

第6学年 体育科（運動領域）学習指導案

令和3年 7月9日（金） 第5校時 体育館

1 単元名 とんで！のぼして！目指せ金メダル！さくら小オリンピック！（跳び箱運動）

2 運動の特性

(1) 一般的特性

- 体の回転や倒立など、日常生活では通常行われない動きを含んだ運動である。
- 「できる」「できない」がはっきりした運動である。
- 基本的な支持跳び越し技（切り返し系、回転系）に取り組み、それぞれの系について自己の能力に適した技を身に付けたり、新しい技に挑戦したりするときに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

(2) 児童から見た特性

跳び箱運動の楽しさや喜びを感じる要因	跳び箱運動を遠ざける要因
<ul style="list-style-type: none"> ・技が成功したとき ・新しい技に挑戦するとき ・より高く、遠くへ跳べたとき ・より雄大で美しく跳べたとき ・技を繰り返しているとき ・発表したときにより評価をもらったとき 	<ul style="list-style-type: none"> ・失敗したとき ・転んだり、落ちたりしたとき ・けがをしたとき ・怖いと感じたとき ・自分だけできない、遅れたとき

3 児童の実態

（実施日 6月1日 回答者 名）

体育の学習は好きですか？	好き	どちらかといえば好き	どちらかといえば嫌い	嫌い
	人	人	人	人
跳び箱運動は好きですか？	好き	どちらかといえば好き	どちらかといえば嫌い	嫌い
	人	人	人	人
理由	できなかったことができる嬉し から。 跳べたときの爽快感が好きだから。 いろいろな技があって楽しいから！ できると達成感があるから！		思うように飛べないから 落ちてけがをすることが怖いから 怪我をしそうだから 跳び箱から落ちて怖くなってしまったから	
今できる技をもっとかっこよく（大きく・美しく）できるようにしたいと思いませんか？	思う	どちらかといえば思う	どちらかといえば思わない	思わない
	人	人	人	人
技を大きくするためには、どうしたらよいと思いませんか？	分からない		その他記述	
	人（ %）		<ul style="list-style-type: none"> ・練習あるのみ ・助走をつける ・しっかり跳ぶ ・手や足をしっかり伸ばす ・踏み切り板を強く踏む ・体全体を使う 	

			・コツを使う ・足をのばす など	
技を美しくするためには、どうしたらよいと思いますか？	分からない	その他記述		
	人 (%)	<ul style="list-style-type: none"> ・技の練習を続ける ・ひたすら練習する。 ・着地をしっかりする。 ・着地の足を止める。 ・手を奥に着く。 ・うまい人のまねをする。 ・膝や肘を伸ばす。 ・動画を撮ってアドバイスを など 		
跳び箱運動で新しい技をできるようにになりたいと思いますか？	思う	どちらかといえば思う	どちらかといえば思わない	思わない
	人	人	人	人
体育の学習で、友達と教え合う活動は大切だと思いますか？	思う	どちらかといえば思う	どちらかといえば思わない	思わない
	人	人	人	人
体育の学習でタブレット端末を使っていますが、学習に役立つと感じますか？	感じる	どちらかといえば感じる	どちらかといえば感じない	感じない
	人	人	人	人

アンケートの結果から、体育の学習が好きな児童は %であったが、跳び箱運動が好きと応えた児童は、 %に留まった。苦手だと回答した児童の理由を見ると、けがへの不安と、技が思い通りにできないことへの不安を感じていることが分かった。一方で、技を大きく美しくしたいと回答した児童が %、新しい技をできるようにしたいと回答した児童が %となるなど、高い意欲をもっている。単元構成では、児童の不安を取り除き、児童の願いに寄り添っていく。知識の部分では、技を大きくするポイントや美しくするポイントについてわからないと答えた児童がそれぞれ %・ %となり、理由の記述もバラバラであった。児童が大切だと感じる学び合いや、効果を感じているタブレットを用いて、技のポイントも抑え、学習を進めていく必要がある。

(1) 知識及び技能 技能実態調査 (令和3年5月14日実施)

番号	開脚跳び 5段	台上前転 5段	番号	開脚跳び 5段	台上前転 5段

知識ではアンケートの結果にもあるように、技のポイントが明確でない。技能では、開脚跳びができない児童が 名でどちらの児童も突き放しができずに跳び箱の上に座ってしまった。台上前転では、恐怖心(跳び箱から落ちてしまうのではないか)から挑戦できなかった児童が 名、踏み切りが弱く、頭頂部を付いてしまい、回転できなかった児童が 名となった。その他の児童も、踏み切りが弱かったり、腰の位置が低かったりなど、一つ一つの動きが連動しておらず、技はできているが、小さくダイナミックではない動きが多かった。二種競技(ボール投げ・走り幅跳び)の学習では、全体でポイントを確認し、タブレットを用いてペアでポイントを見合うことで、踏み切りの力強さや空中姿勢、ボールを投げる前の体の向きやひじの高さ、腰を使っての回転に技能の向上が見られ、新体力テストの結果にも繋がった。

(2) 思考力、判断力、表現力等

二種競技（ボール投げ・走り幅跳び）の学習では、コツを全体で確認（教師の師範）した後に自分たちの動きがコツを意識できているかタブレットで撮影し比較する学習を行った。子供たちからは「踏み切りが離れているからスタートの位置を変えよう」「足がひきつけられていないから意識しよう」などの声が聞かれた。ソフトボール投げでは、「思ったよりひじが下がっていた」「動きが小さくて驚いた」など、自分の姿を客観的に見て改善しようとする姿が見られた。積極的にアドバイスする姿や、自分の体のどこを意識して運動したのかを振り返りに記述する児童も多い。しかし、アドバイスの際に意識するポイントが明確でなかったり、振り返りが「うまく投げることができた」の記述のみであったりするなどの児童も見られる。

(3) 学びに向かう力、人間性等

本学級の児童は男女の仲が良く、課題解決にむけてお互いに声を掛け合うことができる。体育の学習にも意欲的に取り組んでおり、準備や片付けも安全に気を付けながら協力して行うことができる。市内陸上記録会の練習に多くの児童が参加したり、参加してなくても準備のボランティアを行ったりするなどの姿が見られた。新体力テストでは、自分の第一目標を強く意識して取り組むことができ、一人が8項目全てで自分の第一目標を達成することができた。その際も、お互いに励まし合ったり、ポイントを伝え合ったりと、高め合う姿が多く見られた。

4 教師の指導観

(1) 知識及び技能

アンケートの結果から分かるように、今までの跳び箱運動の学習で体のどこを意識して技を行うのかが定まっていない。タブレットを使った学び合い場面でも、体のどこを意識して技に取り組むのかなど、意識して行ったり、見たりする視点は必須である。そこで、単元前半で、お手本の映像からコツを見つけ、焦点化していく時間を設ける。大きくするためのポイントと美しくするためのポイントの2つのテーマをグループ毎に、予想⇒確認⇒振り返りのサイクルで見つけていく。その際、ピラミッドチャートを用いることで理由をつけて、焦点化が行えるようにする。その後、全体で共有することで、大きくするためには強く踏み切り腰を上げること、美しくするためには膝を伸ばして回転することなど、知識の習得を行い、毎時間の技能の向上やアドバイスへと繋げていく。技能では、恐怖心から跳び箱での台上前転が困難な児童や着手に課題が見られる児童がいるため、段階的に学ぶことのできる場（マットでの前転⇒重ねたマットでの前転（台上前転）⇒ステージからの前転⇒低い跳び箱での台上前転）を設定し、自分に合った課題解決が行えるようにすることで、技能の習得を目指す。大きな台上前転のためには、ペットボトルロープ、ケンステップ、お手玉、カラーテープ等の可視化教具を用いて技能の習得を目指す。美しい台上前転のために、マットでの前転の動きを大切にしながら指導を行う。また、タブレット端末を用いて自分の技と手本を比較することで、課題を見つけ、改善していけるようにする。跳び箱運動の楽しさは技が「できた」という達成感であると考え。スモールステップの場を用意し、できたからもっとやりたいに繋げていく。

(2) 思考力、判断力、表現力等

二種競技の学習や振り返りの様子から多くの児童が自分の課題を見つけ、ポイントを意識してアドバイスや振り返りを行うことができているが、クラス全員ができている状況までは至っていない。そこで、本単元では、固定のペア・兄弟チームで固定することで、お互いに見合い、アドバイスし合えるようにする。その際、視点を明確にもつことができるように、毎時間、全員でめあてを確認する時間（シェアタイム）

と、アドバイスの視点を確認する時間を設定する。確認の時間では、「〇〇が課題だから、～～（場）で練習した。」など定型文を用いることで、本時のめあてに正対して書くことができるようにする。その後、タブレット端末で撮影した映像を基に、自分たちの技を比較しながら場を選択したり、アドバイスしたりできるようにする。テープやケンステップ、タブレット画面に合わせる透明シートなど、可視化教具を用いることで学び合いを活発に行えるようにする。

(3) 学びに向かう力、人間性等

児童が学びの必要感を感じることができるようになるために、単元の終末を「さくら小オリンピック」とし、金メダルを目指していく単元構成とする。さくら小オリンピックでは、技能だけを追い求めてしまうと、意識調査でも見られたように、跳び箱運動に苦手意識を感じている児童のプレッシャーになってしまうことが予想されるため、ペア（兄弟チームとの4人組）でのシンクロ演技とする。しかし、シンクロ演技を合わせるだけのものにしてしまうと単元を通して身に着けてきた技能よりも小さい動きで合わせるだけの動きになってしまうことも考えられるため、得点表を用意し学習内容にも沿ったものにし、全ての児童が楽しく学べるようにする。コロナ禍でもあり、子供同士の大きな声での声掛けや声援は行うことができないため、教師が積極的によさを見つけ、称賛し温かい学びの雰囲気を作る。子供同士でもハンドサインやエアでのハイタッチなど、それぞれの伸びを喜び合えるようにしていく。

5 研究主題との関わり

研究主題

生き生きと学び、主体的に取り組む児童の育成
～一人一人が自己の体力の伸びを実感できる実践を通して～

(1) 目指す児童像

- ①継続的に運動をすることで、自らの運動能力の伸びを実感できる子
- ②自らのよりよい生活習慣を追求できる子

(2) 仮説及びそれにせまるための手立て

仮説1 必要感のある学習展開や場の工夫をすることで、自らの運動能力の伸びを実感できるであろう。

手立て① 「必要感のある学習展開の工夫」

- ・大きくて美しい技を目標にすることで、行い方やコツを意識して練習に取り組むことができるようにする。
- ・「技を大きくしたい」「美しくしたい」という児童の願いを大切に学習過程を組むことで、毎時間の学びを自分事として捉えることができるようにする。
- ・「こつこつタイム」の取り組みで、「踏み切り」や「空中姿勢」など、自分の伸びを数値で実感することができるようにする。
- ・「ぐんぐんタイム」では、自分の学びと友達の学びを比較し、もう一度技に取り組むことで、1時間の学びを整理できるようにし、自分の伸びを実感できるようにする。
- ・オリンピックの得点表やこつこつタイムの得点表など、数値で自分の伸びを実感できるようにすることで、向上心をもって学びに向かえるようにする。
- ・めあてに迫るための時間「ディスカバリータイム」を十分に確保することで、児童一人一人が自分の課題を見つけ、解決に取り組むことができるようにする。

手立て② 「必要感のある場の工夫」

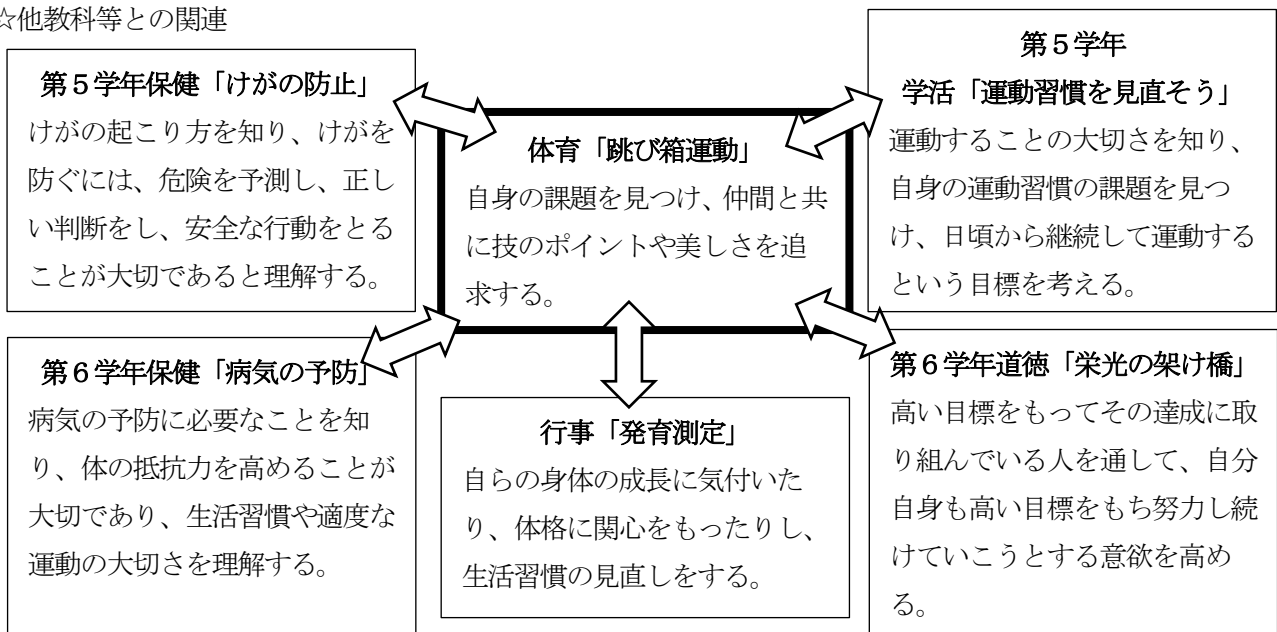
- ・ペアや兄弟チームでの話し合いの活動を通して、客観的に見た技の完成度を確認し、新たな課題を見つけ、解決しながら自分の技能を伸ばしていくことができるようにする。
- ・振り返りカードから児童の必要感を把握し、それに応じた場の設定をすることで、児童が自分の課題を解決することができるようにする。
- ・タブレット端末を活用し、自分の演技を撮影し客観的に見たり、お手本と比べたりすることで、自分の課題を見つけ、適した場で課題の解決のために練習ができるようにする。
- ・ワークシートに、「こつこつタイム」の記録を毎時間残していくことで、自分の伸びを実感することができるようにする。
- ・タブレット端末によるお手本動画、技や動作ごとに連続撮影したお手本写真、ポイントを絞ったチェックカードなど、視覚を大切にした教具を活用することで、自分の演技と比較し、より大きく美しい技を目指すことができるようにする。

仮説2 自らの生活習慣と心身の健康状態をふりかえり、運動することのよさを知ること、自ら進んでよりよい生活習慣を追求できるであろう。

手立て 「生活習慣と心身の健康状態を振り返る工夫」

- ・昨年度の「生涯スポーツ」に関する学級活動と「運動習慣を見直そう」の学習を想起させ、自らの運動習慣を振り返ることができるようにする。

☆他教科等との関連



6 単元の目標

- (1) 跳び箱運動の楽しさを感じ、その行い方を理解するとともに、自己の能力に適した技を安定して行ったり、友達と合わせて行ったりできるようにする。 【知識及び技能】
- (2) 自己の能力に適した課題を見つけ、課題解決の方法を考えるとともに、それを友達に伝えることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】
- (3) 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動したり、場や器械・器具の安全に気をつけたりすることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】

7 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>① 自分に合った跳び箱運動の行い方について言ったり、書いたりしている。</p> <p>② 助走から両足で踏み切り、腰の位置を高く保って着手し、前方に回転して着手することができる。</p> <p>③ 助走から両足で強く踏み切り、足を伸ばしたまま腰の位置を高く保って着手し、前方に回転して着手することができる。</p>	<p>① 技のポイントやコツを基に自分の課題を見つけ、複数の場から自分の課題に適した場を選んでいる。</p> <p>② 自己やグループで観察し合ったり、学習カードやタブレットを活用したりして、技のポイントやコツを発表したり友達に伝えたりしている。</p>	<p>① 跳び箱運動の基本的な技を行ったり、ペアでタイミングを合わせたりして、積極的に取り組もうとしている。</p> <p>② 学習のルールや約束を守り、仲間の考えを認めたり、助け合ったりしながら自分の役割を果たそうとしている。</p> <p>③ 器械・器具の安全に気を付けて準備・片付けをしている。</p>

8 単元の計画

(1) 領域（器械運動）の取り上げ方

学年／運動	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
マット運動	8時間	8時間	8時間	6時間
鉄棒運動	6時間	3時間	5時間	3時間
跳び箱運動	8時間	8時間	8時間	8時間

(2) 領域の内容（跳び箱運動）と目指す動き

学年	教材	目指す動き
第3学年	跳び箱運動 (切り返し系)	開脚跳び…助走、両足踏み切り、第一空中局面、跳び箱の奥に両手着手、脚を左右に開いて突き放し、第二空中局面、膝を曲げて着地、静止する。 大きな開脚跳び…第一空中局面での水平姿勢や、開脚姿勢を追求したり、強い突き放しによる第二空中局面での着地距離を追求する。
第4学年	跳び箱運動 (回転系)	台上前転…両足で強く踏み切ることによって腰を高く保ち、跳び箱の手前に着手し、背中を丸めて両手のそばに後頭部を着け、前転しながら体を開いて着地する。 伸膝台上前転…更に回転動作中の伸膝姿勢を追求することにより、体の跳ね上がりを利用して着地する。
第5学年	跳び箱運動 (切り返し系)	大きな開脚跳び…第一空中局面での水平姿勢や、開脚姿勢を追求したり、強い突き放しによる第二空中局面での着地距離を追求する。 かかえ込み跳び…強い踏み切りにより腰を肩より高く上げ、素早く膝を抱え込み、腕の突き放しによって跳び箱を跳び越えることで、着地まで膝を抱え込む。
第6学年	跳び箱運動 (回転系)	頭はね跳び…伸膝台上前転を行うように腰を上げて回転し、両手で支えながら頭頂部を着き、尻が頭を越えたら腕と腰を伸ばし、体を反らしながら回転する。 伸膝台上前転…更に回転動作中の伸膝姿勢を追求することにより、体の跳ね上がりを利用して着地する。 首はね跳び…台上前転を行うように回転し、背中が跳び箱に着いたら腕と腰を伸ばして体を反らしながら跳ね起きる。

9 本時の学習と指導（6／8時）

(1) ねらい

○自分の課題を見つけ、解決の場を選び、ペアでポイントを伝え合うことができる。

【思考・判断・表現力等】

(2) 準備

・掲示資料 ・跳び箱 ・踏み切り板 ・ロイター板 ・調整板 ・マット ・セーフティーマット
 ・学習カード ・スピーカー ・さくらっ子体操音源 ・タブレット ・ペットボトル ・トイレッ
 トペーパー

(3) 展開

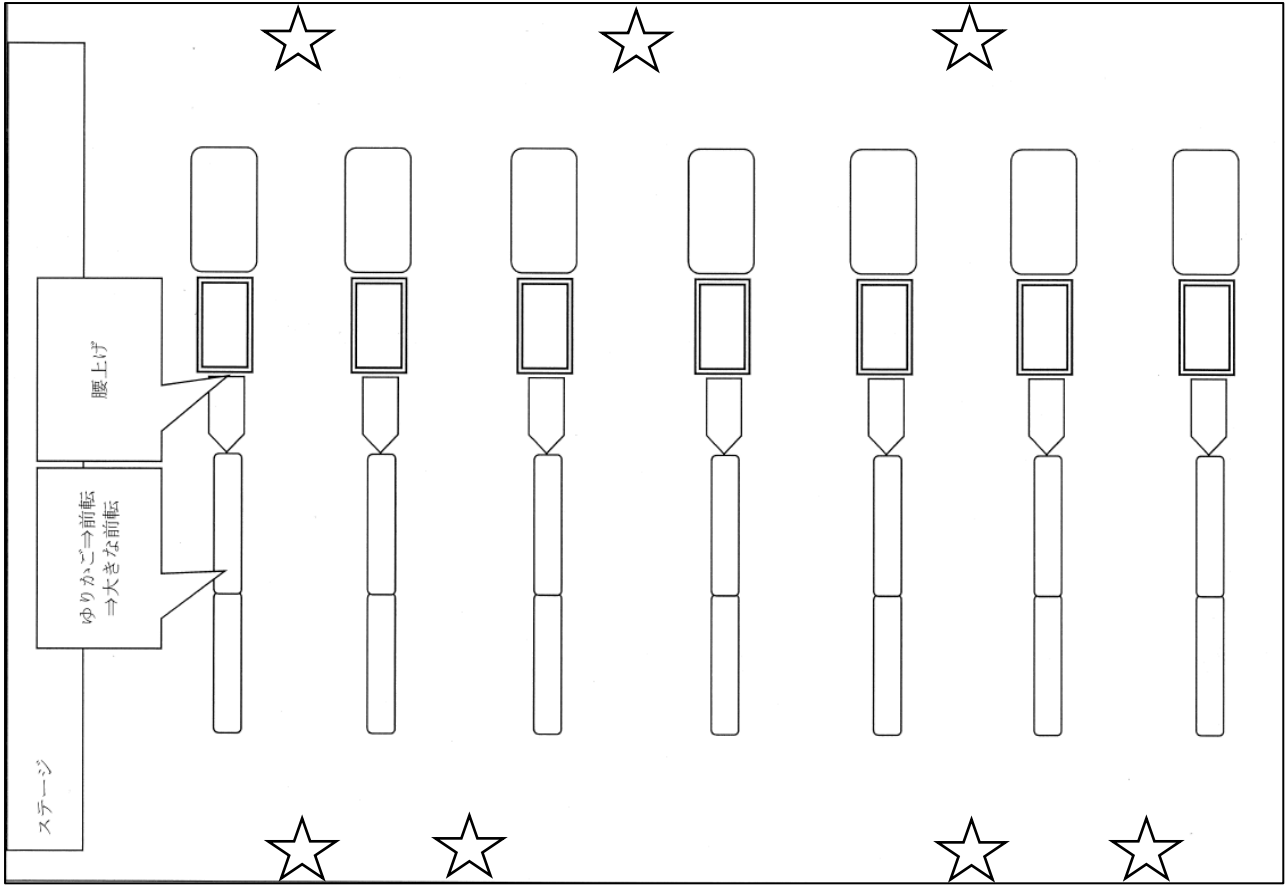
段階	学習内容・活動 ★さくらスタンダード授業5	指導上の留意点（○指導 ◆評価規準）
導入 15分	1. 集合、整列、挨拶、健康観察をする。 ★心のスイッチをONにする。 2. さくらっ子体操を行う。（準備運動・補強運動） 3. 用具の準備を行う。 4. 「こっこつタイム」を行う。 大きな開脚跳び 5. 感覚づくりの運動を行う。 <感覚づくりの運動> ・ゆりかご ・前転 ・大きな前転 ・腰上げ	○素早く集合（ソーシャルディスタンスの確保）し、気持ちよく挨拶をする。 ○児童の顔色や様子を確認し、服装を整える。 ○声をかけ合い、授業に意欲的に取り組めるようにする。 ○体のどこを意識するのか声掛けを行うことで、準備運動における正しい動きを行うことができるようにする。よい動きができていない児童を称賛する。 ○友達と協力していたり、安全に気を付けていたりするグループを積極的に称賛する。 ○両腕支持の力を伸ばすことは、跳び箱運動の多くの技につながることを声掛ける。 ○主運動に生かせるように、踏み切り、着手、腰の位置、着地を互いに見合い、アドバイスをを行う。 ○どの動きが、技のどこにつながっていくのか、主運動を意識して声掛けを行う。 ○する人、見る人、支える人（安全確認）の役割を素早くローテーションしているグループを称賛する。 ○腰上げの際、強い踏み切り、膝の伸びを意識している児童を称賛する。
展開 22分	6. 前時の振り返りと本時のめあての設定。 ★意欲を高める『めあて』を示す。 より大きくて美しくするために友達と課題を見つけ、自分に合った場で練習しよう！ ★自分で考え、共に深め合う時間を確保する。 7. 発見！！ディスカバリータイム 【めあてに迫る時間】	○前時の振り返りや映像を元に、ポイントの振り返りを行うことで、単元のつながりを意識できるようにする。 ○児童の振り返り、映像を元に本時のめあてを設定することで、自分事として捉えられるようにする。 ○前時の動画とお手本を比べることで、技をより大きく美しくするための方法をペアで考え、伝え合いながらそれぞれの場で練習できるようにする。 ○タブレット端末を活用することで、課題を見つけられるようにする。 ○課題を見つけられていないペアは、ポイントを振り返ることで課題を見つけ、運動の時間を確保できるようにする。 ○課題を見つけ、正しい場で練習できている児童を積極的に称賛する。 ○なぜその場を選んでいるのかを問いかけ、練習のポイントを意識できるようにするとともに、練習の場

	<p>★活動の過程でめあての達成度を確認する。</p> <p>8. 共有！！シェアタイム 【めあてに迫ることのできた児童の発表】</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【達成度の確認事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・強く踏み切ることができているか。 ・着手から腰を高く上げられているか。 ・つま先まで伸ばすつもりで、膝を伸ばして回転できているか。 ・着地では、静止しポーズをとれているか。 ・安全に気を付けて活動できているか。 ・練習回数だけを増やそうとして、練習が雑になっていないか。 </div> <p>9. ぐんぐんタイム 【友達の発表を見て再挑戦】</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>《予想されるつまずきと支援》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前転が曲がってしまう <p>⇒腰を上げて頭頂部ではなく、へそを見て後頭部をつけることを声掛けする。 (練習の場) ラインを引いたマット</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おしりが上がっていない <p>⇒強く踏み切り、おしりを高く上げることを声掛けする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・膝が伸びていない <p>⇒足の親指に力を入れ、膝を伸ばすことを声掛けする。 (練習の場) トイレットペーパー＋ペットボトルでの腰上げ。</p> </div> <p>10. シンクロチャレンジ</p>	<p>を選択できずにいる児童にとっては、場を選択できる手掛かりとなるようにする。</p> <p>○場を正しく選択できていない児童は、行動を認めつつ、修正を行う。</p> <p>○技のポイントを再度全体で確認することで、全ての児童が自分に合った練習を行えるよう修正する。</p> <p>○自分の課題解決のために、場を選んだりアドバイスを言ったりしているグループが発表する。</p> <p>○「さくらが課題だと思ったから、～で練習した。」の形で発表し、課題と解決方法を共有する。</p> <p>○それぞれの行動を称賛することで、チャレンジタイムの意欲を高める。</p> <p>○互いに見合い、声を掛け合いながら練習するよう声をかける。</p> <p>○よい動きが見られた場合には、それに気付かせ、広めるために、称賛し、価値づけする。</p> <p>○兄弟グループで声をかけ合ったり、撮影し合ったり協力できるように声掛けする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>◆自己やグループで観察し合ったり、学習カードやタブレットを活用したりして、技のポイントやコツを発表したり友達に伝えたりしている。 (観察・タブレット端末・学習カード) 【思考・判断・表現】</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>△努力を要すると判断される状況(C)の児童への指導の手立て</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動画とお手本を比べることで課題を見つけるよう促し、どの場で練習したらよいかを選べるようにする。 <p>◎充分満足できると判断される状況(A)の児童の具体的な姿</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分や友達の課題に気づき、適切な解決の場で、ペアで改善点を具体的に伝え合っている。 </div> <p>○兄弟ペアで役割分担をするよう声掛けをする。</p> <p>○タブレットで撮影した映像を見て、次の練習への課題を見つけられるようにする。</p>
<p>整理 8 分</p>	<p>11. 本時のまとめと振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・振り返りの発表 ・学習のまとめ ・次回の予告 <p>★学習のまとめを行い授業の振り返りを行う。</p> <p>12. 片付け、整理運動をする。</p> <p>13. 挨拶をする。</p>	<p>○本時の課題を確認し、評価する。</p> <p>○本時の課題をまとめ、次回のめあてにつなげる。</p> <p>○安全に留意して片付けをする。</p> <p>○よく動かし箇所を丁寧にほぐすよう助言する。</p> <p>○元気よく挨拶できるように声掛けする。</p> <p>○学級全員の行動を称賛し次時への意欲を高める。</p>

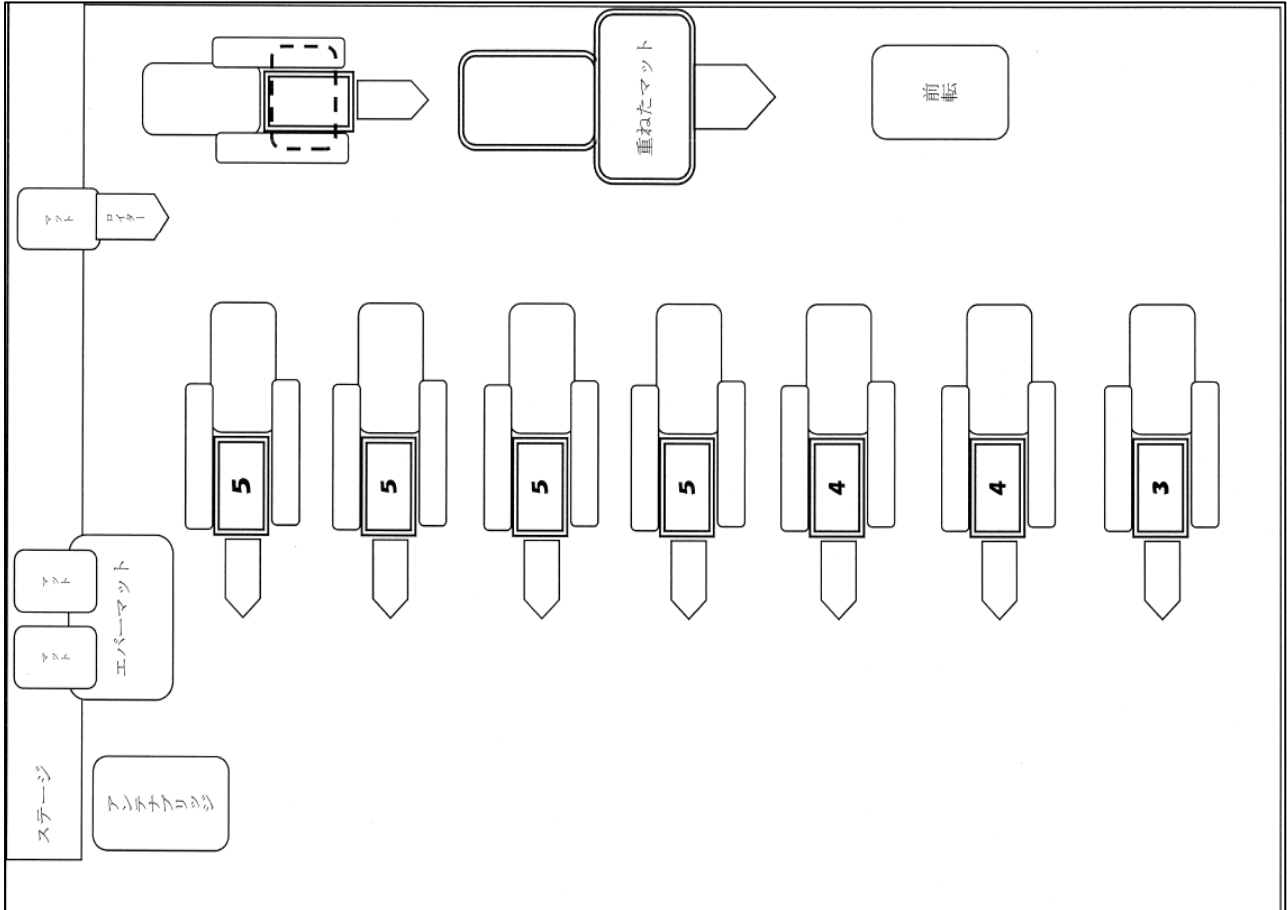
10 場の設定

(感覚づくりの場)

☆印は水筒や学習用具をまとめるカゴの位置



(主運動の場)



とんで！のぼして！目指せ金メダル！ ～さくら小オリンピック～

名前()

ポイントや課題をメモしておこう！！
[台上前転]

時間	1	2	3	4	5	6	7	8
10	集合・整列・あいさつ・さくらっ子体操・場の設定							
20	こつこつタイム～大きな開脚跳び～							
	感覚づくり(跳び箱の技につながる基礎の動き) ゆりかご→前転⇒大きな前転⇒腰上げ ねらいの設定 ディスカバリータイム ねらいに迫る時間 自分の課題を見つけ、友達と学び合おう!! シェアタイム 友達と比べる時間 友達はどうな課題を見つけ、どんな練習をしたのかな？							
30	ぐんぐんタイム 友達の演技をみてもう一度挑戦!! 自分の技能をぐんぐん伸ばそう!!! シンクロチャレンジ 合わせるだけでは× 学んだことをどれだけ発揮できるかな？							
40	まとめ・振り返り・片付け・整理運動							

かんばん制作

こつこつタイム記録表

第1時	第2時	第3時	第4時	第5時	第6時	第7時	第8時

伸ばすぞ!!!

[仲膝台上前転]

[首はね跳び]

膝伸台上前転チェックリスト

ほんやいじゃなくて！じっくり見るよ！！

膝伸台上前転のチェックポイント(できたら□にチェックしてくれた人がサイン)

①強く踏み切り、つま先を下に向けて膝を伸ばしているか。(足の親指！)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

②膝を高く上げることができるか。(背中じゃなくて膝だよ！！)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

③着地半/半1まで膝を曲げずに回転できているか。(曲がるのは着地！)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

台上前転チェックリスト

ほんやいじゃなくて！じっくり見るよ！！

台上前転のチェックポイント(できたら□にチェックしてくれた人がサイン)

①両足で強く踏み切ることができるか。(コツは「ドン！！」の音)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

②膝を高く上げることができるか。(背中じゃなくて膝だよ！！)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

③おへそを見て、後頭部をついてまわっているか。(頭のてっぺんをつけない！！)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

④膝を使って着地し、ピタッと止まっているか。(着地では止まる！！)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

とんで！のぼして！目指せ金メダル！さくら小オリンピック！

今日ののあて

名前	協力	伸び	考え	今日の振り返り	明日の自分へ(明日解決したい課題)
					<p>学習中、児童は個人のタブレット端末から入力する。</p>

首はね跳びチェックリスト

ほんやいじゃなくて！じっくり見るよ！！

膝伸台上前転のチェックポイント(できたら□にチェックしてくれた人がサイン)

①強く踏み切り、腰を高く上げることができるか。(背中じゃなくて腰だよ！！)

--	--

②膝を伸ばして回転できているか。(足の親指に力を入れて伸ば

--	--

③跳び箱を突き放し、体を反らせてはね起きているか。

--	--

着手

すばらしい

ふみきり

すばらしい

着地

すばらしい

こし

すばらしい

アドバイス
りよう手で
体をささ
え、強くつ
きはなす。

アドバイス
とびこの
おくの方に
手を着く…
パツ。

アドバイス
りよう足を
そろえて力
強く…ド
ン。

アドバイス
さいごのい
つぽを大き
くふみ出
す。

アドバイス
遠くへ着地
して、決め
のポーズ…
ピタ。

アドバイス
りようひざ
を曲げて、
やわらかく
足を着く。

アドバイス
こしを大き
く上げて、
つま先をの
ばす…ピ
ン。

アドバイス
顔は前を見
ながら、前
に乗り出す
ようにす
る。