

保健体育科 学習指導案

1 単元名 (題材名)

「目指せ！私たちのきれいな跳び方！」(2 年 器械運動：跳び箱)

2 主眼

跳び箱の跳び方について考える場面で、見本映像を比較して、違いをみつけたり、自分の理想の跳び方を考えたりすることを通して、開脚跳びの構造やポイントについて理解することができる。

3 本時の位置 (全 7 時間扱い中 第 2 時)

<前時>跳び箱の危険について考えるとともに、ロイター板の反発を感じながら開脚跳びの練習を行った。

<次時>開脚跳びと跳び箱が横の抱え込み跳びの練習を行う。

4 指導上の留意点

- 高い段にはセーフティマットを置いたりぶつからないように跳び箱を配置したりするなど、安全に配慮して場を設定する。
- 設置した跳び箱が安全かどうか最終確認は教師が行う。

5 展開

過程	学習活動【学習形態】	予想される生徒の反応や意識 (◎)	教師の支援 (・) と 評価	時間
導入	1 場の安全の確認と、切り返し系と回転系の跳び方の違いについて考える。 【全体】	◎マットと跳び箱の間が空いてるな。 ◎もう大丈夫！ ◎早く跳びたい。 ◎台上前転や跳び箱の上でハンドスプリングをするやつは頭が足より下になるよね。 ◎台上前転は、回転とか体がまわる	・挨拶の後に跳び箱や場に危険だと思う部分がないか問うことで、安全かどうか確認するようにする。 ・開脚跳びと台上前転の跳び方の違いについて問うことで、跳び箱には切り返し系と回転系の跳び方があることを理解することができる。	10
展開	学習課題：きれいな開脚跳びのポイントを考えよう。			
	2 開脚跳びの見本映像を比較し、違いを見つけ、理想の跳び方を共有する。 【全体】	◎①は腰や足がすごく上がっているし着地が綺麗だね。 ◎②は足が曲がっているね。 ◎①の方がなんとなく綺麗だと思う！ ◎①の跳び方で跳びたいな。	・踏切、着手、着地に注目することを促すことで、違いを見つけやすくする。 ・違いがあまり出てこない場合、どちらの跳び方がよりきれいなのかを問うことで、理想の跳び方を共有できるようにする。	5
	3 切り返し系の出来栄基準の確認を行う。 【全体】	◎抱え込み跳びは横より縦の方がきつと難しいんだね。 ◎余計な着手ってどんなのだろう。 ◎頑張って 2 段高い段跳んでも足が一步出ただけでそんなに点数変わらなくなっちゃうんだね。	・発表時の出来栄基準を確認することで、高さだけでなく、きれいに跳ぶことや跳ぶときのポイントとなる点に意識を向けることができる。	5
	4 開脚跳びの練習を行う。 【全体】	◎着地で膝を着いちゃう。 ◎足曲がってなかったかな。 ◎跳び箱が長くて 3 回手を着いちゃう。 ◎着手の時に腕で跳んでる感じがした。 ◎両手を横につけてるね。 ◎跳び箱を押してるみたい。 ◎体がつんのめって少し怖いかも。 ◎跳べなくて乗っちゃった後に練習すればいいね。 ◎さっきより遠くに降りられた！ ◎押しすぎると顔が前に行き過ぎて着地がうまくできなくなっちゃうな。 ◎開脚は縦より横の方が跳びやすいな。 ◎足が引っかけりそうで少し怖いな。	・ポイントについて確認していくことを促すことで、自分の課題を見つけることができるようにする。 ・着手により腕を支点とした体重移動ができている生徒に、見本を見せてもらい、着手に注目することで、両手でしっかり跳び箱を押すイメージをつかむことができるようにする。 ・跳び箱の淵から腕の切り返しで遠くへ降りる練習を行うことで、腕を支点とした体重移動と着地を一步でできるようにする。 ・横の開脚跳びの練習を行うことで、次時に行う抱え込み跳びの予備的な跳び方を行うことができる。	20
			評価：開脚跳びの構造やポイントについて理解できたか、学習カードの自己評価や活動の様子から評価する。	

終末	6 片付けと学習カードの記入【全体】	<p>◎着地をピタッと止めるにはロイター板で力強く跳ぶだけでなく、手の切り返しが大それたと思った。</p> <p>◎きれいな跳び方に近づけるために、両手をそろえて跳びたいと思う。</p>	<p>・跳んでみて分かったことを問うことで、開脚跳びの構造やポイントを踏まえた練習ができたか振り返ることができる。</p>	10
----	--------------------	---	---	----

6 板書計画

跳び箱のキーワード「
」
開脚跳び・抱え込み跳び 台上前転・前方倒立回転跳び
→切り返し系 →回転系

学習課題

◎理想の開脚跳びのポイントを考えよう
着地が動いてない 跳んでる時の足がまっすぐ

準備するもの

- ・跳び箱の配置図
- ・出来栄え基準表
- ・学習カード