

# 体育科学習指導案

横浜市立南吉田小学校

授業者 板橋 努

- 1 日時 平成25年11月20日(水)第5校時
- 2 学年・組・在籍数 第4学年3組 在籍者数 30名
- 3 単元名 「 とんで、まわって、はいポーズ！なかよしとび箱！！ 」  
B 器械運動（ウ 跳び箱運動）
- 4 単元について

## (1) 単元目標

- 自分に合った技で支持跳び越しに取り組み、自己の能力に適した技ができるようにする。【技能】
- 活動の場や練習で友達と関わりながら、自己の能力に適した課題をもって、よい動きを考えながら活動できるようにする。【思考・判断】
- 自分の力に合った課題に進んで取り組み、友達と協力し合って運動しようとする。【態度】

## (2) 児童の実態

9月に行った体育科の実態調査では、開脚跳びができる(7割)、台上前転ができる(4割)、かえこみ跳びができる(3割)という結果がでた。

鉄棒や短距離走の学習では、めあてを具体的にもち、技のポイントや見合う視点を明確にしてアドバイスをしたり、ふりかえりをしたりすることができている。

また、鉄棒運動や短距離走の学習では体育読本では、技のやり方やコツを確認したり、長縄の練習の中でデジタルカメラで撮影した自分たちの姿を動画で見て振り返ったりするといった活動に取り組んでいる。しかし、自分たちだけでビデオカメラやデジタルカメラを活用して、技を行う姿を撮り合ったり、その都度動きを確認したりするといった活動にまでは至っていない。

## (3) 単元構想

4年生では、「跳び箱運動」としての一連の動きである「第1踏み切り→第2踏み切り→着手→着地」で構成されていることをしっかりと理解させ、正しく技を習得できるようにしていきたい。中でも、しっかりと着手をし、つき放つことを大切にして、高学年の安定した支持跳びにつなげていきたい。そのため、跳び箱の高さは腰の高さを基本として、正しく技ができるようにすることをねらいの中心とする。

技では、開脚跳びと台上前転を中心に行う。第2踏み切りで大きく跳ぶこと、しっかりとした着手、着地はしっかり止まることなどを明確にしていきたい。正しい技や動きのポイントを理解するためにも動画資料や写真などを提示する。そうすることで見合いの視点も明確になり、友だちと教え合いながら学習を進めていくことができると考える。

そして、デジタルカメラなどの撮影機器を活用して自分の動きを客観的に見るようにしていく。自分のめあてを明確にもち、技能の高まりを実感できるようにしながら学習に取り組めるようにしていきたい。また、めあてができているかどうか、友だちと見合い・教え合いながら学習を進めることができるようにする。踏み切り・着手・着地とそれぞれのポイントでアドバイスをし、友だちとともに励まし合い、学び合うよさを体験させていきたい。

主題

## ICT機器を活用した、子どものわかりやすい授業をめざして

### <映像の効果的な手立て>

器械運動は演技している自分の姿を見ることができないため、教師や仲間のアドバイスが、次の目標作りのためにとっても大切である。しかし、現在の児童の実態では、具体的にアドバイスできる児童は少なく、「良かったよ」「がんばれ」に終わってしまう。その点、絵図や視聴覚機器は、自分の姿を明確にとらえ、本時のポイントと照らし合わせて振り返ることができる大変重要なものである。この単元では、前半に示範とともに台上前転の流れを示した絵図をたくさん提示して、めざす姿のイメージ化を図る。そして、ポイントのずれを指摘したビデオカメラの映像を提示して、意識化しようと考えた。

さらに本単元では、リピーターを使用する。これは、自分が演技をした後（約10秒後）にホワイトボードに映し出される自分の姿を見て、振り返ることができる機器である。この機器を使うことで、単位時間1時間ごとに、より明確にめざす姿をイメージし、練習し、その姿をみて振り返り、次に生かすことで、仲間の現状や伸びが分かり、よりよい動きに繋がる。そして、児童がめざす姿に向けて意欲的になり、次の練習にめあてをもってチャレンジできると考えた。また、ホワイトボードに映し出すことで、線をひいたり、棒磁石を貼ったりして、その時間のポイントをみることができるようにする。グループで演技を見ることができ、相互評価やアドバイス活動も活発にできることや記録として児童の演技が残るので評価の材料にすることができると考えた。

なお、リピーターの使用については、児童も初めての体験ということで興味があり、自分の姿がすぐ見えるという喜びから、めざす姿や見る視点を忘れて何度も無意味に使用してしまう可能性があるために、とぶタイミングや取扱いのルールをつくること、使用の目的をしっかりと説明してから体験できるように順序をきめて使用する。

### 本単元において活用した視聴覚機器

- ・ビデオカメラ（自分の試技）  
自分の動きの確認ができ、友達の指摘と合わせ、自分の動きの良さや課題が見えてくる。
- ・パソコン・デジタル映像（手本の動き）  
技の動きのポイントをつかむ。  
技の動きのポイントがコンパクトに見ることができる。  
パソコン操作に関心を持つ。
- ・写真（掲示物）  
台上前転のやり方や動きのポイントをつかむ。  
練習時に常に確認することができる。

### <情報教育としての学習内容>

- ・ビデオやデジタル映像や写真を見て技のやり方やポイントが分かる。
- ・学習カードを活用し、技の段階やコツをつかみめあてをつくる。
- ・自分や友達の試技を見て、よさや課題を見つけることができる。

学習活動と内容		◎教師の指導
1 はじめ	1 場や用具の準備をする。	◎友だちと協力して安全に準備できるように声をかける。
	2 本時の学習内容を確認する。	
	<b>跳び箱運動の楽しみ方を話し合い、自分のめあてや学習の仕方の見通しをもとう。</b>	
	3 学習のねらいや内容を知り、跳び箱運動に対する見通しと自分の思いや願いをつかむようにする。	◎体育アンケートの結果やこれまでの授業の様子で児童の実態を把握して、学習のねらいを示し、見通しをもって学習できるようにする。
	4 慣れの運動をする。 ストレッチ→馬歩き→ウサギ跳び→支持で跳び上がり・下がり	◎それぞれの運動のポイントを伝え、使う部位を十分に動かすよう伝える。
	5 学習資料を参考にしたり、経験を生かしたりして、試しの跳び箱運動を行い、自分の力を確認する。	◎切り返し系（開脚跳び）、回転系（台上前転）の技を紹介する。 ◎友だちと見合い、良いところや改善点を助言し合うよう伝える。 ◎示範の動画で実際に動きを見ながら、台上前転のポイントを確認できるようにする。
	6 学習のすすめ方や学習カードの記入の仕方を知る。	◎振り返りはめあてに対する具体的な振り返りを書き、その振り返りから次時のめあてをたてることを確認する。
	7 本時の振り返り、今後の学習の見通しを持つ。	◎本時の学習を振り返り、よかったこと、また友だちの動きでよかったことを確認し、次時への学習に繋げる。
8 整理運動と片付けをする。	◎よく使った部位をしっかりとほぐすように伝える。 ◎片付けも友だちと協力して安全にできるように声かけを行う。	
(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
◎跳び箱運動への関心を示し技に取り組むことができる。 ◎友だちと協力し安全に気をつけ準備や片付けができる。	◎学習やねらいや進め方を理解し、自分に合った技を選んで運動できる。	◎技に関連した慣れの運動ができる。 ◎自分に合った技に取り組むことができる。

2 3 4 5 6 7 （本時） なか	1 場や用具の準備をする。	◎友だちと協力して安全に準備できるよう声をかける。 ◎それぞれの運動のポイントを伝え、使う部分を十分動かすように伝える。 （馬歩き） 手首をしっかりと曲げ、肩を使って前に進む。 （ウサギ跳び） 着手の時に両腕で体重を支える。 （馬乗り） 下の人は頭をしっかりと入れ、足を持つ。跳ぶ人は両腕で体重を支え、前を見て跳ぶ。 （ゆりかご） 起き上がる際、両かかとをすばやくおしりにひきつける。
	2 慣れの運動をする。	
	2・3時 馬歩き→ウサギ跳び→馬跳び →支持で跳び上がり・下がり →またぎ乗り・下り	
	4・5時 馬歩き→ゆりかご →かえるのあしうち→腰上げ →支持で跳び上がり・下がり	
	6・7時 馬歩き→ウサギ跳び→馬跳び →支持で跳び上がり・下がり →（台）腰上げ、またぎ乗り・下り	

〈かえるのあしうち〉  
両肩に体重が乗って、腰が上がる状態にする。  
〈腰上げ〉  
両手でしっかりと体を支えて腰を高くする。  
〈跳び上がり・下り〉  
片足→両足で強く踏み切り、指を開いて両手をそろえて着手してとび箱に乗り、すぐにとび下りたら両足をそろえて静かに着地する。  
〈またぎ乗り・下り〉  
跳び箱を強くおして跳ぶ。

3 本時の学習内容を伝える。

**自分に合っためあてをもち、跳び箱運動に取り組もう。**

4 自分のめあてにそって学習をすすめる。

- 2・3・(6)・(7)時・・・開脚跳び
  - ・重ねマットの場でとびこすことができる。
  - ・ミニとび箱をとび越すことができる。
  - ・短い助走からふみ切って手をついて、飛び越すことができる。
  - ・前のほうに手をついて、とびこすことができる。
  - ・強くふみ切って、腰を高く上げて、とびこすことができる。

- 4・5・(6)・7時・・・台上前転
  - ・マットを重ねて前転ができる。
  - ・1～2だんのとびばこの上で前転ができる。
  - ・2～3歩の助走から両足でふみ切り、とびばこの上で前転ができる。
  - ・5～6歩の助走から両足でふみ切り、とびばこの上で前転ができる。

- 6・(7)時・・・かかえ込み跳び
    - ・両足でふみ切って、とび箱の上に足の裏で乗ることができる。
    - ・支持とび上がり・とび下りができる。
    - ・手の位置より前にとびのることができる。
    - ・重ねマットの場でかかえこみ跳びができる。
    - ・かかえこみとびができる。
- ※ ( ) は選択制

5 本時を振り返り、次時の活動のめあてをもつ。

6 整理運動と片付けをする。

◎友だちと見合い、よいところや改善点を助言し合うよう伝える。その際、「助走・踏み切り・着手・着地」など、見合うポイントを示す。

◎動きがなかなかできない児童には、補助をし、動きの感覚をつかめるように指導する。

◎途中、教師からみたよい動きをグループ内で紹介する。

◎各自のめあての達成に向けて、学習資料（パソコンや掲示物など）や用具（パソコン、ビデオカメラなど）がいつでも使えるように準備し、必要に応じて全体やグループに紹介していく。

◎本時の学習を振り返り、よかったこと、また友だちの動きでよかったことなどを確認し、次時への学習に繋げる。

◎よく使った部位をしっかりとほぐすように伝える。  
◎片付けも友だちと協力して安全にできるようにさせるよう声をかける。

2  
3  
4  
5  
(本時)  
6  
7  
なか

(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
○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲良く運動することができる。 ○友だちと協力し安全に気をつけて準備や片付けをすることができる。	○自己の能力に適したためあてをもち、技ができるようにするために場の選択などをすることができる。	○基本的な支持跳び越し技（切り返し系、回転系）に組み込み、自分の能力に適した技ができる。

- 1 場や用具の準備をする。
- 2 慣れの運動をする。  
馬歩き→ウサギ跳び  
→支持で跳び上がり・下がり  
→(台)腰上げ、またぎ乗り・下り
- 3 本時の学習内容を確認する。

◎友だちと協力して安全に準備できるように声をかける。  
◎それぞれの運動のポイントを伝え、使う部分を十分動かすように伝える。

**自分ができるようになったことを発表しよう。**

- 4 自分に合った技を選び練習する
- 5 技別グループ内発表を行う。  
本時を振り返り、学習カードに記入する。
- 6 整理運動と片付けをする。

◎友だちと見合い、よいところや改善点を助言し合うよう伝える。  
◎本時の学習を振り返り、よかったこと、また友だちの動きでよかったことなどを確認する。  
◎ビデオカメラで自分の動きを確認できるようにする。  
◎よく使った部位をしっかりとほぐすように伝える。  
◎片付けも友だちと協力して安全にできるように声かけを行う。

(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
○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲良く運動することができる。 ○友だちと協力し安全に気をつけて準備や片付けをすることができる。	○自己の能力に適したためあてをもち、技ができるようにするために場の選択などをすることができる。	○基本的な支持跳び越し技（切り返し系、回転系）に組み込み、自分の能力に適した技ができる。

8  
まとめ

7 本時について (5/8)

(1) 本時目標

- 自分の力にあった場の設定で台上前転ができる。【技能】
- ・学習資料や友達との学び合いを通して自分に合った課題をもっている。【思考・判断】
- ・安全に気を配りながら、器械・器具の準備片付けをし、友達と励まし合って意欲的に運動しようとする。【態度】

(2) 展開

学習活動と内容	◎教師の指導 ☆評価
<p>1 あいさつ、ストレッチ</p> <p>2 場や用具の準備をする。</p> <p>3 慣れの運動をする。 馬歩き→ゆりかご→かえるのあしうち →腰上げ→支持で跳び上がり・下がり</p> <p>4 本時の学習内容を確認する。</p>	<p>◎友だちと協力して安全に準備できるよう声をかける。</p> <p>◎跳び箱の運び方や準備の仕方を掲示しておく。</p> <p>◎それぞれの運動のポイントを伝え、使う部位を十分に動かすよう伝える。</p> <p>◎学習カードに記入してある個人のめあてを確認する。</p>
<p><b>自分に合っためあてをもち、台上前転に取り組もう。</b></p>	
<p>5 自分のめあてを確認しその達成にむけて、学習をすすめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・踏切を、力強く両足を踏み切る。</li> <li>・手をしっかり開いて、「もみじ」の手。</li> <li>・とび箱の手前の方に両手で着手。</li> <li>・へそを見て、後頭部をついて回る。</li> <li>・着地でピタッと止まる。</li> </ul> <p>6 自分のめあての達成状況や取り組みの様子などについて振り返り、次のめあてをもち。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習カードに記入</li> </ul> <p>7 整理運動と片付けをする。</p>	<p>◎<u>個のめあての達成に向けて、学習資料（リピーターや掲示物など）をいえるように準備し、必要に応じて全体やグループで紹介していく。</u></p> <p>◎<u>写真資料を常に見ることができるよう準備しておく。また、自分の動きをビデオを撮影し自分でも確認しよさや課題を見つけられるようにする。</u></p> <p>◎友だちと見合い、よいところや改善点を助言し合うよう伝える。その際、「助走・踏み切り・着手・着地」など、見合いのポイントを示す。</p> <p>☆友達と声を掛け合って意欲的に運動をしようとしている。【態度】</p> <p>◎動きがなかなかできない児童には、補助をすることなど動きの感覚をつかめるように支援する。</p> <p>◎途中、教師からみたよい動きをグループ内で紹介する。</p> <p>☆自分の力にあった課題をもち、技ができるようにするための運動の行い方を工夫している。【思考・判断】</p> <p>☆自分の力にあった基本的な台上前転ができる。【技能】</p> <p>◎友達のアドバイスで、できるようになったことを紹介し合い、ともに学習できることの良さを実感できるようにする。</p> <p>◎よく使った部位をしっかりほぐすように伝える。</p> <p>◎片付けも友だちと協力して安全にできるように声がけを行う。</p>