

小学校 体育 「跳び箱運動」の指導のポイント



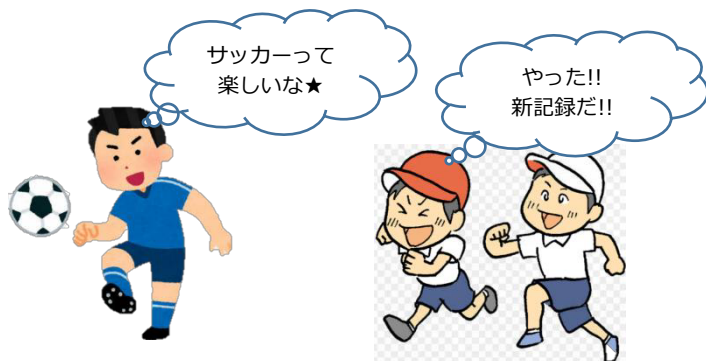
1. そもそも体育の目標って？

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・能力を育成することを目指す。

小学校学習指導要領 解説 体育編 より

プロ選手を育成しているわけではない！

様々な運動・スポーツに対してプラスのイメージをもって、次学年及び次段階へ進んでいくことが大切!!



運動の特性に合わせた楽しさや喜びを味わわせることが大切！



「跳び箱運動って楽しいな！」と感ずることができるように関わりましょう!!

2. 跳び箱運動の特性とは？

(1) 一般的特性

- ・主に、「踏み切り」「着手」「空間動作」「着地」の4つの場面から成り立っている運動。
- ・手で支えて跳びこしたり、跳び箱の上で回転したりと、日常生活では通常行われない動きを含んだ運動。
- ・繰り返し系（開脚跳び、かかえ込み跳びなど）や回転系（台上前転、首はね跳びなど）の技で構成されている運動の中から、自己の能力に適した技に挑戦し、それを達成したときに楽しさや喜びを味わうことのできる運動。
- ・「できる、できない」、もしくは「上手い、下手」などの技の完成度などが明確な運動。
- ・技の完成度が明確な分、仲間の技を見て考えることにより、できるようになる理由を見つける力を育てられる運動。

(2) 児童の立場から見た特性

- ・いろいろな跳び方で跳び箱を跳び越すことが楽しい運動。
- ・技のポイントを理解し、教え合ったりすることが楽しい運動。
- ・技の完成度が明確なので、できたときの達成感を味わいやすい運動。
- ・技の完成度が明確なので、上達しないと意欲が低下する運動。
- ・跳び箱そのものに対してや、跳び越す動きに対して恐怖心を感じ、そのことが障害になりやすい運動。

3. 指導に関わるポイント

その1 安全面について（ここが一番大切です）

①環境面…跳び箱どうしが近くないか、跳び箱にがたつきはないか、着地地点は安全か、児童の動線は明確か

②子どもの動き…準備と片付けは安全に気をつけて行えているか、技の最中に横切ることはないか、

→子どもたちが怪我をするようなことがないように。安全第一です。

→もし、補助をするのであれば事前学習が必要。補助が原因で、怪我につながってしまうこともあります。

その2 声かけについて

- ①よいところを見つけて、たくさんほめてください★（動きを細かくとらえる）
- ②もしアドバイスするならば、できるだけシンプルに伝える。

その3 見本を見せる場合

- ①技のポイントが分かりやすくなるように。例えば開脚跳びならば、手を前の方につくこと。肩を少し前に出すこと。そして、着地はピタッと金メダル！
- ②「すごいなあ！」「かっこいいなあ！」と思わせるために、より美しく、伸ばすところは伸ばす、着地はピタッと！

その4 学習指導要領に例示されている技（ポイントについては別添資料の「まるわかりハンドブック」を参照）

① 3・4年生

～切り返し系～

- 開脚跳び ※ かかえ込み跳び（発展技）※児童の実態を見ながら

～回転系～

- 台上前転 ※ 伸膝台上前転（発展技）※児童の実態を見ながら
- 首はね跳び ※ 頭はね跳び（発展技）※児童の実態を見ながら

② 5・6年生

～切り返し系～

- かかえ込み跳び ※ 屈伸跳び（更なる発展技）※児童の実態を見ながら

↑中学年での技を基本の技として

- 伸膝台上前転
- 頭はね跳び ※ 前方屈腕倒立回転跳び（更なる発展技）※児童の実態を見ながら

4. 発達段階から考える

3年生ってこんな時期

- ・身体的調整力が向上するゴールデンエイジといわれている。
- ・筋力と体格のバランスがちょうどよい。（特に器械運動には向いている）
- ・自己主張の目覚め（ちょっとしたことでケンカになりやすい）
- ・2年生までは運動遊びとして体育の授業を行ってきた。

5年生ってこんな時期

- ・運動に対する意識の開きが大きい。
- ・苦手意識をもっている子は、その意識が固まってきている。
- ・技能面での差も大きい。
- ・過去の跳び箱運動での怪我等で、恐怖心をもって授業に取り組んでいる子もいるかもしれない。
- ・補助をする際には注意が必要。

まとめ

子どもたちの安全を確保し、跳び箱運動の楽しさを十分味わわせることを目指しましょう！

