

① 単元計画（7時間扱い）

1	2	3	4	5	6	7
オリエンテーション	○本時の学習とねらいの確認		○健康観察		○準備運動	
・準備運動	ねらい① ※2人組で基礎感覚作り運動を行う。 基礎感覚作り運動に進んで取り組み、跳び箱を跳ぶための感覚を身に付けよう。					発表会
・学習の進め方を知る	ハイジャンプ・丸いすを使つての横跳び越し・ウサギ跳び（開脚）・ウサギ跳び（かかえ込み）・ゴロゴロローラー・手押し車でジャンケン・高学年跳び箱4段への跳び上がり					・準備運動
・学習のねらいの確認	基礎感覚作り運動の練習後に高学年用跳び箱3段もしくは低学年用跳び箱4段を跳び、技の習得があったかを確認する。					・台上前転、開脚跳び、かかえ込み跳びの三つの技を行う。
・基礎感覚作り運動の進め方の確認	ねらい② 身に付けた基礎感覚を生かし、それぞれの場で跳び箱を跳ぼう。					・終末でのビデオ撮影 ・整理運動 ・片付け
・導入でのビデオ撮影	台上前転	開脚跳び	かかえ込み跳び			
・整理運動	自分の能力に応じた場で練習をする。 技のポイントについて教え合う。					
	授業終了前に高学年用跳び箱3段もしくは低学年用跳び箱4段を跳び、技の習得があったかを確認する。					
	○整理運動		○片付け			
	○本時の学習を振り返り、学習カードへ記入する。（形成的授業評価）					

② 単元の学習の展開（抜粋）

時間	学習のねらいと活動	指導上の留意点・評価
1	オリエンテーション	
共通	ねらい① 基礎感覚作り運動に進んで取り組み、跳び箱を跳ぶための感覚を身に付けよう。 1 本時の学習内容を知る。 ○基礎感覚作り運動について説明する。 ○健康観察をする。 2 準備運動をする。 3 基礎感覚作り運動を行う。 ◇ ハイジャンプ ・ボールを持って踏み切り、跳び箱の上に乗って高く遠くへ着地できるか。 ◇ 丸いすを使つて横跳び越し ・丸いすを横跳び越しで、何回で戻れるか。 6 ◇ ウサギ跳び（開脚） ・等間隔に引いてあるラインでウサギ跳びができるか。 ◇ 手押し車ジャンケン ・友達と手押し車をしながらジャンケンができるか。 ◇ ゴロゴロローラー ・ゴロゴロローラーに乗り、スタートからゴールまで何回の突き放しでいけるか。 ◇ 跳び箱4段への跳び上がり ・勢いよく踏み切り、跳び箱へ跳び上がれるか。 ◇ ウサギ跳び（かかえ込み） ・等間隔に引いてあるラインでウサギ跳びができるか。 ○基礎感覚作り運動を行った後に、技の習得があったかを確認する。	・見学の児童には、できる役割を与える。 ・手首や足首のストレッチを十分に行うようにする。 ・2人組になり、基礎感覚作り運動を行う。 ◇ボールを持つことで、両手を前に突き出しながら強く踏み切る感覚を身に付けさせる。また、跳び箱から下りる際、高く遠くへ跳ぶ感覚を身に付けさせる。 ◇横跳び越しをすることで、腰を高く上げる感覚、腕の支持感覚、逆さ感覚を身に付けさせる。 ◇自分の能力に応じた場所で、ウサギ跳びを開脚で行う。空中で体を前に投げ出す感覚が最も身に付けやすく、腕の支持・突き放し感覚も身に付けさせる。 ◇足でジャンケンをするように手でジャンケンをする。強い突き放し感覚と逆さ感覚を身に付けさせる。 ◇ゴロゴロローラーの上に乗り、フローアに手を着き、突き放す感覚を身に付けさせる。跳び箱へ着手している状態と同じ感覚で、そのまま抱え込みながら前に進むイメージをもたせる。 ◇高学年用跳び箱3段でかかえ込み跳びができるようにするために行う。膝をかかえ込む感覚、腕の支持・突き放し感覚を身に付けさせる。 ◇自分の能力に応じた場所で、ウサギ跳びをかかえこみで行う。空中で体を前に投げ出す感覚が最も身に付けやすく、腕の支持・突き放し感覚も身に付けさせる。 ・技の習得状況を確認するために、高学年用跳び箱3段もしくは低学年用跳び箱4段を跳ばせ、確認する。

ねらい② 身に付けた基礎感覚を生かし、それぞれの場で跳び箱を跳ぼう。

<p>4 台上前転の練習を行う。 ○練習の方法を説明する。 ○狭い場所での前転ができるよう練習する。 ○セーフティマットの場で台上前転の練習をする。</p> <p>2 ○セーフティマットの場で台上前転ができれば、セーフティマット無しで練習する。 ○セーフティマットが無くてでもできるようになったら、技の完成度を高くするようにする。 ○授業終了前に、どれだけ技の習得があったかを確認する。</p> <p>5 本時のまとめをする。 ○整理運動をする。 ○本時に分かったことや反省を学習カードに記入する。 ○形成的授業評価を記入する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴムを2本使い、跳び箱と同じ幅にした場で練習をする。狭い場所での前転になるため、ある程度の勢いがないとできないことを指導する。ゴムには鈴が付いているため、音が鳴らないよう注意して前転ができるよう促す。 ・セーフティマットの場は、マット6枚をずらして設置し、階段状になっている。児童は、自分の能力に応じた高さで練習を進めさせる。 ・台上前転ができるようになったら、高さへの追求ではなく、技の完成度を高め、遠くへ跳べるよう促す。 ・高学年用跳び箱3段もしくは低学年用跳び箱4段で台上前転を行い、技の習得状況を確認する。 ・本時のよかった点を賞賛し、次時の学習への意欲につなげる。 ・使った部位を中心にゆっくりストレッチをさせる。 ・本時の学習を振り返り、次時への課題やめあてづくりにつなげていけるようにする。 <p><評>関-①用具を安全に使い、約束を守ろうとする。(行動・発言) <評>技-①跳び箱の向きや高さに違いがあるが跳び越すことができる。(観察)</p>
<p>4 開脚跳びの練習を行う。 ○練習の方法を説明する。 ○2人組で馬跳びを行う。 ○開脚跳びの場で練習をする。</p> <p>3 ・ 4 ○跳び箱を縦にしてもできるようになったら、技の完成度を高くするようにする。 ○授業終了前に、どれだけ技の習得があったかを確認する。</p> <p>5 本時のまとめをする。 ○整理運動をする。 ○本時に分かったことや反省を学習カードに記入する。 ○形成的授業評価を記入する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・馬跳びを行い、馬跳びと同じ高さから練習をし、恐怖心を取り除くためにセーフティマットを置いて練習することを確認する。 ・低学年用跳び箱横3段が跳べたら、ロイター板と跳び箱の間に踏み切り調整板(5cm, 10cm, 15cm, 20cm)を置き、自分の能力に応じた場で練習をする。その後、跳び箱を縦にした場で練習をさせる。 ・開脚跳びができるようになったら、高さへの追求ではなく、技の完成度を高め、遠くへ跳べるよう促す。 ・高学年用跳び箱3段もしくは低学年用跳び箱4段で開脚跳びを行い、技の習得状況を確認する。場の工夫が技能習得に関係があったかを検証するために、調整板20cmの場で跳べなくても跳ばせてみる。第4時も同じように授業終了前には、跳び箱を跳び、確認する。 <p><評>思-①練習の場面において、教師や友達の助言を生かしている。(観察) 3時間目 <評>関-②自分の目標に向けて、練習をしようとする。(観察・カード) 4時間目 <評>技-①跳び箱の向きや高さに違いがあるが跳び越すことができる。(観察) 4時間目</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時のよかった点を賞賛し、次時の学習への意欲につなげる。 ・使った部位を中心にゆっくりストレッチをする。 ・本時の学習を振り返り、次時への課題やめあてづくりにつなげていけるようにする。
<p>4 かかえ込み跳びの練習を行う。 ○練習の方法を説明する。 ○かかえ込み跳びの場で練習をする。 ○跳び箱を縦にしてもできるようになったら、技の完成度を高くするようにする。 ○授業終了前に、どれだけ技の習得があったかを確認する。</p> <p>5 ・ 6 5 本時のまとめをする。 ○整理運動をする。 ○本時に分かったことや反省を学習カードに記入する。 ○形成的授業評価を記入する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・低学年用跳び箱横3段が跳べたら、ロイター板と跳び箱の間に踏み切り調整板(5cm, 10cm, 15cm, 20cm)を置き、自分の能力に応じた場で練習をする。その後、跳び箱を縦にした場で練習する。 ・かかえ込み跳びができるようになったら、高さへの追求ではなく、技の完成度を高め、遠くへ跳べるよう促す。 ・高学年用跳び箱3段もしくは低学年用跳び箱4段でかかえ込み跳びを行い、技の習得状況を確認する。場の工夫が技能習得に関係があったかを検証するために、調整板20cmの場で跳べなくても跳び箱を跳ばせてみる。第6時も同じように授業終了前には、跳び箱を跳び、確認する。 <p><評>思-②技能ポイントに応じた課題を見付け、選んでいる。(観察・カード) 5時間目 <評>技-②踏み切り、着手、着地までの感覚を身に付けることができる。(観察・VTR) 6時間目</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時のよかった点を賞賛し、次時の学習への意欲につなげる。 ・使った部位を中心にゆっくりストレッチをさせる。 ・本時の学習を振り返り、次時への課題やめあてづくりにつなげていけるようにする。
<p>7 発表会</p>	

基礎感覚作り運動 チェック表

4年2組 番 名前

授業のはじめに、きそ感覚作り運動を毎時間、練習するよ。下のことができるようになれば、とべるようになるからね。



2人組で練習するよ。できない時は、友達や先生に聞いてみよう。「ウサギ跳び」は開きやくで1回、かかえこみで1回行います。お互いにかくにんし合いながら、点数をつけよう。

内容	ハイジャンプ		丸いすを使って横とび		ウサギとび (開きやくとび・かかえこみとび)				手押し車		ゴロゴロローラー		とび箱4段へのとび上がり					
回数	ふみ切る→乗る→ジャンプを2回		2回		開きやくとびで1回・かかえこみとびで1回				2回		1回		2回					
きそ感覚作り運動のポイント																		
	リズムよく片足でとび、両足でふみ切る。		強くふみ切って、とび箱にのり、遠くへジャンプ。		こしを高く上げ、横とび。2回でもどれるようにする。		空中にとんでいられる状態ができるようにする。		ウサギとびをした後、開きやくとびで線をこえるようにする。		ウサギとびをした後、かかえこみとびで線をこえるようにする。		手押し車をしながら友達と手でジャンケン。両手を「ゆか」からはなす。		台の上ののり、矢印の方向に強く手を送り、前に進む。		「ひざ」をかかえ込みながらとび箱の上ののり。	
特に身に付く感覚	リズム感覚		強いふみ切り感覚		こしを高く上げる感覚		空中に体をなげだす(とぶ)感覚		うででささえる感覚		うででささえる感覚		手をつきはなす感覚(上に)		手をつきはなし、ひざをかかえこむ感覚		ひざをかかえこむ感覚	
得点のめやす	片足でとび、両足でふみ切れる。 2点		とび箱に乗り、遠くへジャンプできる。 2点		こしを高く上げ、2回でもどれる。 2点		空中にとんでおり、友達もみとめてくれる。 2点		手をついた後、足を開き、線をこしている。 2点		手をついた後、足を閉じ、線をこしている。 2点		両手を強く床からはなし、ジャンケンができる。 2点		強く手を送りながら、3回でゴールできる。 2点		かかえ込みをしながら絵のように乗れる。 2点	
	足がずれているが、両足でふみ切っている。 1点		とび箱に乗れないが、遠くにはジャンプできる。 1点		3回以上かかってもどれる。 1点		足がはなれる前に手がついている。 1点		手をついた後、足が線をこえられない。 1点		手をついた後、足が線をこえられない。 1点		両手が床からはなれないがジャンケンができる。 1点		4回以上かかってゴールできる。 1点		とび箱に乗れるが、正座をしてしまう。 1点	
/	1点	2点	1点	2点	1点	2点	1点	2点	1点	2点(青黄赤)	1点	2点(青黄赤)	1点	2点	1点	2点	1点	2点
/	1点	2点	1点	2点	1点	2点	1点	2点	1点	2点(青黄赤)	1点	2点(青黄赤)	1点	2点	1点	2点	1点	2点
/	1点	2点	1点	2点	1点	2点	1点	2点	1点	2点(青黄赤)	1点	2点(青黄赤)	1点	2点	1点	2点	1点	2点
/	1点	2点	1点	2点	1点	2点	1点	2点	1点	2点(青黄赤)	1点	2点(青黄赤)	1点	2点	1点	2点	1点	2点
/	1点	2点	1点	2点	1点	2点	1点	2点	1点	2点(青黄赤)	1点	2点(青黄赤)	1点	2点	1点	2点	1点	2点

今日の合計点を書こう！



		基礎感覚作り運動	身に付けたい感覚
台上前転	ハイジャンプ 内容：ボールを持って踏み切り，跳び箱の上に乗った後，高く遠くへジャンプする。 ねらい：着手する時は，手を前に出さなければならないため，ボールを持つつことして，手を前に出すことを意識させる。また，手を出しながら両足で踏み切ることは，実際の跳び箱と同じ感覚であるため，リズムカルに跳べるようにする。		○強い踏み切り感覚 ○リズム感覚 ○高さ感覚
	丸いすを使っての横跳び越し 内容：丸いすを使い，横跳び越しを行う。初めの場所から2回で戻って来られるようにする。 ねらい：腰を高く上げ，逆さになりながら腕の支持感覚を身に付けることで，台上前転で着手した後に腰を高く上げやすくする。		○腰を高く上げる感覚 ○腕の支持感覚 ○逆さ感覚
開脚跳び	ウサギ跳び（開脚） 内容：体育館の床に等間隔で貼ってあるラインに合わせて，開脚でウサギ跳びをする。（3種類）自分の能力に応じた場所を選んで行う。 ねらい：手を伸ばしただけでは届かない線を貼ることで，空中に跳んでいやる状態（投げ出す感覚）を意図的に行わせる。体を投げ出す感覚や着手後の腕の支持・突き放し感覚を身に付けさせる。		○投げ出し感覚 ○腕の支持感覚 ○腕の突き放し感覚
	手押し車でジャンケン 内容：手押し車で両手を突き放し，ジャンケンをする。 ねらい：強い突き放し感覚を身に付けることで，着手の後の強い突き放し感覚や逆さ感覚を身に付けさせる。		○強い突き放し感覚 ○逆さ感覚
かかえ込み跳び	ゴロゴロローラー（自作教具） 内容：ローラーが付いた板に乗り，手を後ろに送りながら前に進む。3回で6m先の目標地点まで行けるようにする。 ねらい：ゴロゴロローラーの上に乗る，床に手を着く動作は，かかえ込み跳びの空中の動作に近い状態であるため，手を突き放しながら，かかえ込む感覚を身に付けさせる。		○手の突き放し感覚
	跳び箱4段への跳び上がり（かかえ込み） 内容：横にした跳び箱4段の高さの上に着し，かかえ込みで跳び上がる。 ねらい：縦にした跳び箱3段を跳び越すために，跳び箱4段への跳び上がりを行う。跳び箱に着手した後，腕を支持しながら膝をかかえ込む感覚や腕の支持・突き放し感覚を身に付けさせる。		○腕の支持感覚 ○手の突き放し感覚 ○膝のかかえ込み感覚
	ウサギ跳び（かかえ込み） 内容：体育館の床に等間隔で貼ってあるラインに合わせて，かかえ込みでウサギ跳びをする。（3種類）自分の能力に応じた場所を選んで行う。 ねらい：手を伸ばしただけでは届かない線を貼ることで，空中に跳んでいやる状態（投げ出す感覚）を意図的に行わせる。体を投げ出す感覚や着手後の腕の支持・突き放し感覚を身に付けさせる。		○投げ出し感覚 ○腕の支持感覚 ○腕の突き放し感覚