

# 【データ資料③ 学習カード例】

名前 \_\_\_\_\_

■ 挑戦したわざの□の中に○印を書きましょう。できたわざには、○に色をぬりましょう。

	切り返し系 <small>けい</small> のわざ	回転系 <small>けい</small> のわざ	
基本	<p>開きやくとび</p>	<p>台上前転</p>	<p>首はねとび</p>
発てん	<p>かかえこみとび</p>	<p>しんしつ (ひざをのばした) 台上前転</p>	<p>頭はねとび</p>

■ できるようになりたいわざや、もっときれいにできるようになりたいわざを選びましょう。

切り返し系けいのわざ…

回転系けいのわざ…

■ できるようになるために練習した場や、工夫したことを書きましょう。

	切り返し系 <small>けい</small> のわざ	回転系 <small>けい</small> のわざ	次がんばりたいこと
4 時間目	.....	.....	.....
5 時間目	.....	.....	.....
6 時間目	.....	.....	.....

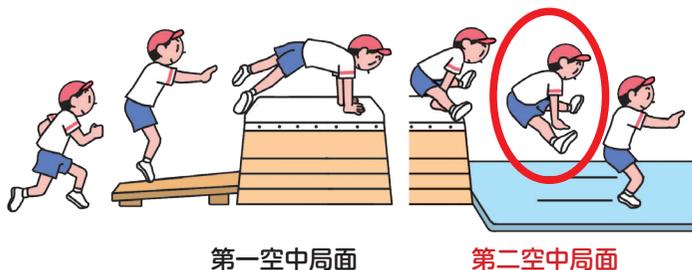
## 【データ資料④】 跳び箱の高さと向き（安全面）について

引用・参考：「学校体育実技指導資料 第10集 器械運動指導の手引（文部科学省）」

### （1）跳び箱の高さ

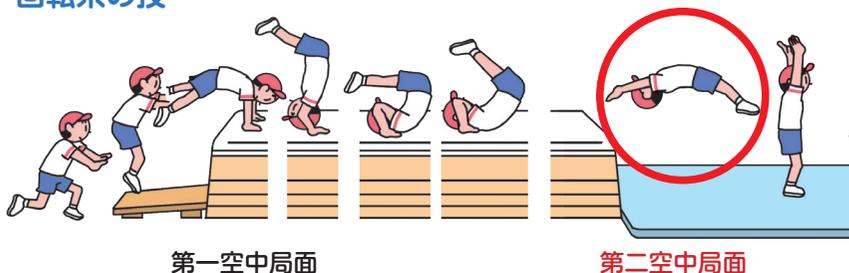
小学校における跳び箱運動は、より高い跳び箱を越えることのみを追求するのではなく、技のできばえを楽しむことも大切です。技の学習内容や方法、技能レベルによって、教師が考慮したうえで、子供が学習活動を効果的かつ安全に行えるような跳び箱の高さを設定する（または子供の選択を援助する）のがよいでしょう。

#### ・切り返し系の技



開脚跳びの学習の初期段階では、低めの跳び箱が取り組みやすいですが、あまり低すぎると、踏切後の第一空中局面がうまくつくれずに体を前に倒すことが難しい場合もあります。  
手の突き放しの技能が高まってくれば、少し高い跳び箱を使うと、雄大な第二空中局面をつくり出すことができます。

#### ・回転系の技

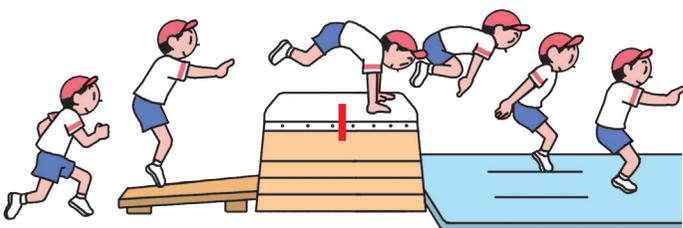


台上前転に取り組むにあたって、踏切から前転につなげるのが難しい場合は、少し低い跳び箱のほうが運動は行いやすいです。ただし、低いと着地はしにくくなるので、上達とともに適切な高さにすることが望ましいです。  
首はね跳びに取り組む場合、低い跳び箱では第二空中局面を確保することが難しくなるため、ある程度の高さが必要です。

### （2）跳び箱の向き

跳び箱の向きは、学習の内容や方法、子供の技能レベルによって、教師が考慮したうえで、どちらを用いるか決定する（または子供の選択を援助する）のがよいでしょう。

#### ・かかえ込み跳び



かかえ込み跳びの初期の段階では、横向きの跳び箱にすると跳び越えやすくなりますが、かかえ込み跳びの雄大さを求める場合には、縦向き跳び箱で行うこともできます。この場合、跳び箱の上の中央部などに着手の位置の目印としてラインを引き、初期段階では踏み切ってから、目印よりも前（奥の）方向に手を着いて跳び越えるようにすると、安全に行うことができます。