

# 第5学年 体育科学習指導案

日時：令和4年 月 日 ( )  
場所： 小学校体育館  
学級：5年 組( 名)  
授業者：

## 1 単元名 B 器械運動 跳び箱運動「大きな台上前転」

### 2 単元について

#### (1) 一般的特性

跳び箱運動は、①助走、②予備踏み切り、③踏み切り、④第一空中局面、⑤着手、⑥跳び箱上での動作、⑦第二空中局面、⑧着地という一連の動作をリズムカルに行う運動である。また、新しい跳び方に挑戦したり、跳び箱の高さ、向きを変えて挑戦したり、跳び方の出来栄を高めたりといった自分の力に合った目当てに取り組める運動でもあり、達成感や満足感を味わうことができる。

#### (2) 児童から見た特性

- ・跳び箱を跳び越した時の達成感や満足感が高い。
- ・自分に合った場を選択でき、多様な跳び方ができる。
- ・高さに対する恐怖心、落ちたら痛いという身体的な苦痛を感じやすい。

#### (3) 児童の実態（男子 13 名、女子 15 名、計 28 名）

〈意識面〉

##### ① 体育、跳び箱運動は好きですか。

質問内容	とても好き	割合	好き	割合	あまり好きではない	割合	好きではない	割合
体育は好きですか。	19人	70%	6人	22%	1人	4%	1人	4%
跳び箱運動は好きですか。	7人	26%	8人	30%	10人	37%	2人	7%

##### ② 跳び箱運動をしていて嬉しいときや嬉しくないときはどんなときですか。

嬉しいとき	嬉しくないとき
跳べたとき	痛いとき
高い段を跳べたとき	落ちるとき
前の記録を超えたとき	跳べないとき
できなかったのができるようになったとき	楽しくないとき
楽しめるとき	失敗したとき
たくさん跳べたとき	あまり跳べなかったとき
跳ぶ感覚が気持ち良いと感じるとき	トラウマを思い出すとき
きれいに跳べたとき	けがをしたとき

#### 〈技能面〉

質問内容	はい	割合	いいえ	割合
前転はできますか。	25人	93%	2人	7%
跳び前転はできますか。	17人	63%	10人	37%
助走から両足で踏み切ることはできますか。	26人	96%	1人	4%

○台上前転は何段までできますか。

回れない	割合	1段	割合	2段	割合	3段	割合	4段	割合
4人	15%	7人	26%	2人	7%	3人	11%	10人	37%

#### (4) 指導観（研究主題と関わって）

### 仲間と共に運動の楽しさや喜びを味わう体育授業の創造

本学級の児童は、体育の学習に対する意欲は、全体的に高い。休み時間も外遊びを好み、積極的に体を動かしている児童が多い。

その反面、体育は好きだけれど跳び箱は好まないという児童が多くいる。このことから、これまでの経験の中での跳び箱を跳ぶことの楽しさを味わい切れていないことが考えられる。4年生で台上前転を学習してきているが、27名中17名が4段の台上前転ができない。跳び箱の高さや逆さ感覚の経験不足から来る恐怖感や落ちた時の痛みがきっかけで、跳び箱運動に対してマイナスなイメージをもっていることが多くの要因であった。そこで、予備運動で十分な逆さ感覚や回転感覚を身につけさせ技のイメージをつかませ、安全に楽しく跳び箱運動に取り組ませたい。また、仲間同士の補助によって落下を防ぐようにしていく。

また、跳び箱運動をしていて嬉しいと思うときの回答の中には、「段数」が多く跳べたときと答える児童が多かった。もちろんそれも喜びの一つではあるが、「技のきれいさ、美しさ、ダイナミックさ」などの「動きの質」に対する嬉しさを感じる児童はまだまだ少ない。そこで、より美しく大きな技を習得していけるよう、目指す姿を正しく理解させ、追究させていけるようにしていきたい。

「動きの質」を求めていくためには、動きを見る目や、それに対するコツやポイントを伝え合うことが必要になってくる。本学級の児童は、これまであまり仲間との教え合いや動きの説明などの伝え合いをしておらず、ただ体を動かすだけで、じっくりと自分や仲間の動きを見つめることができていない。つまり、「仲間と共に運動することの楽しさや喜び」の実感が浅いと考えられる。そこで、教え合いの時間を設けながら学習を進められるようにしていく。そのためにまず、学習の始めに技の正しい理解とより美しく大きな技になるためのポイントを見つけさせ、それを意識して運動したりアドバイスしたりできるようにしていきたい。ポイントを焦点化することで、児童同士の評価やアドバイスがしやすくなり、励ましや認め合いも生まれるだろう。そのような活動を重ねる中で、教え合うことの効果や楽しさを感じ、意欲の向上につながると思う。

本単元では、大きな台上前転習得のためのステップとして、①膝を伸ばした強い踏み切りで腰を高く上げる。③後頭部をつけてゆっくり回転する。②膝を曲げ柔らかい着地をし、2秒静止する。

④膝を伸ばして回転する。という4つのポイントを確認しながら、活動を進めていく。また、ポイントを共通理解し、焦点化しながら活動した後は、個人の課題を明確にし、個人に合ったポイントを意識しながら活動ができるようにしていきたい。個人に合わせてどのような場を選び、どのようなことを意識して練習する必要があるのかを思考・判断できるよう、友達と見合う過程での教え合いを大切にしていきたい。そこには活動量の確保を意識しながらも、効果的なICTの活用を進めていく。

### 3 単元目標（評価基準）

- 知識及び技能：膝を伸ばした大きな台上前転をすることができる。
- 学びに向かう力、人間性等：規則を守り、友達と協力しながら運動したり、安全に気をつけながら、進んで運動したりすることができる。
- ◎思考力、判断力、表現力等：自分の動きから課題を見出し、課題の解決の仕方を知り、練習方法を選んだり、技のポイントに気づき、友達と教え合ったりすることができる。

### 4 指導計画（10時間扱い）

※全時間において、次の「運動感覚を養う運動」を単位時間の最初に設ける。

「運動感覚を養う運動」：①ゆりかご ②カエルの足打ち ③犬走り ④うさぎ跳び ⑤腰上げ ⑥前転  
⑦大きな前転 ⑧跳び前転 ⑨馬跳び ⑩開脚跳び

時		本時のねらいと活動内容
1	オリエンテーション	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>○台上前転の技のイメージをつかみ、低い段での台上前転ができる。</li> <li>●学習や練習の約束を知り、みんなでそろって活動することができる。</li> <li>◎技を完成させるために課題となる動きを見つけることができる。</li> </ul> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・単元目標や目指す姿を確認する。</li> <li>・グループで役割を決める。</li> <li>・低い跳び箱での練習。</li> </ul>
2	両足で強く踏み切る台上前転	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>○跳び箱を両足で強く踏み切って台上前転をすることができる。</li> <li>●教え合ったり励まし合ったりして活動することができる。</li> <li>◎自分の課題を明確にし、自分に合った練習方法を選び、工夫して練習することができる。</li> </ul> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・目指す姿やポイントを確認する。</li> <li>・踏切を意識した練習をする。</li> <li>・自分の実態に合わせた練習場所や練習方法を選んで活動する。</li> </ul>
3	膝を柔らかくして着地する台上前転	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>○跳び箱で膝を曲げ柔らかい着地で台上前転をすることができる。</li> <li>●教え合ったり励まし合ったりして活動することができる。</li> <li>◎自分の課題を明確にし、自分に合った練習方法を選び、工夫して練習することができる。</li> </ul> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・目指す姿やポイントを確認する。</li> <li>・着地を意識した練習をする。</li> <li>・自分の実態に合わせた練習場所や練習方法を選んで活動する。</li> </ul>

4	腰を高く上げた台上前転	<p>○跳び箱で膝を高く上げて台上前転をすることができる。</p> <p>●教え合ったり励まし合ったりして活動することができる。</p> <p>◎自分の課題を明確にし、自分に合った練習方法を選び、工夫して練習することができる。</p> <p>・目指す姿やポイントを確認する。</p> <p>・腰を高く上げることを意識した練習をする。</p> <p>・自分の実態に合わせた練習場所や練習方法を選んで活動する。</p>
5	膝を伸ばした台上前転	<p>○跳び箱で膝を伸ばして台上前転をすることができる。</p> <p>●教え合ったり励まし合ったりして活動することができる。</p> <p>◎自分の課題を明確にし、自分に合った練習方法を選び、工夫して練習することができる。</p> <p>・目指す姿やポイントを確認する。</p> <p>・膝を伸ばすことを意識した練習をする。</p> <p>・自分の実態に合わせた練習場所や練習方法を選んで活動する。</p>
6	自分に合った課題を持ち、大きな台上前転を目指す。 (本時)	<p>○大きな台上前転をすることができる。</p> <p>●仲間と教え合ったり、励まし合ったりして活動することができる。</p> <p>◎自分の課題を意識しながら活動したり、練習方法を工夫したりして活動することができる。</p> <p>・目指す姿やポイントを確認する。</p> <p>・自分の課題を意識した練習をする。</p> <p>・自分の実態に合わせた練習場所や練習方法を選んで活動する。</p>
7	自分に合った課題を持ち、大きな台上前転を目指す。	<p>○大きな台上前転をすることができる。</p> <p>●教え合ったり励まし合ったりして活動することができる。</p> <p>◎自分の課題を明確にし、自分に合った練習方法を選び、工夫して練習することができる。</p> <p>・目指す姿やポイントを確認する。</p> <p>・自分の課題を意識した練習をする。</p> <p>・自分の実態に合わせた練習場所や練習方法を選んで活動する。</p>
8	台上前転を仲間とシンクロさせる。	<p>○大きな台上前転をすることができる。</p> <p>●仲間と教え合ったり励まし合ったりして活動することができる。</p> <p>◎自分の課題を明確にし、課題を意識したり、練習方法を選んだりして活動できる。</p> <p>・目指す姿やポイントを確認する。</p> <p>・グループで話し合いながら動きを決めたり練習したりする。</p> <p>・タイミングを取る時の掛け声などを意識して練習する。</p>
9	台上前転を仲間とシンクロさせる。	<p>○ペアやグループで動きを揃えて台上前転をすることができる。</p> <p>●タイミングや動きの違いを話し合いながら活動することができる。</p> <p>◎自分に合った高さを選び、仲間と動きが合うように工夫することができる。</p> <p>・目指す姿やポイントを確認する。</p> <p>・グループで話し合いながら動きを決めたり練習したりする。</p> <p>・タイミングを取る時の掛け声などを意識して練習する。</p>
10	台上前転発表会	<p>○これまでの学習の成果を発揮することができる。(発表会)</p> <p>●仲間のよさを認め合うことができる。</p> <p>◎動きの美しさなどの仲間のよさを具体的な言葉で表現することができる。</p> <p>・発表会の流れを確認する。</p> <p>・最後の練習を行い、発表会をする。</p> <p>・仲間のよかった姿を発表し合い、動きの成果をコツと関わらせて振り返る。</p>

## 5 本時のねらい（6／10）

- 大きな台上前転をすることができる。
- 仲間と教え合ったり、励まし合ったりして活動することができる。
- ◎自分の課題を意識しながら活動したり、練習方法を工夫したりして活動することができる。

## 6 本時の展開（6／10）

	学 習 活 動	指 導 ・ 援 助
導 入	<p>【準備・準備運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・用具の準備</li> <li>・準備体操，台上前転の運動感覚を養う練習</li> </ul> <p>【全体計画会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の課題を知る。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>自分の課題を解決し、大きな台上前転をしよう。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前時の姿や振り返りから，自分に合った本時の課題を確認し，本時の目指す姿を明確にする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●協力して準備をし，準備運動を始めているグループを認める。</li> <li>◎準備運動が台上前転のどの動きにつながっているかを意識させる。</li> <li>○本時目指す動きを確認し，課題を確認させる。</li> <li>◎自分に合った課題を見つけている児童を取り上げ，動きを見る視点をもたせる。</li> </ul>
展 開	<p>【グループ会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前時の振り返りから，本時の①個人の技能面の課題②思考・態度面の目標を共有する。</li> </ul> <p>【前半練習】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前時の自分の動きから見出した課題を解決し，動きを高めるために練習する。</li> <li>・課題に合わせて練習内容を工夫する。</li> </ul> <p>【中間研究会】（※実態を見て，必要がなければ省く。）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間のよい姿を見て，動きをより高めていく。</li> <li>・仲間がうまくなるためにどんな活動をしたのかを聞く。</li> <li>・後半練習に向けて，自分の課題やポイントを確認する。</li> </ul> <p>【後半練習】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポイントや練習方法を再度確認しながら，自分の課題を解決し，動きを高めるために練習をする。</li> <li>・課題に合わせて練習内容を工夫する。</li> </ul> <p>【記録会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時課題を意識して練習して高まった姿をグループで互いに撮影する。</li> <li>・自分の動きを見て，成果と課題，今後どんな練習をするとういかに見出す。</li> </ul> <p>【グループ会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の①個人の技能面の課題②思考・態度面の振り返りを共有する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎自分に適した課題や練習方法を設定している児童を価値付ける。</li> <li>○大きな台上前転ができていない児童の動きのどこがよいかを全体に聞こえるように伝える。</li> <li>●仲間の姿を見て，積極的に声掛けをしているグループを認め，全体に広める。</li> <li>◎仲間の課題と，仲間が課題に向けてどのような練習をしたのかを聞き，自分に活かせるような時間にする。</li> <li>◎教え合いがうまくできない児童には，仲間の課題を確認し，その動きに着目させて，どうなっているかを見られるようにする。</li> <li>●補助が必要な児童には，記録会でなくても補助をつかせるようにする。</li> <li>◎自分の動きから，次の課題を明確にしている児童を価値付け広める。</li> <li>●仲間の成長を共に喜び合いながら活動しているグループを価値付ける。</li> </ul>
評 価	<p>【全体反省会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・課題に向かって活動する仲間のよさを共有し，次回につなげる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○振り返りをもとに，高まった動きを価値付ける。</li> <li>●的確な指示やアドバイスをしていたグループを価値付ける。</li> </ul>

