

ループは固定しないで、弾力性をもたせ、第3次限で編成替えをすることにした。

教師の役割・分担は、全体指導・助走と踏み切り、空中姿勢と着地とし、ローテーション方式で担当することにした。

(3) 題 材 構 成

① 目 標

項目	体 操	走 り 高 と び
技能・体力	1. 1回転とび、3人手つなぎとび等の運動をすることによって、巧み性、敏しょう性などの調整力や背腹、下肢の筋力、しゅん発力を養う。	1. 助走、踏み切りを考えて、正面とびのような動作で、とび越す技能を高め、調整力、しゅん発力、筋力を養う。
態 度	1. 見せ合い直し合うことができる。 2. よりじょうずになろうと努力することができる。	1. 記録や計測などの係を分担しリーダーを中心に協力して練習することができる。 2. お互いに援助しあって練習することができる。 3. 能力に応じて目標を決めて練習することができる。
健全安全	1. 場の安全を確認することができる。 2. 手足を清潔にすることができる。	1. 走路や砂場などの安全を確かめ用具を整備して安全に運動することができる。

② 児童の実態

1・2組合併で72名、男34名、女38名である。

事前の実態調査では、アまっすぐに助走してとぶことができる、83%、イぼんぼんはずむように助走ができる、2%、ウ踏み切り地点を決めてとぶことができる、79%、エ.60cm位とぶことができる、95%と質問紙に答えているが、

アについては、横木の近くでとまるものが多く、ウについては、踏み切り地点を意識してとぶものがほとんどなく、エについては、「はさみとび」についてのことである。このようなことから正しいとび方が理解されていないので、初歩から段階的な指導をすることにした。

③ 指導の方法

区 分	要 領
1. 助走について	1. 助走は7歩位にする。 2. 前半はつま先で走り、後半(3歩)はかかとをつくようにし、最後の一步は歩幅を広くする。 3. よい助走ができないときは、1歩助走、3歩助走とだんだん距離や歩数を伸ばしていくようにする。
2. 踏み切りについて	1. 踏み切り地点を決めて踏み切る。 2. 踏み切り足はかかから入り、足裏全体で強く踏み切る。 3. 踏み切り位置が安定しないときは、踏み切り地点にめやすの印をつけ、ここで踏み切る練習をする。 4. 踏み切り位置で助走が水平に流れるときは、最後の一步を広くし、後傾姿勢で、踏み切り足の方向に注意し、強く踏み切るようにする。
3. 空中姿勢について	1. 強く踏み切ると同時に、振り上げ足を前上方に振り上げ、横木を越したら振りおろす。それと同時に踏み切り足のももを胸に引きつけ、腰をひねる。 2. 腰のひねりにむりがあるときは、はさみとびの方法で、踏み切り足の引きつけ、振り上げ足のふりおろしと、だんだん腰のひねりができるようにする。
4. 着地について	1. からだを横木の方に向けて着地する。 2. 軽くひざを曲げて柔らかく着地する。