

平成27年度 体育センター長期研修研究報告 資料編

「楽しむ」ことが「できる」ことにつながる跳び箱運動

—跳び箱運動の7つの動きを踏まえた運動遊びを通して—



神奈川県立体育センター 長期研究員

秦野市立鶴巻小学校 内藤 誠

# 目次

1	学習カード	1
2	OKカード	5
3	いいとこぼし☆	5

# 「とび箱運動」

(1時間目)

3年 組 番

名前 ( )

今日の学習

- ①とび箱パワーアップたいそう
- ②動物遊び
- ③じゃんけんすごろく
- ④今の自分のとび方チェック
- ⑤学習のふりかえり

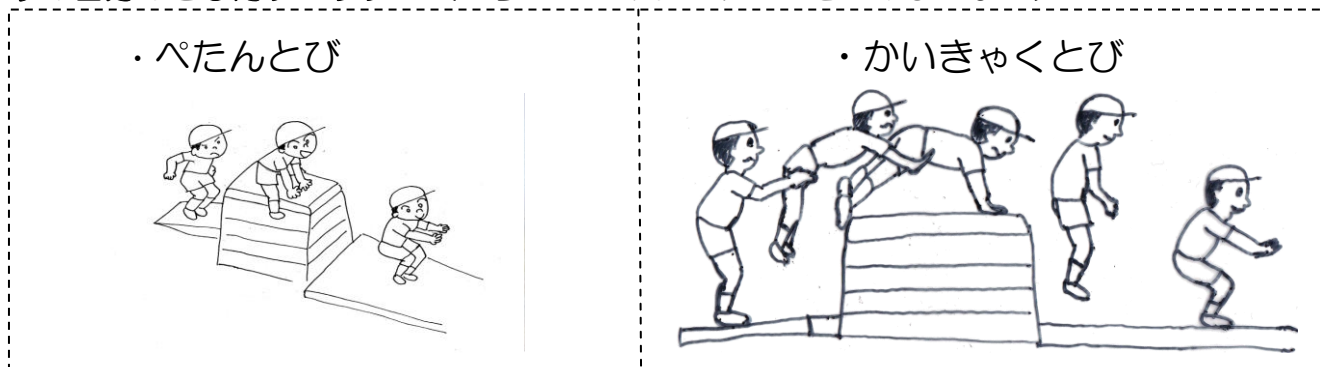
○今日のめあて

安全に気をつけて、運動遊びを楽しもう。

○ポイント

安全レーダーをはたらかせよう

○今の自分のとび方チェック (どちらかのイラストに○をつけましょう)



○学習のふりかえり (◎よくできた・○できた・△あまりできなかった)

項目	評価
人がいない場所をえらんで、動物遊びやじゃんけんすごろくができた。	
ぶつかりそうな場所に人がいないか、かくにんして運動遊びができた。	
けがをしそうなものがまわりにないか、かくにんして運動遊びができた。	
とび箱をとぶ時のやくそくを守って、自分のとび方チェックができた。	

・今日の一言

・先生から

# 「とび箱運動」

(2時間目)

3年 組 番

名前 ( )

今日の学習

- ①とび箱パワーアップたいそう
- ②じゃんけんすごろく
- ③ゴムゴムワールド
- ④学習のふりかえり

○今日のめあて

ゴムゴムワールドに進んで取り組もう。

○ポイント

大切なところをいしきして楽しもう

○ゴムゴムワールドクイズ☆

「大切なところで正しいのはAとBどっち?○をつけよう!」

<p>第1問 ゴムゴムのロケット</p> <p>A. 両足グージャンプ</p> <p>B. 片足ケンケンジャンプ</p>	<p>第2問 ゴムゴムの両手スタンプ</p> <p>A. 両手で前の方にスタンプ</p> <p>B. 片手で下の方に手でスタンプ</p>	<p>第3問 ゴムゴムのパラシュート</p> <p>A. 乗ってすぐにジャンプ</p> <p>B. 乗ってゆっくりジャンプ</p>
--	--	---

○学習のふりかえり (◎よくできた・○できた・△あまりできなかった)

項目	評価
「両足グージャンプ」をいしきして「ゴムゴムのロケット」に進んで取り組めた。	
「両手で前の方にスタンプ」をいしきして「ゴムゴムのスタンプ」に進んで取り組めた。	
「乗ってすぐにジャンプ」をいしきして「ゴムゴムのパラシュート」に進んで取り組めた。	
「グー・スタンプ・両手ストップ」をいしきして「ゴムゴムのバズーカ」に進んで取り組めた。	

・今日の一言 (楽しかったこと、うれしかったこと、「できた!」と思ったことなど)

・先生から

「とび箱運動」 (3時間目) 3年 組 番  
名前 ( )

今日の学習  
①とび箱パワーアップたいそう  
②じゃんけんすごろく  
③ゴムゴムワールド  
④とび箱チャレンジタイム  
⑤ふり返り

○今日のめあて  
かっこいいかきゃくとびを見つけよう。

○ポイント  
合言葉は「ドン!バン!ピタッ!」

○かきゃくとびクイズ☆  
「ドン!バン!ピタッ!」の合言葉。正しくできているのはAとBどちら?○をつけよう!

<p>第1問 走ってきてふみきりは</p> <p>A. 両足をそろえて「ドン!」 B. 片足ずつ順番に「ドドン!」</p>	<p>第2問 とび箱に手をつく時は</p> <p>A. 手前に片手ずつ順番に「バン!」 B. おくがわに両手一緒に「バン!」</p>	<p>第3問 とび箱をとびこした後は</p> <p>A. かべの方を見ながら「ピタッ!」 B. 足もとを見ながら「ピタッ!」</p>

○学習のふりかえり (◎よくできた・○できた・△あまりできなかった)

項目	評価
助走から両足をそろえて「ドン!」とふみきることができた。	
とび箱のおくがわに、両手をそろえて「バン!」と手をつくことができた。	
とびこした後に、マットのむこうに立っている友だちと目を合わせることができた。	
ひざのクッションと両手のストップを使って「ピタッ!」と着地することができた。	

・今日の一言 (楽しかったこと、うれしかったこと、「できた!」と思ったことなど)

・先生から

「とび箱運動」 (4時間目) 3年 組 番  
名前 ( )

今日の学習  
①とび箱パワーアップたいそう  
②じゃんけんすごろく  
③ゴムゴムワールド  
④とび箱チャレンジタイム  
⑤ふり返り

○今日のめあて  
おたがいにアドバイスをしながら、かきゃくとびの進化を目指そう。

○ポイント  
声に出して動きのリズムをアドバイスしよう  
「OKカード」で動きをアドバイスしよう

○「合い言葉のリズム」☆  
声に出して言ってみよう!かきゃくとびのリズム。

声: う~~~~~ ドン バン ピタッ!

リズム: (タッ) (タン) (タン)

○学習のふりかえり (◎よくできた・○できた・△あまりできなかった)

項目	評価
動きのリズムをいしきして、じゃんけんすごろくやゴムゴムワールドができた。	
見てほしいポイントを友達に伝えてから、かきゃくとびの進化を目指すことができた。	
友だちにたのまれたOKカードを使って、かきゃくとびの動きをアドバイスできた。	
「合言葉のリズム」を声に出して、かきゃくとびのリズムをアドバイスできた。	

・今日の一言 (アドバイスしたこと、アドバイスしてもらったこと、前よりも「できた!」と思ったことなど)

・先生から

**「とび箱運動」** (5時間目) 3年組番  
名前( )

**「とび箱運動」** (6時間目) 3年組番  
名前( )



今日の学習  
①とび箱パワーアップたいそう  
②じゃんけんすごろく  
③ゴムゴムワールド  
④とび箱チャレンジタイム  
⑤ふり返り

○今日のめあて  
「自分のめあて」に合ったとび箱や運動遊びを  
えらんで、チャレンジタイムに取り組もう。

○ポイント  
自分のめあてに合ったものを正しくえらぼう

○「自分のめあて」づくり☆

色をぬって、「自分のめあて」を作ろう！

自分のめあては 	4だんの	「たて」で	両足をそろえて「ドン！」 をきめて とび箱のおくがわに両手 一緒に「バン！」をきめて 友だちと目を合わせなが ら「ピタッ！」をきめて 
	5だんの	「よこ」で	



今日の学習  
①とび箱パワーアップたいそう  
②じゃんけんすごろく  
③ゴムゴムワールド  
④とび箱チャレンジタイム  
⑤ふり返り

○今日のめあて  
発表タイムに向けて、進んでチャレンジタイムに  
取り組もう。

○ポイント  
「自分のめあて」に向かってどんどんチャレンジ！

○「自分のめあて」づくり☆

色をぬって、「自分のめあて」を作ろう！

自分のめあては 	4だんの	「たて」で	両足をそろえて「ドン！」 をきめて とび箱のおくがわに両手 一緒に「バン！」をきめて 友だちと目を合わせなが ら「ピタッ！」をきめて 
	5だんの	「よこ」で	
	ゴムゴムのバズーカで		

○学習のふりかえり (◎よくできた・○できた・△あまりできなかった)

項目	評価
見てほしいポイントを友だちに伝えてから、かいきやくとびにチャレンジできた。	
「自分のめあて」に合った運動遊びやとび箱をえらんで、チャレンジタイムに取り組めた。	

○学習のふりかえり (◎よくできた・○できた・△あまりできなかった)

項目	評価
「自分のめあて」に向かって、運動遊びに取り組んだ。	
「自分のめあて」に向かって、かいきやくとびに取り組んだ。	

☆自分のめあてに合った運動遊びがわかるかな？○をつけよう！！

大ウサギ (バン！ピタ！)	ゴムゴムのロケット (う～ドン！)
大キツツキ (バン！)	ゴムゴムのスタンプ (バン！ピタ！)
大フラミンゴ (ケン！ドン！)	ゴムゴムのパラシュート (のってジャンプ！ピタ！)
大アザラシ (ペタペタ！)	ゴムゴムのバズーカ (う～ドン！バン！ピタ！)



☆チャレンジタイムの時に自分がやったこと全てに○をつけよう！！

大ウサギ	ゴムゴムのロケット	4だんのたてのとび箱
大キツツキ	ゴムゴムのスタンプ	4だんのよこのとび箱
大フラミンゴ	ゴムゴムのパラシュート	5だんのたてのとび箱
大アザラシ	ゴムゴムのバズーカ	5だんのよこのとび箱

・今日の一言  
(楽しかったこと、うれしかったこと、前よりも「できた！」と思ったことなど)

・先生から

☆次がラストです！発表タイムでやるわざをきめて○をつけよう！

発表タイムでは 	4だんの	「たて」で	両足をそろえて「ドン！」 をきめて とび箱のおくがわに両手 一緒に「バン！」をきめて 友だちと目を合わせなが ら「ピタッ！」をきめて 
	5だんの	「よこ」で	
	ゴムゴムのバズーカで		

・今日の一言  
(楽しかったこと、うれしかったこと、前よりも「できた！」と思ったことなど)

・先生から

# 「とび箱運動」

(7時間目)

3年 組 番

今日の学習

- ①とび箱パワーアップたいそう
- ②じゃんけんすごろく
- ③ゴムゴムワールド
- ④とび箱チャレンジタイム
- ⑤いいとこぼし☆あつめ  
いいとこぼし☆こうかん
- ⑥ふりかえり

名前 ( )

○今日のめあて



よいところを見つけ合って、  
「いいとこぼし☆あつめ」に取り組もう。

○ポイント

「ドン!バン!ピタッ!」のポイントで見つけ合おう。

○「自分のめあて」づくり☆



色をぬって、「自分のめあて」を作ろう!

自分のめあては 	4だんの	「たて」で	両足をそろえて「ドン!」をきめて	かいきやくとびで、とびこすことです。 
	5だんの	「よこ」で	とび箱のおくがわに両手一緒に「バン!」をきめて	
	ゴムゴムのバズーカで		友だちと目を合わせながら「ピタッ!」をきめて	

○学習のふりかえり (◎よくできた・○できた・△あまりできなかった)

項目	評価
「合言葉のリズム」を声に出して、かいきやくとびのリズムをアドバイスできた。	
よいところを見つけ合って、「いいとこぼし☆あつめ」をすることができた。	

☆「いいとこぼし☆あつめ」でやったわざに○をつけよう!

「いいとこぼし☆あつめ」では 	4だんの	「たて」で	両足をそろえて「ドン!」をきめて	かいきやくとびをやりました。 
	5だんの	「よこ」で	とび箱のおくがわに両手一緒に「バン!」をきめて	
	ゴムゴムのバズーカで		友だちと目を合わせながら「ピタッ!」をきめて	

・今日の一言

(楽しかったこと、うれしかったこと、前よりも「できた!」と思ったことなど)

・先生から

☆ふみきり☆

両足をそろえて「ドン！」

☆手をつく時☆

とび箱のおくがわに、  
両手をそろえて「バン！」

☆とびこした後☆

かべの方を見ながら友だち  
と目を合わせて「ピタッ！」

とび箱いいとこぼし☆

(□□□□□□□□) さん

ドン!  
バン!  
ピタッ!

(□□□□□□□□) より