

「跳び箱パフォーマンス」 (8時間扱い)

授業者 溝口 仁志

《単元について》

目標： フェアプレイ（全力・ルール順守・相手尊重・安全第一）で開脚跳びと台上前転を中心に
取り組む活動を通して、自分の力に合った課題をもち、技のポイントや動きのこつを理解し
ながら、技ができるようになる楽しさや、ペアやチームで動きを合わせたりリズムよく跳ん
だりする楽しさを味わうことができるようにする。

本単元では、ペアでのシンクロ跳びやチームでの連続跳びなどの「跳び箱パフォーマンス」を成
功させることを目指し学習を展開していく。単元の開始期は「跳び箱パフォーマンス」に必要な基
本的な支持跳び越し技（開脚跳び・台上前転）の習得を中心に学習を展開する。その際、自分の力
に合った練習ができるよう、基本的な支持跳び越し技に関連した易しい運動を取り入れたり、易し
い場や条件の下で段階的に取り組めたりできるようにする。多くの技に取り組むのではなく、開脚
跳びと台上前転を中心とした取り組みにより、技のポイントや動きのこつの共通理解を図り易くす
る。これにより、子供は視点をもって友達の運動を見たり、自分見つけた動きのこつが友達の運動
へ生かされたりすることで、協同的な学びのよさを感じることができると考えた。

単元の展開期からは、習得した技を生かして「跳び箱パフォーマンス」を創作していく。その中
で、友達と動きを合わせて跳んだり、集団で意図的に連続してリズムよく跳んだりするなどの協同
的な学びを生むとともに、跳び箱運動の楽しみ方の広がりを感じられるようにする。また、互いの
動きを意識しながら運動することで、運動を観察する力や自分の体をコントロールするなどの調整
力を育むことができる。これにより、一連の動きとしてスムーズに跳び越えることにつながってい
く。

《単元の評価規準》

評価1	フェアプレイ（全力・ルール順守・仲間尊重・安全第一）を意識して、進んで跳び箱運動に 取り組もうとしている。	【運動への関心・意欲・態度】
評価2	・ 基本的な支持跳び越し技（開脚跳び・台上前転）のポイントや動きのこつを意識し、自分 の力に合った課題や練習方法、練習の場を選んでいる。 ・ ペアやチームで動きを合わせたり、リズムよく跳んだりするポイントや動きのこつを見 付けたり、意識したりしている。	【運動についての思考・判断】
評価3	自分の力に合った基本的な支持跳び越し技ができる。	【運動の技能】

《本単元におけるアクティブ・ラーニングで育んでいく資質・能力》

自主的・主体的な課題解決

- ・ 課題を明確にして、解決の見通しをもつ
- ・ 自分の学びを振り返り、次の学習に生かす

本単元における活動の姿

自分の力に合った課題や練習方法、練習の場を選択し、基本的な支持跳び越し技のポイントや動きのこつを理解し、意識しながら練習する。また、動きを合わせたり、リズムよく跳んだりする技のポイントや動きのこつを見付け、意識している。さらに学習を振り返り、技ができるようになった理由や次の学習に向けての課題を明らかにしている。

協同的な課題解決

- ・ 協同する
- ・ 協同することの価値に気付く

本単元における活動の姿

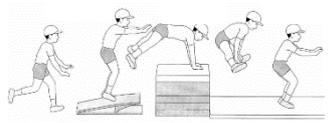
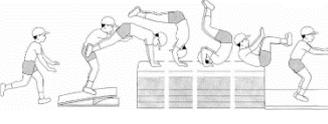
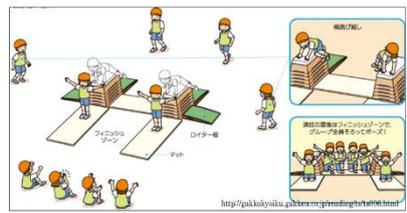
友達と互いに励ましやアドバイスをしながら技の習得を目指すとともに跳び箱パフォーマンスを成功させようとしている。また、自分の見つけた動きのこつをみんなに伝えたり、友達の見つけた動きのこつを自分の練習で生かそうとしている。さらに、友達と互いに励ましやアドバイスをすることのよさを実感している。

《研究との関わり》

自主的・主体的な課題解決や協同的な課題解決を進めることができるよう、課題設定の在り方や振り返りの在り方の支援を表すと、以下ようになる。

	自主的・主体的な課題解決のために	協同的な課題解決のために
課題設定の在り方	<p>個に応じた段階的に取り組める課題 自分の力に合った課題解決を目指すことができるよう、基本的な支持跳び越し技を段階的に取り組める易しい場や条件を設定する。これにより、自分の力に合った場や条件を選択でき、「できそうだ」と思える学習意欲を高め、段階的に課題を達成していくことで「できた」という成功体験を多く味わうことができる。 さらに、子供の課題を運動場面や振り返りから見取り、これらの情報を生かした場や条件の再設定により、子供の実態に合った必要感のある課題解決となる。</p>	<p>相互作用が生まれる課題 単元中盤では『跳び箱パフォーマンス』を成功させよう」という課題を設定する。この課題解決に向けて、ペアやチームで、動きを合わせたりリズムよく跳んだりする、子供同士の相互作用が必然的に生まれる。</p>
振り返りの在り方	<p>視点を明確にした学習カードの活用 学習カードにより視点を明確にした振り返りができるようにする。視点は①成果②学び方③友達のよさ④動きのこつ ⑤次の課題とする。この視点により、自己有用感や新たな課題意識を高めることができる。 さらに、単元最後には学習カードを改めて見返してみることで、単元を通した自己の学び方や成長の自覚化を促す。</p>	<p>学習成果の共有とフェアプレイヤーの紹介 技の上手な友達の運動を観察したり、動きのこつを交流したりする場を設定し、互いの学習の成果が学習に生かされていく意識がもてるようにする。 また、振り返りではフェアプレイヤー（友達のよさ）の紹介や教師による学び合う姿の価値づけにより、友達と学習することのよさを自覚できるようにする。</p>

《単元のグランドデザイン》

	単元開始期			単元展開期				単元まとめ期
	1	2	3	4	5	6 [林]	7	8
課題	学習の目標と学び方を理解して見通しをもとう。	自分に必要な練習方法を選び、友達と教え合いながら練習して開脚跳びと台上前転ができるようになろう。		開脚跳びと台上前転を生かし、友達と動きやリズムを合わせて「跳び箱パフォーマンス」を成功させよう。				「跳び箱パフォーマンス」を発表し合い学習したことを振り返ろう。
開始期	○オリエンテーション ・課題 ・学習の流れ(学び方) ・準備するもの ・学習チーム ・学習カード ・技のポイント などを確認する	○跳び箱運動の感覚づくり(跳び箱運動の基礎的な感覚を身に付ける) ○課題の確認 「個に応じた段階的に取り組める課題」		「相互作用が生まれる課題」				○「跳び箱パフォーマンス」発表練習
展開期		○開脚跳びの習得学習  ○台上前転の習得学習 		○開脚跳びと台上前転の習得学習 〔未習得の子供〕技の習得を目指す 〔習得した子供〕技の習熟を目指す ○「跳び箱パフォーマンス」(シンクロ跳び・連続跳びなど)へ挑戦 「学び合いの促進のための交流場面の設定と視覚化」 			○「跳び箱パフォーマンス」による学習成果の発表	
まとめ期		○振り返り 「視点を明確にした学習カードの活用」		○振り返り 「学習成果の共有とフェアプレイヤーの紹介」			○単元の振り返り	

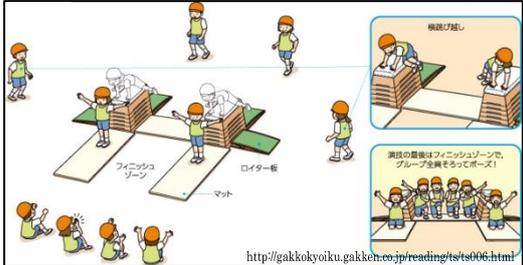
《単元計画》

	学習活動 (○) と子供の姿	教師の支援 (☆) と評価 (◇)
開始期 (1時間目)	<p>○ 学習の課題や進め方を知る。</p> <p>課題：学習の課題と学び方を理解して見通しをもとう。</p> <p>跳び箱は3年生でも学習したよ。</p> <p>台上前転は難しかったな。</p> <p>学習資料には技のポイントが書いてある。</p> <p>用具の準備はすばやく安全が大切だね。</p>	<p>◇ 意欲を高め、見通しをもって参加しようとしている。^{【評1】}</p> <p>☆ これから取り組む運動のイメージを明確にできるよう、習得する技の動画を見る活動を設ける。</p> <p>☆ 自主的に学習を進められるよう、用具の準備や学習の流れ、学習カードや学習資料の活用の仕方を説明する。</p>
開始期 (2〜3時間目) この展開を2時間繰り返す	<p>○ 跳び箱運動の感覚づくりをする。</p> <p>腕で体を支える動きが大事なんだね</p>  <p>○ 課題を理解する。</p> <p>課題：自分に必要な練習方法を選び、友達と教え合いながら練習して、開脚跳びと台上前転ができるようになる</p> <p>○ 練習方法を選び、開脚跳びに取り組む。</p> <p>徐々に高い段で跳んでみよう。</p> <p>手を遠くに付くのがポイントだったね。</p> <p>○ 練習方法を選び、台上前転に取り組む。</p> <p>まずはマットのある場所で練習しよう。</p> <p>腰を高く上げると上手にできるよ。</p> <p>○ 学習を振り返る。</p> <p>バンッとしっかり両足でロイター板をふむことが大切です。</p> <p>○○君の台上前転がすごく上手なので真似たいです。</p>	<p>☆ 基本的な支持跳び越し技ができるよう、関連した易しい運動を準備運動として取り入れる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・馬跳び ・うさぎ跳び ・高い位置や低い位置への前転 など <p>☆ 技のイメージをもち、ポイントが理解できるよう、動画などを活用し技のポイントを説明する。</p> <p>☆ <u>自分の力に合った課題に取り組めるよう、基本的な支持跳び越し技を段階的に取り組める易しい場や条件を設定する。【個に応じた段階的に取り組める課題】</u></p> <p>◇ 自分の力に合った基本的な支持跳び越し技ができる。^{【評3】}</p> <p>☆ 子供同士の励ましや教え合いによる課題解決が図られるよう、教師が見本となり肯定的な声かけを行うとともに、友達の動きを見る視点を与える。</p> <p>☆ <u>動きのこつを理解し、課題意識が高まるよう、友達のよい動きを観察したり、動きのこつを伝え合う場を設定する。【学習成果の共有とフェアプレーヤーの紹介】</u></p> <p>☆ <u>自己有用感や新たな課題意識を高めることができるよう、次の視点を意図した振り返りの場を設定する。【視点を明確にした学習カードの活用】</u></p> <p>①成果 ②学び方 ③友達のよさ ④動きのこつ ⑤次の課題</p>
展開期 (4〜7時間目)	<p>本時</p> <p>○ 跳び箱運動の感覚づくりをする。</p> <p>○ 課題を理解する。</p> <p>課題：開脚跳びと台上前転を生かし、友達と動きやリズムを合わせて跳び箱パフォーマンス成功させよう。</p> <p>○ 練習方法を選び、開脚跳びと台上前転に取り組む。</p> <p>空中姿勢で体が横になるようにダイナミックに跳ぼう。</p> <p>着地がふらつくから、両足でピタリと決めたいな。</p> <p>もっと手をバンッと着いた方が体が起き上がるよ。</p> <p>頭の後ろを跳び箱に付けるにはどうしたらいいのかわかっているかこつを教えて。</p>	<p>☆ <u>課題意識を高め、「跳び箱パフォーマンス」のイメージがもてるよう、動画や演示を見る場を設ける。【相互作用が生まれる課題】</u></p> <p>◇ 自分の力に合った基本的な支持跳び越し技ができる。^{【評3】}</p> <p>◇ 自分の力に合った課題や練習方法、練習場を選んでいく。^{【評2】}</p> <p>☆ <u>基本的な支持跳び越し技を段階的に取り組める易しい場や条件を設定し、選択できるようにする。【個に応じた段階的に取り組める課題】</u></p> <p>☆ 基本的な技を習得している子供へは技の習熟を目指せるよう、学習資料を活用し発展的な課題を提示する。</p>

	学習活動 (○) と子供の姿	教師の支援 (☆) と評価 (◇)
展開期 (4~7時間) この展開を3時間繰り返す	<p>○ 「跳び箱パフォーマンス」に挑戦する。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">二人の動きをぴったり合わせよう。助走はどうしようか？</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">もっと、早いタイミングでみんな連続で跳んでみようよ。</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">着地が合っていないよ。もう一度やろう。着地に気を付けようね。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">開脚跳びと台上前転を交互にやってみたらどうかな？</div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>[跳び箱パフォーマンスルール]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1チーム 5~6名。 ・ パフォーマンス時間 1~2分間程度。 ・ 跳び箱を2台設置 (4~7段)。 ・ 縦と横でも跳べるように跳び箱を配置。 ・ 最後は全員でフィニッシュポーズ。 ・ 1人3回以上跳ぶ。 ・ シンクロ跳びは全員が行う。 ・ 安全第一を徹底する。(無理をしない) </div> <p>○ 学習を振り返る。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">友達とシンクロしたときはとても気持ちがいいよね。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">自分たちの動きが見れるように iPad があるといいかも。</div> </div>	<p>◇ ペアやチームで動きを合わせたり、リズムよく跳んだりするポイントや動きのこつを見付けたり、意識したりしている。 [評2]</p> <p>☆ 「跳び箱パフォーマンス」を体験し、そこから活動の工夫ができるよう、基本構成を示す。</p> <p>☆ 他のチームのよさに気付けるよう、①発表チーム②観客・アドバイsteam③作戦会議チームに分け、他のチームの「跳び箱パフォーマンス」を評価し合う場を設定する。</p> <p>☆ 自分たちの「跳び箱パフォーマンス」を確かめることができるよう、必要に応じて iPad を活用する。</p> <p>☆ 話し合い内容の具体化・明確化を図るため、必要に応じてホワイトボードを活用する。【学び合いの促進のための交流の場の設定と視覚化】</p> <p>☆ <u>動きを合わせたり、よりよい表現をしたりするためのポイントを共有できるように、話し合う場を設ける。【学習成果の共有とフェアプレーヤーの紹介】</u></p> <p>☆ <u>自己有用感や新たな課題意識を高めることができるよう、次の視点を意図した振り返りの場を設定する。【視点を明確にした学習カードの活用】</u></p>
まとめ期 (8時間目)	<p>○ 課題を理解する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">課題：跳び箱パフォーマンスを発表し合い学習したことを振り返ろう。</div> <p>○ 「跳び箱パフォーマンス」の発表練習に取り組む。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-bottom: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">ダイナミックに跳べるようになったね。踏切が強くなった。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">台上前転では腰の位置を高くすることが大切だったよ。</div> </div> <p>○ チームで集団跳びを発表する。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-bottom: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">他のチームの発表が楽しみなね。どんな発表なのかな？</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">ぼく達の連続跳びを見てほしい。速いリズムで跳ぶよ。</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-bottom: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">2人の動きがよく揃っているね。着地までピッタリだったよ。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">みんなで息を合わせて跳ぶことができた。楽しいね。</div> </div> <p>○ 学習を振り返る。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-bottom: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">開脚跳びと台上前転が前よりも自信をもってできるようになった。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">友達がこつを教えてくれたからできるようになりました。</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">動きをそろえて跳ぶのは難しかったけどうまくいった時はうれしかった。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">みんなで発表の仕方を考えて、心を一つにして跳べたから楽しい学習になった。</div> </div>	<p>☆ 自己の成長を感じられるよう、肯定的な声かけをする。</p> <p>☆ 友達との相互作用が図られるよう、友達同士の教え合う姿を見取り称賛する。</p> <p>◇ フェアプレイで、進んで跳び箱パフォーマンスに取り組もうとしている。 [評1]</p> <p>◇ 自分の力に合った基本的な支持跳び越し技ができる。 [評3]</p> <p>☆ 学習の成果を実感できるよう、発表の場を設定する。</p> <p>☆ 自己の成長を感じられるよう、肯定的な声かけをする。</p> <p>☆ <u>自己有用感を高め、次の学習に生かすことができるよう、次の視点を意図した振り返りと学習カードを見返す場を設定する。【視点を明確にした学習カードの活用】</u></p> <p>①単元を通じて成長したこと学んだこと</p> <p>②成長につながった要因</p> <p>☆ <u>単元序盤から今の自分の成長を感じることができるよう、子供の変容の姿を具体的に紹介し価値づける。【学習成果の共有とフェアプレーヤーの紹介】</u></p>

本時の目標

フェアプレイで跳び箱パフォーマンスに取り組むことを通して、ペアやチームで動きを合わせたり、リズムよく跳んだりするポイントや動きのこつを見付けたり、意識したりすることができるようにする。

学習活動 (○) と子供の姿	教師の支援 (☆) と評価 (◇)
<p>○ 跳び箱運動の感覚づくりをする。</p> <p>○ 本時の課題を理解する。</p>	<p>☆ <u>ペアやチームで、動きを合わせたりリズムよく跳んだりするような、集団で解決を目指す課題を設定する。【相互作用が生まれる課題】</u></p>
<p>課題 (ねらい) 開脚跳びと台上前転を生かし、友達と動きやリズムを合わせて跳び箱パフォーマンスを成功させよう。</p>	
<p>○ 跳び箱パフォーマンスの練習をする。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">二人の動きをぴったり合わせよう。助走はどうでしょうか？</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">もっと早いタイミングでみんな連続で跳んでみようよ。</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">着地が合っていないよ。もう一度やろう。着地に気を付けようね。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">開脚跳びと台上前転を交互にやってみたらどうかかな？</div> </div> <p>○ 「跳び箱パフォーマンス」交流会を行いアドバイスし合う。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">着地がぴったり合うととてもかっこよく見えるよ。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">助走の前に、アイコンタクトするといいよ。</div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>http://gakkokyoiku.gakken.co.jp/reading/ts006.html</p> </div> <p>(○ アドバイスを受けてチームで「跳び箱パフォーマンス」の練習をする。)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">アドバイスされたことに気を付けて練習しよう。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">技の順番を少し変えてみようか。最後は台上前転にしよう。</div> </div>	<p>◇ <u>ペアやチームで動きを合わせたり、リズムよく跳んだりするポイントや動きのこつを見付けたり、意識したりしている。【評2】</u></p> <p>☆ よい動きを価値づけたり、なぜよい動きになっているかを問うことで動きのこつを意識できるようにする。</p> <p>☆ 活動が停滞しているチームには、具体的な跳び方の提案を行い、跳び箱を跳ぶ中で表現方法を考えていけるようにする。</p> <p>☆ 他のチームのよさに気付けるよう、</p> <ol style="list-style-type: none"> ①発表チーム ②アドバイスチーム ③作戦会議チーム (必要に応じて振り返り)に分け、他のチームの「跳び箱パフォーマンス」を評価し合う場を設定する。 <p>☆ 自分たちの「跳び箱パフォーマンス」を確かめることができるよう、必要に応じてiPadを活用する。</p> <p>☆ 話し合い内容の具体化・明確化を図るため、必要に応じてホワイトボードを活用する。【学び合いの促進のための交流の場の設定と視覚化】</p> <p>(☆ 交流会から見出された課題の解決を図ることができるよう、活動の場を保障する。)</p>
<p>○ 学習カードにより自分の学習を振り返る。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">何回も練習したから、技が友達と合うようになってきた。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">○○君の開脚跳びがダイナミックになっていました。</div> </div> <p>○ 全体で話し合い学習の振り返りをする。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">技を何回も練習したから、友達と息が合うようになってきたよ。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">開脚跳びをダイナミックにするこつを教えてほしい。</div> </div>	<p>☆ <u>自己有用感や新たな課題意識を高めることができるよう、次の視点を意図した振り返りの場を設定する。【視点を明確にした学習カードの活用】</u></p> <ol style="list-style-type: none"> ①成果②学び方③友達のよさ ④動きのこつ⑤次の課題 <p>☆ <u>動きを合わせたり、よりよい表現をしたるためのポイントを共有できるように、話し合う場を設ける。</u></p> <p>☆ <u>協同的に学ぶよさを理解できるように、友達と学び合う姿を紹介し価値づける。【学習成果の共有とフェアプレーヤーの紹介】</u></p>