

4 指導計画 21M(7時間) **が本時**

学習活動	子どもの意識 [一人の子どもの意識を中心に示している]
<p>第1次 学習の見通しをもつ 3M(1時間)</p>	
<p>学習内容 ・ 跳び箱運動への取り組み(態)</p>	
<p>□ 「チャレンジ跳び箱」をする (3M)</p>	<p>・ 今日から跳び箱の学習だ。がんばるぞ。「開脚跳び」をした後に、「前転」をする2種類の映像を見るのだから。どちらの跳び方が美しいか比べてみよう。はじめの跳び方は、「開脚跳び」をした勢いを使って「前転」をしているよ。そういえば、マット運動で、技と技の「つなぎ」をスムーズにしたよね。あれ、後の跳び方は、「開脚跳び」をしてピタッと止まってから「前転」をしているよ。動かないよ。そういえば、テレビで見たオリンピックの体操選手も、技の最後はピタッと止まっていて、かっこよかったよ。「ひざを曲げてふわっと」と美しい着地ができると、技全体も美しいね。美しい着地ができたか確かめるために、跳び箱の後に「前転」をするのだね。簡単そうだ、やってみよう。あれ、体が前に出てしまうよ。実際にやってみると難しいな。「台上前転」にもチャレンジしてみたけど、着地ができていないから、A君に跳び方が美しくないと言われたよ。これから一生懸命に練習して、美しく跳べるようになりたいな。</p>
<p>第2次 練習方法を工夫し、跳び箱運動をする 15M(5時間)</p>	
<p>学習内容 ・ 練習方法の工夫(思) ・ 安定した支持跳び越し技(知・技)</p>	
<p>□ 練習方法を工夫する① (3M)</p> <p>□ 練習方法を工夫する② (3M)</p> <p>□ 美しい着地を意識して、跳び箱運動に取り組む① (3M)</p>	<p>・ 「台上前転」に挑戦するよ。でも、跳び箱から落ちそうで、怖いな。何かよい練習方法はないかな。3年生が「台上前転」の練習方法を工夫している動画があるよ。跳び箱の上にマットを敷いて、滑り台みたいだね。やってみよう。これなら楽しく「台上前転」の練習ができるね。掲示板を見て、「台上前転」のポイントを確認してみよう。技のポイントにある「ゆっくり回る」を意識したから、今までよりもやりやすくなったぞ。これからも、練習方法を工夫してみよう。</p> <p>・ 掲示板を見てから「開脚跳び」をしよう。着手の位置に気を付けてできたよ。もっと段を高くしてみよう。A君が動画を撮影してくれたよ。見てみよう。跳び箱を跳び越すときに、おしりが少し跳び箱に当たっているよ。難しいな。A君が着手の位置をもう少し前にしたらよいとアドバイスしてくれたよ。着手の位置に大きいシールを貼って目印にしよう。跳ぶことはできたけど、1段低い方が僕にはよさそうだ。1段低い跳び箱でやってみよう。こっちの方が踏み切りやすくて、跳びやすかったよ。美しい跳び方ができるようになってきたぞ。</p> <p>・ 1時間目と同じように、跳び箱をした後に「前転」をするのだね。今日も着地を意識しよう。僕は、「開脚跳び」をしよう。技のポイントに気を付けて「開脚跳び」ができたよ。掲示板の「手は前に着く」にシールを貼ろう。でも、勢いがつき過ぎて、うまく「前転」ができなかったよ。A君も、着地でいつもバランスをくずすのだから。空中姿勢や着手・踏み切りの位置、助走にも気を付けてやってみよう。着地のときに「ピタッ」と声が出すと、止まることを意識できそうだ。やったあ。止まれたぞ。この練習方法をA君に教えてあげよう。踏み切</p>

る位置にケンステップを置くのもよいと、B君が教えてくれたよ。やってみよう。本当だ。これ、いいね。A君が、着地が美しくなったと言ってくれたよ。うれしいな。何だか「開脚跳び」全体が美しくなった気がするよ。みんなと跳び箱をして楽しかったよ。次の時間も、いろいろな技に挑戦したいな。

□美しい着地を意識して、跳び箱運動に取り組む
② (3M)

・今日も、美しい着地を意識しよう。「台上前転」に挑戦だ。少し右側に着地したよ。どうしてかな。A君が、着手の位置が、左右でずれていると教えてくれたよ。だから、体が右側に傾いたのだね。もう一度掲示板を見て技のポイントを確認したり、マットコーナーで「前転」の練習をしたりしよう。平均台の上で「前転」をしている人がいるよ。いいね、真似してみよう。平均台の上から落ちたくないの、左右のバランスを意識して「前転」をすることができたよ。練習を繰り返したら、着手の位置がそろってきたとA君に言ってもらえたよ。美しい「前転」ができるようになってきたぞ。これなら、美しい「台上前転」も安定してできそうだ。

□美しい着地を意識して、跳び箱運動に取り組む
③ (3M)

・他の技にも挑戦しよう。「大きな台上前転」は、両足で強く踏み切ると、膝を伸ばした姿勢で着手するのが難しいな。マットコーナーで「大きな前転」の練習を繰り返そう。おしりを高く上げる意識でやると、膝が伸びそうだ。「かえるの足打ち」が効果的だよ。さっきは2回しか足打ちができなかったけど、3回できるようになったよ。おしりが高く上がってきたからだね。A君が、今までよりも「大きな前転」が美しくなったと言ってくれたよ。やったあ。もう一度「大きな台上前転」に挑戦だ。美しくできたぞ。しかも、安定してできるようになったね。次は、A君と動きをそろえて「台上前転」をしてみよう。前より跳び箱運動が楽しくなったね。A君と動きがそろってうれしかったよ。

第3次 発表会をし、学習を振り返る

3M(1時間)

学習内容 ・跳び箱運動への取り組み(態) ・安定した支持跳び越し技(知・技)

□できるようになった技を紹介し合う
(3M)

・僕は、美しい「開脚跳び」と「台上前転」ができるようになったよ。みんなはどんな技ができるようになったのかな。今日は全員の技を撮影するのだから。がんばろう。これまでの練習の成果が出せたね。みんなもいろいろな技を安定して行うことができているね。特に、着地が楽しかったよ。跳び箱運動の学習は楽しかったな。また、みんなといろいろな運動を楽しみたいな。これから、苦手な運動があっても、すぐにあきらめないで、友だちと一緒にがんばるぞ。