

いるようである。

③ 指導計画 8時間(体操135分、器械運動ーとび箱225分)

(A…内容 B…役割・分担 C…形態)

区別	体 操	腕 立 て と び 越 し
第 1 次		
A	1. いくつかの運動を組み合わせ、一連の運動として方法を理解する。(15)	1. 腕立て馬のりや、開脚の腕立てとび越しができる。(30)
B	T L OHPの操作、全体指導 ローテーション方式による指導 S T OHPによる説明、個別指導 ローテーション方式による指導	T L 全体指導、程度別編成 個別指導(B、Cグループ) S T 分担指導、組み分けの援助 個別指導(Aグループ)
C	大 集 団	大集団、小集団(程度別)
第 2 次		
A	2. あし、腕、胴体、開閉脚とび、向きかえとびなどの運動が連続的にできる。(15)	2. 腕立馬のり、開脚の腕立てとび越しができる。(30)
B	T L OHPの操作、全体指導 S T OHPによる説明、個別指導	T L 練習による程度別集団の再編成 S T 用具の点検、個別指導
C	大 集 団	大集団 小集団(程度別)
第 3・4 次		
A	3. 各種運動を極限に近づけ、動作を大きくとることができる。(30)	3. 開脚の腕立てとび越しができる。(60)
B	T L 全体指導 S T 個別指導	T L 個別指導(B・Cグループ) S T 個別指導(Aグループ)
C	大 集 団	小集団(程度別)
第 5・6 次		
A	4. あし、腕、胴体、支える、とぶ運動を連続的にできる。(35)	4. 開脚の腕立てとび越しができる。(55)
B	T L 全体指導 S T 個別指導	T L } 程度基準によりグループの再編成 S T } グループ別の個別指導
C	大 集 団	小集団(程度別)
第 7・8 次		
A	5. 各種運動を極限に近づけ、動作を大きくとることができる。(40)	5. 開脚の腕立てとび越しがタイミングよくできる。(50)
B	T L 全体指導 S T 個別指導	T L 個別指導(B・Cグループ) S T 個別指導(Aグループ)
C	大 集 団	小集団(程度別)

④ 本時のねらい

本時のねらいを具体的にあげてみると次のようになる。

ア 腕の挙振・回旋、あしの屈伸、開閉脚とびなどの運動を一連の運動として行なうことができるようにする。

イ 腕立てとび越しには、いろいろなとび越し方があることに気づかせ、踏み切り、手つき、着地などの基本的技能を伸ばすようにする。

ウ 手つきを前方にし、タイミングよく、開脚の腕立てとび越しができるようにする。

⑤ 準 備

OHP 1台、とび箱9こ タンプリン1こ (写真 図表)

⑥ 各種とび越しと自己調整

次のようなカードにより、自己調整しながら技能の向上をはかる。