

|                       |  |                             |   |
|-----------------------|--|-----------------------------|---|
| 第<br>二<br>次           | ○体 操<br>・脚の屈伸，胴の前後屈，開閉とび，向きかえとび<br>などを一連の運動として練習する<br><br>○腕立てとび越し<br>・腕立て馬のり，腕立てとび越しをする | 大 集 団<br><br>大 集 団<br>小 集 団 | T1 …体操指導<br>T2 …安全確認<br>個別指導<br><br>T1 …反復練習させ<br>ながら技能基<br>準により能力<br>別編成<br>T2 …用具の点検<br>反復練習の指<br>導 |
| 第<br>三<br>・<br>四<br>次 | ○体 操<br>・運動動作を大きくし，極限に近づける<br>○腕立てとび越し<br>・2～3 mの助走で開脚とび越しをする                            | 大 集 団<br><br>小 集 団          | T1 …体操指導<br>T2 …個別指導<br>T1 …A集団の個別指<br>導<br>T2 …B C集団の個別<br>指導  |
| 第<br>五<br>・<br>六<br>次 | ○徒 手<br>・腕，脚，胴，支持，跳の運動を一連のものとして<br>練習する<br>○腕立てとび越し<br>・助走，ふみ切り，着手，着地がリズムカルにでき<br>るようにする | 大 集 団<br><br>小 集 団          | T1 …運動の要領を説<br>明，指導<br>T2 …個別指導<br><br>T1 T2 …技能基準に<br>より能力別<br>の再編成                                  |
| 第<br>七<br>・<br>八<br>次 | ○徒 手<br>・運動動作を大きく極限に近づけるようにする<br><br>○腕立てとび越し<br>・リズムカルに態勢をくずさないでとび越す                    | 大 集 団<br><br>小 集 団          | T1 …運動の要領を説<br>明，指導<br>T2 …個別指導<br><br>T1 …A集団の個別指<br>導<br>T2 …B C集団の個別<br>指導                         |

㊦ 本時のねらい

- ㊦ 腕の拳振，回旋，脚の屈伸，体の前後屈・開閉とび，うさぎとび，向きかえ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させる。
- ㊧ 腕立てとび越しにはいろいろな跳び方があることに気づかせ，助走，踏み切り，手着き，着地な

どの基礎的スキルを伸ばさせる。

- ㊦ とび箱たてのとび越しで，できるだけ前方に手を着くことが大切であることに気づかせる。
- 開閉脚の腕立てとび越し（とび越せるもの）  
開閉脚の腕立て馬乗り，台上とび上りとびおり（とび越せないもの）