

文部省・石垣市教育委員会指定
体力づくり推進校

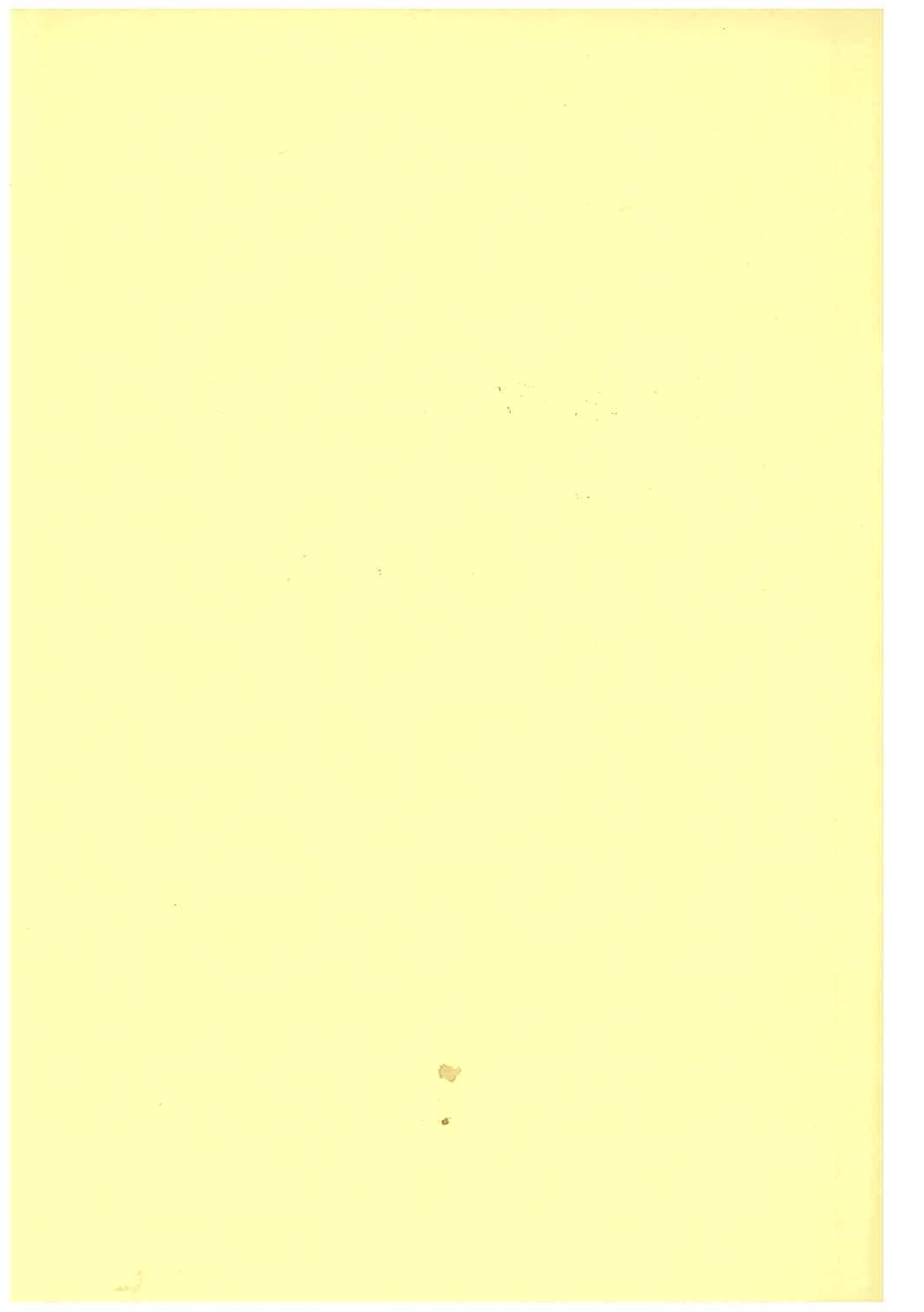
平成3年度（3年次）

公開授業指導案

6年 障害走

3年 とび箱運動

平成3年11月15日
石垣市立大浜小学校



目次

1. 6年学習指導案（障害走）

指導案	1
本時の指導案	6
学習カード	8
学習資料	11

2. 3年学習指導案（とび箱遊び）

指導案	14
本時の指導案	19
学習カード	23
学習資料	25

体育科学習指導案

平成3年11月15日

大浜小学校6年1組

男子16名 女子18名 計35名

指導者 平地 三千裕

1. 単元名 障害走

2. 運動の特性

(1) 一般的特性

一定の距離においた数台の障害（ハードル）を越して走り、相手と競走したり記録に挑戦したりして楽しむ運動である。

(2) 子どもの立場から見た特性

○障害の条件(高さやインターバル)を自分に合ったものにできれば、競走や記録への挑戦をして楽しむことができる。

○木のバーのハードルでは、足がぶつかると痛いのでいやだとか、ハードルにぶつかって転ぶのが怖いという子もいる。

○障害をこえたり、よけたりして走るのが楽しい。

○走りながら、ハードルをとぶのが好き。

○ハードルを最後まで倒さなかった時うれしい。

3. 児童の実態

○明るく、全体的に活発であるが、好き嫌いがあり、ボール運動に全員集中した興味・意欲を示す。

○嫌いな運動等、やりたがらない傾向が見られる。

協力してゲームをしたり、チームの作戦を立てたりする場合、積極的にまとめるリーダー的な役割を果たせる児童が少ない。

○体力、技能面において、できる子、できない子、速い子、遅い子と、ややアンバランスがみられるが、お互いに励ましあい、助け合う思いやりはできつつある。

4. 陸上運動（障害走）に対する基本的な考え方

低中学年においては、陸上運動に関連した学習を積み重ねている。高学年におけ

る陸上運動は、陸上競技種目へとだんだん近づいてくる。身体的・精神的発達の間からみて、この時期は、次第に陸上運動へむいてくる時期だからである。

また、個人差の拡大は、この時期における見逃せない事実であるが、人対人の競走の楽しさ、個人としての記録への挑戦をめぐる楽しさ等の特性を感知できる頃だと考える。

「障害走」は陸上運動の中のトラック種目として、フィールド種目と異なり、競走を中心としてとらえ、その上で、他の特性を取り入れた方がよいと考える。

競走する楽しさの中で、自分の工夫、教師・友だちの助言を取り入れ、技能的な習熟を図るといった形で、更に記録への挑戦、向上への楽しさと結びつけたい。

5. 学習のねらいと道すじ

(1) 学習のねらい

3・4台のハードルを置き、インターバルを3歩で調子よく走ってとびこし、競走したり、記録に挑戦したりして楽しむ。

(2) 学習の道すじ

最初、めあて1を1～2時間行い、次ぎからの毎時間、めあて1→2の順に行う。

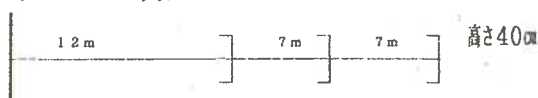
ねらい1 3歩で調子よく走れる選んでグループの中やグループ対抗で1対1の競走をする。

ねらい2 自分のめやす記録を決めて記録に挑戦する。

6. 時間配分

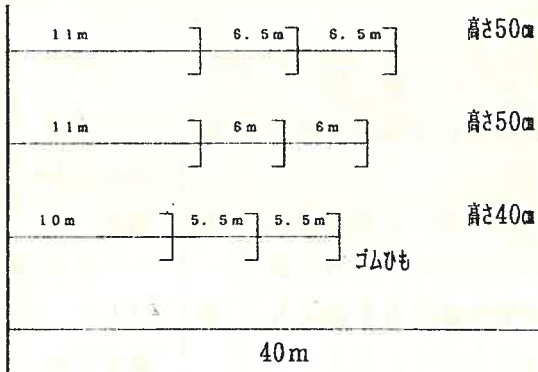
時 分	1.	2.	3	④	5	6	7
10	はじめ	ね ら い 1					
20							
30		ね ら い 2					
40							まとめ

7. 学習指導と展開

学 習 の ね ら い と 活 動		施 設
は じ め	<p>①学習のねらい、内容を理解し、学習のすすめ方について見通しをもつ。</p> <p>○5年までの障害走で、どんなことを学習してきたか。自分の力がどのくらいだったかを思いだしながら、内容や進め方を深める。</p> <p>○教科書、学習カードを見ながら、グループ内やグループ対抗の1対1の競走と、めやす記録への挑戦のくり返しでの学習であることを理解する。</p> <p>○インターバルを3歩で走ることが大切であることを知る。</p>	<p>コース 6</p> <p>ラインカー</p> <p>巻尺</p> <p>ハードル(木) 18</p> <p>ゴムハードル 6</p> <p>旗立て台 16</p> <p>旗 数本</p> <p>輪 数本</p> <p>学習カード・資料</p>
	30分	<p>②グルーピングと役割分担をする。</p> <p>○個人競走、グループ競走があること。</p> <p>○用具の準備、片づけは各グループで行うこと。</p> <p>○ねらい2では、同じコースに集まった人たちでグループをつくり、協力して記録や合図をする。</p>
な	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ねらい1 グループの中やグループ対抗で 1対1の競走をする。</p> </div>	
か	<p>①3歩で調子よく走れるコースを選んで練習する。</p> <p><コースの例></p>  <p style="text-align: right;">高さ40cm</p>	<p>○基本的なコースは、教師が設定し、それを児童が微調整するようにさせる。選ぶようにさせる。無理なく走れるコースを選ぶようにさせる。</p>

な

か



<練習の例>

○A君の練習

高くとび上がらないようにハードルを遠くから飛びこすための目印の輪を置いておく。

○B君の練習

自分の足跡の所に輪を置き、輪をめやすにして3歩で走るようにする。



②グループ対抗で競走する。

<競走の例>

○A君のグループ

- ・力の合った者どうしで競走する。
- ・同じ相手と2回競走する。
- ・同じ条件のハードルを使う。

○Bさんのグループ

- ・グループ全部の者と総当りでする。
- ・めやす、記録の差で競走する。
- ・自分の力に合ったコースを使う。
- ・同じ相手と2回競走する。

○自分の力に合ったコースを選べない子には、高さが合わないのか、ハードル間の距離が合わないのか考えさせ、助言する。

○練習の課題をしっかりとさせる。

○リズムカルにとびこすためには、きき足で踏み切り、インターバルを奇数歩で走ることを理解させる。

○グループ内の競走は、グループで相談させる。

○きまりとともに、役割の分担についても話し合わせる。

③グループ対抗で競走する。

○対戦グループを決める。

○相手グループと話し合っ、競走のしかたやきまりを決める。

○同じ相手グループと2回以上対戦する。

○対戦する相手は、形式的に決めるのではなく、自分たちがほんとうに対戦したいと思うグループに決めさせる。

ねらい2 自分のもやす記録を決めて、記録に挑戦する。

①自分のもやす記録を決める。

<もやす記録の決め方>

○50m走の記録をもやすにする。

○40m走の記録+0.3×(ハードルの数)

○もやす記録は、2回走り良い記録の方で出すようにさせる。

○クラスでどちらかに統一させる。

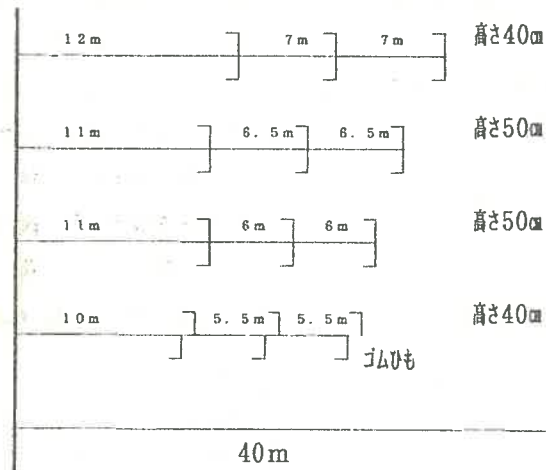
②うまくいかないところを練習し、記録をとって、もやす記録と比べてみる。

○うまくいかないところを先生や友だちに聞いたりさせる。

③条件の難しいコースで、もやす記録と比べてみる。

○基本的なコースは教師が設定する。

<コースの例>



○みんなが役割を交代し合っ、記録をとるようにさせる。

○記録は一人で走っている時に計るのではなく、競走している時に計るようにさせる。

	○同じコースに集まった人どうして協力して記録をとる。	
ま と め 10 分	①グループで、次ぎのことについて話し合い反省する。 ○楽しく競走したり、記録に挑戦したりすることができたか。 ○自分の力に合ったコースを選ぶことができたか。 ②学習カードに、反省を記録する。	学習カードをもとに反省する。 グループできるようにさせる。 次時へのめあてが持てるような反省の仕方を助言する。

3. 本時の学習展開

本時のねらい

3歩で調子よく走れるコースで競走したり、記録に挑戦したりして楽しむ。

	学習のねらいと活動	施設 用具	コース(6) 巻尺
は じ め 10 分	○学習のねらい、内容、すすめ方について見通しをもつ。 ・準備運動をする。	・ハードル(木-18) ・ハードル(ゴム-6) 旗立て台 旗 学習カード・資料	
	○話し合いをする。 ・本時のねらいとすすめ方の確認。 ・めあての確認と役割分担。		指 導 ○短縄を使って準備運動をさせる。 ○話し合いがスムーズにいくようにさせる。

ねらい1 グループの中や、グループ対抗で
1対1の競走をする。

- | | | |
|--------|---|---|
| な
か | <p>(1) 3歩で調子よく走れるコースを選んで練習する。</p> <p>(2) グループの中で競走する。</p> <p>(3) グループ対抗で競走する。
○対戦グループを決める。
○相手グループと話し合っ、競走のしかた、きまりを決める。</p> | <p>○無理なく走れるコースを選ぶようにする。</p> <p>○練習の課題をしっかりとさせる。</p> <p>○グループ内の競走は、グループで相談させる。</p> <p>○対戦相手は、ほんとうに対戦したいグループに決めさせる。</p> |
|--------|---|---|

30

ねらい2 自分のめやす記録を決めて、記録に挑戦する。

- | | | |
|---|--|--|
| 分 | <p>(1) 自分のめやす記録を決める。</p> <p>(2) うまくいかないところを練習し、記録をとって、まやす記録と比べる。</p> <p>(3) 条件の難しいコースで、めやす記録と比べてみる。
○同じコースに集まった人どうして協力して記録をとる。</p> | <p>○めやす記録の決め方はクラスで統一する。</p> <p>○先生や友だちに聞いたりさせる。</p> <p>○基本的なコースは、教師が設定する。</p> <p>○みんなで役割を交代し合っ、て記録をとる。</p> |
|---|--|--|

ま
と
め
5
分

- | | |
|---|--|
| <p>(1) グループで話し合い反省する。</p> <p>(2) 学習カードに反省を記録する。</p> <p>(3) 次のめあてを決める。</p> | <p>○学習カードをもとにグループで反省させる。</p> <p>○次時へのめあてとなるように考えさせる。</p> |
|---|--|

体育学習カード

(障害走)

第	時	月	日	曜日	天気()
今日のめあて					めやすの記録
(練習すること)					
対戦記録	1	2	3		
	:	:	:		
グループ・自分の反省					
良くできた……		少しできた……		できなかった……	
	項 目				評 価
	楽しく競走できたか。				
	記録に挑戦できたか。				
	自分の力にあったコースを選べたか。				
	勝ち負けは素直に認めることができたか。				
	みんなと協力してすることができたか。				
	用具の準備や後片付けはきちんとできたか。				
次 の め あ て					

体育学習カード

(障害走)

月 日

ルール :

チーム名

対戦相手

場の条件 :

結果 [] 対 []

名	前	めやす	記録	勝敗		記録	めやす	名	前
		差			A競走				
					B競走		差		
		差			A競走				
					B競走		差		
		差			A競走				
					B競走		差		
		差			A競走				
					B競走		差		
		差			A競走				
					B競走		差		
		差			A競走				
					B競走		差		
		差			A競走				
					B競走		差		

学習カード

(障害走)

1. インターバルについての学習活動

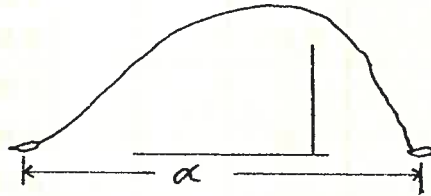
名前 _____

50M走の記録	
---------	--

中間疾走の平均ストライド	cm
--------------	----

2. 予測されるインターバル: Y

$$Y = X \times 3 + \alpha$$



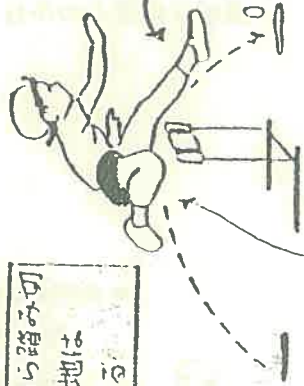
3. 実祭のインターバル (学習のはじめ)

	cm
--	----

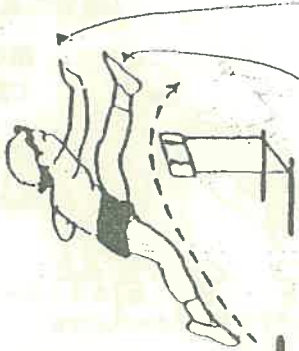
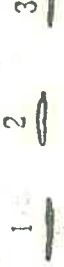
月 日							
記 録							
めやす との差							
ハードルの 種類(高さ)							
インター バル							

〈技能指導資料〉①

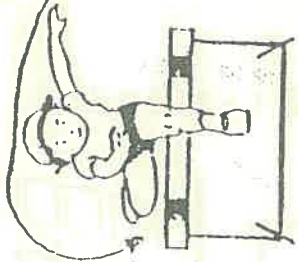
速くから踏み切り、着地は近くする



止まらないで3歩のリズムで走る。



振り上げ足は、まっすぐ振り上げ、ハードルを越したら、振りおろすようにする（近くに着地できる）。

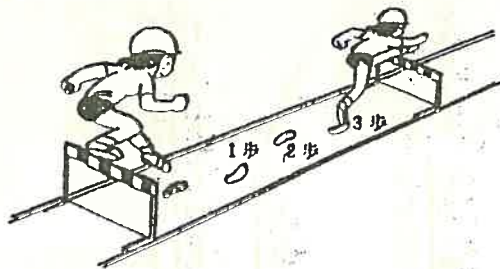


足と反対の手を大きく前へ出す。

踏み切り足のひざを横に上げるようにまわして、（つま先を外へ回ける）ハードルをまたぎ越す。

《技能指導資料》②

〈Aさんのめあて〉



- 障害間は、3歩ぐらいで走り、障害の少し遠くから踏み切り近くに着くようにとぶ。

〔低くまたぎ越す。〕

● 輪踏みハードル



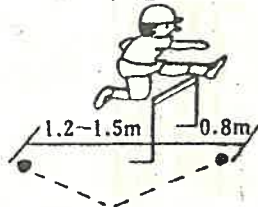
輪の幅を工夫して前にでる大きな動作を身につける

〈練習の場〉



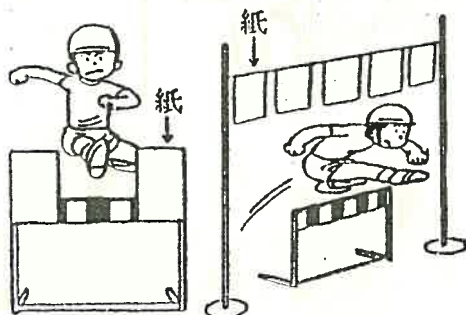
踏切りをすこしずつ離していこう。

● お手玉を利用



お手玉踏切り位置をつかむ

〈B君のめあてと練習方法〉



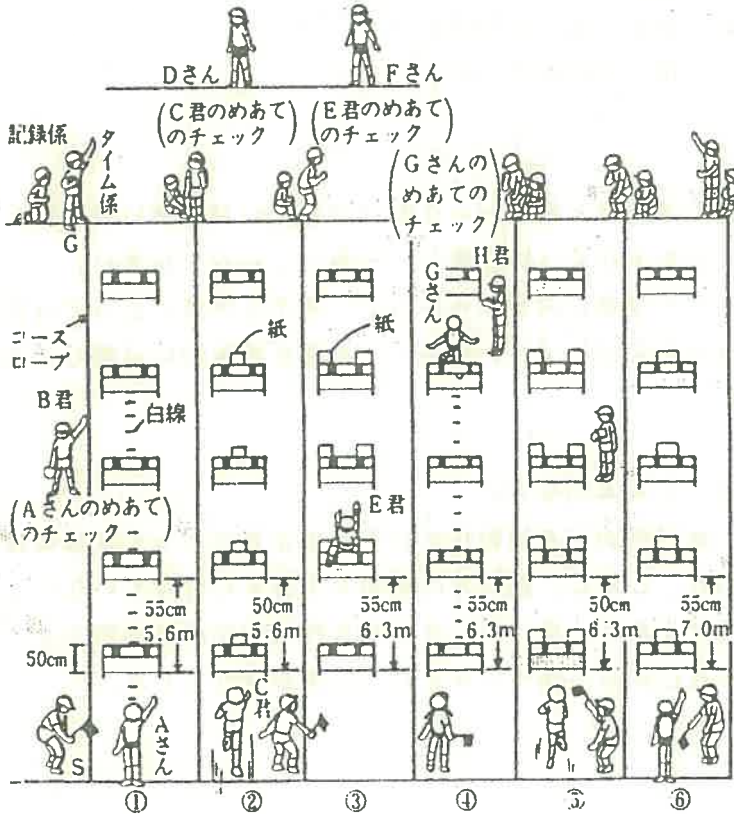
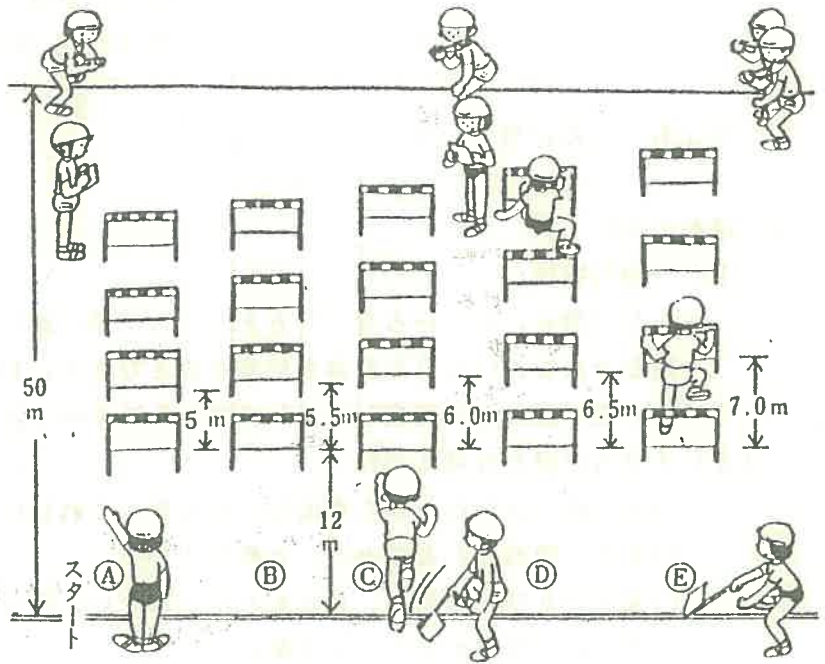
- 振り上げ足をまっすぐ伸ばし、体を前に倒す。

● 新聞紙の利用



ハードルの上にはってある新聞紙をふり上げ足のかかとで切る

- 2～3人で競走しながら記録をはかる。
- 自分の力に合ったハードルのコースを選んで挑戦する。



《指導資料》
③

体育科指導案

平成3年11月15日

大浜小学校3年1組

男子21名 女子11名 計32名

指導者 佐久本茂樹

1. 単元名 とび箱

2. 運動の特性

(1) 一般的特性

とび箱を、いろいろなとび方を工夫して飛び越すことが楽しい運動である。いろいろな向きや高さのとび箱をとび越したり、新しい飛び越し方に挑戦したりして楽しめる運動である。

(2) 子供の立場から見た特性

○はじめて試したとび方が成功したとき、うれしい。

○もう一段高くとんでみたいと感じている。

○友達のとび方を見て、自分もとんでみたいと思っている。

○新しいとび方ができたとき楽しい。

○跳び箱にかかると痛いのでこわい。

○跳び箱から落ちるのがこわい。

3. 児童の実態

ボール運動や陸上運動ほど好きというわけではないが、嫌いな運動としてあげられることも少なく、結構楽しいと思っている子が多い。

跳び箱運動は、その運動の内容からいって、苦手な児童にとっては高さへの恐怖、跳び方の変化により、ためらいを抱き積極的に活動しようとする子が少ない。

4. とび箱遊びに対する基本的な考え

1・2年と、跳び箱遊びを経験しているので児童にとっては馴染みやすい運動である。しかし、跳び方の要領を十分身に付けていないとケガの危険も付きまとう。従って、そこから技能的な面での個人差、心理的な面での自己抑制の効きすぎという結果が現れてくる。

つまり、できる児童とできない児童という個人差がはっきりする運動なのである。

本単元では、開脚の縦・横跳び、閉脚の横跳び、横跳び、台上前転を扱っていこうと考えている。これらの跳び方は跳び箱の初歩ともいえる跳び方で、ほとんどの児童が練習さえこなせば跳べるようになる跳び方である。しかし、児童にとって閉脚跳びは、技能面や心理的な面での恐怖心がある為、克服のための方策がよりよい形で講じられるようにしたい。

そこで、授業を進める当って、恐怖心を取り除くための工夫や、練習をより楽しくし、発展性のある場の工夫に努めたい。

尚、資料ではめあてとなる跳び方にあおむけ跳びが載せられているが本単元では特別に取り上げない事にする。

5. 学習のねらいと道筋

(1) 学習のねらい

今できる跳び方でいろいろな跳び箱を跳び越したり、できそうな跳び方に挑戦して、跳び箱遊びを楽しむ。

(2) 学習の道筋

ねらい1

今できる跳び方でいろいろな向きや高さの跳び箱を跳び越して楽しむ。

ねらい2

とびやすい跳び箱で、できそうな技に挑戦して楽しむ。

6. 時間配分

	1	2	3	④	5	6
10	はじめ	ねらい1				発表会
20						
30		ねらい2				
40						まとめ

7. 学習指導と展開

学習のねらいと活動		施設・用具
は じ め 30 分	<p>①学習のねらいを理解し、学習の進め方を知る。</p> <p>②学習のきまりや安全について知る。</p> <p>③学習カード、チェックカードの使い方を知る。</p> <p>④はじめの時間で自分のめあてを探すことができる。</p> <p>⑤用具の準備や後片づけについて知る。</p>	<p>○跳び箱 5台</p> <p>○マット 8枚</p> <p>○踏切板 6台</p> <p>○セーフティマット 1枚</p>
		指 導
な か 15 + 45 × 4	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>ねらい 1</p> <p>今できる跳び方で、いろいろな向きや高さの跳び箱を跳びこして楽しむ。</p> </div> <p>①ねらい 1 の場づくりをする。 生活グループで分担し、いろいろな高さの跳び箱を設置する。</p> <p>②めあてを確認する。</p> <p>③自分のめあてに沿っていろいろな向きの跳び箱を跳び越す練習をする。</p> <p>○学習資料を参考にして今できる跳び方を選ぶ。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>めあての例</p> <p>A 君 腕立てとび上がりおりと、開脚とびで 3～5 段に挑戦する。</p> <p>B 君 開脚とびで縦 4～6 段と、閉脚とびで横 2～4 段に挑戦する。</p> </div> <p>○選んだ跳び方で、低い跳びやすい向きの跳び箱からはじめ 3～4 回跳べたら</p> <p>○向きの違う跳び箱や高い跳び箱に挑戦する。</p> <p>○跳ぶ順番を守ったり、跳び箱の安全を</p>	<p>○ねらい 1 の意味がよく分かっていて自分の選んだ跳び方をしているか、活動の順序を理解し、めあてを持って学習しているかを観察し、必要に応じて助言する。</p> <p>○同じ跳び箱の人と協力し合っているかを観察し、適宜助言する。</p>

確かめて合図し、仲良く跳ぶ。

- 同じ跳び箱を跳んでいる人と見あったり、教えあったりして協力し学習する。

な

ねらい2

跳びやすい跳び箱で、できそうな技に挑戦して楽しむ。

か

15

+

45

×

4

- ①ねらい2の場づくりをする。

分担した役割に従って、跳びやすい跳び箱や練習の場を準備する。

- ②めあてを確認する。

- ③自分のめあてに沿って、跳び箱や練習の場を選び挑戦する。

- 学習資料を参考にして、自分にあったできそうな技に挑戦する。

- めあて例

A君 ロールマットをはさんだ跳び箱で、閉脚跳びに挑戦する。

B君 ロールマットで台上前転に挑戦する。

C君 斜め助走で、横跳びに挑戦する。

- はじめは練習の場で行ない、できるようになったらやさしい跳び箱に挑戦する。

- 3～4回跳べたら、更に高い段の跳び箱に移動して挑戦する。

- 同じ練習の場や跳び箱を使う人と安全を確かめたり、順序を守ったりして仲良く行なう。

- ねらい1が十分に行われたら、ねらい2へ進むように指導する。

- 跳び箱が安全に設置されているかを確認させる。

- 跳び方によって、どの場で挑戦すればよいか指導助言する。

- 挑戦する技は、学習資料を良く見て安全に正しく行なうようにさせる。

- 自分の力にあった無理のない跳び方を選び、それに適した跳び箱で挑戦しているかを観察し、必要に応じて助言する。

- もう少しでできそうなめあてだった時は次の時間も同じめあてで挑戦するよう助言する。

<p>ま と め 45 分</p>	<p>①発表会をする。 ○自分の技を発表する。 ○友達の技も見る。</p> <p>②学習のまとめをする。 ○学習のねらいや自分のめあてが達成できたか。 ○どんな事が楽しかったか記入する。 直していきたいことはどんなことか。 ○学習の記録はきちんとできたか。 ○仲良く協力しあうことができたか。</p>	<p>○練習した跳び方や新しくできた跳び方を発表しあう。 ○学習カードをもとにまとめる。 ○何名かに反省を発表してもらおう。</p>
-----------------------------------	--	--

8. 本時の学習指導案

本時のねらい

今できる跳び方で、もっと上手に跳べるようにする。

学習のねらいと活動		施設 用具
<p>○みんなで力を合わせて学習の場をつくる。 (休み時間)</p>		
は じ め 10 分	<p>①準備運動をする。 柔軟体操、ランニング</p> <p>②今日の学習のきまりや、安全に気を付ける事などを確認する。</p> <p>③学習のねらいやめあてを確認する。</p>	<p>○手首や間接などを念入りに行なう。</p> <p>○グループでするようにさせる。</p>
な か 25	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ねらい1</p> <p>今できる跳び方で、いろいろな向きや高さの跳び箱を跳びこして楽しむ。</p> <p>○めあて例</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>A君 開脚跳びこしで、止まらないで両足で強く踏み切る。</p> <p>B君 閉脚跳びこしで、できるだけひざを胸につける。</p> </div> </div>	

分	<p>④めあてに沿って、いろいろな向きや高さの跳び箱に挑戦する。</p> <p>○学習資料を参考にして、自分ができる跳び方を選ぶ。</p> <p>○3～4回跳べたら、向きや高さの違う跳び箱に挑戦する。</p> <p>○順番を守って、安全に気を付ける。</p> <p>○同じ跳び箱の人と教えあったりして跳ぶ。</p>	<p>○ねらいにあった跳び箱を選んでいるか観察し必要に応じて助言する。</p> <p>○同じ跳び箱の人と協力しているか観察し適宜助言する。</p>
な か 25 分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>ねらい2</p> <p>跳びやすい跳び箱で、できそうな技に挑戦して楽しむ。</p> </div> <p>⑤めあてに沿ってその跳び方にあった跳び箱を選んで挑戦する。</p> <p>○学習資料から、できそうな技を選びめあてにする。</p> <p>○めあて例</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>A君 台上前転で、ひざを伸ばして回る。</p> <p>B君 横跳びで、腰を高く上げる</p> </div> <p>○3～4回跳べたらもう少し上手になるための方法を考えながら挑戦する。</p> <p>○同じ跳び箱の人と順番を守り、安全に気を付ける。</p> <p>○ねらい2が達成できたら、次の時間からはねらい1に入れる。</p>	<p>○安全に設置されているか確認させる。</p> <p>○安全で正しい跳び方になるように助言する。</p> <p>○自分の力にあった跳び方を選んでいるか確認し、必要に応じて助言する。</p> <p>○もう少しでできそうな技は次の時間も挑戦するよう助言する。</p>
ま と め 10 分	<p>⑥学習のまとめをする。</p> <p>○めあてが達成できたか。</p> <p>○安全に気を付けて楽しくできたか。</p> <p>○今日の学習の反省を発表する。</p> <p>○反省を発表する。</p>	<p>○学習カードに記入させる。</p> <p>○次時へのめあてにつながるようにさせる。</p> <p>○2～3人に発表させる。</p>

跳び箱遊びのつまづきの例と教師の指導方法

1. 腕立て閉脚跳びのつまづきの例と指導例

(1) 踏み切り足が揃わない

◇3歩のリズムで調子をとるようにする。できるようになったら、5歩と増やす。3～4mの助走を生かしてできるように練習する。

(2) 手が跳び箱の前方につけない

◇その場から前方に手をつき、馬乗りになる。

(3) 両手が突っ張って跳びこせない

◇馬乗りから突き放す感じを何回もしてつかむ。

◇2人組で馬乗りをする。

◇跳び箱(横)で跳びこす。

(4) 怖がる子

◇教師や友達で補助してあげる。

(5) 踏み切りが弱い

◇パーンと音がするように踏み切らせる。

※一連の動作を図説しつつ、跳び方の種類と合わせて、めあて例も一緒に掲示し、つまづきの解決の資料とする。

2. 腕立て閉脚跳びのつまづきの例と指導方法

(1) うまく跳びこせない

◇かえる逆立ちの練習をさせる。

◇台上での跳び上がりでできるだけ手をついた位置より前に両足がつくようにする。

◇うさぎ跳びをする。

(2) ひざが引き付けられない。

◇腰ぐらいの高さの跳び箱に両手をつき、その場から跳び上がる。

(3) 着地がこわい

◇エバーマットの上にマットを敷く。

(4) 足を横から抜いてしまう。

◇ゴムひもを張った跳び箱で練習する。

3. 台上前転のつまづきの例と指導方法

(1) うまく回れない。

◇平らなせまいマットやロールマットで練習する。

◇低い跳び箱にマットを敷いて、恐怖心を取り除く。

(2) 腰が上がらない

◇跳び箱の手前にゴムひもを張って、前方へ跳びこしながら回転する。

(3) 腰を打つ

◇両足先が頭の上に来たら、上体を起こすようにする。

(4) しりもちをつく

◇手をつく位置を手前にする。

4. 横跳びのつまづきの例と指導方法

(1) 跳び箱に乗ってしまう。

◇台に一度乗ってから飛び降りる。

(2) 体を横にできない

◇平均台の連続横跳びこしを繰り返し練習する。

とび箱運動チェックカード

○ …… 前からできた技



かいきやくとび



へいきやくとび



横とび



台上前転



あおむけとび

◎ …… 新しくできるようになった技

た て					横				

た て					横				

横									
1	2	3	4	5	6	7	8		

た て									
1	2	3	4	5	6	7	8		

1	2	3	4	5	6	7	8		

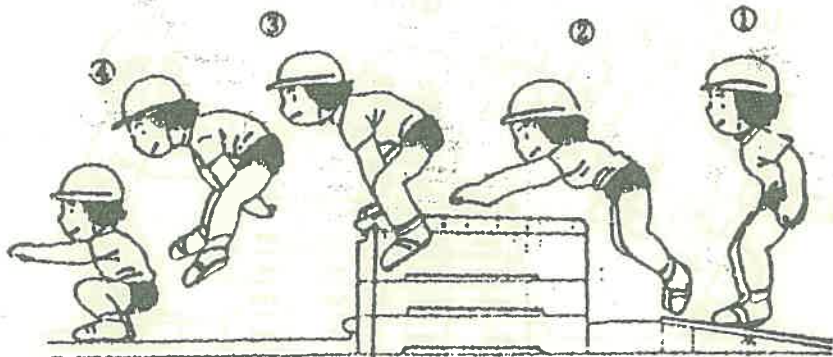
体育学習カード

月 日

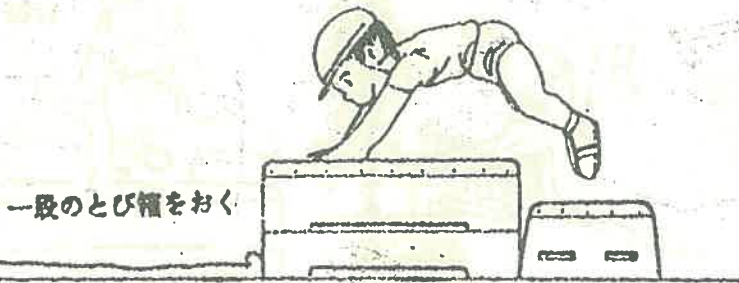
曜日

今日のめあて	めあて1	
	めあて2	
◎一よくできた ○一できた △一もうすこし (自己評価)		先生から
安全に気を付けることができた。	
みんなと協力することができた。	
練習の工夫をすることができた。	
服装をきちんとすることができた。	
準備や片付けがきちんとできた。	
めあてが達成できた。	
工夫した技や新しい技、練習した方法などを、図や言葉で書きましょう。		

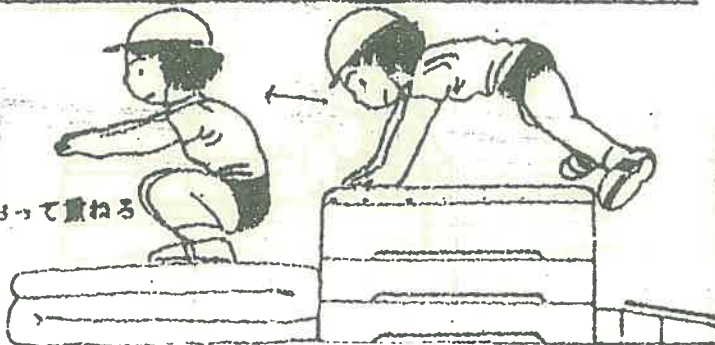
うで立て開き→くとび



ひざをまげ足から着地 両手をそろえしっかりつく 両足で強くふみ切る



一段のとび幅をおく

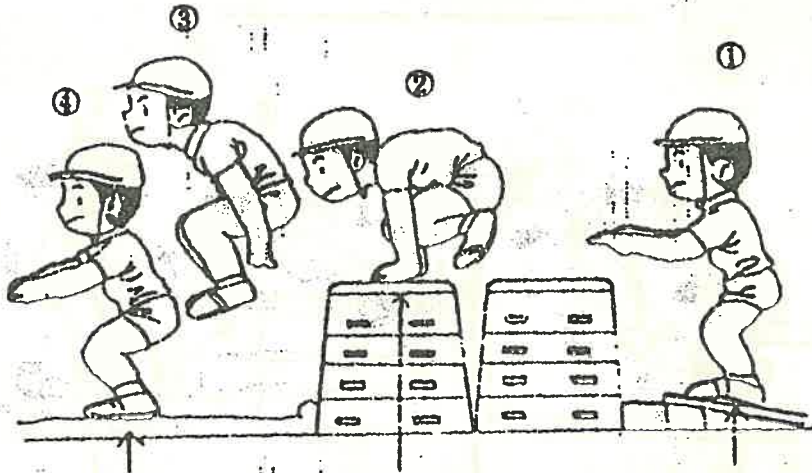


マットをおって重ねる

マットを高くする

△練習の工夫△

うで立て閉まゃくとび

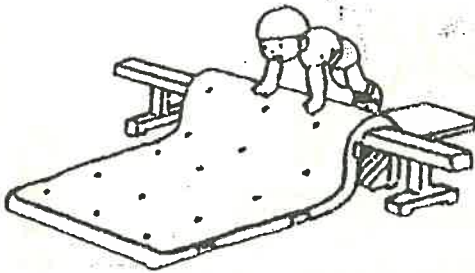


③ ひざを曲げ足から着地

② 両手をしっかりつく

① 両足で強くふみ切る

<練習の工夫>

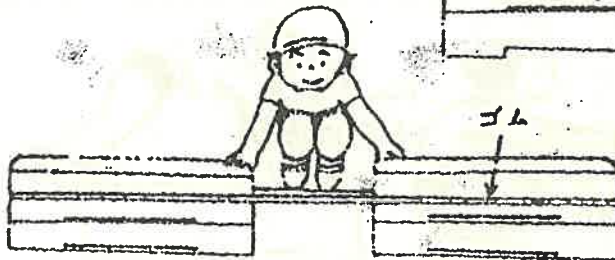


平均高のマットで、
とび箱を低くしたオランダ



砂袋

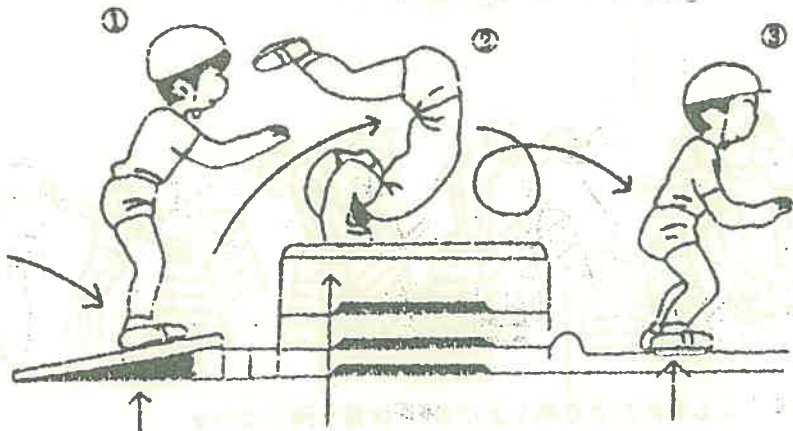
とび箱の上は砂袋をのせる



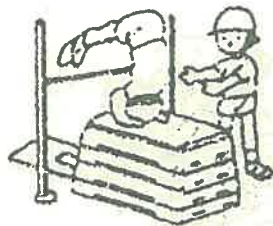
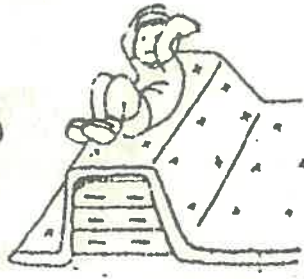
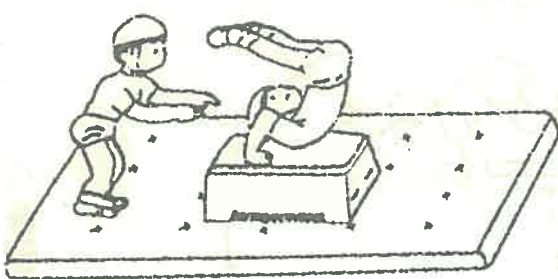
平均高のマット

一方のより高く

台上前転



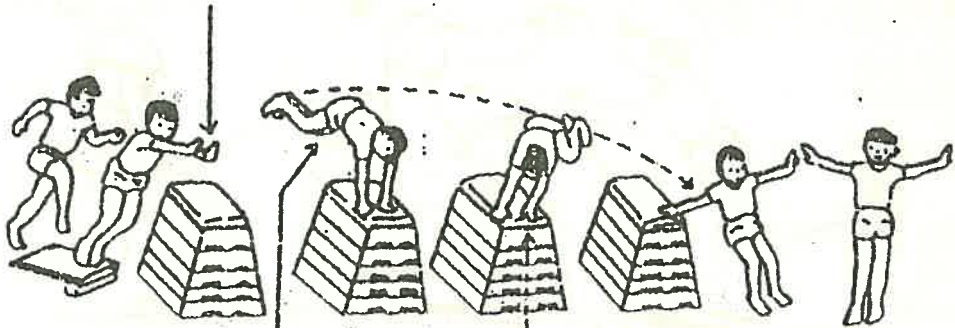
両足で強くふみ切る 両手をそろえ首を中にいれる。ひざをまげて足から着地



△練習の工夫▽

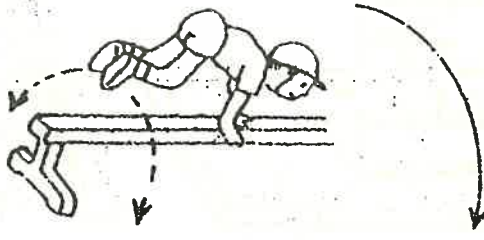
横とび

とびばこのはしに両手をつく



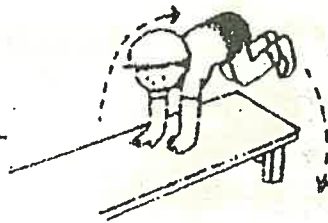
こしをかたより高く上げる 体重を両手にのせ
頭をおこしてマットを見る。

平きん台とびこし



横とびこし

長いすとびこし



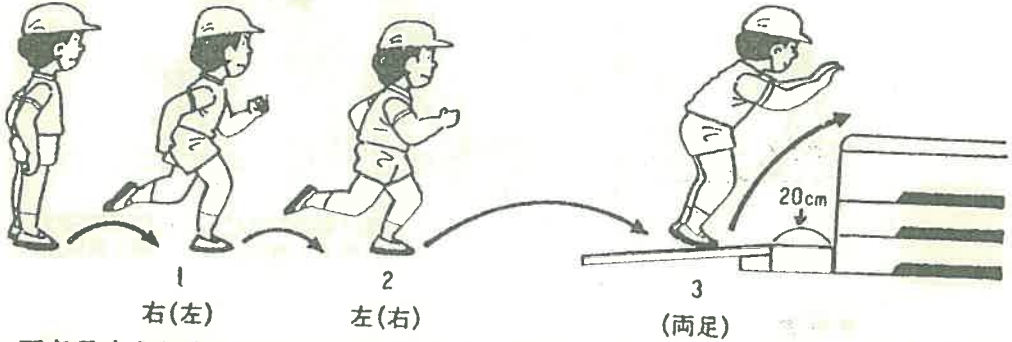
△練習の工夫▽

腕立て開脚跳びのつまずき

—つまずきへの指導—

踏み切り足がそろわない

- ・ 3歩のリズム(調子を合わせる)。



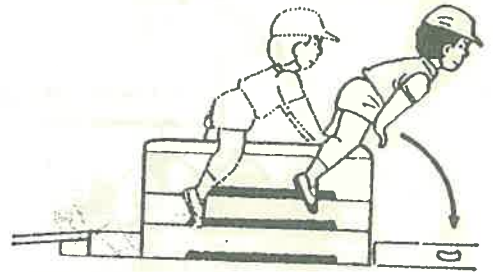
- ・ できるようになったら、5歩、3～4 mの助走を生かしてできるように練習する。

手が跳び箱の前方につけない



- ・ その場から前方に手をつき、馬のりになる。

両手が突っぱって跳び越せない



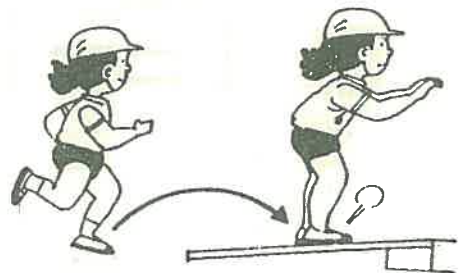
- ・ 馬のりから突き放す感じを何回もしてつかむ。
- ・ 2人組で馬とびをする。
- ・ 跳び箱(横)で跳び越す。

こわがる子



- ・ 教師が補助する。

踏み切りが弱い

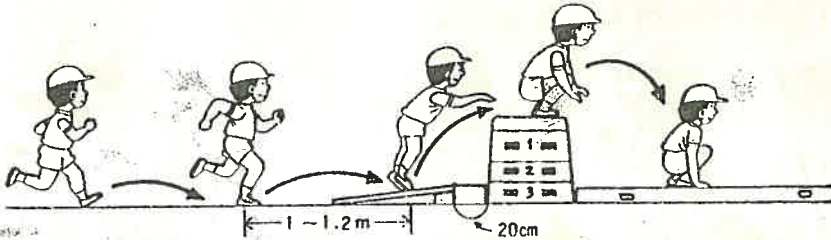


- ・ パーンと音がするくらいに。

腕立て跳び上がり跳びおり

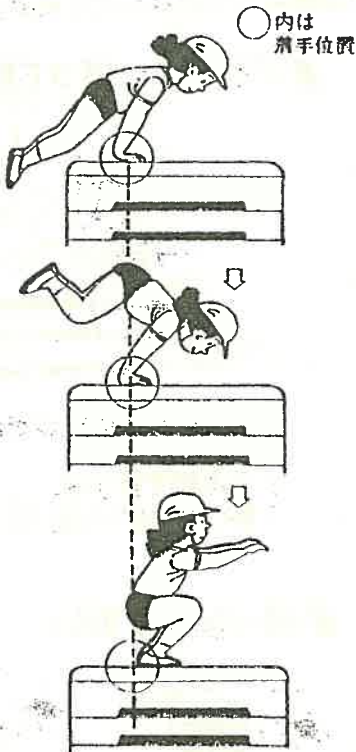
*跳び箱(2~3段)

★横

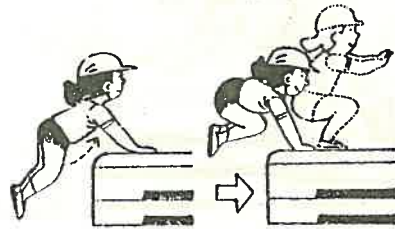


- ・跳び箱の中ほどに着手、着地。
- ・ひざを曲げ深く着地。

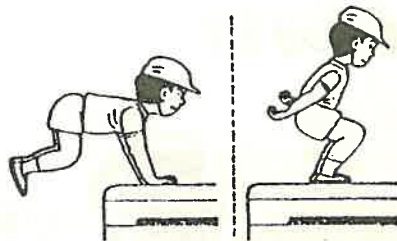
★縦



- ・着手したところより前に足を着くようにする。(ポイント)
- ・ひざをすばやく胸に引きつけるようにする(胸を浮かすように)。



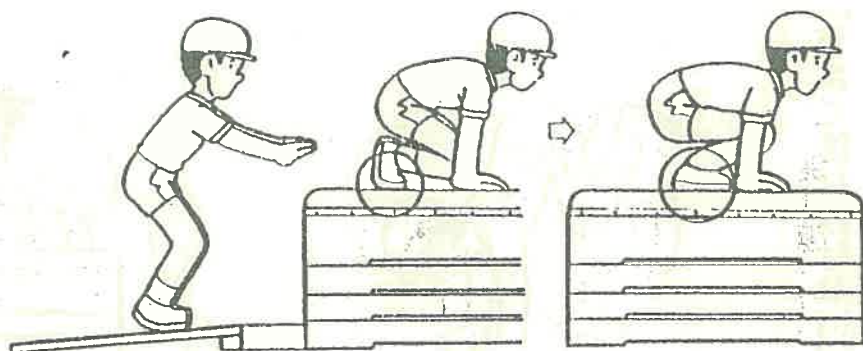
- ・両手を後方にかくように突き放して台上にのる。



腕立て閉脚跳びのつまずき

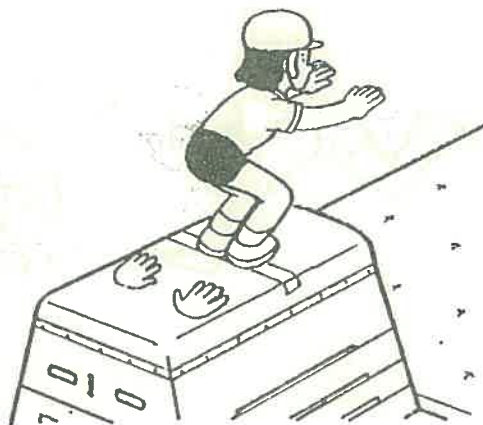
---つまずきへの指導---

「ひざが引きつ
けられない」



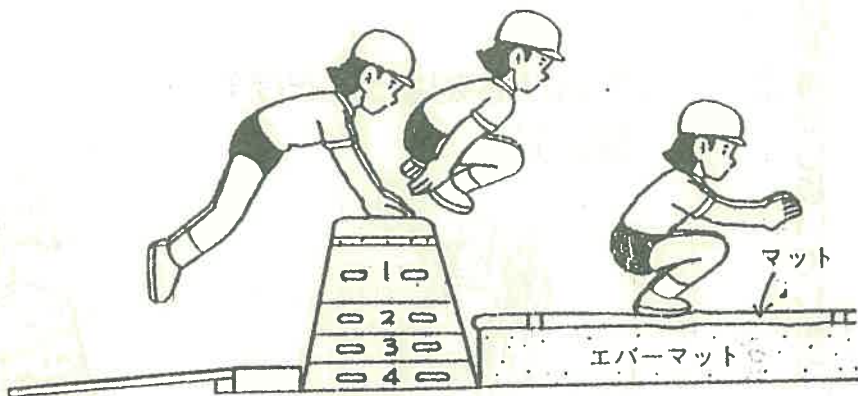
・腰ぐらいの高さの跳び箱に両手をつき、その場から踏む上がる。

「跳び箱の上に
のつまってしまう」



- ・2~3歩助走する。
- ・手をついた位置より前に両足がつくようにする。

「着地がこわい」

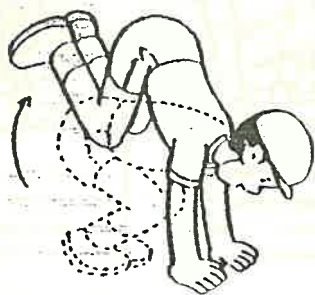


- ・エバーマットの上にマットを敷く。
(エバーマットだけでは足をくじく場合もある)

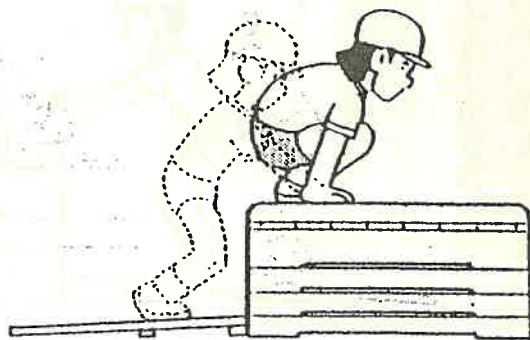
腕立て閉脚跳びのつまずき

—つまずきへの指導—

「つまへ飛び越せない」



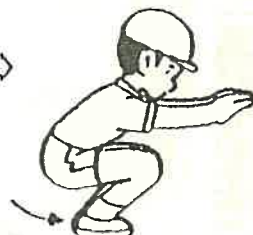
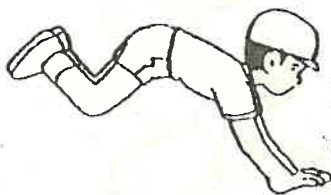
(1)かえる逆立ち



(1)台上への跳び上がりあり

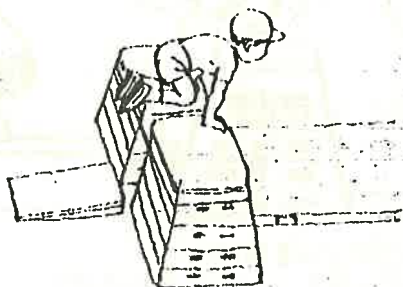


(1)うさぎ跳び



「足を横から抜いてしまつ」

・ゴムひもをはったとびばこで。



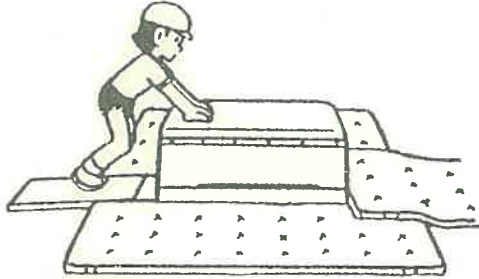
砂袋などの利用
慣れるにしたがつて数を減らしていく。

台上前転のつまずき

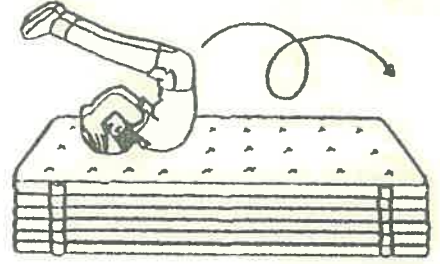
—つまずきへの指導—

「うまく回れない」

○ 安心感を与える



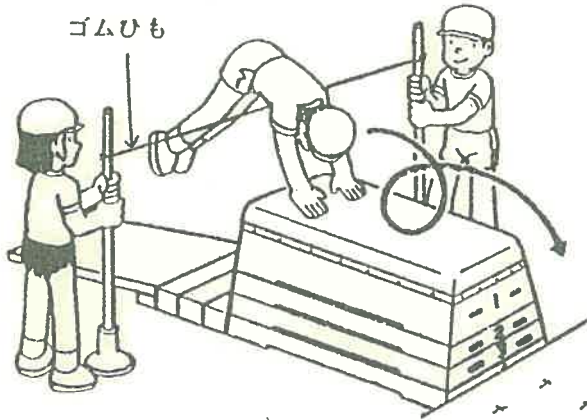
④ 跳び箱を低くしてわきに
マットを敷く。



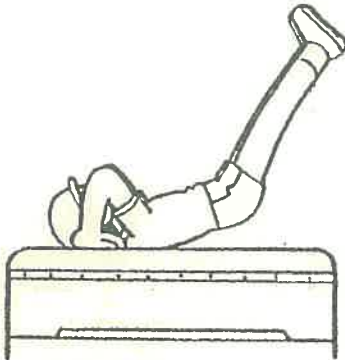
⑤ 重ねたマットの上で
前転をする。

「腰が上がらない」

ゴムひも

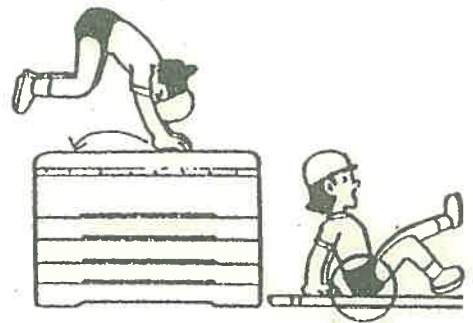


「腰を打つ」



・ 両足先が頭の上に来たら
上体を起こすようにする。

「しりもちをこへ」



・ 手をつく位置を手前にする。

行司考工の図解

