目	○ 試しの開脚跳びに進んで取り組み、「開脚跳び名人になりたい」という願いをもっている。(態)	○ 開脚跳びのコツを見つけ、自分の課題を把握している。(思・判)	○ 大きく跳び越える開脚跳びのコツを見つけ、自分の課題を把握している。(思・判)	○ 自分の課題に合った場や練習の方法、楽しみ方を選んでいる。(思・判)	○ 助走から両足で踏み切り、足を左右に開いて着手し、跳び越えることができる。(技)	○ 学習したことを生かして、開脚跳びに進んで取り組んでいる。(態)
評価法	○体育ノート ○観察 ○発言		○体育ノート ○観察 ○発言 ○ICT		○体育ノート ○観察 ○発言	

7 本時 (3/6時)

(1) 目標

「跳び箱をパンと強く突き放す」など、フワッと大きく跳び越える開脚跳びのコツを見付け、自分の課題を把握することができる。【思考・判断】

(2) 展開          は教師の言葉掛け          は予想される子どもの問い          は「自分事の問い」 ◆          は重点評価項目 ☆はICT活用の留意点

避(分)	主な学習活動と予想される子どもの反応	教師の指導
つかむ	<p>1 <b>めあての確認</b></p> <p><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">前の時間はどんな学習をしましたか。今日はどんな学習をしますか。</span></p> <p><span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">踏み切りや着手のコツを見付けました。</span> <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">自分の課題に合った場で練習したら跳ぶことができました。</span> <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">もっと大きくフワッと跳び越えたいな。どうしたらいいのかな。</span></p> <p><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">フワッと大きく跳び越える開脚跳びのコツは何だろうか。</span></p>	<p>○ 子どもの動きの実態や意識を前時の活動や体育ノートから把握しておくことで、本時の場づくりに生かすことができるようにする。</p> <p>○ のびのびタイムでは、「うさぎ跳び」や「連続馬跳び競争」などを行うことで、開脚跳びに関連した基礎感覚を身に付けることができるようにする。</p>
(12)	<p>2 <b>準備運動・のびのびタイム</b></p> <p><span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">うさぎ跳びで、体を支持する感覚を身に付けよう。</span> <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">30秒間連続馬跳びで、新記録を出すぞ。</span></p>	<p>○ 試技の後は跳び箱の横で友達の動きを見ることで、フワッと跳び越える開脚跳びのコツを見付けることができるようにする。</p>
挑戦	<p>3 <b>発見タイム</b></p> <p> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">強く踏み切ると、前より大きく跳ぶことができたぞ。</span></p> <p><span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">○○さんみたいに遠くまでフワッと跳ぶにはどうしたらいいのかな。</span></p> <p><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">○○さんはどうして遠くまで跳ぶことができるのかな。跳び箱に着いた後の腕の動きを見てみよう。</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">跳び箱を「パン！」と強く突き放しているな。</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">フワッと大きく跳び越えるには、腕のジャンプも大切なんだな。</span></p>	<p>○ 示範となる友達の動きを見る際に、「跳び箱に着いた後の腕はどうなっているかな。」など、見る視点を明確にした発問や言葉掛けを行うことで、みんなのコツとして確かめたりまとめたりできるようにする。</p>
する	<p>4 <b>確かめタイム</b></p> <p><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">タブレットPCを使って自分の課題を見付けよう。課題を解決するには、どの場で練習したらいいかな。</span></p> <p><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">強く突き放すことができていないな。連結跳び箱の場で、強く突き放す練習をしよう。</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">腕のジャンプを意識して、もっと強く突き放すぞ。着地のマットにラインが付いた場で練習しよう。</span></p>	<p>☆ タブレットPCや映像遅延装置などのICTを活用し、自分のイメージと実際の動きを比べることで、自分の課題を把握できるようにする。</p> <p>◆ <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">フワッと大きく跳び越える開脚跳びのコツを見付け、自分の課題を把握している。</span></p> <p>【思考・判断：体育ノート・発言・観察・ICT】</p>
(27)	<p>5 <b>チャレンジタイム</b></p> <p><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">自分の課題に合った場で、友達と動きを見合いながら練習しよう。</span> <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">跳び箱を強く「パン」と突き放したら、跳ぶことができたぞ。</span> <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">腕のジャンプを意識したら、遠くまでフワッと跳ぶことができたぞ。</span></p>	<p>○ 「連結跳び箱の場」、「着地するマットにテープを付けた場」などを設定することで、どの子どもも自分の課題に合った場で練習できるようにする。</p>
確かめる	<p>6 <b>整理運動</b></p> <p>7 <b>振り返り</b></p> <p><span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">突き放すコツを生かすと、開脚跳びができるようになりました。次はもっと大きく跳び越えたいです。</span> <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">自分の課題に合った場で練習することで遠くまで跳ぶことができました。次も、大きな開脚跳びを楽しみたいです。</span></p> <p><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">フワッと大きく跳び越えるコツは、跳び箱を強く「パン」と突き放して腕でジャンプすること。</span></p>	<p>○ チャレンジタイムでは、課題別グループで練習することで、子ども同士の教え合いが活発にできるようにする。</p> <p>○ 動きが高まった子どもを紹介することで、コツを発見することや、課題に合った場で練習することのよさを実感できるようにする。</p>