

# 中学校 1年 保健体育科

考える  
感じる  
表す

話す・聞く  
書く

育成したい  
国語力

場の状況や聞き手の様子に気付きながら分かりやすく話す。身近な生活や学習の中から課題に気付き、自分の考えを書く。感じたことを分かりやすく伝えるために場や目的に応じて表現方法を工夫して書いたり、話したりする。

## 単元名

## 器械運動 「跳び箱運動」

### 単元の流れ

#### 第1時

- ・オリエンテーション
- ・基礎技能の確認

#### 第2～4時

- ・今できる技を、場の条件や跳び方に变化を加えてよりよくできるようにする。
- ・相互に補助、観察、アドバイスを行う。
- ・演技発表会

#### 第5～7時

- ・新しい技を身に付けるために練習の仕方を工夫する。
- ・相互に補助、観察、アドバイスを行う。

#### 第5時(本時)

- ・かかえ込み跳びに挑戦する。ポイントを見付ける。技に挑戦するなど

#### 第6時～第7時

- ・はね跳び技群に挑戦する。
- ・倒立技群に挑戦する。

#### 第8時

- ・演技発表会 学習を通しての感想や相互にできばえを評価し合う。

### 本時の目標

- ・技を習得するための練習の仕方を工夫することができる。【運動についての思考・判断】
- ・かかえ込み跳びのポイントを理解することができる。【運動についての知識・理解】

### 本時の流れ

#### 導入

本時の目標を確認(一斉)  
「かかえ込み跳びに挑戦し、成功のポイントを相互に交流しながら理解しよう!」  
準備運動(一斉)  
・準備運動と体ほぐしの運動

#### 展開1

できる技をよりよくする(グループ)  
・今まで学習した技やかかえ込み跳びを高さや向きなどの条件を変えて跳ぶ。  
・グループごとに相互評価しながら学習を進める。

#### 展開2

かかえ込み跳びの成功のポイントを見付ける(グループ)  
・模範演技者の動きを見て、ワークシートに跳び方のポイントを考えて書く。  
見る視点  
つま先の向き、足首の角度、手をつく位置、突き放し方、ひじの使い方、尻の高さ、ひざの動き、視線など  
・模範演技者にインタビューを行い実技を通して得た気付き(感じ)も理解する。

#### 展開3

新しい技に挑戦する(一斉・グループ)  
・ワークシートに記入した跳び方のポイントを意識して挑戦する。  
・相互評価をワークシートの評価欄に記入しながら、いろいろな高さや、向きの跳び箱に挑戦する。

#### まとめ

本時のまとめ(一斉)  
・かかえ込み跳びの成功のポイントを確認する。  
・技能を向上させるためには、練習の進め方、場づくりの方法、仲間との教え合い等が必要であることを確認する。  
次時の予告(一斉)  
・新しい技に挑戦することやできるようになった技をよりよくすることを伝える。

上手く跳べない、恐怖心から意欲的に取り組めないなどの生徒に対しては、高さを低くしたり、横置きにするなどして場の条件を工夫します。

### 国語力育成の視点

器械運動の授業では、過去の経験から上手くできなかったり、恐怖感から意欲的に課題に挑戦できない生徒も見られます。

跳び箱運動は「助走 踏み切りー着手 突き放しー空中動作 着地」という一連の動作で完了するため、できるようになる技のポイントを考えながら学習を進めるのに適した教材です。互いの動きを観察しながら補助やアドバイスを行って励まし合います。そのときの「話す・聞く」活動を通して「考える力」「感じる力」を高めます。

また、模範演技者の生徒には、外見からは見えない部分である「力を入れる部分」「力を入れるタイミング」「自分の身体の使い方」などを仲間伝える活動を通して「感じる力」「表す力」を育成します。

### 視点①

#### 考える力・感じる力

右のようなワークシートを活用し、グループ内で見る視点を分担したり、全員が同じ視点で見たりして跳び方のポイントに気付き、互いに交流します。

個々が無意識のうちに行っている動きやそのときの体の感覚を自分の言葉で伝え、グループで共有します。

また、模範演技者にインタビューすることで、外見上からは発見できない気付きを学習者全員で共有し、本時のねらいにより迫ることができます。

### ワークシート

跳び箱 かかえ込み跳び 視点カード  
月 日( ) 組 番 氏名( )

| 見る視点   | 跳び方のポイント | 評価 |
|--------|----------|----|
| つま先の向き |          |    |
| 足首の角度  |          |    |
| 手をつく位置 |          |    |
| 突き放し方  |          |    |
| ひじの使い方 |          |    |
| 尻の高さ   |          |    |
| ひざの動き  |          |    |
| 視線     |          |    |

跳び方のポイント欄は模範演技を見ながら各場面での体の使い方や動かし方を記入する。

評価欄は展開3で使用し、評価記号「◎たいへんよくできた」「○できた」「△もう少し」を相互評価により記入する。

### 視点②

#### 考える力

- ・ワークシートの跳び方のポイントで確認した動きや体の使い方を意識してかかえ込み跳びに挑戦します。
- ・グループ内での補助、観察、評価、アドバイスなどを繰り返すことで理解が深まり、本時の目標に迫ることができます。

低学年

中学年

高学年

中学前

中学後

音楽

美術  
図画  
工作

家庭  
技術  
・家庭

保健  
体育

特別  
活動

道徳

総合  
学習