

子どもたちの自主的な学習を可能に!

子どもの願いを表現した
単元タイトル

発達段階を考慮した
ねらい

学習内容の明確化に対応

やってみる **ひろげる** **ふかめる** の上段に「学習すること」、
下段に「身につけたいこと」を表記。
めあてが立てやすくなり、意欲的に運動する態度に結びつけます。

10 とび箱運動

大きくとんで、ピタツときめよう!

学習のねらい

「基本のわざ」や「進んだわざ」にちょう戦し、大きく安定したとび方ができるようにする。

学習しよう

やってみる

「基本のわざ」にちょう戦しよう。

開きやくとびやかかえこみとび、台上前転が、大きく、安定したとび方のできることを。

ひろげる

「進んだわざ」にちょう戦しよう。

首はねとびや頭はねとびなどのできることを。

毎時間のはじめに
こんな運動してみよう

■大きなうさぎとび



■かえるとう立



■連続馬とび①



■前後・左右にうて歩き



■かえるの足打ち



●高く上げて、何回打てるかな?

■連続馬とび②



■手おし車

正確な写真

■頭とう立



■かべとう立



■うで立てとび上がりおり



足打大の向きになるポークス

わかりやすい技のポイント

やってみる 「基本のわざ」にちょう戦しよう。

例1 開きやくとび

- うでを顔の前にすばやくふりだし、速くに手をつく。
- とび箱を強く下におす。
- ピタツと着地をきめる。

順序性に配慮した練習方法

練習のしかたの例

■うさぎとび ①②



■とび箱の上へうさぎとび ①②



■連続馬とび



■2台のとび箱の上から開きやくとび ③④



- つきはなしてから、手をたたく。
- 何回たたけるかな?

■大きな開きやくとび

ポイント 1 両足のつま先で、バーンと強くふみきる。



2 頭を起こし、こしをのぼす。



練習のしかたの例

■セーフティマットにとびこむ ①②



■2人馬とびから



できるだけ速くに着地する。

やってみる …基本技を中心に紹介
初出の技には、詳しい「練習のしかた」を提示。

「こんな運動してみよう」コーナーを設置。
技の習得に必要な身体感覚を養います。

個人差に対応した学習過程

自分の力に応じて先に進んだり戻ったりすることで学習が深まり、学習内容の習得を確実なものにします。

3 ちょう戦

ぶかめる いろいろな向きや高さのとび箱に、できるとび方でちょう戦しよう。

高さや向きのちがうとび箱でも安定してとべること。

順番を守り、安全に気をつけて、みんなと教え合って学習しよう。

めあてとする「基本のわざ」や「進んだわざ」は、自分の力に合ったできそうなわざの中から選ぼう。

両手でとび箱を強くつかはなし、ひざとこしをのぼしたまま空中をとんで、着地する。

みきり板をはなして、みきり、速くに着地する。

台のとび箱で、きな開きやくとび

ちや字ポーズ、かえなどいろいろなズをしよう。

低いとび箱で

ななめ助走から横とびこし

手をつく位置を速くにして。

ひろげる … 発展技を中心に紹介

初出の技には、詳しい「練習のしかた」を提示。

ひろげる 「進んだわざ」にちょう戦しよう。

例1 横とびこし

ポイント1 両足で強くふみきる。

2 こしを高く上げながら体をひねって両手をつく。

3 両手でしっかりとささえる。

4 手でとび箱をおして、横向きに着地する。

練習のしかたの例

- かえるの足打ち 2
- マットで川とび 2 3 4
- 平均台で横とびこし 2 3 4
- 低いとび箱で
- ななめ助走から横とびこし
- 手をつく位置を速くにして。

ぶかめる いろいろな向きや高さのとび箱に、できるとび方でちょう戦しよう。

とび箱の段数を上げて、安定したとびこし方と安定した着地ができるかどうかにかちょう戦してみよう。

7段にちょう戦。

開きやくとびやかかえこみとびなどは、とび箱の向きがたても横でも、安定したとび方ができるかどうかにかちょう戦してみよう。

足もきれいにのびてるよ。

着地もきめたよ。

きれいとべたね。

ぶかめる … できる技の繰り返しや組み合わせの活動を紹介します

技の洗練や組み合わせをめあてにして、こだわりをもって、より深く楽しさを味わいます。