

平成 29 年度

体育・保健体育授業づくり資料



器械運動系実技資料
【跳び箱運動系】



鹿児島県総合体育センター

2 跳び箱運動

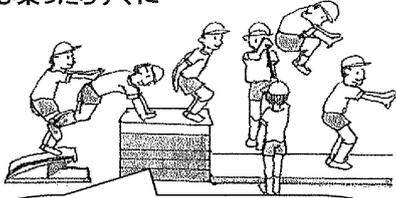
【切り返し系】助走・踏切・第1空中局面・着手・第2空中局面
・着地の動きにつながる感覚が重要！

指導上の留意点・準備

準備運動

(1) 基礎感覚づくり

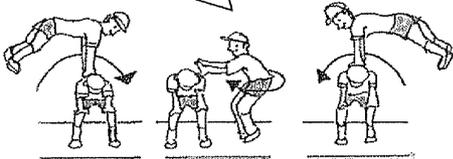
○跳び乗ったらすぐに



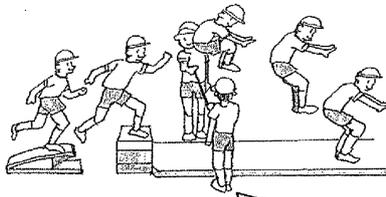
手を着いたら、素早く移動しよう。
それから大きくジャンプだ！

○30秒間連続での馬跳び

30秒連続で、何回馬跳びできるか挑戦しよう。



○高く跳ぶ踏み越し



ゴムを使って具体的に高さを示す。跳び越す児童の意見も聞きながらゴムの高さを変えるとよい。柔らかく安全に着地することを心掛けさせるようにしたい。

○連続腰上げ（踏み切り板等）

脇は曲げない
肩で跳び箱を押す感じ
腰をだんだん高く

○腕立て姿勢で

足を軸にその場回り
腕を軸にその場周り

(2) 踏み越し跳び（低学年）

ア 空中でのいろいろな動作（大の字、手たたき、ひねり等）

イ ケンステップの上に着地

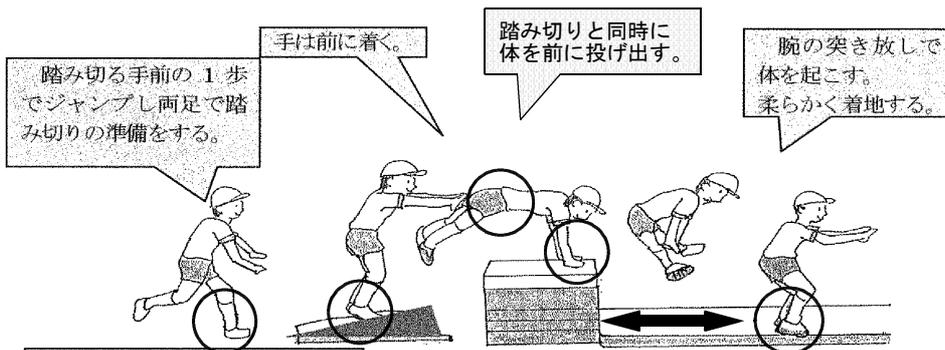
ウ 高く跳ぶ

(3) 支持でのまたぎ乗り・またぎ下り（低学年）

踏み切りと同時に体を前に投げ出す。

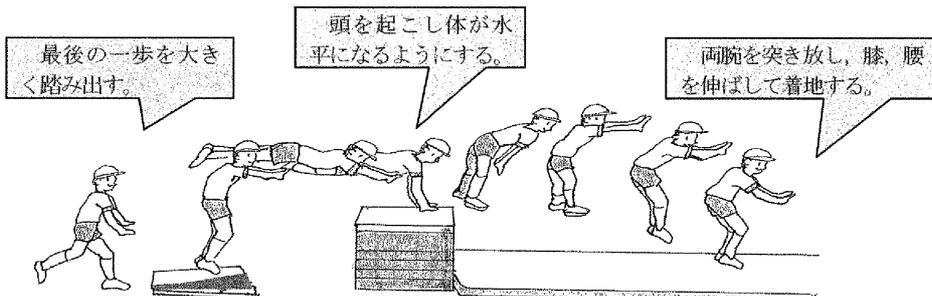
(4) 支持での跳び乗り・跳び下り（低学年）

(5) 開脚跳び（中学年、高学年、中学校、高校）



(6) 大きな開脚跳び（中学年：発展技、高学年）

・安定した開脚跳び（高学年）



○ 跳び箱の運び方等の確認をする。

○ 無理をせずに行える自分に合った動きに取り組ませる。

○ 開脚跳びのポイントとなる6つの局面を見合い、教え合う効果的な方法をグループで考えさせ、発表させる。

- ・見る位置を分担
- ・二人で一箇所を見る
- ・動きを音で表現

など

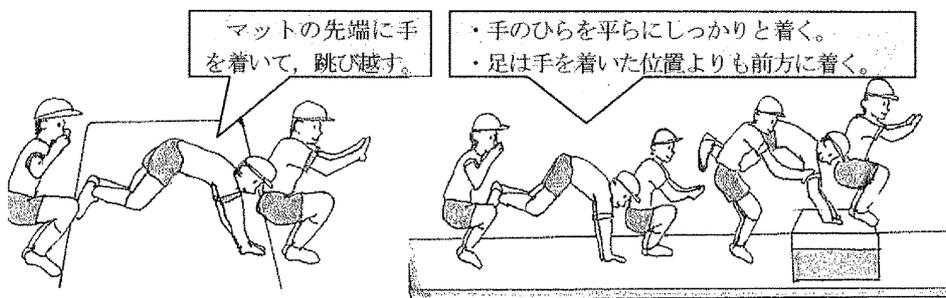
【切り返し系】助走・踏切・第1空中局面・着手・第2空中局面・着地の動きにつながる感覚が重要！

指導上の留意点・準備

(7) かかえ込み跳び（中・高学年，中学校，高校）



《かかえ込み跳びにつながる動き》



- かかえ込み跳びにつながる動きができる場をグループで考えさせ、発表させる。
 - ・マットの段差で
 - ・跳び箱で
 - ・ステージに
 - ・跳び箱の向きを横に
 - ・2つの跳び箱の間を など

【回転系】順次接触と伝動（伝導）が重要！

指導上の留意点・準備

(8) 台上前転につながる動き
 ア 高いところへの前転
 イ 高いところからの前転
 ウ 段差のある跳び箱での前転 など

- 台上前転につながる動きができる場をグループで考えさせ、発表させる。
 - ・高いところへの前転
 - ・高いところからの前転
 - ・段差のある跳び箱での前転 など

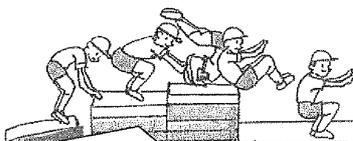
○セーフティマットの上で前転して下りる

腕で支えてゆっくり回る。



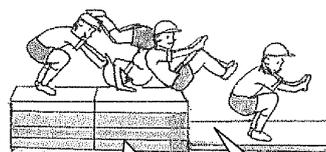
できたら、助走してやってみよう。

○1段低い跳び箱から前転して下りる



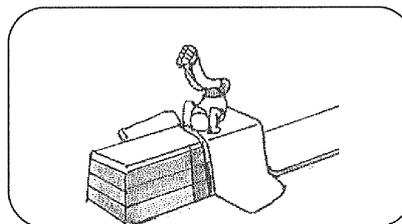
できたら、手前の跳び箱を一段ずつ低くしよう。

○跳び箱の上から前転して下りる

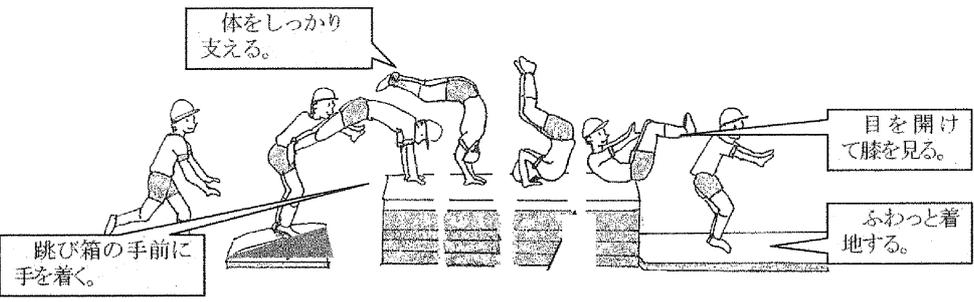


腕で体を支えよう。

膝を見よう。

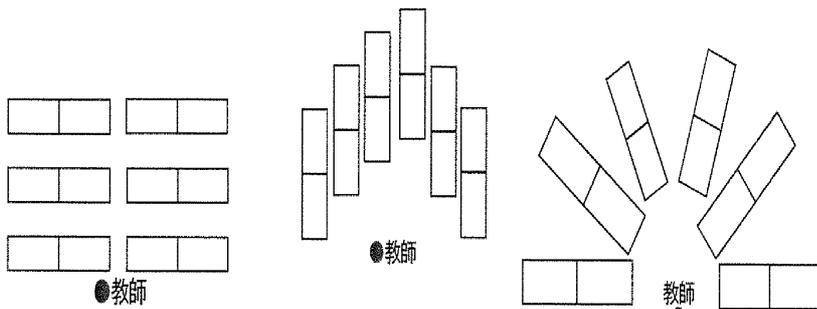


※恐怖心を取り除くため、マットを跳び箱にかかけたり、横に敷いたりする。

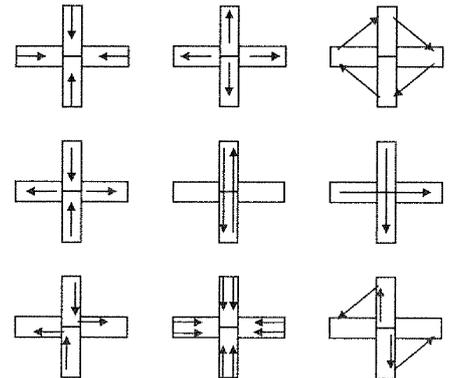
【回転系】 順次接触と伝動（伝導）が重要！	指導上の留意点・準備
<p>(9) 台上前転（中学年）</p>  <p>(10) 大きな台上前転（中学年：発展技，高学年）</p>	<p>○ 台上前転の発展技は何なのか，その発展技につながる台上前転のポイントはどこなのかを，グループで考えさせ，発表させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・台上前転ではない ・首はね跳び，頭はね跳びが発展技 ・腰角が大きな台上前転が目指させることが大切 など

【参考】

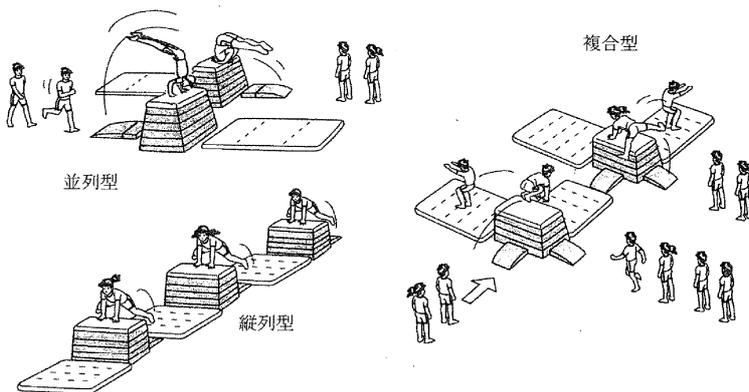
《マットの並べ方①》



《マットの並べ方②：集団演技》



《跳び箱の置き方》



《終わりのポーズ》



『終了』のトレードマーク
 このポーズの重要性
 ↓
 技を最後まできちんと行う
 ↓
 けがの防止

順次接触とは： 前転時に体を背屈（背中を反らせる）することなく，後頭部から（頭頂部ではない）腰まで順番につけていくこと。

伝動（伝導）とは： 体を動かすときに別の部位を動かし，その動きを目的の部位に伝えることで動きに勢いと力強さを付加する技術。仰向けから起き上がるときに足を上げたり，ボールを投げるときの反対の腕の使い方など。