

体育科学学習指導案

指導者 川和東小学校 高木 駿

1. 日時・場所 平成28年1月27日（水） 5校時 体育館

2. 学年・組 第4学年3組 35名（男17 女18）

3. 領域・単元名 器械運動（跳び箱運動）「ピタッと着地！スマイル跳び箱」

4. 単元目標

技能	基本的な支持跳び越し技をし、その技ができる。
思考・判断	自己の能力に適した課題をもち、技ができるようにするための活動を工夫している。
態度	運動に進んで取り組み、決まりを守り仲良く運動したり、場や器械・器具の安全に気を付けたりしようとする。

5. 評価基準

＜運動や健康・安全への関心・意欲・態度＞

運動の楽しさや喜びにふれることができるよう、進んで取り組むとともにきまりを守り、仲よく運動をしようしたり、運動する場や器械・器具の安全を確かめようしたりしている。

＜運動や健康・安全についての思考・判断＞

自分の力に合った課題をもち、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。

＜運動の技能＞

自分の力に合った基本的な支持跳び越し技ができる。

6. 児童の実態と単元について

＜児童の実態＞

＜単元について＞

中学年の跳び箱運動では、開脚跳び・台上前転に十分取り組む機会を設け、基本的な技を身につけるようにする。中でも、「踏み切り→着手→着地」の一連の流れがスムーズにできるようにしていきたい。着地でピタッと止まることを軸に技の美しさを追求し、安定した着地のためには両足でしっかり踏み切り、腰を高く上げて跳躍することを大切だということを実感させながら、高学年の安定した支持跳び越しにつなげられるようにしたい。

アンケートでは「できる」という回答が多かったが、姿勢の美しさなどを見ると「できている」とは言

い難いところがある。跳び箱は腰の高さ（４、５段）を基本とし、子どもたちが自分の力に合わせためあてをもち、それに合った練習の場や練習方法を選ぶことができるように指導する。さらに開脚跳びと台上前転が十分にできた子には、かかえ込み跳びや大きな台上前転を紹介し、発展技に取り組むことができるようにする。

7. テーマに迫るための手立て

○使用する ICT 機器

- ・ iPad mini（本校はタブレットがないため、折本小学校より借用）
- ・ 大型テレビ

○使用するアプリ

- ・ O'See Video Delay LITE

○示範動画

- ・ 文部科学省委託事業「デジタルテレビ等を利用した番組活用・促進に関する調査研究」にて製作された映像コンテンツ（<https://www.youtube.com/watch?v=z34x0mvHUCw>）

研究主題「主体的に情報をつかみ、情報を生かして学び合う子の育成」を体育科の跳び箱で考えると、児童一人ひとりが、めあての達成を目指すための効果的な ICT 活用法は、

- ①跳び方のポイントとなる情報を集める。
- ②自身の試技を見て課題の達成を確認したり、新たな課題を発見したりする。

という２点が考えられる。

①については、導入の段階で、教室内の PC を活用し、事前に示範の動画や技の静止画を見せることで、技の具体的なイメージやポイントとなる動きを意識させる。それにより、学習意欲が高まり、めあての具体的な設定ができるようになると思う。また、場の工夫として、技のコマ送りの静止画（体育読本）を拡大して提示し、正しい踏み切り、着手、空中姿勢、着地などの情報を常に収集できるようにすることで主体的な学びを支援していく。

②についてはタブレットを借用し、タイムシフト再生を活用することにした。自分の試技を時差再生して見ることで、子ども自身が客観的に自分の姿を捉え、自分のめあてが達成されているのかどうか確認したり、友達と見合うことで新たな課題を発見したりすることで技能の向上とともに意欲の維持もでき、より主体的に取り組むことができるようになると思う。

ビデオカメラ（Web カメラ）を用いて接続する方法は過去にも実践されてきているが、Web カメラ機能のあるビデオでないといけない点と、パソコンのソフトを起動させなければいけない点（起動時間含め）、HDD レコーダーなどを使用する方法もあるが高価になる点で、教育現場での運用は課題がある。今回の実践は、iOS アプリの O'See Video Delay LITE を使うことで、タイムシフト再生機能を利用し、試技の様子を大画面に映すという接続的にも簡単なものである。無線で飛ばす環境がないため、タブレットとモニターをつなぐ HDMI（もしくは VGA）の変換ケーブルが必要になるが、これからのタブレットの活用につながるものになると思う。児童がそれぞれタブレットやデジタルカメラを持って活動する展開も考えられたが、実態を踏まえると、操作に集中してしまい運動量の確保が難しくなり、技の高まりが見られなくなることが懸念されたため、今回は固定カメラとしての扱いとした。

8. 単元計画

<オリエンテーション>

- ・場の設定図を示し、跳び箱を運ぶ台数や場所、役割分担などを確認する。
- ・学習の流れや約束を確認する。
- ・学習カードを配布し、学習活動のねらいや、カードの使い方を知らせる。
- ・この単元で取り組む技について、教師の示範や示範ビデオなどを用いて紹介する。

学習 課程	学習のねらいと予想される活動	教師の指導（○）と評価（◆）
はじめ つかむ ①	1 学習のねらいや内容を知り、跳び箱運動の学習の進め方や見通しをもつようにする。 跳び箱運動の進め方を知り、学習の計画を立てよう。 2 場や用具の準備の仕方や約束を確認して準備をする。 ・場や用具の準備をする。 3 準備運動をする。 ・跳び箱運動で主に使う部位（膝や足首、首、手首など）のストレッチをする。 4 慣れの運動をする。 ・うさぎ跳び ・馬跳び ・踏み切りから腰上げ ・支持で跳び上がり跳び下り ・前転 5 跳び箱運動の約束を確認する。 ・自分の腰の高さにあった跳び箱を選ぶ。 ・試技が終わったら、場の安全を確かめ、次	○事前のアンケートの結果をもとにして、学級の実態に合った指導計画を立てておく。 ○正しい跳び箱などの運び方や置き方を指導する。 ・跳び箱の1段目は逆さにして2人で運ぶ。 ・2段目からは2人で運ぶ。 ・マットは4人で引きずらないように運ぶ。 ・助走する側に数字を向ける。 ○慣れの運動のポイントを全体指導し、これから見合うポイントにしていけるようにする。 《うさぎ跳び》 手より足が前に着くように突き放す。 《馬跳び》 リズムよく連続で跳び越す。 《踏み切りから腰上げ》 両手でしっかりと体を支えて腰を高く上げる。 《支持で跳び上がり跳び下り》 第1踏み切りは片足、第2踏み切りは両足、指を開いて両手をそろえて着手して跳び箱に乗り、すぐに跳び下りたら両足をそろえて静かに着地する。 ○次の人への合図をする前に、マットの位置も確認するようにする。

	の試技者に合図する。 6 示範や体育読本をもとにして、開脚跳びや台上前転を試し、自分の力を確認する。 7 本時の振り返りをもとに学習計画を立て、学習カードや体育読本に記入する。 8 整理運動をする。 9 片づけをする。	◆跳び箱運動についてのきまりを守り、安全に運動をしようとしている。(関) ○開脚跳びと台上前転を紹介する。 ○体育読本にある学習資料を掲示板上に貼ったものを用意し、それぞれの技の簡単なポイントを知らせる。 ○学習カードの内容発言から、およその見通しがもてたかを確認する。 ○手首やひざなど使った部位を中心にストレッチをしながら、けがの有無を確かめる。 ◆友達と協力して片づけをしている。(関)
②	1 学習のねらいや内容を知り、めあてを確認する。 踏み切り、着手、着地に気をつけながら開脚跳びを楽しもう。 2 場や用具の準備をして、跳び箱運動に適した準備運動をする。 ・場や用具の準備をする。 ・跳び箱運動で主に使う体の関節(膝や手首、首、足首など)のストレッチをする。 ・慣れの運動をする。 3 開脚跳びのポイントを知る。 4 ローテーションで見合い、めあてができているか確認しながら、開脚跳びを楽しむ。	○前時に紹介した慣れの運動のポイントを掲示物にして、いつでも見えるようにしておく。 ○慣れの運動の際に、踏み切りや着手、着地のポイントを指導し、跳び箱の基本的な技能を習得できるようにする。また、それが主運動につながることを意識できるようにし、慣れの運動にしっかりと取り組めるようにする。 ○示範や動画で実際に動きを見ながら、開脚跳びのポイントを確認できるようにする。 ○一連の動き(第1踏み切り→第2踏み切り→着手→着地)のポイントを説明し、スムーズにできるように助言する。 <踏み切り> 第1踏み切りは、片足で大きく前に踏み込み、第2踏み切りは、両足で力強く「パン」と踏み切る。 <着手> 指を開き、中指を平行にして跳び箱の前方に着手する。 <着地> 膝を曲げ、静かに着地する。「ピタッ」と静止する。

5 本時の振り返りをして、次時のめあてをカードや体育読本に記入する。 6 整理運動をする。 7 片付けをする	◆基本的な技の動き方や技のポイントを知っている。(思)
③ 1 学習のねらいや内容を知り、めあてを確認する。 台上前転のポイントを知り、台上前転を楽しもう。 2 場や用具の準備をして、跳び箱運動に適した準備運動をする。 ・場や用具の準備をする。 ・跳び箱運動で主に使う体の関節（膝や手首、首、足首など）のストレッチをする。 ・慣れの運動をする。 3 台上前転のポイントを知る。 4 ローテーションで見合い、めあてができていのか確認しながら、台上前転を楽しむ。 5 本時の振り返りをして、次時のめあてをカードや体育読本に記入する。 6 整理運動をする。 7 片付けをする。	○前時に紹介した慣れの運動のポイントや技の系統性などを掲示物にして、いつでも見えるようにしておく。 ○慣れの運動の際に、踏み切りや着手、着地のポイントを指導し、跳び箱の基本的な技能を習得できるようにする。また、それが主運動につながることを意識できるようにし、慣れの運動にしっかりと取り組めるようにする。 ○示範や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。 ○一連の動き（第1踏み切り→第2踏み切り→着手→着地）のポイントを説明し、スムーズにできるように助言する。 ＜踏み切り＞ 第1踏み切りは、片足で大きく前に踏み込み、第2踏み切りは、両足で力強く「パン」と踏み切る。 ＜着手＞ 指を開き、中指を平行にして跳び箱の手前に着手し、腰を高く引き上げる。 ＜着地＞ 膝を曲げ、静かに着地する。「ピタッ」と静止する。 ◆基本的な技の動き方や技のポイントを知っている。(思)

な か 楽 し む ④ 本 時	1 学習のねらいや内容を知り、めあてを確認する。 できる技やできそうな技の中から、自分に合っためあてをもち、跳び箱運動を楽しもう。 2 場や用具の準備をして、跳び箱運動に適した準備運動をする。 ・場や用具の準備をする。 ・跳び箱運動で主に使う体の関節（膝や手首、首、足首など）のストレッチをする。 ・慣れの運動をする。 3 ペアやグループの友達に自分のめあてを伝え、めあて達成に向けての学習を進める。 <開脚跳び> 例① 腕でブレーキをかけてしまい跳び越すことができない。 例② 第2踏み切りで両足がそろわず、力強い踏み切りができない。 例③ 着手後、前のめりになり、着地がピタッと3秒止まることができない。 <台上前転> 例① 頭頂部が跳び箱についてしまい、上手に回れない。 例② 恐怖心があり、腕がつっぱってしまい、跳び箱の前で止まってしまう。	○個のめあての達成に向けて、学習資料（技の一連の流れがわかる掲示物など）や用具がいつでも使えるよう準備し、必要に応じて全体やグループに紹介していく。 ○1時間の中で、開脚跳びと台上前転の両方の技を経験できるように、グループに分け、時間がきたら交代するようにする。 ○場の設定の図を作っておき、準備をしやすいようにしておく。 ○前時の学習カードから、子どもたちのめあての確認をしておき必要に応じて声をかける。 ○学び合いが高まるように、運動に合わせてグループやペアを組んで、学び合いのよさが実感できるようにする。 ・馬跳びやタイヤ跳びを十分に行ったり、跳び箱を連結させ、またぎ進みからのまたぎ下りを行ったりして、腕による体重移動の感覚をしっかりと習得できるようにする。 ・1歩～3歩の助走から踏み切りの練習をし、踏み切り位置を紅白玉などで確認できるようにする。 ・着地のポイント（膝を軽く曲げ、手は前に出し、着地の姿勢をとる、目線は前）を指導する。 ◆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） ◆着地をピタッと止めることができる。（技） ・前転の練習をしたり、踏み切りから腰上げをしたりして、腕で支えて腰を高く引き上げる感覚を身につけるようにする。腕支持ができるようになったら、後頭部を跳び箱につけて回るよう助言する。 ・重ねマットや跳び箱の横にマットを敷いた場など、安心して行える場で練習するようにする。 ◆助走から両足で踏み切り、腰の位置を高く保って
--	--	--

	4 本時の振り返りをして、次時のめあてをカードや体育読本に記入する。 5 整理運動をする。 6 片付けをする。	着手することができる。(技) ◆前方に回転しながら体を開いて着地することができる。(技)
⑤	1 学習のねらいや内容を知り、めあてを確認する。 できる技やできそうな技の中から、自分に合っためあてをもち、跳び箱運動を楽しもう。 2 場や用具の準備をして、跳び箱運動に適した準備運動をする。 ・場や用具の準備をする。 ・跳び箱運動で主に使う体の関節（膝や手首、首、足首など）のストレッチをする。 ・慣れの運動をする。 3 ペアやグループの友達に自分のめあてを伝え、めあて達成に向けての学習を進める。 例① 開脚跳びも台上前転も十分にできている。 4 本時の振り返りをして、次時のめあてをカードや体育読本に記入する。 5 整理運動をする。 6 片付けをする。	○個のめあての達成に向けて、学習資料（技の一連の流れがわかる掲示物など）や用具がいつでも使えるよう準備し、必要に応じて全体やグループに紹介していく。 ○場の設定の図を作っておき、準備をしやすいようにしておく。 ○前時の学習カードから、子どもたちのめあての確認をしておき必要に応じて声をかける。 ○学び合いが高まるように、運動に合わせてグループやペアを組んで、学び合いのよさが実感できるようにする。 ・技が十分にできている子どもには、膝やつま先を伸ばすなど、より美しい技のポイントを指導したり、発展技のかかえ込み跳びを紹介したりする。 ◆自分の力に応じた練習方法や練習の場を選んでいる（思） ◆進んで運動に取り組もうとしている。（思）

まとめ 豊かにする ⑥	1 学習のねらいや内容を知り、めあてを確認する。 自分に合った技を選んで発表会をしよう。 2 場や用具の準備をして、跳び箱運動に適した準備運動をする。 ・場や用具の準備をする。 ・跳び箱運動で主に使う体の関節（膝や手首、首、足首など）のストレッチをする。 ・慣れの運動をする。 3 自分が発表する技の練習をする。 4 跳び箱運動の発表会をする。 ・友達の発表でよかったところを発表し合う。 5 単元の振り返りを学習カードや体育読本に記録する。 6 整理運動をする。 7 片付けをする。	○跳び箱運動に取り組んだ成果を試す時間であることを確認し、自分の伸びに関心に向け、発表会への意欲がもてるようにする。 ○発表は小グループで行う。 ○一人ひとりの伸びを見取り、称賛し、充足感がもてるような声かけをする。 ○手首、膝など、使った部位を中心にストレッチをしながら、けがの有無を確かめる。 ◆友達と称賛し合ったり、励まし合ったりして運動に取り組もうとしている。（関） ◆開脚跳びや台上前転のポイントを押さえた跳び越し方ができている。（技）
----------------------------------	---	---

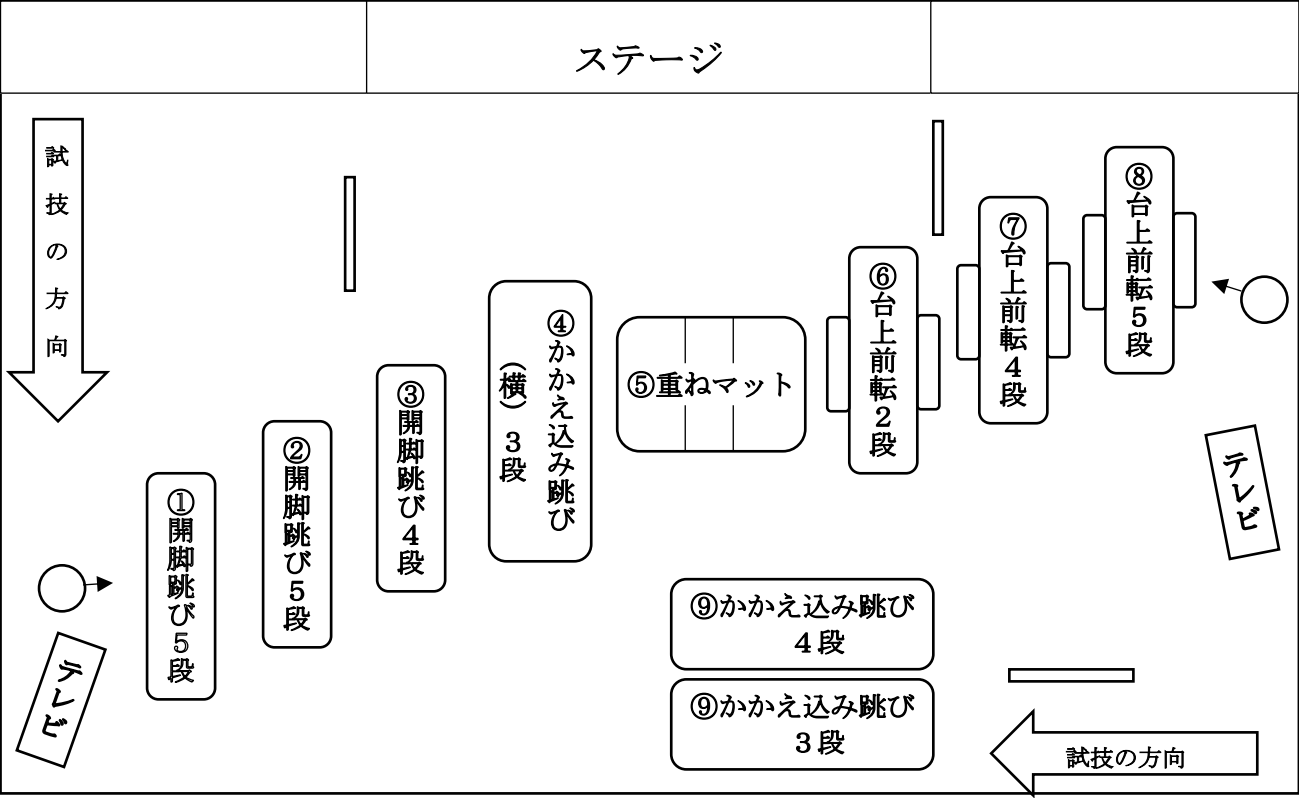
9. 本時目標

- ・「一連の動き」のポイントを理解し、自分のめあてに合わせて場を選んで運動の工夫をすることができる。(思)
- ・友達と互いの跳び方について考え、それを伝え合うことで楽しく運動したり、安全に運動したりすることができる。(関)

10. 本時展開

学習活動	教師の指導 (○) と評価 (◆)
1. 本時の学習内容・めあての確認をする。	○前時の学習を受けて設定しためあてを確認できるようにする。
できる技やできそうな技の中から自分のめあてをもち、跳び箱運動を楽しもう。	
2. 場や用具の準備をして、跳び箱運動に適した準備運動をする。 ・場や用具の準備をする。 ・跳び箱運動で主に使う体の関節（膝や手首、首、足首など）のストレッチをする。 ・慣れの運動をする。	○場の設定の図を作っておき、準備をしやすいようにしておく。 子ども自身が客観的に自分の姿を捉え、めあてが達成されているかどうかを確認したり、友達と見合うことで新たな課題を発見したりする。
3. 友達に自分のめあてを伝え、めあて達成に向けての学習を進める。 美しく跳ぶ3つのポイント ①「トン」 両足踏み切り ②「パン」 両手そろえてもみじの手 ③「ドン」 両足ピタッと3秒間 —ぼくは踏み切りが苦手だから、第2踏み切りで両足をしっかりつきたいな。 —私は腰があがっていないから腰を高くあげるように跳びたいな。 —着手で遠くにつけていないから、映像で確認したいな。 —着地がピタッと止まれるようにしたいな。	○学び合いが高まるように、運動に合わせてグループやペアを組んで、学び合いのよさが実感できるようにする。 ○各自のめあてに合った場を用意する。 ○ <u>自分の試技を見られるようにタイムシフト再生がされる場を用意する。</u> ○動きのポイントを児童が確認できるよう、静止画にポイントを書いた掲示物を用意し、学び合いのよりどころにする。 ○動きのポイントを押さえている児童を称賛する。 ○課題に合った場を選ぶよう声をかける。 ◆自分の力にあった課題をもち、技ができるようになるための運動の工夫をしている。(思) ◆見合う活動を通して、友達と互いの跳び方について考え、それを伝え合うことで楽しく運動することができる。(関)
4. 今日の学習を振り返り、次時のめあてを学習カードに書き込む。	○自分の成長がわかるように、できるようになったことや気づいたことを称賛する。
5. 整理運動・片付けをする。	○友達同士で教え合う姿を、特に取り上げる。

1 1. 場の設定



○ はタブレット設置位置