

体育分野

第3学年

呉市立昭和北中学校

指導者

単元名

「器械運動」 ～跳び箱運動～

本単元で育成する資質・能力

コミュニケーション能力 知識と技能 自らへの自信

日時 令和元年11月20日(水) 3校時(10:50~11:40)

場所 呉市立昭和北中学校 体育館





学年 第3学年4・5組(男子42名)

単元について

中学校学習指導要領解説保健体育編(平成20年9月)において、器械運動第3学年は、第1学年及び第2学年の「技がよりよくできる」ことをねらいとした学習を受けて、第3学年では、「自己に適した技で演技する」ことを学習のねらいとして示されている。

したがって、技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の学習に自主的に取り組み、よい演技を讃えることなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、挑戦する技の行い方や自主的な学習を行う上で必要となる運動観察の方法などを理解し、自己に適した技を見付けるなど、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

跳び箱運動の主な技の例示

系	グループ	基本的な技 (主に中1・2で例示)	発展技
繰り返し系	繰り返し	開脚跳び 	開脚伸身跳び
	跳び	かかえ込み跳び 	屈身跳び
回転系	回転跳び	前方屈腕倒立回転跳び 	前方倒立回転跳び  側方倒立回転跳び

跳び箱運動において、第3学年では、繰り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うことが求められる。

生徒について

跳び箱運動の事前アンケート（表1）を実施した。跳び箱運動の学習が①「楽しみ」、②「仲間から認められることやアドバイスをもらうことはうれしい」と多くの生徒が回答している。理由として、技ができた時の楽しさや喜びを味わえたことや認め合うことで互いの運動意欲を高めながら積極的に取り組めたと感じていることがわかった。

また、約半数の生徒が③「怖い」と回答している。理由として、自己や仲間の技の失敗経験や跳び箱運動の感覚を忘れていたからというものであった。

第2学年次に実施した「開脚跳び」や「かかえ込み跳び」の技は、多くの生徒が習得できたが、「頭はね跳び」や「屈身跳び」、「前方屈腕倒立回転跳び」、「前方倒立回転跳び」の技の習得には課題があった。

第2学年次に経験した④「感覚づくりの運動」で基礎的・基本的な動きの感覚が身に付いてきた経験から、その必要性を多くの生徒が感じていることがわかった。一方で⑤「技のポイントを十分に理解できていない」や⑥「課題解決のためのアドバイスや練習方法を仲間に伝えることが苦手」と回答している生徒が多くいる。理由として、跳び箱運動の「技」の課題を解決するための合理的なポイントを十分に理解できていないことから課題解決のためのアドバイスや練習方法を相手に伝えることは難しいと感じていることがわかった。

（表1）跳び箱運動の事前アンケート

	アンケート内容	肯定的回答	否定的回答
①	跳び箱運動の学習が楽しみだ。	78%	22%
②	跳び箱運動の学習で、仲間から認められることやアドバイスをもらうことはうれしいと感じた。	94%	6%
③	跳び箱運動の学習が怖いと感じる。	43%	57%
④	感覚づくりの運動で動きの感覚が身に付いた。	93%	7%
⑤	技のポイントを理解している。	37%	63%
⑥	課題解決のためのアドバイスや練習方法を仲間に伝えることが得意だ。	40%	60%

指導について

跳び箱運動の学習を通して、技ができる楽しさや喜びを味わわせ、自己に適した技で演技することに自主的に取り組めるよう、グループ学習や演技を行う際、互いに補助をさせたり、仲間の動きをよく観察させる中で、それを伝え合わせながら自己の課題を発見させたい。その際、互いに伝え合う時間の確保や運動観察のポイントを明確にした掲示物や学習カード、技の課題を解決するための練習方法の提示、ICTの活用（見本となる動画や自分自身の動画）などの工夫をしていきたい。

跳び箱運動が怖いと感じている生徒も約半数いるため、補助の配置や柔らかいマットの設置など安全な場づくりと感覚づくりの運動や段階的な指導で基礎的・基本的な動きの感覚を身に付けさせながら取り組ませたい。

単元の目標と評価規準

＜単元の目標＞

- (1) 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと。 【技能】
- (2) 跳び箱運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。 【態度】
- (3) 跳び箱運動の技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【知識、思考・判断】

＜単元の評価規準＞

ア 運動への 関心・意欲・態度	イ 運動についての 思考・判断	ウ 運動の技能	エ 運動についての 知識・理解
①跳び箱運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ②仲間のよい演技を認め讃え、互いに教え合おうとしている。 ③健康・安全の確保などについて理解し、自己の役割を果たそうとしている。	①自己の課題に応じて、学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けている。 ②自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。 ③仲間と学習する場面で、仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。 ④技の完成度を高めるための適切な練習方法を選んでいる。	①基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて行うことができる。 ②切り返し系や回転系の滑らかに安定した基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。	①跳び箱運動の技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ②跳び箱運動に関連した体力の高め方について、理解している。 ③運動観察の方法や発表会の仕方について、理解している。

指導と評価の計画(全14時間)

次	時	学習内容 学習内容(時数)	評価				評価規準	評価方法
			関	思	技	知		
一	1	課題の設定 ○オリエンテーション 単元の特性に触れ、目標や学習計画を確認し、学習活動の見通しをもつ				○	エ①跳び箱運動技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。	学習カード 行動観察
	2	○授業の進め方 ○感覚づくりの運動について ○基本的な技能の再確認	◎			○	エ②跳び箱運動に関連した体力の高め方について、理解している。 ア①跳び箱運動の学習に自主的に取り組もうとしている。	

二	3 4	情報収集 (1) 課題の整理・分析 (1) ○ 技の行い方や運動観察の方法を確認し、自己の課題を見付けながら基本的な技の練習	○	◎		イ②自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。 ア②仲間のよい演技を認め讃え、互いに教え合おうとしている。 イ①自己の課題に応じて、学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けている。	学習カード 行動観察
	5 6	課題練習 (2) ○ 課題を解決しながら、自己に適した基本的な技の習得と発展技への挑戦	○	○		ア③健康・安全の確保などについて理解し、自己の役割を果たそうとしている。 イ③仲間と学習する場面で、仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。	
三	7 8 9	課題練習 (3) 本時 2 / 3 ○ 課題を解決しながら、自己に適した繰り返し系や回転系の基本的な技、条件を変えた技、発展技の練習	○	○	◎	ア②仲間のよい演技を認め讃え、互いに教え合おうとしている。 イ③仲間と学習する場面で、仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。 イ④技の完成度を高めるための適切な練習方法を選んでいる。	学習カード 行動観察
	10 11	課題の整理・分析 (2) ○ 発表会へ向けた技の選択と練習			○	ウ①基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて行うことができる。	
四	12 13	まとめ・創造・表現 (2) ○ 発表会		◎		ウ②繰り返し系や回転系の滑らかに安定した基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。 エ③運動観察の方法や発表会の仕方について、理解している。	学習カード 行動観察 動画 テスト
	14	振り返り・評価 (1) ○ 確認問題			◎	エ①跳び箱運動の技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。	

本時

- (1) 本時の目標
 - ・技の完成度を高めるための適切な練習方法を選択できるようにする。
- (2) 本時の評価規準
 - ・技の完成度を高めるための適切な練習方法を選んでいる。【イ思考・判断④】
- (3) 準備物
 - ・跳び箱, マット, セーフティマット, タブレット, CD デッキ, ホワイトボード, 学習カード
- (4) 本時の展開

学習活動	指導上の留意事項（◇） ◆「努力を要する」状況と判断した生徒への指導の手立て	評価規準	評価方法
本時の課題を把握する〔15分〕			
器械・器具の事前準備 1 集合, 整列, 出欠確認, 健康観察, 挨拶 2 準備運動 ・ストレッチング ・補強運動 ・感覚づくりの運動 3 本時のめあての確認	◇一人一人の表情を見ながら健康観察等を丁寧に行う。 ◇技に関連した動きにつなげるよう意識させるために声かけを行う。 ◆動きの具体的なポイントを伝える。		
技の完成度を高めるための適切な練習方法を選ぼう。			
課題を発見し, 解決に向けた練習〔25分〕			
4 頭はね跳びの個人練習 <練習のルール> ・演技者は, 手を上げて「いきます」と言って演技をする。 ・着地後はフィニッシュポーズをする。 ・演技後はアドバイザーにまわる。	◇助走から第一空中局面を意識させる。 ◇仲間のよい動きを発見し伝えさせる。 ◇着地にこだわることを意識させる。 ◆工夫した練習の場を設定する。		
	<予想される生徒のつまずき> ・踏み切りと着手が同時になってしまう。 ・踏み切りが弱く, 腰とお尻が浮かない。 ・着地をしっかりと止まることができない。 など		
5 グループ学習① (4～5人) 仲間の技の出来栄を確認する。	◇演技採点シートを活用させながら, 技の出来栄を確認させる。		

板書計画

11/20 器械運動 「跳び箱運動」 見る・聞く→考える・イメージ→実行・行動

本時のめあて

課題発見→解決へ（工夫・練習）

技の完成度を高めるための適切な練習方法を選ぼう。

<本時の流れ>

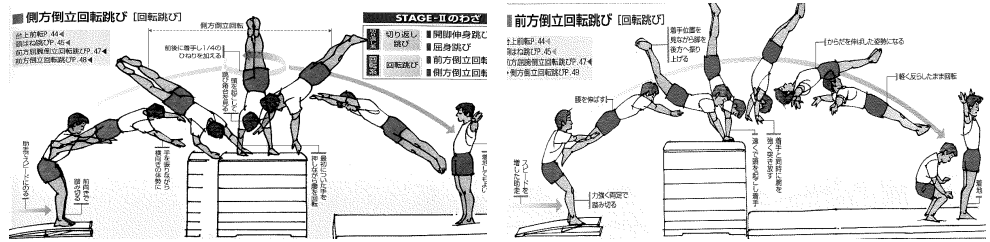
準備運動

個人練習

グループ学習

課題解決練習

振り返り・まとめ



<本時のポイント>

<視点>

- ①助走 踏み込み 踏み切り
- ②第一空中局面
- ③着手（踏み切りと同時×）
- ④第二空中局面
- ⑤着地

演技採点シートより, 自己の課題を改めて発見する。



技の完成度を高めるための練習方法を選択する。



課題解決へ向けた練習を行う。