

(5) 本時のぬらい

- 補助者にバランスをとってもらって、手をはなされても立ってられるようにする。
- スピードのある助走で強くふみ切り、腰を高く保って大きく前転できるようにする。

Aグループ

スピードのある助走で強くふみ切り、ひざ、足首をのばしてなめらかに前転する。

Bグループ

腰を高く保ってなめらかに前転する。

Cグループ

ふみ切って台上前転ができる。

- 目標に向かってお互いに話し合って練習する。

(6) 準備

とび箱6 マット18 ふみ切り板6

教科書

(7) ぬらいを達成するための方法

① 目標をもって学習させるために話し合いのポイントを示す。

- 倒立(中集団A・Bグループ)
  - ・手のはばは、かたのはばにさせる。
  - ・指をひろげて指先は少しまげ、ゆっくりたもたせる。
  - ・目の位置は正三角形の頂点とする。
  - ・足をそろえてひざ、つま先をのばす。
  - ・着地は静かにゆっくりとする。
- 台上前転(小集団ABCグループ)
  - ・両足をそろえて強くふみ切る。  
「ポン」とすんだ音 (ABC)
  - ・両手を上からおさえるように……すべらせない。(ABC)
  - ・腰を高く上げ、ひざ、足くびをのばす。(AB)
  - ・まわりはじめるしゃん間あごをひく。(ABC)
  - ・頭の頂上をつかないでからだをまるめる。(ABC)

・着地のとき腰がとび箱の先端につく。(AB)

・着地はひざのばねを使って静かにおろる。(AB)

② 意欲的、主体的な学習を誘発させる。

- 補助するとき相手の長所・短所を知らせる。

○ 台上前転の場合、とび箱のわきに2人がついており、とんだ者へのアドバイスをする。

○ まっている間にもとんだ人達のように話について話し合い、自分の技能向上に役立てる。

③ 評価基準を知らせる。

- 倒立(補助)

1点…補助してもすぐたおれる。

2点…補助して5秒間倒立できる

3点…補助して10秒間倒立できる。

4点…補助者にバランスをとってもらって手を放して立っている。

5点…補助なしで5秒以上できる。

- 台上前転

1点…40cm高さのとび箱でまわれる。

2点…50cm高さのとび箱でまわれる。

3点…60cmでなめらかにまわれる。

4点…70cmでなめらかにまわれる。

5点…80cmでかろく手をついてなめらかにまわれる。

- 評価

・各グループの目標がよく理解され、目標に向かって練習できたか。

・お互いに話し合い協力し合って練習できたか。

・運動用具、場所の安全を確かめて練習できたか。