

仲間とかかわり合い、体を動かす心地よさ、楽しさを味わいながら、

体力を高める子どもを育てる体育学習をめざして  
～「ちょうせん！跳びんピック！」の実践より～

鳥取市立日進小学校 綿口 和頼

## 1 はじめに

近年、子どもの体力低下や運動をする子としない子の二極化が大きな課題となっている。本校の児童においても、当てはまると感じる人が多い。また、本校では、ボールを使ったサッカーが最も人気の遊びであり、鉄棒や遊具を使った遊びをする児童が少ない実態もある。今回の跳び箱学習をする前の子どもたちの様子を見てみると、跳び箱を怖がる児童や、跳ぶイメージがなかなか持てない児童が多かった。そこで、今回の3年生の跳び箱学習は、器械運動の楽しさを感じ、「跳べた」というできる喜びを少しでも多くの児童に味わわせたいという思いで実践に取り組んでみた。

## 2 研究の実際

### (1) 学習内容の明確化・学習過程の工夫

本学習においては、開脚跳び、台上前転、かかえ込み跳びの3種の跳び技をそれぞれ学習し、最後に発表会をするという内容にした。学習過程を組む際には、東郷小学校の加藤校長先生から助言をいただき、切り返し系の開脚跳びとかかえ込み跳びを同時進行し、回転系の台上前転を1時間集中して練習し、効率よく学習できるように工夫した。

切り返し系の学習では、1時間目に感覚づくり運動をじっくり行い、2時間目に踏み切りと着手、3時間目に跳び越しと着地、4時間目にリズムよく跳ぶ、という流れで学習過程を組んだ。開脚跳びを跳べるようになった児童はかかえ込み跳びに挑戦するようにすることで、意欲の継続を図った。

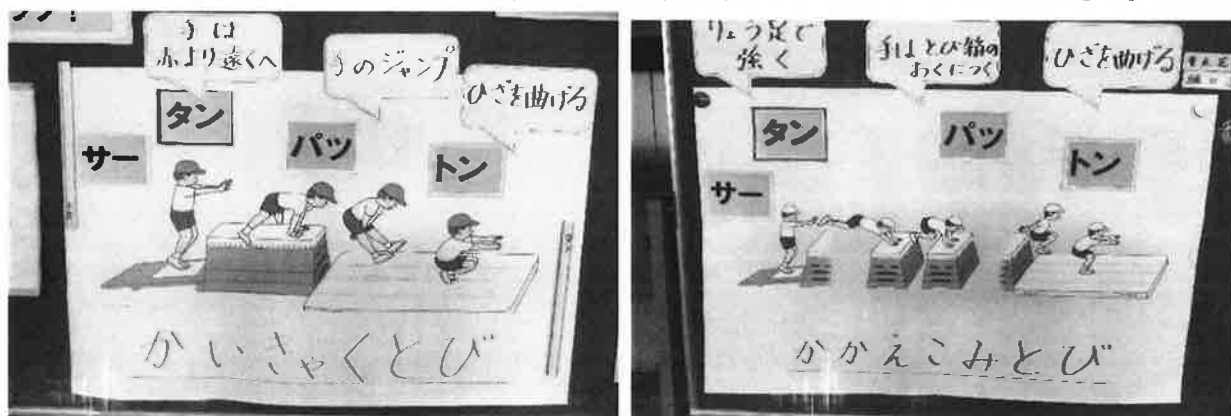
回転系の台上前転は5時間目に集中して行い、最後の6時間目には自分のできるようになった技を披露する発表会を行う流れにした。切り返し系と回転系の時間を分けたことで、それぞれの技に集中して取り組み、運動時間をたくさん確保することができた。

### (2) 効果的な指導

#### ① スポーツオノマトペの活用

本単元の学習を進めていく上で、跳び箱をリズムに合わせて跳ぶことを意識して指導を進めてきた。跳び箱を跳ぶ際の、助走から着地までの一連の動きを、「サータンパットン」という音で表し、口ずさんだり頭の中でイメージしたりさせながら学習を進めてきた。助走を速くするイメージを「サー」、強くタイミングよく踏み切るイメージを「タン」、手を跳び箱の前の方に置いて突き放すイメージを「パッ」、着地を安定させるイメージを「トン」という音で表現した。

指導を進める上で効果的だったのは、踏み切りの指導では、児童の発言の中で、「タン」は両足がそろった音で、「パッ」は手を突き放している音、「トン」は着地で両足がきれいにそろっている音というように、跳ぶときのイメージが持ちやすかったことが挙げられる。また、指導する側の教師にとっても、細かい説明に時間がかからず、的確にアドバイスすることができた。



## ② ICT の活用

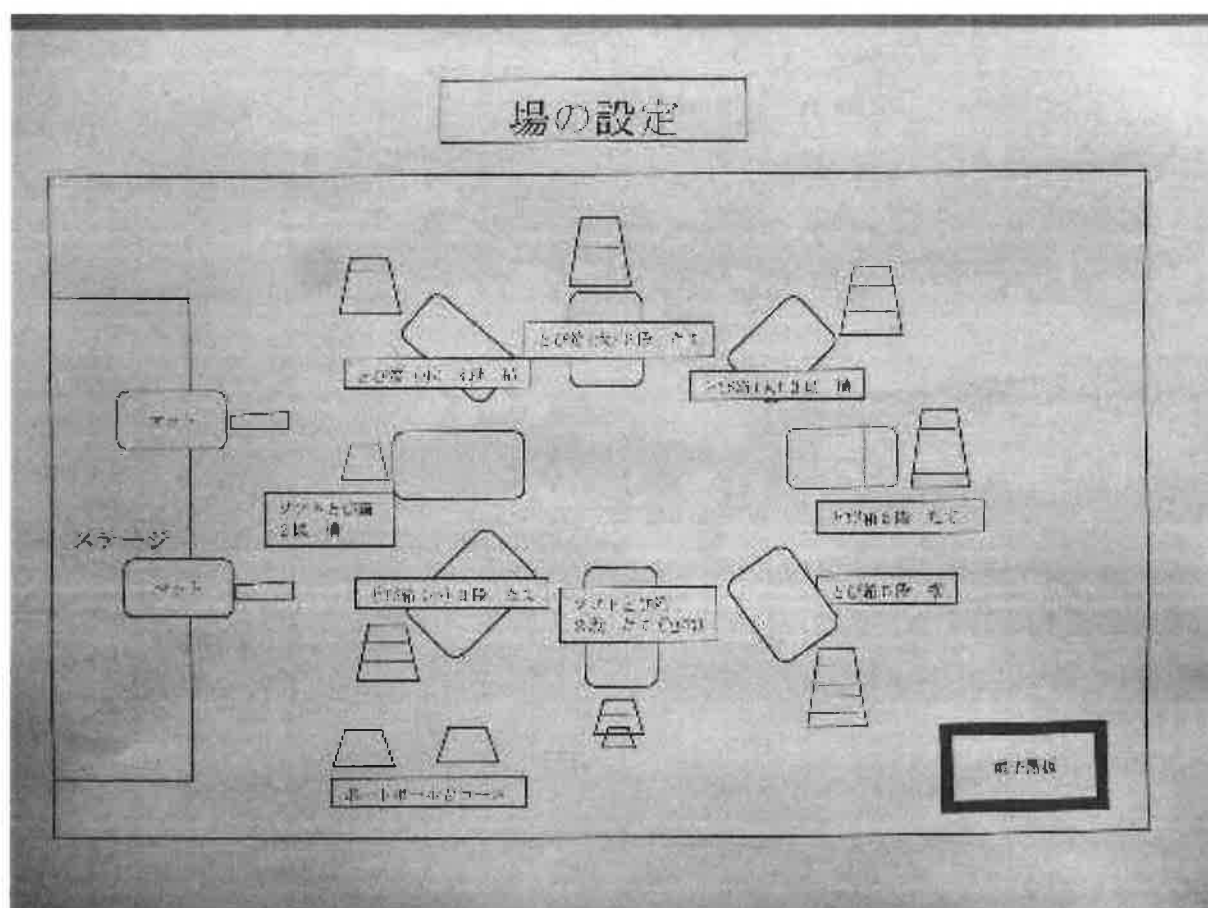
本単元では、電子黒板を使用して実践を進めてみた。器械運動においては、跳び方を動画で見たり、動画をスロー再生したりすることで、よりよい効果が得られると考えられる。そこで、まず、単元の最初に、文部科学省から各校に配布されている、「小学校体育（運動領域）デジタル教材」を使用し、これから学習する跳び技3種類を確認した。これにより、児童の中にきれいな跳び技のイメージを作ることができたので、単元を通して、きれいに跳ぼうという意識が感じられた。

2時間目以降は、学習中の児童の様子を観察しながら、その時間の目標を上手に達成で

きた児童2人をそれぞれ撮影し、本時の学習の最後に、今日の金メダリスト、銀メダリストとして、撮影した動画を全体で見て表彰する活動を入れた。撮影した動画は、次の時間の最初にお手本としてもう一度見るので、自分が上手に跳べた動画がみんなに見てもらえることが、児童の意欲を高める結果につながった。



電子黒板の使用



場の設定(中央に向かって跳べるように設定)

### ③ 場の設定

指導するにあたり、加藤校長先生の助言をいただき、①運動量がたくさん確保できること、②児童それぞれが跳び方、縦横の向き、跳ぶ段の3つを選択して学習できることの2つを満たす場の設定を考えた。そこで、跳び箱を8つ使用し、上の図のような配置で学習を進めた。このように円形に配置することで、教師から見やすく、また、時計回りで段数が増えていくため、習熟度が分かりやすいというメリットがあった。

## 3 成果と課題

### (1) 〈成果〉

- 最後の発表会では、開脚跳びができない児童は4人だった。学習の始めでは、跳べない児童が19人いたので、たくさんの児童に跳べる喜びを実感させることができたのは大きな成果といえる。また、台上前転の指導は少ししかできなかったが、半分以上の児童ができるようになった。開脚跳びができたことにより、跳び箱に対する恐怖心がなくなったことが成果につながった。
- スポーツオノマトペは、普段から教師が児童を教える際に自然と使っているものである。今回は、「サータンパットン」を、教師が教える言葉でなく、児童全体の合い言葉にしたことにより、児童相互の教え合い活動がしやすかったことが成果として挙げられる。また、跳ぶときに、周りの児童が「サータンパットン」と声をかけてくれることで、児童同士が学び合う場ができたこともよかった。
- 電子黒板にビデオカメラを接続し、映像を見ながら学習を進めたことで、「サータンパットン」の音と、跳んでいる映像をうまく組み合わせてイメージ化することができた。児童のふり返りを見ると、手本で見た映像と自分の跳び技を比べてどこができていないかを、自己分析できている児童が多かった。

### (2) 〈課題〉

- 単元の始め、1時間目に、手の突き放しがうまくできず、手の上に体が乗ってしまい、骨折する児童を出してしまった。まず、感覚づくり運動をしっかりさせて、跳び箱運動の動きができるようになってから跳ばせることが大切と感じた。
- 場の設定に関して、運動量を確保することができたが、研究協議会で、真ん中から外側に跳ばせる方が安全ではないかという声をいただいた。たしかに、全員が体育館の中心に向かって跳んでいたため、ぶつかりそうになる場面もあったので、スタートを真ん中にする方が安全だと思った。

平成27年11月30日

指導者 綿口 和頼 (T1)

鷺見 知哉 (T2)

- 1 単元名 『ちょうせん！跳びんピック！』  
(器械運動「跳び箱運動」)

## 2 授業作りの構想

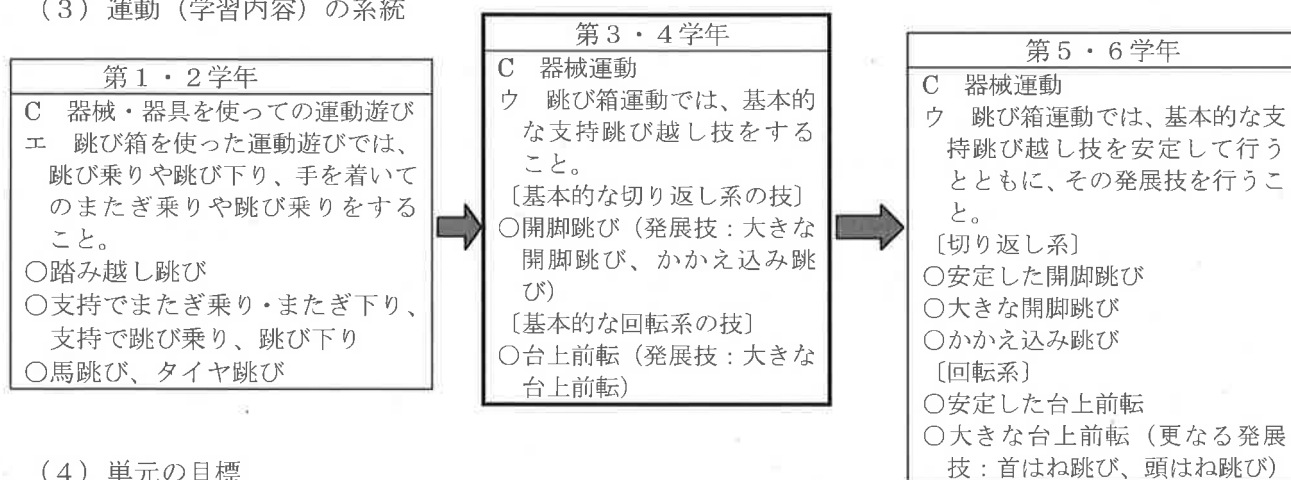
## (1) 運動の持つ特性

- 跳び箱という器具を使って行う身体操作の運動である。
- 助走、着手、空中姿勢、着地といった一連の動作を、体をうまくコントロールして行う運動である。
- 経験のない技や、もう少しできそうな技に挑戦していく楽しさ、技のできばえや達成度に楽しさや喜びを味わうことができる。
- 腕で身体を支えたり、跳んだり、回ったりする運動をすることにより、空間における逆位、回転などの身体支配能力を養うことができる。
- 仲間との協同的な練習によって、自分の動きや他人の動きを観察し、協同する態度や動きのよさや美しさを見分ける態度が養える。

## (2) 児童の実態

- 男子23名、女子14名、計37名。運動に対しては意欲的な児童とそうでない児童が半分ずつぐらい。
- 新体力テストでは、男子の握力、跳力、投力、女子の握力、跳力の平均値が、市・県数値に比べて劣っており、特に跳力は県平均をはるかに下回っており、大きな課題をかかえている。
- とび箱運動に関しては、跳べる児童と跳べない児童はだいたい半数ずつである。
- 跳べない原因として、恐怖心があるため、踏み切りの弱さによる勢い不足になったり、着手の位置が近くなったりすることが考えられる。

## (3) 運動（学習内容）の系統



## (4) 単元の目標

【技能】基本的な支持跳び越し技をすることができるようにする。

【態度】跳び箱運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動したり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

【思考・判断】自己の能力に適した課題をもち、技ができるようになるための活動を工夫できるようにする。

(5) 学びへの働きかけ（指導の意図）

- ・単元構成については、「器械・器具を使つての運動遊び」の経験を生かしながら、次年4学年の学習内容との系統性を考慮しながら、2年間を見通した計画のもとで段階的に学習を進める。
- ・児童が学習に対して意欲的に取り組めるよう、学習の最後に発表会を設定する。発表会では、自分の力に合った技を選択し、発表する。
- ・技に関連する感覚づくりの運動にみんなで取り組みながら、跳び箱運動に必要な動きを身につけさせていきたい。単元の後半では、自らの課題を意識したうえで、自分に合った技を選択し、発表会に向けて技の習得に励む。
- ・技の分析や、細かい動きの確認に、電子黒板を使用する。その際、技をきれいに跳んでいる児童の動きをスロー再生しながら、全体の学びにつなげていきたい。
- ・スポーツオノマトペ（擬音語・擬態語）を効果的に活用しながら、児童がお互いに学び合う学びを意識して指導にあたる。開脚跳び、かかえ込み跳びの切り返し系の技を、助走を「サー」、踏み切りを「タン」、着手から突き放しまでの手の動きを「パッ」、着地を「トン」という音でイメージすることで、自分の苦手な動きを明確にしながらか学習を進めさせていきたい。

(6) 単元の流れと評価の計画

|                                    | 1 時                                                                                                                                                                                                                  | 2 時                                                                                      | 3 時                                                                                                        | 4 時（本時）                                                                                                    | 5 時                                                                                                                                                                 | 6 時                                                               |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 主 な ね ら い                          | 学習の進め方を<br>知ろう                                                                                                                                                                                                       | 両足でふみきつて<br>遠くに手をつこう                                                                     | 強く手をつき離し<br>てきれいに着地し<br>よう                                                                                 | リズムよく跳び箱を<br>とぼう                                                                                           | 回転わざにちょうせ<br>んしよう                                                                                                                                                   | 発表会をしよう                                                           |
| 核 と な る 学 習<br>内 容                 | ・学習の進め方<br>・場の準備<br>・いろいろな跳び<br>技を知る。                                                                                                                                                                                | ・踏み切り<br>・着手の位置                                                                          | ・突き放し<br>・着地                                                                                               | ・教え合い<br>・リズムよく跳び越<br>す                                                                                    | ・踏み切り<br>・前転<br>・着地                                                                                                                                                 | ・学習の成果の発<br>表                                                     |
| 学 習 活 動<br>(わ か る ・ で き る ・ た め す) | 用具の準備・感覚づくり運動・本時の学習の確認                                                                                                                                                                                               |                                                                                          |                                                                                                            |                                                                                                            |                                                                                                                                                                     |                                                                   |
|                                    | ○オリエンテー<br>ション<br>○安全な運動の<br>仕方や場の準備<br>の仕方を知る。<br>○3年生で取り<br>組む技を知る。<br>・開脚跳び<br>・かかえこみ跳び<br>・台上前転                                                                                                                  | ○2段コース<br>・ソフトとび箱たて<br>・たて<br>・横<br>○3段コース（小）<br>・たて・横<br>○3段コース（大）<br>・たて・横<br>○ステージコース | ○2段コース<br>・ソフトとび箱たて<br>・ソフトとび箱横<br>○3段コース（小）<br>・たて・横<br>○3段コース（大）<br>・たて・横<br>○5段コース<br>・たて・横<br>○ステージコース | ○2段コース<br>・ソフトとび箱たて<br>・ソフトとび箱横<br>○3段コース（小）<br>・たて・横<br>○3段コース（大）<br>・たて・横<br>○5段コース<br>・たて・横<br>○ステージコース | ○前転練習コース<br>○ロールマットコー<br>ス<br>○跳び箱2段コース<br>○跳び箱3段コース<br>○ステージコース<br>・ソフトマットに着<br>地                                                                                  | ○3段コース<br>・たて・横<br>○4段コース<br>・たて・横<br>○5段コース<br>・たて・横<br>○台上前転コース |
|                                    | 用具の片付け・学習の振り返り                                                                                                                                                                                                       |                                                                                          |                                                                                                            |                                                                                                            |                                                                                                                                                                     |                                                                   |
| 評 価 の 計 画                          | 関                                                                                                                                                                                                                    | ①                                                                                        | ②                                                                                                          | ③                                                                                                          | ④                                                                                                                                                                   |                                                                   |
|                                    | 思                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                          |                                                                                                            | ①                                                                                                          |                                                                                                                                                                     | ②                                                                 |
|                                    | 技                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                          |                                                                                                            |                                                                                                            | ①                                                                                                                                                                   | ②                                                                 |
| 具 体 的 な 評 価 基 準                    | 関心・意欲・態度                                                                                                                                                                                                             |                                                                                          | 思考・判断                                                                                                      |                                                                                                            | 技能                                                                                                                                                                  |                                                                   |
|                                    | ① グループで役割を決め、友達と協力して、練習の場を作ろうとしたり、用具の準備や片付けをしたりしようとしている。<br>② 技ができるようになるために、練習に進んで取り組もうとしている。<br>③ 安全に気を付け、跳び箱やマット、用具などの安全を確かめて練習をしようとしている。<br>④ 跳び箱運動のきまりを守り、グループで協力して、自分の試技をみてもらったり、友達にアドバイスをしたりしながら技の練習をしようとしている。 |                                                                                          | ① 学習カードや資料、友達の助言などをもとに、自分の力に合った技を選び、その技に応じた練習の場や練習方法を選んでいく。<br>② 自分の力に合った技の動き方やポイントを知り、自分の力に合った課題を選んでいく。   |                                                                                                            | ① 基本的な切り返し系の技を行うことができる。<br>【開脚跳び】<br>助走から両足で踏み切り、脚を左右に開いて着手し、跳び越えることができる。<br>② 基本的な回転系の技を行うことができる。<br>【台上前転】<br>助走から両足で踏み切り、腰の位置を高く保って着手し、前方に回転しながら体を開いて着地することができる。 |                                                                   |

### 3 本時の学習 (4/6)

(1) 目標 友達と教え合ったり励まし合ったりしながら協力して練習に取り組むことができる。(関心・意欲・態度)

(2) 準備 リズムに合わせて跳び箱を跳びこえることができる。(技能)

(3) 展開 跳び箱、ポートボール台、踏み切り板、マット、ワークシート、掲示資料、電子黒板



| 学びの段階   | 学習活動と予想される児童の反応                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ○指導上の留意点・支援 ★評価 (方法)                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ひらく     | 1 用具の準備をする。                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ○児童一人一人に役割を持たせ、素早く準備ができるようにしておく。                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| できる     | 2 感覚づくり運動をする。<br>・踏み切りの練習、かえるの足打ち、うさぎ跳び、ペアでの馬跳び (10秒)                                                                                                                                                                                                                                                           | ○上手にできている児童を賞賛し、温かい雰囲気準備運動が行えるようにする。                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|         | 3 本時の学習の流れとめあてを確認する。<br>「サータンパットン」のリズムでとびこそう                                                                                                                                                                                                                                                                    | ○掲示資料を使って、本時のめあてを確認するとともに、本時の学習の見通しを持たせる。<br>○児童が跳ぶ動画の動きを見ながら、それぞれの跳び方を確認する。                                                                                                                                                                                                                                 |
| チャレンジする | 4 電子黒板で開脚跳び、かかえこみ跳びの動きを確認する。<br>5 チャレンジタイム1<br>今日のめあては手のつき方の「タン」の位置に気を付けよう<br>自分の課題はどの部分かな？<br>かかえこみ跳びも、「サータンパットン」のリズムで跳べるのかかえこみ跳びは難しいから、ステーションで練習だ<br>友達の見方を見て、チェックポイントがリズムに合っているか教えてあげよう<br>「ト」の音地が、「ト」のリズムになつていたよ、ひざを曲げて着地するといいよ。<br>1で今日のめあてがクリアできたから、もう一つ上のコースでやってみよう<br>さっきは手の位置が近いことが多かったから、もう一度チャレンジせんだ | ○チャレンジタイム1では、自分のめあてを達成するために、自分の選んだコースで繰り返し練習する。<br>★「サータンパットン」のリズムを意識しながら跳び箱を跳び越えることができる。<br>【技能】(観察・チェック表)<br>○T2は、児童と一緒にリズムを口で言いながら跳ばせる。<br>○チャレンジタイム2では、自分の跳び方の中で特にながらばるところを友達にチェックしてもらい、教え合いながら活動する。<br>★友達と教え合ったり励まし合ったりしながら協力して練習に取り組むことができる。<br>【関心・意欲・態度】(観察・チェック表)<br>○ワークシートに感想を記入させた後、本時の感想を交流する。 |
| ふりかえる   | 7 学習のまとめをする。<br>8 片付けをする。                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ○良かった点を取り上げて紹介し、次時への意欲づけを行う。                                                                                                                                                                                                                                                                                 |