

令和3年度 東京都教員研究生 カリキュラム開発研究

研究主題

児童が体育の見方・考え方を働かせ、

課題発見・解決を図る跳び箱運動の指導の工夫

—一人1台端末の活用を通して—

跳び箱運動 ハンドブック

東京都教職員研修センター企画部企画課

東大和市立第九小学校 主任教諭 杵渕 桂一朗

跳び箱運動ハンドブック 目次

1	小学校体育科の目標	1
2	小学校体育科の内容	1
3	器械運動領域の特性	1
4	跳び箱運動の内容	2
5	体育の見方・考え方を働かせた学習の指導例	
	(1) 体育の見方・考え方と資質・能力の関係	3
	(2) 学習過程の工夫	4
	(3) 学習活動の工夫	6
	(4) 体育の見方・考え方を促す言葉掛け例	8
6	課題発見・解決を図るための指導例	
	(1) 分類表の活用	9
	(2) 分類表を活用した課題発見・解決の流れ	11
	(3) 課題発見・解決を図るための発問・言葉掛け例	12
7	I C T教材活用マニュアル	16
8	I C T教材の活用場面例	18
9	跳び箱運動指導計画例	
	(1) 第3学年の計画例	20
	(2) 第4学年の計画例	21
	(3) 第5学年の計画例	22
	(4) 第6学年の計画例	23
10	参考・引用資料	24

1 小学校体育科の目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う。

2 小学校体育科の内容（領域構成）

学年	1・2	3・4	5・6
領域	体づくりの運動遊び	体づくり運動	
	器械・器具を使つての運動遊び	器械運動	
	走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動
	水遊び	水泳運動	
	ゲーム		ボール運動
	表現リズム遊び	表現運動	
		保健	

3 器械運動領域の特性

器械運動領域は、「回転」、「支持」、「懸垂」等の運動で構成され、様々な動きに取り組んだり、自己の能力に適した技や発展技に挑戦したりして技を身に付けたときに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

器械運動は、中・高学年ともに「マット運動」、「鉄棒運動」及び「跳び箱運動」で内容を構成している。これらの運動は、より雄大で、美しい動きができるようになる楽しさや喜びも味わうことができる。

器械運動は、「できる」、「できない」がはっきりした運動であることから、全ての児童が技を身に付ける楽しさや喜びを味わうことができるよう、自己やグループの課題を見付け、その課題の解決の仕方を考えたり、練習の場や段階を工夫したりすることができるようにすることが大切である。

また、運動を楽しく行うために、一人一人が自己の課題の解決のために積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動したり、仲間の考えや取組を認めたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようにすることが求められる。

4 跳び箱運動の内容

	小学校 第1学年及び第2学年	小学校 第3学年及び第4学年	小学校 第5学年及び第6学年
知識及び技能 (例示)	次の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身に付ける エ 跳び箱を使った運動遊びでは、跳び乗りや跳び下り、手を着いてのまたぎ乗りやまたぎ下りをする	次の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、その技を身に付ける ウ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技をする	次の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、その技を身に付ける ウ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったりする
	・馬跳び ・タイヤ跳び ・うさぎ跳び ・ゆりかご ・前転がり ・背支持倒立（首倒立） ・かえるの逆立ち ・かえるの足打ち ・壁上り下り倒立 ・支持でまたぎ乗り・またぎ下り ・支持で跳び乗り・跳び下り ・踏み越し跳び	○切り返し系 ・開脚跳び（基本的な技） ・かかえ込み跳び（発展技） ○回転系 ・台上前転（基本的な技） ・伸膝台上前転（発展技） ・首はね跳び（基本的な技） ・頭はね跳び（発展技）	○切り返し系 ・かかえ込み跳び（発展技） ・屈身跳び（更なる発展技） ○回転系 ・伸膝台上前転（発展技） ・頭はね跳び（発展技） ・前方屈腕倒立回転跳び（更なる発展技）
	思考力、判断力、表現力等	自己の能力に適した課題を見付け、技ができるようになるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝える	自己の能力に適した課題の解決の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える
	学びに向かう力、人間性等	・運動に進んで取り組む ・きまりを守って誰とでも仲よく運動をする ・友達の考えを認める ・場や器械・器具の安全に気を付ける	・運動に積極的に取り組む ・約束を守り助け合って運動をする ・仲間の考えや取組を認める ・場や用具の安全に気を配る

※基本的な技…類似する技のグループの中で、最も初歩的で技であり、グループの技に共通する技術的な課題をもっている技のこと。

※発展技…基本的な技から発展した技のこと。

5 体育の見方・考え方を働かせた学習の指導例

(1) 体育の見方・考え方と資質・能力の関係

① 中学年の跳び箱運動の例

	知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
する	<ul style="list-style-type: none"> 自己の能力に適した切り返し系や回転系の基本的な技をすること 基本的な技に十分に取り組んだ上で、それらの発展技に取り組むこと 	<ul style="list-style-type: none"> 技のできばえを振り返り、自己の能力に適した課題を解決するために活動を選ぶこと 	<ul style="list-style-type: none"> 回転したり、支持したり、逆位になったりするなど、跳び箱運動の基本的な技に進んで取り組むこと
みる		<ul style="list-style-type: none"> ICTや掲示物を用いて、自己の能力に適した課題を見付けること 技のできばえを視覚的に振り返って、自己の能力に適した課題を見付けること 	<ul style="list-style-type: none"> けがのないように、互いの服装や髪型に気を付けること 場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全を確かめたりするとともに、試技の開始前の安全を確かめること
支える		<ul style="list-style-type: none"> 見付けたポイントを伝える 目印を置くなどして、友達の技のできばえを伝えること 	<ul style="list-style-type: none"> 誰とでも仲良く励まし合うこと 器械・器具の準備や片付けを友達と一緒にすること 互いの動きを見合ったり、補助し合ったりして、技がうまくできたときの動き方や気付いたことなどを伝え合う際に、友達の考えを認めること
知る	<ul style="list-style-type: none"> 技の行い方を知ること（切り返し系・回転系） 		<ul style="list-style-type: none"> 跳び箱や踏み切り板などの器械・器具の正しい使い方や試技する前の待ち方、技を観察するときなどのきまりを守ること

② 高学年の跳び箱運動の例

	知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
する	<ul style="list-style-type: none"> 自己の能力に適した切り返し系や回転系の基本的な技を安定して行うこと 発展技に取り組むこと 	<div> <ul style="list-style-type: none"> ICTを活用して、自己や仲間の課題を見付けること 自己や仲間に適した課題を設定して、解決のための活動を選ぶこと 観察し合って見付けたことや分かったことを他者に伝えること </div>	<ul style="list-style-type: none"> 膝を伸ばして回転したり、体を真っ直ぐ伸ばして逆位になったりするなど、基本的な技や発展技に積極的に取り組むこと
みる			<ul style="list-style-type: none"> 互いの役割を決めて観察し合うこと けがのないように、互いの服装や髪型に気を付けたり、場の危険物を取り除いたりするとともに、試技の前後などに器械・器具の安全に気を配ること
支える			<ul style="list-style-type: none"> 学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合うこと 器械・器具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たすこと 技や演技を行うなかで分かったことを伝えたり、課題の解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めること
知る	<ul style="list-style-type: none"> 技の行い方を理解すること（切り返し系・回転系） 		

※太字は特に効果の見られる内容

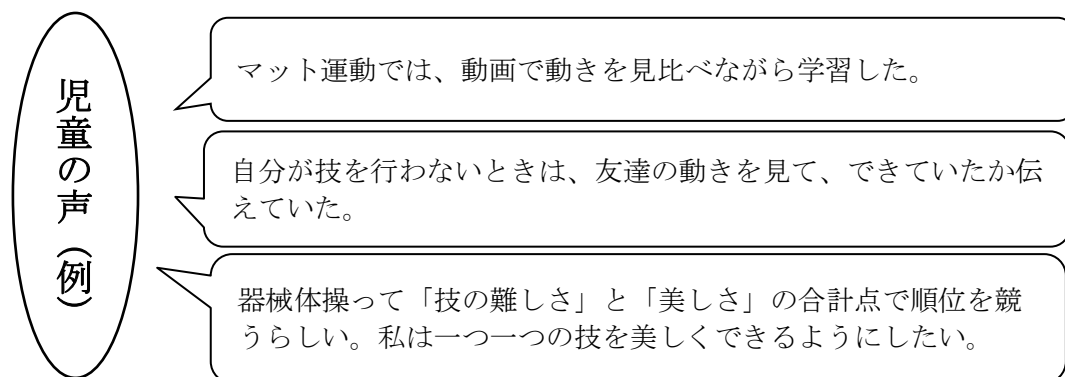
(2) 学習過程の工夫（第3学年の例） ※学習活動の詳細についてはP.20 参照

	第1時	第2時	第3時
各時間のねらい	学習の進め方を知り、安全に気を付けて取り組む。	開脚跳びの行い方を知り、自分の課題を見付ける。	開脚跳びの課題の解決を図るために、練習の場を選んで取り組む。
体育の見方・考え方として価値付ける視点（学習内容に沿って例示）	<p>【 知 る 】 これまでの学習を振り返り、器械運動の特性や見方・考え方の視点を確認する。</p> <p>児童の反応例 ・助走から着地までの間で技をするんだな。 ・練習するだけでなく、見たり、支えたりするのも大切なんだ。</p> <p>【 知 る 】 器械・器具の使い方や運び方を確認し、安全に取り組む。</p> <p>児童の反応例 ・大きなマットは4人で運ぶんだ。 ・けがをしないように、約束を守って取り組もう。</p> <p>【 み る 】 グループで取り組み、学び合いを通して学習する。</p> <p>児童の反応例 ・マット運動と同じで、グループで学び合って学習を進めるんだ。</p>	<p>【 知 る 】 開脚跳びの行い方を学習資料や模範の動画を基に確認する。</p> <p>児童の反応例 ・馬跳びと同じような動きだな。 ・手を着く位置は奥の方なんだ。</p> <p>【 す る 】 試技を行い、自分の課題を見付ける。</p> <p>児童の反応例 ・模範の動画と同じようにやってみよう。</p> <p>【 み る 】 友達の試技を見て課題を見付けてあげたり、自分の試技を撮影した動画を見て課題を見付けたりする。</p> <p>児童の反応例 ・友達の技を見て、できていたか、できていなかったか教えてあげよう。 ・動画で自分の行った技を確認できるんだ。</p>	<p>【 す る 】 課題解決に向けて練習の場を選んで取り組む。</p> <p>児童の反応例 ・アプリから自分の課題に合った場を選んで練習しよう。</p> <p>【 支える 】 仲間の取組を見て助言したり励ましたりする。</p> <p>児童の反応例 ・できていたら、拍手をして教えてあげよう。 ・できていない局面を見付けるには、模範の動画と見比べればいいんだな。</p>

第4時	第5時	第6時
台上前転の行い方を知り、自分の課題を見付ける。	台上前転の課題の解決を図るために、練習の場を選んで取り組む。	自己の能力に合った技を選び、課題解決を図るために、練習を選んで取り組む。
<p>【 知 る 】 台上前転の行い方を学習資料や模範の動画を基に確認する。</p> <p>児童の反応例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・跳び箱の上で前転をするんだな。 ・手を着く位置は手前の方なんだ。 <p>【 す る 】 試技を行い、自分の課題を見付ける。</p> <p>児童の反応例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・模範の動画と同じようにやってみよう。 ・怖いときは易しい場でやってみよう。 <p>【 み る 】 仲間の試技を見て課題を見付けてあげたり、自分の試技を撮影した動画を見て課題を見付けたりする。</p> <p>児童の反応例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達の技を見て、できていたか、できていなかったか教えてあげよう。 ・動画で自分の行った技を確認できるんだ。 	<p>【 す る 】 課題解決に向けて練習の場を選んで取り組む。</p> <p>児童の反応例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・開脚跳びのときと同じようにアプリから自分の課題に合った場を選んで練習しよう。 <p>【 支える 】 仲間の取組を見て助言したり励ましたりする。</p> <p>児童の反応例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・できていたら、拍手をして教えてあげよう。 ・できていない局面を見付けるには、模範の動画と見比べればいいんだな。 	<p>【 知 る 】 器械体操には技の難易度以外にも美しさや雄大さが点数化されることを知り、より美しく雄大に技に取り組む。</p> <p>児童の反応例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ただ跳ぶだけでなく、腰を上げることや、着地を止めることなどを意識して練習しよう。 ・見栄えを意識して練習しよう。 <p>【 支える 】 支えてもらったことや、助言したり、協力したりすることで、仲間ができるようになったことも振り返る。</p> <p>児童の反応例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達のアドバイスをもらって、意識して行ったら技ができた。 ・友達にたくさんアドバイスすることができたし、技ができて自分もうれしかった。

(3) 学習活動の工夫

①単元導入で学習の行い方を確認する場面



②課題発見・解決場面

○児童は「する・みる・支える・知る」の視点を確認し、跳び箱運動の特性に応じた視点を働かせながら学習に取り組む。

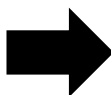
※これらの学習を継続的に行うことにより、学年が上がるに従って、今までの学習の積み重ねから、より深く特性を理解し、「する・みる・支える・知る」の視点を働かせることができるようになると思う。

グループ学習

- ・ 3～4人のグループを作り、それぞれの役割を明確にして取り組むように指導する。
- ・ 課題を見付ける学習では、取り組む技や課題の違う友達とグループを作って行う。
- ・ 課題の解決を図る学習では、同じ課題の友達とグループを作って行う。

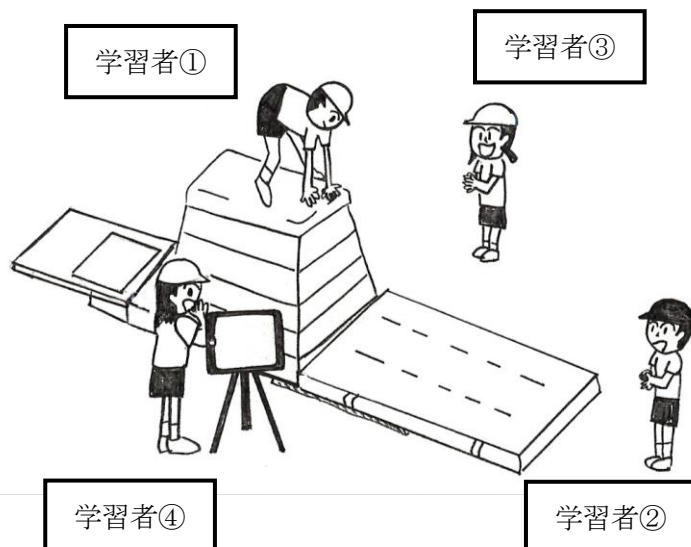
技を行う前に

「●●跳びをします。○○を見てね。」



技を行ったら

「どうだった?」「できていたかな?」



課題ができていたら

- ・ 拍手やハンドサインなどで伝える。
- ・ 「できていたね。」
- ・ 「○○がよかったね。」

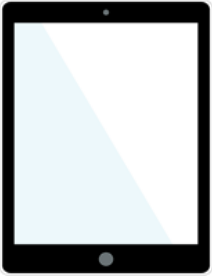
課題が解決できていなかったら

- ・ 「できていなかったのではないかな。」
- ・ 「もう少し○○するといいね。」

★有効なアドバイス★

- ・ 「○○はとてもよかったね。次は△△を意識するともっとよくなるのではないかな。」

グループ活動の学習の流れ

学習者	場面①	場面②	場面③
学習者①（試技者）	学習者①の行う技の行 い方を知る 知る	する 試技や練習をする	みる 自分の動きを見る
学習者②（支援者）		みる 正面から 動きを見る	支える 助言する しっかり着地で きていたな。
学習者③（支援者）		支える 仲間の補助をする 頑張って。	支える 助言する しっかりと手 を突き放して いたな。
学習者④（支援者）		支える 仲間の試技を撮影する	支える 助言する 模範動画と比べ ると腰がまだ低 いかな。

○補助について

補助は「直接補助」と「間接補助」の二つに分類することができる。

本研究では、「間接補助」を中心に行うことができるようにする。

「直接補助」は直接的に体に触れて正しい運動経過へと導くために体を支えたり、運動の方向性を修正したりすることである。「間接補助」はそばにいて安心感を与えることや、着地場所などにセーフティマットを置くなどして、落下時や着地時の安全を確保することである。

参考資料：文部科学省学校体育実技指導資料第10集

○助言について

中学年では、技のできばえに対して拍手をしたり、「できた」、「できていなかった」ということを伝えたりできるようにする。また、高学年ではできていたことや改善点を伝えられるようにする。その際、相手の考えを認め、協力して取り組む態度を育てられるようにする。

③単元の終末場面

○運動との多様な関わり方を実感する。

児童の声（例）

たくさんアドバイスして、みんなの成長を支えることができたな。

最後の発表会で、みんなのできるようになった技を見て、すごく感動した。自分も来年はもっと難しい技に挑戦してみたいな。

開脚跳びでも、足先まで伸ばして、腰を高くして跳ぶと、とてもかっこよかった。私も次のマット運動や鉄棒運動の学習では、もっと大きく技ができることを目指したいな。

(4) 体育の見方・考え方を促す言葉掛け例

※「場」や「課題」、「局面」などの言葉は、児童の実態に応じて、「場所」や「めあて」、「場面」などの言葉に変更する。

	児童の姿	指導者の言葉掛け例
する	初めての技に取り組む児童に対して	「技の行い方を確認して、取り組んでみましょう。」 →安全面を考慮して、技の行い方を理解してから取り組むようにする。
	怖くてなかなか取り組めない児童に対して	「易しい場を用意するから、安心して取り組みましょう。怖いときは先生に言ってください。」 →練習の場を工夫したり、運動遊びの内容を行ったりして安心できるようにする。
	練習の場を選べない児童に対して	「自分の課題を見つけたら、タブレットに入っているアプリで、その課題を解決するための練習の場を選んで取り組みましょう。」
	何も課題を意識せず、繰り返し練習している児童に対して	「どの局面に課題を感じていますか。」 「どんな練習をしたら、課題が解決できますか。」 「より大きく、より美しく行うためには、どうすればいいでしょうか。」 →自分の課題を意識したり、新たな課題を発見したりできるように促す。
みる	課題が解決できたか分からない児童に対して	「どうすれば、自分の課題が解決できたか確認できますか。」 「動きを確認するときは、動画撮影をすればいいですね。」
	課題の見付け方が分からない児童に対して	「自分の取り組んだ技の動画と、模範の動画を見比べて、できていない局面を見付けましょう。」
	仲間の動きを見る意識の低い児童に対して	T「今の技の〇〇（技のポイント）はどうでしたか。」 S「▲▲だと思います。」 T「そのことを●●さん（試技者）に伝えましょう。」 →指導者が正解を教えるのではなく、見ている児童・支えている児童が話し合えるように指導者が促す。
支える	友達の技の補助・支援をしない児童に対して	「友達の技を見て、できているか、できていないか伝えましょう。」 「自分ができるようになるのと同じように、友達もできるようにして、みんなで課題を解決しましょう。」
	支える視点の分からない児童に対して	「拍手や称賛も友達を支えることになります。よい動きや、課題が解決できた時は、たくさん褒めましょう。」
	友達の行う技の行い方が分からない児童に対して	「友達の取り組む技の行い方は何で確認すればいいですか。」 「タブレットに入っているアプリで行い方を確認しましょう。」
	拍手や称賛ができるようになった児童に対して	「できたか、できていないか伝えるようにしましょう。」 「『何が』できていたのか、『何が』できていないのか伝えましょう。動画を撮影して、模範の動きと比較しながら伝えてもいいです。」
知る	技の行い方を確認する場面	「タブレットに入っているアプリを使って技の行い方を確かめましょう。」（新しい技に取り組む場合） 「技の行い方を確認するにはどうしたらいいでしょうか。」（再確認させたい場合）
	練習の場が分からない児童に対して	「課題が見付かったら、課題の解決の場をタブレットに入っているアプリから選んで練習しましょう。」

6 課題発見・解決を図るための指導例

(1) 分類表の活用

本研究では課題発見・解決を論理的に考えて行うために、これまでに先行研究等で行われてきた課題解決の方法を、5分類に分け、効果的に課題発見・解決を図れるようにした。

器械運動領域に当てはめたプログラミング的思考の5分類	
課題発見	① 技を局面ごとに分けて考える
	② 一連の技の局面を組み合わせる
	③ 他の技と同じ動きや違う動きをする局面を見付ける
課題解決	④ 自己の課題となっている局面を抜き出して、原因を考え、練習に取り組む
	⑤ 技の始めから終わりまでを頭の中で順を追ってイメージする

① 技を局面ごとに分けて考える



踏切り



第一空中局面



着手



第二空中局面



着地

それぞれの局面で意識することは何か考える。

② 一連の技の局面を組み合わせる

※最適な動きを考え、理解する。



模範動画やスローモーション、連続図を用いて技の行い方を理解する。

③ 他の技と同じ動きや違う動きをする局面を見付ける



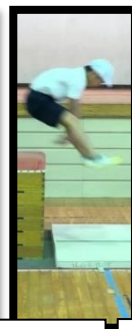
踏切り



第一空中局面



着 手



第二空中局面



着 地



踏切りは
どちらも同じ



- ・ 着手の位置が違う
- ・ 視線も違う
- ・ 台上前転は開脚跳びよりも腰を高く上げる



着地は
どちらも同じ

④ 自己の課題となっている局面を抜き出して、原因を考え、練習に取り組む

実際の動画



自分の動きを撮影した動画と模範の動画を比較したり、グループで友達に見てもらったりして課題を見付ける。

模範の動画



いっぽボン！のリズムで跳び箱に跳びのろう。



手を着く位置を少しずつ前にしていこう



両手で突き放して、両足で着地の練習をしよう



自分の課題の解決を図る練習の場を選んで練習に取り組む。

⑤ 技の始めから終わりまでを頭の中で順を追ってイメージする



最適解となる技の行い方を頭の中でイメージしてから技に取り組む。
実際に技を行っている視界、視線、タイミングなどの感覚的な部分をイメージする。
動きを「ドン」・「パン」・「ピタ」などの擬態語、擬音語、擬声語を使って
言語化することも大切である。

(2) 分類表を活用した課題発見・解決の流れ

ア 初めて学ぶ技である開脚跳びの学習の例

① 技を局面ごとに分けて考える



② 一連の技の局面を組み合わせて考える



④ 自己の課題となっている局面を抜き出して、原因を考え、練習に取り組む



⑤ 技の始めから終わりまでを頭の中で順を追ってイメージする

イ 複数の技を学んだ段階の学習の例

※技を局面に分けたり、組み合わせたりできるようになっていると想定されるので、①・②
は確認程度にとどめる

③ 他の技と同じ動きや違う動きをする局面を見付ける



④ 自己の課題となっている局面を抜き出して、原因を考え、練習に取り組む



⑤ 技の始めから終わりまでを頭の中で順を追ってイメージする

ウ 高学年の学習例

高学年になると、児童が自己の能力に適した技を選び、課題発見・解決を図ることになる。
そこで自分に合った方法で課題の解決が図れるよう、5分類の方法を選んで取り組むように
する。

※既に学習している技に取り組む場合には、④→⑤の解決方法も考えられる。

(3) 課題発見・解決を図るための発問・言葉掛け例 ※第3学年の例

本研究では、資質・能力をバランスよく育成するために、技能に対する指導だけでなく、児童が思考・判断・表現して課題を発見・解決できるような発問・言葉掛けが大切になると考えた。

※この発問・言葉掛け例とは別に、安全に試技を行うために全員が守るべき注意点は、指導者から示し、指導する。

・用具の使い方や運び方に関すること

例 踏切り板の踏切位置や調節板の使い方を確認すること

助走の範囲に危険なものが取り除かれているか必ず確認すること

跳び箱・マット等は複数人で運ぶこと

滑り止めマットは、着地時にマットが滑らないように敷くこと

・間違ったやり方をするとけがにつながる

例 台上前転では、手前に着手し、腰を高く上げて回転を始めること。腰が上がらずに頭から跳び箱に突っ込んでいくと危険なことなど

①開脚跳びの行い方を知る場面での対話例

全体での学習場面



指導者

「これから皆さんは開脚跳びを行います。これは開脚跳びを大切な局面に分けた図ですが、正しい順番に直してみましょう。」

児童

「これは、③→①→⑥→②→⑤→④の順だと思います。」



指導者

「そうですね。それぞれのポイントで意識することは何でしょう。」

児童

「踏切りは力強くすると思います。」

「手は奥に着いています。」

「手を着くときに、足を大きく開いています。」

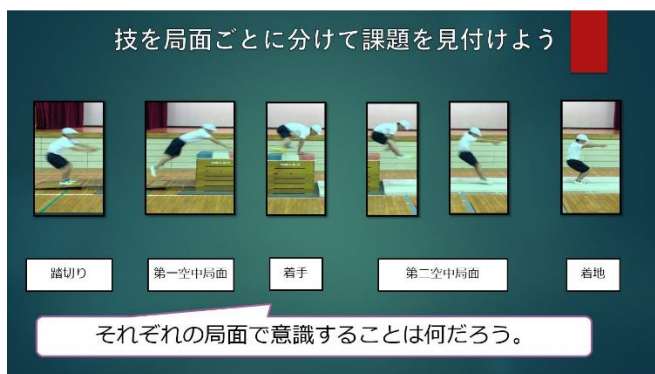
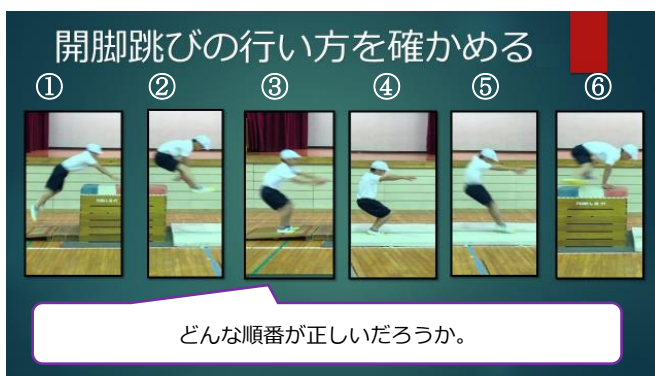
「手でしっかりと跳び箱を突き放しています。」

「着地は膝を曲げてピタッと止まっています。」

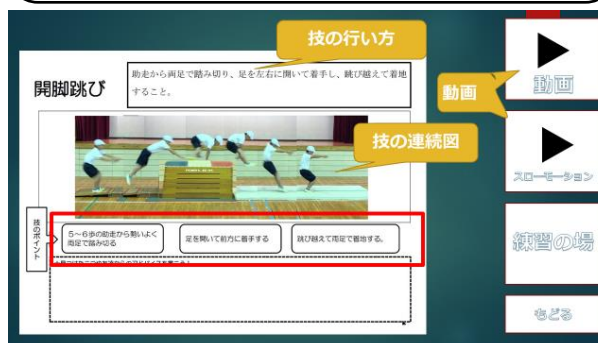


指導者

「そうですね。跳び箱運動アプリでは、技の行い方やポイントを示したので、確認してみましょう。動画やスローモーション動画で確認するのもいいですよ。」



児童の発言が感覚的な表現である場合は、指導者がポイントとして示したい言葉を補って共通理解するようにする。



②台上前転の行い方を知る場面での対話例

全体での学習場面



指導者

「これから皆さんは台上前転を行います。これまで学習してきた開脚跳びとこれから学習する台上前転の違いはどこにあると思いますか。」

児童

「踏切りは同じ動きに見えます。」
 「着地も同じで、膝を曲げて止まっています。」
 「着手の位置が開脚跳びは奥、台上前転は手前になっています。」
 「着手までの腰の高さが、台上前転の方が高くなっています。」

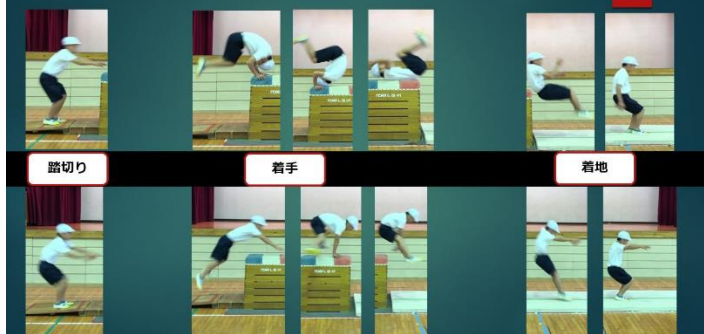
児童の発言が感覚的な表現である場合は、指導者がポイントとして示したい言葉を補って共通理解するようにする。



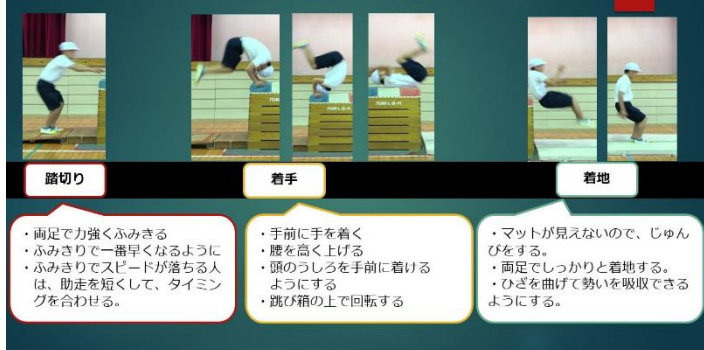
指導者

「そうですね。今発表したことが台上前転では大切になってきます。跳び箱運動アプリでは、技の行い方やポイントを示しているので、確認してみましょう。動画やスローモーション動画で確認するのもいいですよ。」

台上前転と開脚跳びの違いを考えよう



台上前転のポイント



安全面に関する注意点は、ここで確認する。

※腰の上がない児童は無理に前転をしないこと
 ※前頭部や頭頂部から跳び箱に着くと、首を痛める危険があることなど

台上前転

助走から両足で踏み切り、して着地すること。

技の行い方

方に回転

動画

動画

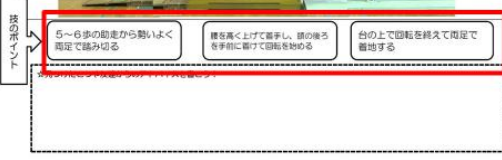
動画

スローモーション

練習の場

せどる

技の連続図



③課題発見の場面での対話例

全体での学習場面

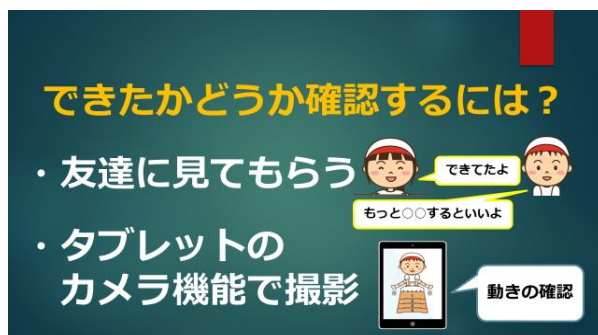
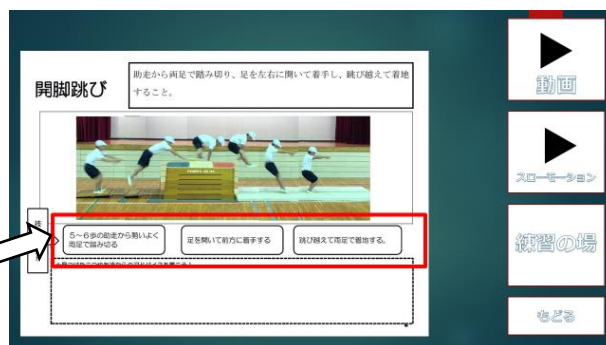
指導者「自分の課題はどうやって見付けるの
かな？」

児童「できない場所が課題になるんだと思
う。」

指導者「そうですね。マット運動や鉄棒運動
ではどうやって見付けたかな？」

児童「グループの友達に見てもらって課題
を見付けた。」
「タブレットを使って撮影して、確認
した。」

指導者「そうだったね。跳び箱運動もグループ学習で友達に見てもらったり、
タブレットを使ったりして課題を見付けよう。」



グループでの学習場面

指導者「開脚跳びをしてみてどうでしたか？」

児童「一応跳べたけど、できていたのかな？」

指導者「見てくれた友達に聞いたり、タブレットの動画を確認したりしてみましょう。」

児童「手が前後にずれて着手しているように見えたけど、タブレットで確認してみて。」

↓端末で確認後

児童「本当だ。私の課題は着手だね。」

④課題解決の場面での対話例 指導者と試技児童

※指導者は課題発見・解決につまずきの見られる児童に対して、思考を促すための対話を繰り返す

指導者「今は、何を意識して練習していますか？」

児童「遠くに手を着くことです。」

指導者「そのためにはどうしたらいいですか？」

児童「目線に気を付ける・・・。」

指導者「どこを見たらいいですか？」

指導者との対話の中から、思考し、課題やこつを見付け、解決を図る。
指導者は児童が試行錯誤し、課題の解決を促すように『問い』を繰り返す。自分の手ごたえやICT教材の動画を基に自分から解決策を導き出せるようにする。

⑤課題解決の場面での対話例 指導者と補助児童

※指導者はグループでの課題解決が停滞しているようなところに入って積極的に関わる



指導者 「今見ていた〇〇さんの開脚跳びの踏切りはできていたかな？」

補助児童 「まだ強く踏み切れていないと思う。」



指導者 「なぜできなかったのだろう？」

補助児童 「踏切りの直前にスピードが落ちていたと思う。」

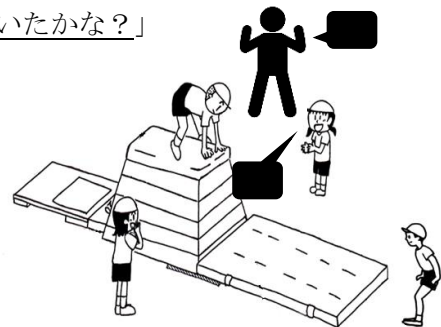


指導者 「どんな練習をしたら、技ができるようになるかな？」

補助児童 「踏切り練習の場に行けばいいと思う。」



指導者 「それを友達に伝えましょう。」



指導者と補助者の問いと対話から、試技をした児童の課題を見付けたり、解決の方法を促したりする。

⑥全体に価値付ける対話例

※指導者は意図的に思考・判断・表現が十分に満足できる状況にある児童やグループに重点を置いて観察し、試行錯誤しながら課題を発見・解決している取組を全体の中で取り上げて価値付け、どのグループでも取り組めるように促す。



指導者 「Aさんはとても上手に台上前転ができるようになったけど、
どうやって課題を解決したのかな？」

児童 「友達に『水泳のけ伸びのように、頭を両腕の中に入れて前転するといいよ』と教えてもらったので、その動きを意識して行ったら、上手に回転できました。」



指導者 「課題が解決できたか確認したのかな？」

児童 「友達が『できていたよ』と教えてくれたので、タブレットで自分も動きを確認しました。」



指導者 「グループで協力して取り組み、タブレットで確認して課題解決することができましたね。」

7 ICT教材活用マニュアル（児童用）

① 跳び箱運動アプリ

小学校で学習する全ての技の行い方や動画、練習の場などを見ることができます。学習の内容に合わせて活用しましょう。また、タブレットのカメラ機能と合わせて使用すると、自分の技と、模範の技を比べることもできます。「ICT教材活用マニュアル」では、使い方や効果的な活用方法を紹介します。

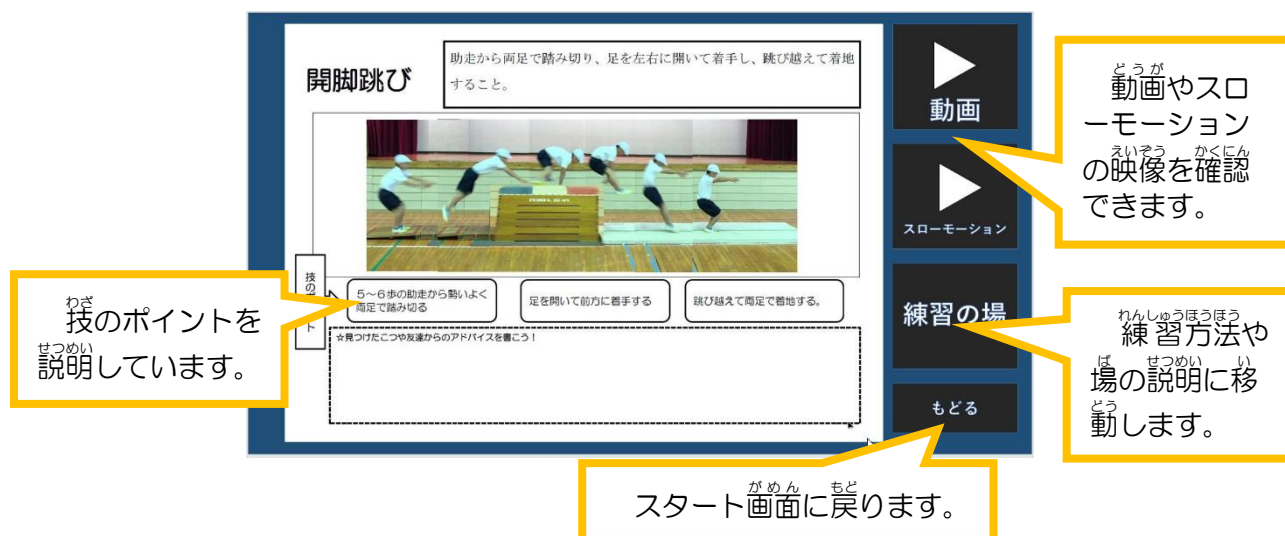
② スタート画面

スタート画面では、技を選びます。文字や枠をタップしましょう。また、右下には学習の仕方や用具の使い方を説明しています。学習に合わせて使ってみましょう。



③ 技の行い方の画面

この画面では、技の行い方の説明や連続図、技のポイントが確認できます。右側の動画やスローモーションを選ぶと、映像で確認することができます。また、練習の場をタップすると、練習の方法や場を紹介するページに移動します。



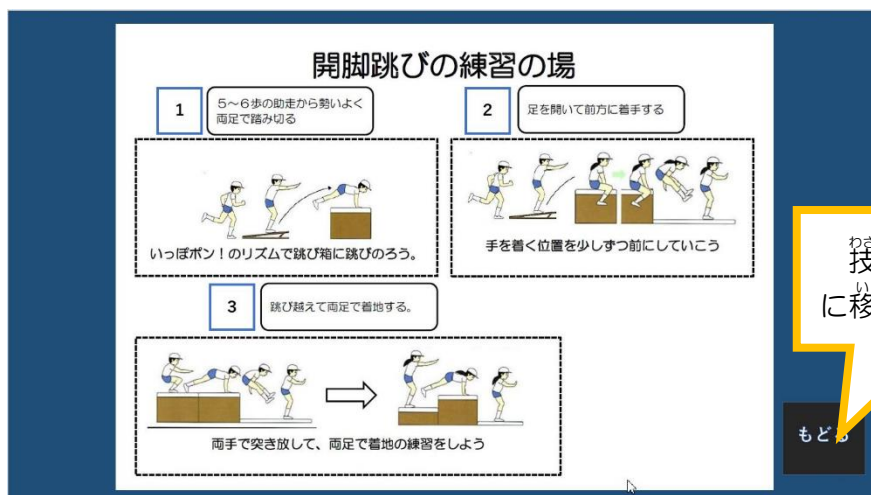
④ 動画・スローモーションの画面

技を映像で確認することができます。一時停止すると、局面の動きを確認できます。

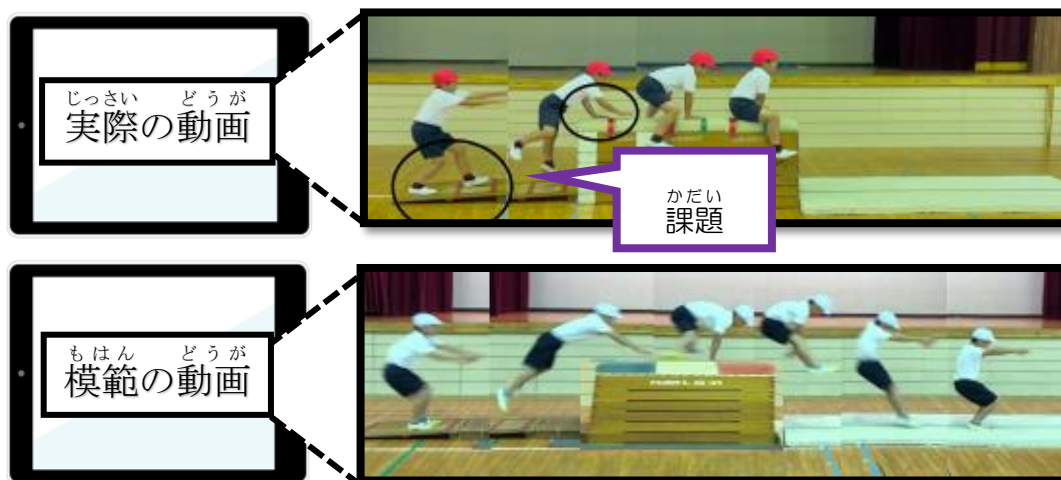


⑤ 練習方法や場の画面

練習方法や場を紹介しています。自分の課題に合わせて場を選び、練習しましょう。



⑥ 自分の技と模範の技を比べて課題を見付けたり、課題が解決できたか確かめたりしましょう。



※2台のタブレットを使って行いましょう。1台は模範動画をコマ送りし、もう1台は自分の技を撮影した動画をコマ送りして比べてみましょう。

8 ICT教材の活用場面例

① 児童が技の行い方を確かめる

技の行い方やポイントを確認する場面でICT教材を活用する。技の連続図(図1)や動画(図2)、スローモーション動画を見て、動きの全体を捉えるようにする。



図1 技の紹介ページ



図2 模範動画のページ

② 児童が自分の試技を撮影し、模範の動画と比較して課題を見付け、練習の場を選ぶ

1台の端末で、児童の試技を撮影する。もう1台の端末で模範動画を再生できるようにする。それぞれの端末の動画をコマ送りしながら比較し、できていない局面を見付けるようにする。それを課題として設定し、課題解決のための練習の場を選べるようにする。

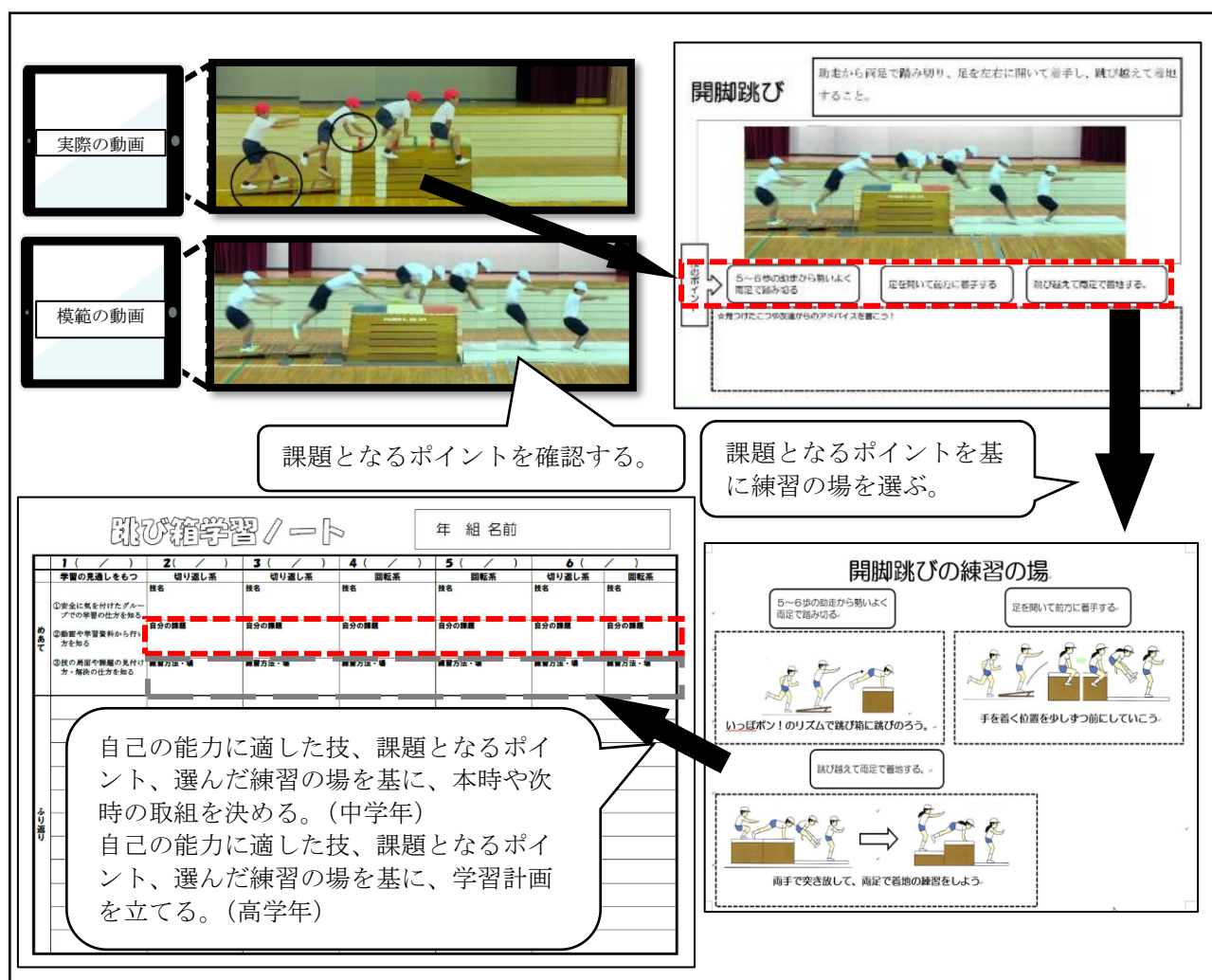


図3 撮影から課題発見・解決までの流れと学習カードの活用例

③ 児童同士で自分の試技を撮影し、課題が解決できたか確かめる

課題の解決が図れたかどうかを確認するために試技を行う。その際、試技を一人1台端末で撮影することで、試技者自身が動きを確認することができる。

○撮影方法 ※一人1台端末やアプリケーションの機能によって違う。

- ・カメラ機能を使用して友達に撮影してもらう。
- ・追いかけて再生機能※アプリケーション機能を活用して撮影する。

(撮影後、指定した秒数後に自動再生)

④ 指導者は学習前にICTや一人1台端末のチェックを行う

☐ 全員分の一人1台端末を準備できている。 ※忘れてきた児童がいないか確認

☐ 一人1台端末は十分充電できている。

☐ 活用する学習場面を明確にできている。→20ページ以降を参照

☐ 使用しないときの保管場所や保管方法を決めている。 ※グループ分のかごを用意する等

☐ カメラ機能の使用方法を決めている。

9 跳び箱運動指導計画例

(1) 第3学年の計画例 ※一人1台端末については、児童の実態や必要感に応じて活用する。

時	1	2	3	4	5	6
○主な学習内容	○単元のめあてを確認する。 ○準備運動を行う。 ○用具の準備を行う。 ○感覚づくりの運動の行い方を知る。 ○力強い踏切りからまたぎ乗り、またぎ下りを行う。 ○学習の行い方を確認する。 ①安全に気を付けてグループで学習すること ②動画や学習資料から行い方を知ること 端末の活用① ③技の局面や課題の見付け方・解決の仕方を知ること	○めあてを確認する。 ○準備運動を行う。 ○感覚づくりの運動を行う。 ○用具の準備を行う。				
	<div>開脚跳び</div> <div>○技の行い方やポイントを知る。</div> <div>端末の活用①</div> <div>○課題を見付ける。</div> <div>端末の活用②</div>	<div>開脚跳び</div> <div>○課題解決に向けて取り組む。</div> <div>端末の活用①</div> <div>端末の活用②</div>	<div>台上前転</div> <div>○技の行い方やポイントを知り、</div> <div>端末の活用①</div> <div>○課題を見付ける。</div> <div>※開脚跳びができない児童は開脚跳びに取り組んでもよい。</div> <div>端末の活用②</div> <div>端末の活用③</div>	<div>台上前転</div> <div>○課題解決に向けて取り組む。</div> <div>端末の活用①</div> <div>端末の活用②</div> <div>端末の活用③</div> <div>※開脚跳びができない児童は開脚跳びの課題解決に向けて取り組んでもよい。</div>	<div>開脚跳び</div> <div>台上前転</div> <div>○課題解決に向けて取り組む。</div> <div>端末の活用①</div> <div>端末の活用②</div> <div>端末の活用③</div> <div>端末の活用④</div> <div>※開脚跳びと台上前転から自分の能力に合わせて技を選び、課題解決に向けて取り組む。</div>	
	○用具の片付けを行う。 ○整理運動を行う。 ○学習の振り返りを行う。					
見方・考え方の重点	する みる 支える 知る	する みる 支える 知る	する みる 支える 知る	する みる 支える 知る	する みる 支える 知る	する みる 支える 知る
一人1台端末の活用	①本単元で使用するICT教材「跳び箱運動アプリ」の使い方を知る。	①開脚跳びの行い方確かめる。 ②自分の試技を撮影し、模範の動画と比較して課題を見付ける。	①課題解決の練習の場を確かめる。 ②自分の試技を撮影し、課題が解決できたか確かめる。	①台上前転の行い方確かめる。 ②自分の試技を撮影し、模範の動画と比較して課題を見付ける。 ③課題解決を行う練習の場を確かめる。	①自分の試技を撮影し、模範の動画と比較して課題を見付ける。 ②課題解決を行う練習の場を確かめる。 ③自分の試技を撮影し、課題が解決できたか確かめる。	①自分が行う技の行い方確かめる。 ②自分の試技を撮影し、模範の動画と比較して課題を見付ける。 ③課題解決を行う練習の場を確かめる。 ④自分の試技を撮影し、課題が解決できたか確かめる。

(2) 第4学年の計画例 ※一人1台端末については、児童の実態や必要感に応じて活用する。

時	1	2	3	4	5	6
○主な学習内容	○単元のめあてを確認する。 端末の活用① ○感覚づくりの運動に取り組む。 ○グループで今できる技に取り組む。 ①安全に気を付けてグループで学習すること ②動画や学習資料から行い方を知ること 端末の活用② ③技の局面や課題の見付け方・解決の仕方を知ること 開脚跳び 台上前転 首はね跳び	○めあてを確認する。 ○準備運動を行う。 ○感覚づくりの運動を行う。 ○用具の準備を行う。 切り返し系 開脚跳び かかえ込み跳び ○自分で取り組む技を選択し、課題解決に向けて取り組む。 開脚跳び・かかえ込み跳び 端末の活用③ 端末の活用④ 端末の活用①②③④ 回転系 台上前転 伸膝台上前転 ○技の行い方やポイントを知る。 端末の活用① ○課題を見付ける。 端末の活用② 首はね跳び 頭はね跳び ○技の行い方やポイントを知る。 端末の活用① ○課題を見付ける。 端末の活用② 台上前転・伸膝台上前転 首はね跳び・頭はね跳び 頭はね跳び 自分で取り組む技を選択し、課題解決に向けて取り組む。 端末の活用①②③④ ○用具の片付けを行う。 ○整理運動を行う。 ○学習の振り返りを行う。				○課題の解決に向けて取り組む。 端末の活用①②③④ 発表会 ○グループ内で発表会を行う。 端末の活用⑤
	する みる 支える 知る	する みる 支える 知る	する みる 支える 知る	する みる 支える 知る	する みる 支える 知る	する みる 支える 知る
	一人1台端末の活用	①本単元で使用するICT教材「跳び箱運動アプリ」の使い方を知る。 ②自分が今できる技の行い方を確かめる。	①切り返し系や回転系の自分が取り組む技の行い方を確かめる。 ②課題を見付けるために、技と技を比較したり、自分の試技を撮影したりする。	①首はね跳び等の行い方を確認する。 ②課題を見付けるために、技と技を比較したり、自分の試技を撮影したりする。 ③課題解決を行う練習の場を確かめる。 ④自分の試技を撮影し、課題が解決できたか確かめる。	①自分が行う技の行い方を確かめる。 ②自分の試技を撮影し、模範の動画と比較して課題を見付ける。 ③課題解決を行う練習の場を確かめる。 ④自分の試技を撮影し、課題が解決できたか確かめる。 ⑤発表会で自分の試技を撮影し、動きの高まりを確認する。	

(3) 第5学年の計画例 ※一人1台端末については、児童の実態や必要感に応じて活用する。

時	1	2	3	4	5	6
○主な学習内容	<p>○単元のめあてを確認する。</p> <p>端末の活用①</p> <p>○感覚づくりの運動の行い方を知る。</p> <p>○グループで今できる技に取り組む。</p> <p>端末の活用②</p> <p>○取り組みたい技や目標を明確にする。</p>	<p>○めあてを確認する。</p> <p>○準備運動を行う。</p> <p>○感覚づくりの運動を行う。</p> <p>繰り返し系</p> <p>開脚跳び かかえ込み跳び 屈身跳び</p> <p>○技の行い方やポイントを理解する。</p> <p>端末の活用①</p> <p>○課題を見付ける。</p> <p>端末の活用②</p> <p>端末の活用①②</p> <p>端末の活用②③④</p> <p>回転系</p> <p>台上前転 伸膝台上前転</p> <p>○技の行い方やポイントを理解する。</p> <p>端末の活用①</p> <p>課題を見付ける。</p> <p>端末の活用②</p> <p>端末の活用①②</p> <p>首はね跳び 頭はね跳び</p> <p>○技の行い方やポイントを理解し、課題を見付ける。</p> <p>端末の活用①</p> <p>台上前転・伸膝台上前転 首はね跳び・頭はね跳び 前方屈腕倒立回転跳び</p> <p>○自分で取り組む技を選択し、課題解決に向けて取り組む。</p> <p>○練習の場や用具を見直し、試行錯誤しながら取り組む。</p> <p>○取り組む技を見直すなど、学習を調整しながら取り組む。</p> <p>端末の活用②③④</p> <p>○用具の片付けを行う。</p> <p>○整理運動を行う。</p> <p>○学習の振り返りを行う。</p>				
	<p>する</p> <p>みる</p> <p>支える</p> <p>知る</p>	<p>する</p> <p>みる</p> <p>支える</p> <p>知る</p>	<p>する</p> <p>みる</p> <p>支える</p> <p>知る</p>	<p>する</p> <p>みる</p> <p>支える</p> <p>知る</p>	<p>する</p> <p>みる</p> <p>支える</p> <p>知る</p>	<p>する</p> <p>みる</p> <p>支える</p> <p>知る</p>
一人1台端末の活用	<p>①本単元で使用するICT教材「跳び箱運動アプリ」の使い方を知る。</p> <p>②自分が今できる技の行い方を確かめる。</p>	<p>①繰り返し系や回転系の自分が取り組む技の行い方を確かめる。</p> <p>②課題を見付けるために、技と技を比較したり、自分の試技を撮影したりする。</p>	<p>①課題解決の練習の場を確かめる。</p> <p>②自分の試技を撮影し、課題が解決できたか確かめる。</p>	<p>①回転系の自分が取り組む技の行い方を確かめる。</p> <p>②自分の試技を撮影し、模範の動画と比較して課題を見付ける。</p> <p>③課題解決を行う練習の場を確かめる。</p> <p>④自分の試技を撮影し、課題が解決できたか確かめる。</p>		

(4) 第6学年の計画例 ※一人1台端末については、児童の実態や必要感に応じて活用する。

時	1	2	3	4	5	6
○主な学習内容	<p>○単元のめあてを確認する。</p> <p>端末の活用①</p> <p>○感覚づくりの運動に取り組む。</p> <p>○グループで今できる技に取り組む。</p> <p>端末の活用②</p> <p>○取り組みたい技や発表会でできるようになりたい技を明確にする。</p>	<p>○めあてを確認する。</p> <p>○準備運動を行う。</p> <p>○感覚づくりの運動を行う。</p> <p>切り返し系</p> <p>開脚跳び かかえ込み跳び 屈身跳び</p> <p>○技の行い方やポイントを理解する。</p> <p>端末の活用①</p> <p>○課題を見付けて学習計画を立てる。</p> <p>端末の活用②</p> <p>回転系</p> <p>台上前転 伸膝台上前転 首はね跳び 頭はね跳び 前方屈腕倒立回転跳び</p> <p>○技の行い方やポイントを理解する。</p> <p>端末の活用①</p> <p>○課題を見付けて学習計画を立てる。</p> <p>端末の活用②</p>	<p>○学習計画を基に自分で取り組む技を選択し、課題解決に向けて取り組む。</p> <p>○学習計画を見直し、試行錯誤しながら取り組む。</p> <p>端末の活用①②③④</p>	<p>○学習計画を基に自分で取り組む技を選択し、課題解決に向けて取り組む。</p> <p>○学習計画を見直し、試行錯誤しながら取り組む。</p> <p>端末の活用①②③④</p>	<p>○学習計画を基に自分で取り組む技を選択し、課題解決に向けて取り組む。</p> <p>○学習計画を見直し、試行錯誤しながら取り組む。</p> <p>端末の活用①②③④</p>	<p>切り返し系 回転系</p> <p>○発表会に向けて取り組みたい技を選んで課題解決に向けて取り組む。</p> <p>端末の活用①②③④</p> <p>発表会</p> <p>○グループ内で発表会を行う。</p> <p>端末の活用⑤</p>
	<p>○用具の片付けを行う。</p> <p>○整理運動を行う。</p> <p>○学習の振り返りを行う。</p>					
見方・考え方の重点	<p>する</p> <p>みる</p> <p>支える</p> <p>知る</p>	<p>する</p> <p>みる</p> <p>支える</p> <p>知る</p>	<p>する</p> <p>みる</p> <p>支える</p> <p>知る</p>	<p>する</p> <p>みる</p> <p>支える</p> <p>知る</p>	<p>する</p> <p>みる</p> <p>支える</p> <p>知る</p>	<p>する</p> <p>みる</p> <p>支える</p> <p>知る</p>
一人1台端末の活用	<p>①本単元で使用するICT教材「跳び箱運動アプリ」の使い方を知る。</p> <p>②自分が今できる技の行い方を確かめる。</p>	<p>①切り返し系や回転系の自分が取り組む技の行い方を確かめる。</p> <p>②課題を見付けるために、技と技を比較したり、自分の試技を撮影したりする。</p>	<p>①自分が行う技の行い方を確かめる。</p> <p>②自分の試技を撮影し、模範の動画と比較して課題を見付ける。</p> <p>③課題解決を行う練習の場を確かめる。</p> <p>④自分の試技を撮影し、課題が解決できたか確かめる。</p> <p>⑤発表会で自分の試技を撮影し、動きの高まりを確認する。</p>			

10 参考・引用資料

- ・小学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説体育編：平成 29 年 7 月（文部科学省）
- ・「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料：令和 2 年 3 月
（国立教育政策研究所）
- ・小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック：平成 23 年 3 月（文部科学省）
- ・学校体育実技指導資料 第 10 集「器械運動 指導の手引き」：平成 27 年 3 月
（文部科学省）

跳び箱運動ハンドブック

令和4年3月

東京都教職員研修センター企画部企画課
東大和市立第九小学校 主任教諭 杵渕 桂一郎