

## 単元名 器械運動(跳び箱運動)

配当時間 10時間

- 単元の目標 (1) 技ができる楽しさや喜びを味わい、跳び箱運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行ったり、条件を変えた技や発展技を行ったりすることができる。
- (2) 技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。
- (3) 跳び箱運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めたり、仲間の学習を援助したり、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めたり、健康・安全に気を配ったりしようとする。

## 標準的な展開例

13300105\_001

【準備等】跳び箱、マット、踏み切り板、距離調節器、セーフティマット、学習カード、学習資料

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 跳び箱運動の特性を知り、学習の見通しをもつ。</p> <p>★跳び箱運動の特性を知ろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○跳び箱運動の特性や成り立ちを知る。</li> <li>○学習のねらいや進め方を知る。</li> <li>○学習カードや学習資料の使い方を知る。</li> <li>○マナーや安全な運動の仕方を知る。</li> <li>○体ほぐし運動をする。</li> <li>○既習の技を確認する。</li> </ul> <p>2～5 基本的な技や条件を変えた技の練習をする。</p> <p>★今できる技を美しくしたり、変化を付けたりしよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○簡単な技で体をほぐす。</li> <li>○基本的な技を練習する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>&lt;切り返し系・切り返し跳びグループ&gt; <ul style="list-style-type: none"> <li>・開脚跳び ・かかえ込み跳び</li> </ul> </li> <li>&lt;回転系・回転跳びグループ&gt; <ul style="list-style-type: none"> <li>・頭はね跳び</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>○条件を変えた技を練習する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・着手位置 ・姿勢</li> </ul> </li> <li>○活動を振り返り、まとめをする。</li> </ul> <p>6～9 発展技の練習をする。</p> <p>★難しい技に挑戦しよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○簡単な技で体をほぐす。</li> <li>○基本的な技や条件を変えた技を確認する。</li> <li>○発展技を練習する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>&lt;切り返し系・切り返し跳びグループ&gt; <ul style="list-style-type: none"> <li>・開脚伸身跳び ・屈伸跳び</li> </ul> </li> <li>&lt;回転系・回転跳びグループ&gt; <ul style="list-style-type: none"> <li>・前方屈腕倒立回転跳び ・前方倒立回転跳び</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>○活動を振り返り、まとめをする。</li> </ul> <p>10 発表会をする。</p> <p>★美しい演技をしよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○発表する技の練習をする。</li> <li>○技の発表をする。</li> <li>○お互いに評価し合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的な技の出来映えを高めていくこと、条件を変えた技や発展技に挑戦することを押さえておく。</li> <li>・跳び箱運動の特性や成り立ちを説明する。</li> <li>・技の名称や行い方、関連して高まる体力については単元を通して理解できるようにする。</li> <li>・技のポイントや練習方法が分かるような学習資料を準備する。</li> <li>・跳び箱・マットの配置や使い方、練習時の約束、補助の仕方等について説明する。</li> <li>・跳び箱運動の技につながるような運動をさせる。</li> <li>・示範や学習資料により、技を確認させる。</li> <li>・学習カードに自己評価させる。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・準備運動として、既習の簡単な技を取り入れる。</li> <li>・仲間の練習の様子を観察し、良かった点などを教え合うようにさせる。</li> <li>・跳び箱の高さや置き方を工夫するなど段階に応じた練習場所を準備しておく。</li> <li>・安全のため、切り返し系の技の着手技術を全体指導しておく。</li> <li>・学習カードを利用し、技のポイントを確認しながら練習させ、自己評価させる。</li> <li>・着手位置、姿勢など条件を変えて行わせる。</li> <li>【評】基本的な技や、条件を変えた技の練習を通して、「知識・技能」「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</li> <li>・学習カードを利用し、技の出来映えを確認し技のポイントをまとめさせる。</li> <li>【評】話し合いの活動や学習カードの記入を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで跳び越すようにさせる。</li> <li>【評】自己の課題に応じた方法を選んだり、仲間と課題や出来映えを伝え合ったりする活動を通して「思考・判断・表現」を評価する。</li> <li>・技の滑らかさについて話し合わせる。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>【評】発表会を通して、「知識・技能」を評価する。</li> <li>【評】単元全体の活動や発表会で評価し合う活動を通して「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</li> </ul>

## 【 備 考 】

器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動で構成され、器械の特性に応じて多くの技がある。これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。本単元では、跳び箱運動の技がよりよくできることや自己に適した技で演技することができるようにする。

跳び箱運動の主な技の例示…中学校学習指導要領解説（保健体育編）P.70～P.71参照