

小学校C

器械運動における技能のポイントと場の設定

田中 俊一（長生）

池田 大祐（夷隅）

原田 幹士（安房）

高橋 真澄（君津）

飯田 一成（木更津・袖ヶ浦）

門脇 年宏（市原）

〇はじめに

平成24年度のアンケート結果より、千葉県の小学校の先生方が抱えている、授業を進める上での課題への対策の一部として、器械運動（跳び箱遊びと跳び箱運動）を事例として紹介する。

平成22年9月に千葉県教育庁教育振興部体育課により作成された、学校体育指導資料集第35集【小学校編】から抽出した資料をもとに器械運動における技能のポイントと場の設定をまとめた。

また、学校体育指導資料集第35集【小学校編】作成の基本方針として、次の4点をあげている。

- (1) 新学習指導要領（体育）の趣旨と学校現場の指導の実態を踏まえ、多くの体育担当教師が、日々の授業実践の中で活用できるものとする。
- (2) 具体的な学習内容と活動、指導・支援と評価等の内容を段階的にわかりやすく示すこととし、可能な限り1時間ごとの指導案に近い形式で示すものとする。
- (3) 個別化・個性化に応じた指導や具体的な指導の手だてが、つかみやすいものとする。
- (4) 小・中・高等学校の学校種の接続や連携を踏まえ、指導内容を整理し体系化をより重視したものとする。

このように、体育を指導されている多くの教師を対象に作成された指導資料集である。これを機に、積極的な活用ができればと考えている。

☆学校体育指導資料集第35集【小学校編】新しい体育の展開より

◎基礎感覚づくり 《準備運動に取り入れたい動き》→（ア）

〇仰向け歩き

〇手押し車

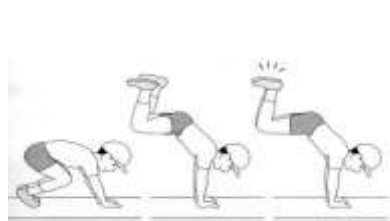
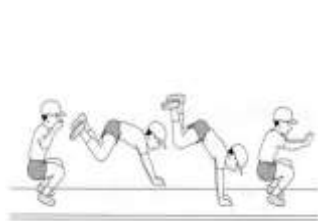
〇ウサギ跳び



〇かえる跳び

〇かえるの足打ち

〇壁登り逆立ち



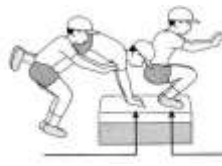
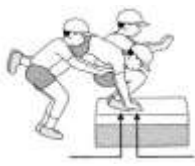
共通学習（イ）

【かかえ込み跳びの練習方法】

〇ウサギ跳び

〇低い台への跳び上がり

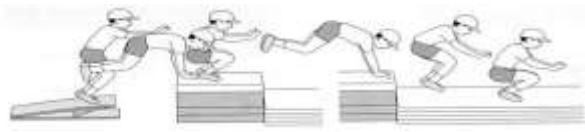
〇ステージへの跳び上がり



○ステージ上からのウサギ跳び



○跳び箱で跳び上がってから下りる



【台上前転ができない児童への指導手順例】

〈前転が大切〉

〈マット運動の大きな前転やとび前転の動きが大切〉



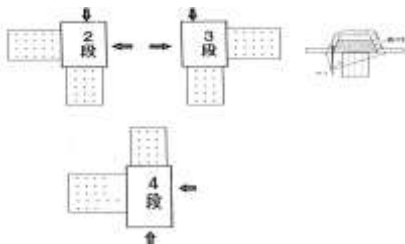
〈高い位置から前転する場〉

〈足より高い位置に手をつけて前転する場〉

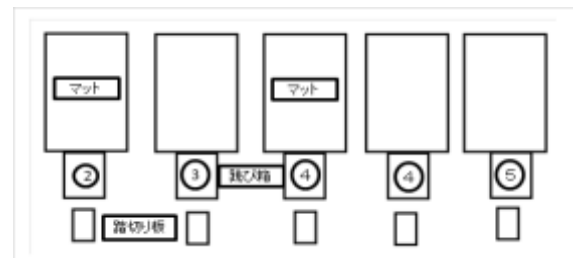
〈高い所から前転して下りる場〉



跳び箱遊びの練習の場の例（低学年）



跳び箱運動の基本的な場

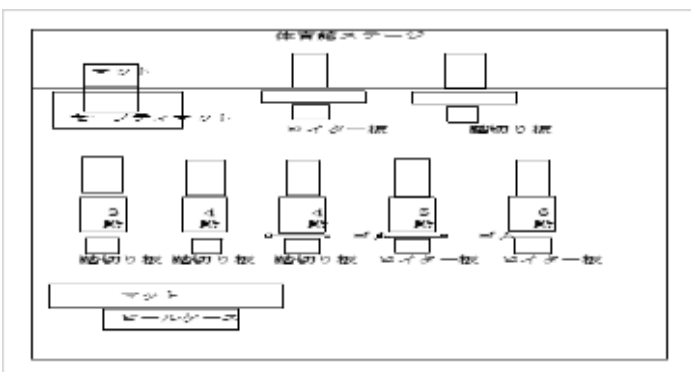


※ 学習カードを拡大コピーし、できた遊びに児童の名前シールを貼っていくのもよい。それにより児童の実態がつかみやすくなる。

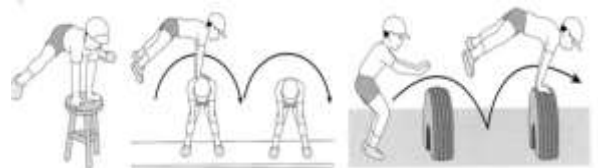
※ 遊びの名前も児童に考えさせていくと、意欲が増す。

- ① 跳び箱運動の場は、学級の児童の実態に応じて、全員が跳び上がることができる高さを用意する。
- ② 教師が児童を補助する時に向く方向に、高い段があるようにする。そうすると、低い跳び箱で学習している児童を補助する時に、全体が見えるようになる。
- ③ 踏み切り板と跳び箱の距離は、跳ぶ児童に応じて変えるように指導する。1メートル定規があると便利である。

跳び箱運動の練習の場例（中学年）

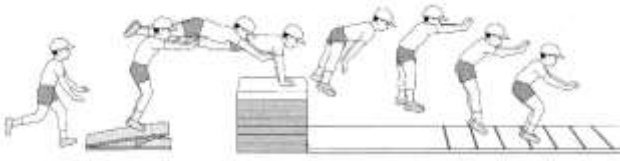


【準備運動的な場の工夫】

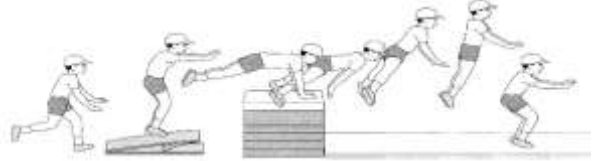


発展学習（5年生技の例）（ウ）

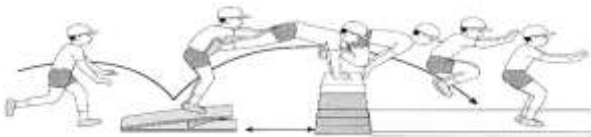
○遠くへ着地する大きな開脚跳び



○開脚伸身跳び

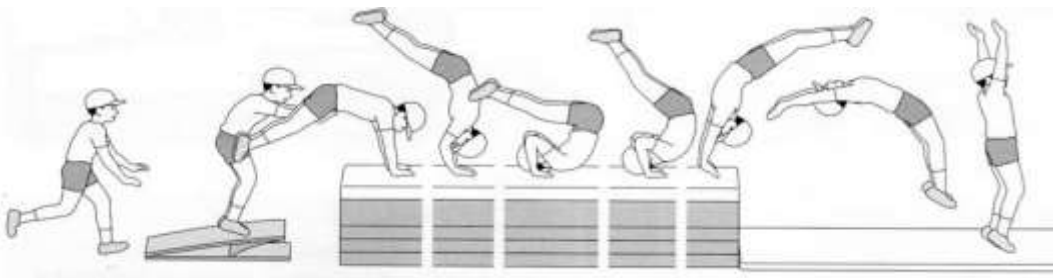


○踏み切り板を離れたかかえ込み跳び



発展学習（6年生技の例）（ウ）

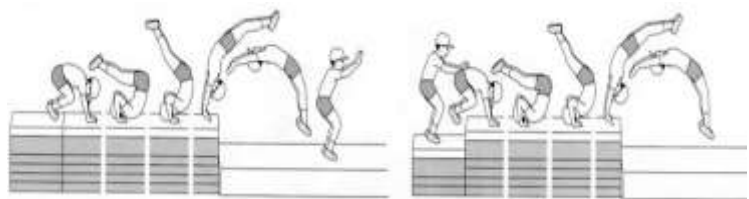
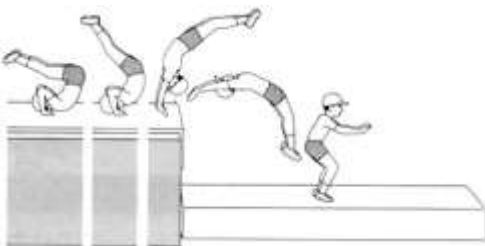
【首はね跳びのポイント】 ※ 両足踏み切りから「くの字」の姿勢でためて、腕の突き放しと首はねの動作で空間に浮くのがポイント



【首はね跳びの練習】

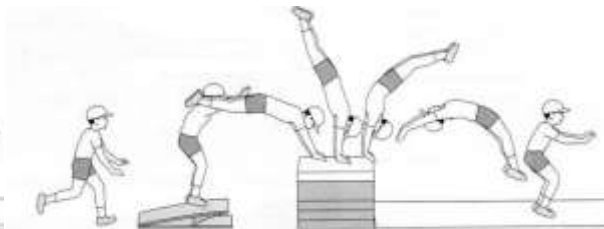
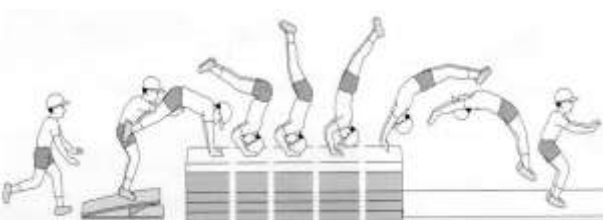
○ステージからの首はね下り

○2連結の跳び箱からの首はね下り



○頭はね跳び（ヘッドスプリング跳び）

○前方倒立回転跳び（ハンドスプリング跳び）



| 器械運動の指導の流れ | 教師の主な指導・支援と評価 |
|---|---|
| <p>1 集合・整列・あいさつ [2～5分] ※学習の場づくり（必要であれば）</p> | <p>☆ 集団行動としての視点で「気をつけ」や「礼」などの姿勢や動きに留意し、約束事などもここで徹底させる。姿勢のよさが、あいさつ時の声の大きさに関係する。 ※集団行動指導の手引き等参考にするとよい。</p> |
| <p>2 準備運動 [5～8分]</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 本時につながる運動 （体の曲げ伸ばし等の運動） ○ 基礎感覚づくり <u>準備運動に取り入れたい動き（ア）</u> （腕支持や逆さ感覚）等 | <p>☆ 準備運動は丁寧にしっかりと行わせる。 ※ポイントを押さえての指導</p> <p>☆ 基礎感覚づくりは、楽しい雰囲気の中で行う。 ・技につながる易しい運動を毎時間経験する時間を確保する。 ・児童に動きを工夫させてもよい。</p> |
| <p>3 本時の指導 [20～30分]</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 共通学習（イ） それぞれの学年で身に付ける技は、習得学習で一斉に学ぶ。 例：3年生（開脚跳び・台上前転） ○ 発展学習（ウ） 発展技について、児童が選択して学べる時間を確保する。 （共通学習の継続も可） 例：3年生（自分で技を選択し、決める。） | <p>☆ 全員が習得できるようにする。 ・できない児童は、できるようにさせる。 ・できた児童には、高さや、距離に挑戦させる。</p> <p>☆ 発展技が児童にあった選択かどうか、指導・助言をする。 ・共通学習を継続させてもよい。</p> |
| <p>4 評価（チェック） [0～10分]</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学年や学級の実態に応じて行う。 <p>※取り入れる場合は、個人の技能の高まりを評価する。</p> | <p>☆ 練習時間を確保する意図がある場合は、行わない。</p> <p>☆ 評価の時間として位置づけるのであれば、人数と時間の関係等を考慮して行う。 ・グループ単位での評価 ・クラス全員を評価 ・児童の希望による評価 ・技ができた児童のみの確認評価等</p> |
| <p>5 整理運動 [NO. 5～7で5分]</p> | <p>☆ 動的健康観察を行う。 ※児童の表情や動きを見る。</p> |
| <p>6 まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 全体で本時の学習をふり返る。 | <p>☆ 本時の学習をふり返る中で、自己評価させる。</p> |
| <p>7 集合・整列・あいさつ</p> | <p>☆ 体の状態を聞きながら行う。</p> |