跳び箱分科会

６年生の子どもたちが授業でグループ学習をしている映像を見て、まず授業の形態から自分とは違うな、と驚いた。６年生にもかかわらず男女仲良くアドバイスをし合い、みんなが楽しそうに技を達成していく風景がうらやましく思った。自分の学級でも少しでもまねできるよう学びたい。学校を卒業してから跳び箱は全くやっていなかったので、恐怖心が大きかったが、先生方が設定して下さる課題をこなしていくと、不安よりも、「楽しい、できた」という気持ちが大きくなった。子どもたちにも、授業で楽しい思いをもってもらえるよう今日やったような少しずつ課題を設定して、グループでほめ合えるような場を設定していきたいと思う。

（Ｉさん）

体育科学習指導案　器械運動（跳び箱運動）　小学校第４～６学年

～ねこちゃん体操からネックスプリング（首はね跳び）へ～

Ⅰ．「わかる・できる・結び合う」はね跳びの授業をめざして

跳び箱運動は、できるだけ短時間で「わかる・できる・結び合う」という目標が達成できるように、子どもたちの体が耕されてきた３学期に指導します。跳び箱運動のはね跳びは、難しい技術を必要とするところがあります。しかし、３学期に体育館が使える時数は、10時間程度。この10時間で、第２次空間の心地よさをすべての子どもたちに味わわせるにはぎりぎりの時数です。そんな状況の中、一番手応えのあった「首はね跳び」の実践を紹介させていただきます。

Ⅱ．学習の全体計画・学習の進め方

1　ねこちゃん体操の学習（準備運動として単元終了まで帯状で時間を確保する　第１時～帯状）

○ねこちゃん体操を学習し、逆さ感覚、体の「しめ」感覚（肩甲骨の使い方）、腕支持感覚、あご出し感覚、頭の入れ起こし、あふり、バランス感覚を身に付ける。

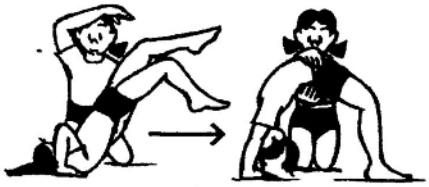
○安定したブリッジのやり方がわかる。

※上手な子のブリッジをみんなで見合って、どこに気をつければ良いか、ポイントを押さえた指導をする。①わきをしめて手を置き持ち上げる（かかとはお尻にくっつける）②腕・胸をマットに垂直にする（視点→マット）③肩甲骨を寄せ、ひじを伸ばす④ひざをかかとより後ろに下げる・・・この４点が最重要ポイント。できない子へはダンゴ虫での補助が校果抜群。

2　『「アンテナさんがピーン！ポキッ」からのブリッジ（ネックスプリングブリッジ）』の学習。（第１時～２時）

○マットを使って、ネックスプリング（首はね跳び）のはねの動作の感覚とコツをつかむ。

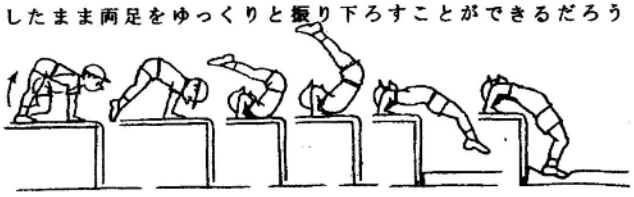
○発展「ブリッジおきあがり」



3　舞台を使った「そりおり」の学習（第３時）

○マットに後頭部を残したまま両足をゆっくりと振り下ろす「そりおり」ができる。

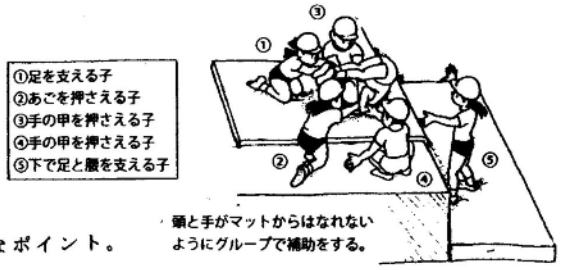
※「どんなことに気を付けたら、後頭部を残したまま両足をゆっくりと振り下ろすことができるだろうか？」という発問をして考えさせるとよい。



・最大のつまずきは頭と手がマットからはなれてしまうことである。

・頭と手がマットからはなれないようにグループで補助をするとよい。

※頭と手のひらを最後までしっかりとマットに着けておくためには、下半身の力を抜いて（脱力）ゆっくりと足をふり下ろすことが大事なポイント。



頭と手がマットからはなれないようにグループで補助をする。

※子どもたちが使った、伝え合いの言葉。「下半身の力を抜く」「上半身に体重をかける」「足をふり下ろす前に一時停止」「おなかに力を入れる」

4 舞台を使っての「はね動作」の学習（「へそ出し姿勢」・「空中ブリッジ」）（第４時～６時）

○舞台上で「への字姿勢」から「そりおり」をしながら、勢いよく「へそ出し姿勢」をとることができる。

※後半部分のはね動作だけを取り出して教えるよりも、一連の連続した動作の中で腰を開く感覚をつかませることが大事。

※上手な子の「へそ出し姿勢（はね動作）」をみんなで見合って、どこに気をつければ良いか、ポイントを押さえた指導をする。

※子どもたちが使った、伝え合いの言葉。「跳ねる前に一時停止」「仮面ライダーギルスの必殺技かかと落としの要領」「空中にあるボールをかかとでたたく感じ」「つま先が見えたらハネる」「天井が見えたらハネる」「へそを出す」「空中ブリッジ」「手で跳び箱を押しはなす」

※一時停止、ため姿勢、ハネのタイミング、手のひらでの押し放しが大事なポイントとなる。

5 跳び箱を使ったネックスプリング（首はね跳び）の学習（第７時～９時）。

○４～１段の跳び箱（縦置き）＋５段の跳び箱（縦置き）を使っての首はね跳びの方法がわかり、首はね跳びができる。

○友達４～５人の補助の仕方を知る。※友達４～５人の補助で跳んでみる。

○補助なしで一人で跳んでみる。

○担任の補助で「１段の跳び箱＋５段の跳び箱、ロイター板＋５段の跳び箱、４～５歩の助走＋５段の跳び箱での首はね跳び」に挑戦する。

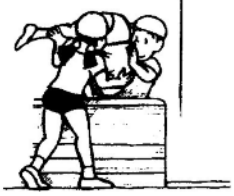
※ここでは、舞台では首はね跳びができるのに、跳び箱を使うとできなくなるという大きな壁にぶち当たります。しかしあわててはいけません。原因は、恐怖心が強くなる・強い踏切ができない・腕支持が十分できていない、ハネのタイミングがつかみにくい。この４点とはっきりしています。そこで、ここをカバーする補助的な運動で対応します。

●恐怖心が強い・・・跳び箱の周りで、補助をし合う（絶対に怖い思いをさせてはいけない）。

●強い踏切（ロイター板を上手に使う）＋腕支持・・・・跳び箱をつかみロイター板の上で強く高くはねる練習をする（トン・トン・トーン、トン・トン・トーンのリズムで繰り返し練習する。肩は前に出す＋目は親指と親指の間を見る）。

●ハネのタイミング・・・上記「子ども使った伝え合いの言葉」がとてもわかりやすい。人によって、やりやすいコツやタイミングがあるので、いろいろと試させてみるとよい。

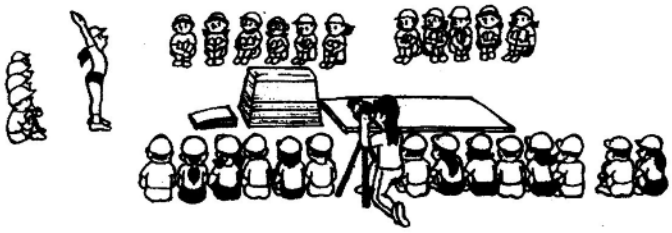
※強い踏切、ため姿勢、ハネのタイミング、手のひらでの押し放しが大事なポイント



6 発表会の企画、運営の学習

（第１０～１１時）

○発表会を企画し、準備や運営をすることができる。



（参考文献・引用文献「ねこちゃん体操からはじめる器械運動のトータル学習プラン」山内基広著創文企画、「跳び箱の指導」吉澤潤編著 小俣・水本・鈴木・大貫著小学館MOOK）水本浩徳/東京・西多摩B

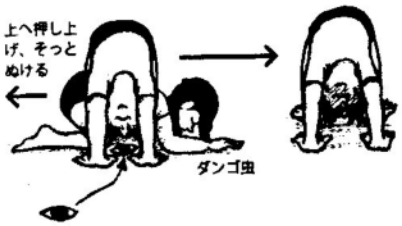
跳び箱運動やマット運動のために、ねこちゃん体操の「ブリッジ」と「アンテナさん」はとても大切だ！

ステップ1 ブリッジをやってみよう！

初心者のブリッジ

上手なブリッジ

できない子への補助はダンゴ虫での補助が効果抜群！（上へ押し上げる）



「目」を作り、目線をしっかり定める。

ポイント
①ダンゴ虫の子は、わきをしめ、手を置き、かかとをお尻にくっつけて持ち上げる。
②ブリッジの子は、腕・胸をマットに垂直にする。（視点→マット）
③肩胛骨を寄せ、ひじを伸ばす。
④ひざをかかとより後ろに下げる。

ステップ2 ブリッジで片足を上げてみよう！

片足を意識させるだけで初心者のブリッジがみるみるよくなっていく。

ステップ3 「アンテナさんがピーン！ポキッ」からのブリッジ

アンテナさんが　ピーン　ポキッ　で、お～しまい　ブーリッジ

やってみよう 発展技：ブリッジ起き上がり

せ～（胸をはって）　のっ（ひざを前に出し）　それっ（あごを上げたまま）　ビシッ

次はステージを使った「ネックスタンド」の学習だ！

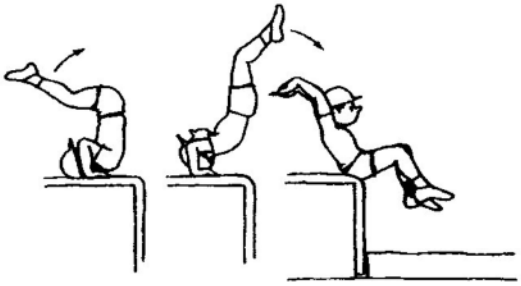
ステップ1 やってみよう！　ステージ上からのひざを伸ばした「そりおり」

「まげまげ、ピン」「じわじわ～と回る」 ため姿勢（一時停止） そり姿勢

膝とつま先を伸ばす　　着手後は手の位置をずらさない　　あごを出したまま脚はゆっくり振り下ろす　　手のひらと頭は最後までマットから放さない

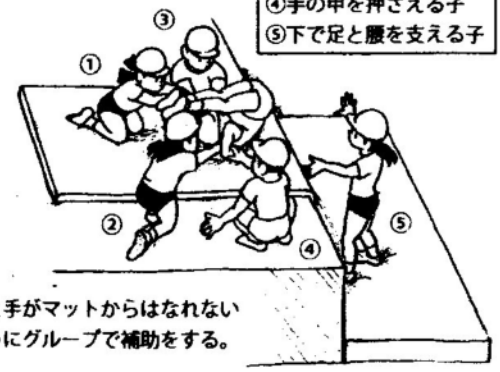
※「じわじわ～」のかけ声に合わせて、ゆっくりと回る。

ワンポイントアドバイス：マットから手が離れてしまう子にはこんな補助が効果的！



・頭と手がマットからはなれてしまう

①足を支える子
②あごを押さえる子
③手の甲を押さえる子
④手の甲を押さえる子
⑤下で足と腰を支える子

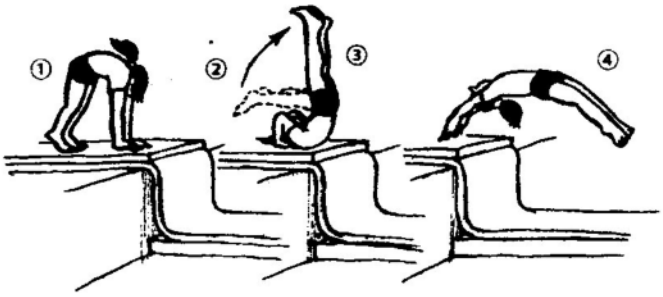


・頭と手がマットからはなれないようにグループで補助をする。

ステップ2 できるかな？　ステージを使っての「はね動作」ネックスタンド

はね動作を覚えるにはネックスタンドが最適です！

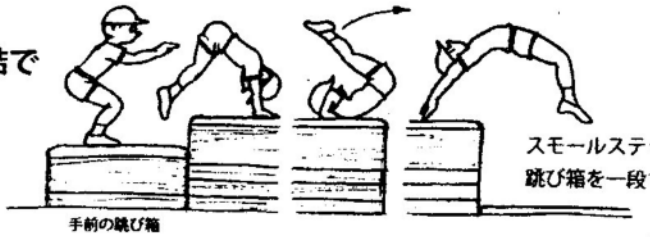
①手と足を近づけて腰を高くする。
②肩を少し前に出し、頭を入れて「アンテナさんのよういー」の姿勢をとる。
③「アンテナさんがピーン」の要領で足を上げる。
④「ブーリッジ」の要領で一気にはねる。



次は跳び箱を使った「ネックスタンド」の学習だ！

ステップ１

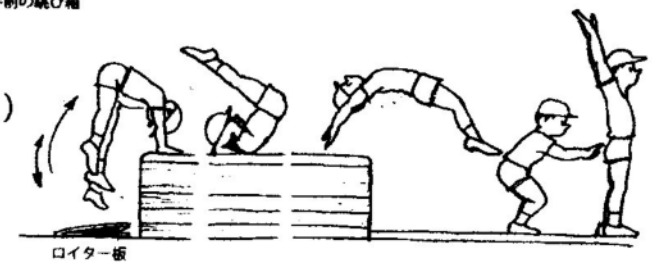
跳び箱は２連結で



スモールステップが大切！　手前の跳び箱を一段ずつ下げていきます。

ステップ２

ロイター板で（バネを上手に使おう）

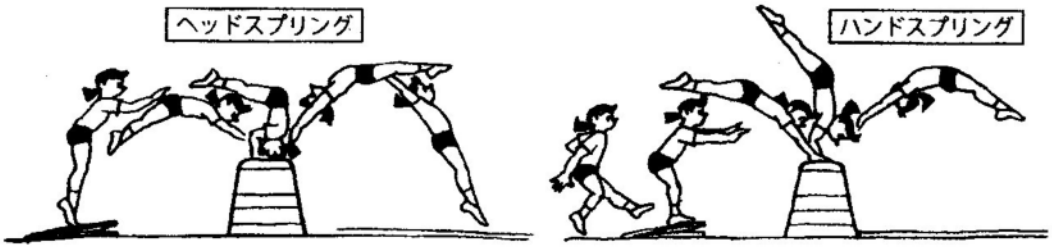


ステップ３　## ４～５歩の助走を入れて踏み切ろう

助走――踏み切り――着手――はね――着地

まだできない子への効果的な補助

どうしてもはねられない子は、教師が腰（おへその裏側）を「ピッ！」と押し上げ、それに合わせて両足を引き上げながら、感覚をつかませる。（右図）

はねの感覚がつかめたら、「ため姿勢」から自分ではねてみる。

６年生でめざす技はヘッドスプリングとハンドスプリング