

第5・6学年「跳び箱運動」―器械運動―

久万高原町立父二峰小学校 渡部 好紀

子どもたちが切り返し系、回転系の技を習得できるよう、運動感覚づくりの場を工夫します。また、ICT機器を活用したり、アドバイスする場を設けたりすることで、気付きや考えを自分の演技に生かし、仲間との学び合いも深まるようにします。

○ 単元計画（全8時間）

時	第1時	第2～4時	第5～7時	第8時
はじめ	○ オリエンテーション ・学習の進め方 ・準備や片付け、約束の確認	○ 準備運動 ○ 運動感覚づくり ・うさぎ跳び ・跳び乗り ・ステージを使った着手 ・ステージを使った着地	○ 準備運動 ○ 運動感覚づくり ・うさぎ跳び ・跳び乗り ・ステージを使った着手 ・ステージを使った着地	○ 準備運動 ○ 運動感覚づくり ・うさぎ跳び ・跳び乗り ・ステージを使った着手 ・ステージを使った着地
なか	○ 準備運動 ・技の確認 （ポイントや注意点） ○ 運動感覚づくり ・うさぎ跳び ・跳び乗り ・ステージを使った着手 ・ステージを使った着地	○ 基本的な技の練習 ・開脚跳び ・台上前転 練習タイム （撮影タイム）	○ 選んだ技の練習 ・大きな開脚跳び ・大きな台上前転 ・首はね跳び ・頭はね跳び ・かかえ込み跳び 練習タイム （撮影タイム）	○ 発表する技の練習 ・大きな開脚跳び ・大きな台上前転 ・首はね跳び ・頭はね跳び ・かかえ込み跳び ○ 発表会
おわり	○ 学習のまとめ・ふり回り ○ 整理運動			

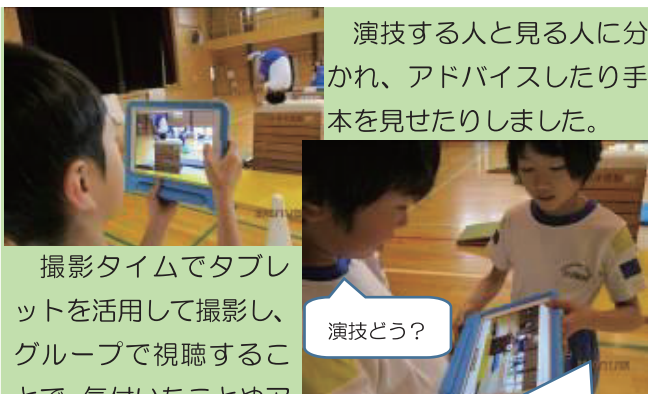
○ 運動のポイント

運動感覚づくり



着手や着地、回転の感覚などを養うために毎時間取り組みました。苦手意識をもっていた児童も腕の支持が安定し、感覚が身に付いてきました。

練習タイム（撮影タイム）



演技する人と見る人に分かれ、アドバイスしたり手本を見せたりしました。  
撮影タイムでタブレットを活用して撮影し、グループで視聴することで、気付いたことやアドバイスを演技に生かせるようになりました。  
頭を着く位置を少し奥にすると、着地が上手くできそう！  
上学年は下学年に教える意義を感じ、学びがさらに深まります。下学年も上学年を手本に、技能の向上を目指します。

第5・6年「ハンドボール」―ボール運動―

内子町立天神小学校 森本 一豊

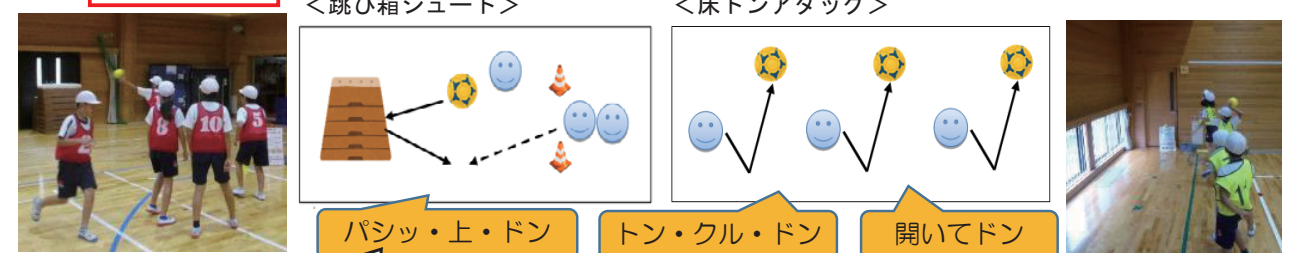
ハンドボールでは「投げる」動きがシュート動作となります。他のゴール型ゲームと比べてシュート動作が難しくなく、子どもたちはシュートを決める喜びを感じながら「投げる」力を高めることができます。また、「空きスペース」に注目することで、ボールを持たない時の動きも身に付けることができます。

○ 単元計画

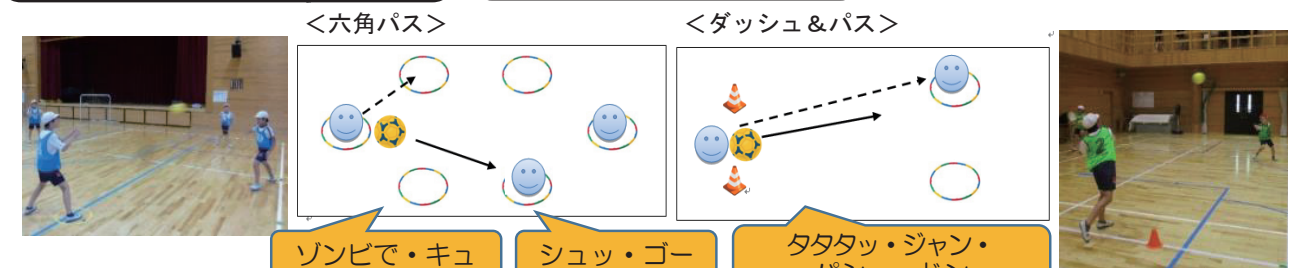
時	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時	第6時	第7時	第8時
はじめ		○ 準備運動 ○ 本時のめあての確認						
なか	○ オリエンテーション ・ドリルゲームの仕方の確認 ・ミニゲーム	○ ドリルゲーム 「跳び箱シュート」 「床ドンアタック」 「動いてキャッチ」 「パス＆ゴー」		○ タスクゲーム 「3対2のハーフコートゲーム」 ・空きスペースに走りこむ ・空きスペースでパスをもらう			○ ハンドボール大会	
おわり		○ 振り返り ・観点「する（動き）」「みる（考える）」「支える（協力&心）」						○ 整理運動

○ 運動のポイント

ドリルゲーム



跳び箱から跳ね返ったボールを捕った（パシッ）後、肩の上にボールを上げて（上）跳び箱に投げよう（ドン）。  
手の甲を頭に当て（トン）、上半身をひねって（クル）ボールを床にたたきつけよう（ドン）。  
腕の前で構えた両手を円を描くように振り下ろし（開いて）、ボールを床にたたきつけよう（ドン）。



ゾンビのような構えで手を前に出し（ゾンビで）、ボールが来たら肘を曲げ、わきを閉めて（キュッ）捕ろう。  
ボールを投げたら（シュッ）、他のフラフープへすぐに走ろう（ゴー）。  
走りながら（タタタッ）ジャンプして（ジャン）ボールを捕り（パシッ）、両足で着地しよう（ドン）。

子どもたちがボールを「投げる」「捕る」動きを身に付ける指導をする際に、オノマトペやキーワードを用いることは大変有効です。子どもたちがオノマトペを言いながら活動するようになってくると、動きが上達していくだけでなく、活動の雰囲気も楽しくなってきます。

