
跳び箱を活用した「ランド学習」の授業実践 ～楽しみながら技能を伸ばす（動きを向上・定着させる） 指導法の提案～

蛭原 正貴¹⁾

1) 八千代市立勝田台小学校

Class of movement that “land learning” used vaulting horse ～ Approach to teaching method that develop motor skill while enjoying ～

Masataka EBIHARA

Katsutadai Elementary school in Yachiyo city

I. はじめに

跳び箱を使った運動遊びは、小学校学習指導要領¹⁾において「器械・器具を使った運動遊び」の中に位置づけられている。「器械・器具を使った運動遊び」は、「鉄棒を使った運動遊び」を除くほとんどの実践が室内で行われており、限られた場で実施されていることが多く見られる。しかしながら、屋外に設置されている施設の中には、「器械・器具を使った運動遊び」に活用できるものが多数あり、幅広い学習の場を設定するために有効であると考えられる。そして、学習の場を幅広く設定することで、飽きることによる児童の学習意欲の低下を防ぎ、多様な運動形態を児童に経験させることができる。

現行の小学校学習指導要領では、低学年段階における体育のほとんどが「遊び」で構成されている。運動遊びは低学年段階特有の運動領域であり、いろいろな運動遊びに親しむ中で、簡単な決まりを覚えたり、各種の基本的な動きを覚えたりしていくことが目標として掲げられている。しかしながら、近年、小学生の体力低下が指摘されている

ことに伴い、運動に楽しく取り組むことよりも、体力や技能の向上を目的とすることに特化した授業が行われがちである。そして、体力や技能向上に特化した授業は、児童が授業の中に楽しみを見出すことができず、運動を忌避する原因になる可能性がある。そのため、教員は学級の実態に合わせて、授業形態を考える必要がある。

幅広い場を設定し、遊びながらも多様な運動を経験させることのできる学習形態として「ランド学習」が挙げられる。ランド学習は低学年で用いられることが多く、運動量の確保という面においても非常に効果的な学習形態である。しかし、運動の場が広がるため、個別指導が行いづらく、ローテーション形式の中では相互学習がやりにくいといった注意点も挙げられる。また、教員が学習の場に入り過ぎてしまうと、全体が見渡せなくなるため、教員の立ち位置や声かけのタイミングなどにも注意が必要である。しかしながら、遊びの中で技能の向上を図り、運動に対する意欲を高く保つためには非常に有効な学習形態であると考えられる。

そこで、本授業では、跳び箱を使った運動遊びを題材として、低学年児童が意欲的に取り組める様々な場(ランド)²⁾を設定し、遊びの中で技能の向上や規律の学習ができるということを目標に授業を実践した。

II. 実践授業

1. 授業の概要

1) 実施時期

2014年9月～10月

2) 対象者

K 小学校2年生31名

3) 授業 (単元目標 : 表1, 単元計画 : 表2)

①単元目標

授業は技能、思考・判断、態度の3つの観点別に目標を設定して行った(表1)。

技能においては、「跳び箱を跳ぶ」という動きそのものを苦手とする児童がいたため、踏み切り、着手、着地の3点にポイントを絞り、それぞれの動きを意識しながら遊びに取り組むことを目標とした。同時に、第3学年以降の跳び箱運動を見越し、「跳び箱を跳ぶ」という基礎的感覚を味わうことを目標とした。

思考・判断については、楽しみながら跳び箱で遊ぶということを前提に、友達同士での見合いの中で、お互いの良い動きを見つけることを目標とした。

態度については、安全に気をつけながら、友達と楽しく跳び箱遊びに取り組むことを目標とした。また、友達同士で動きを見合いながら、励ましや助言を積極的に伝え合うよう声かけを行った。

②単元計画

単元は9時間扱いで実施した(表2)。走り幅跳び等で使用する砂場の前に跳び箱を設置し、屋外で授業を行った。学習の場を6つ設定し、固定施設としては、タイヤ、肋木を使用した。学習の際は音楽をかけ、音

楽が変わったらランドを移動するように指示をした。音楽は2分で曲が変わるように設定した。安全に運動を行うために、運動の実施者は自分の運動が終わり次第、場を整え、次の実施者に向けて「いいよ」という声かけをすることを全体の決まりとした。

表1 単元目標

(1) 技能

- いろいろな場で、踏み切り、着手、着地を意識した運動ができる。
- 跳び箱遊びを通して、跳び箱運動に必要な基礎的感覚を身につけることができる。

(2) 思考・判断

- いろいろな場で運動のポイントを考え、楽しく跳び箱遊びに取り組むことができる。
- 友達の良い動きを見つけることができる。

(3) 態度

- 学習の約束を守り、いろいろな遊びに楽しんで取り組むことができる。
- 友達の良かったところを認め、励ましや助言をすることができる。

表2 単元計画

次	1次	2次							3次
時数	1	2	3	4	5	6	7	8	9
45	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・実態把握をする。 ・学習の進め ・用具の使い方，準備の仕方を知る。 ・遊びを考える。 	<p>支える学習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケンパー跳び ・ケングレー跳び ・うさぎ跳び ・タイヤ跳び ・腰上げ ・跳び上がり跳び下り <p>基本学習(ランド学習)</p> <p>いろいろなランドで遊ぼう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タイヤランド ・階段ランド ・富士山ランド ・ジャンプランド ・跳び下りランド ・ぐるぐるランド <p>発展学習</p> <p>挑戦したい場を選んで遊ぼう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・挑戦したい場で，できるようになった遊びやできそうな遊びに挑戦する。 							<ul style="list-style-type: none"> ・学習発表会 ・学習のまとめ

2. 基本・発展学習

1) タイヤランド

①場の目的・構成

運動の場として，屋外に一定の間隔で埋められている「タイヤ」を使用した。(タイヤは地面に半分埋まった状態のもの)

タイヤを使った運動遊びでは，両手で跳び箱を押す感覚，跳び箱を押しながら，体重移動をする感覚をつかませることを目的とした。そのため，腰上げが高くできる子，跳んだあとにお尻から手がでている子を学級全体で取り上げた。また，助走がなくても連続でタイヤを跳べる子を取り上げ，遠くに着手することを意識させた。

②安全面の配慮

跳ぶ方向を全体で決め，前の実施者が2

つ先のタイヤを跳んだら自分も跳び始める，という決まりのもと運動を行った。また，タイヤを跳ぶときは曲面に手をつくことになるため，両手をできるだけ近づけて跳ぶように指導した。

③児童の動きの変化

跳び箱での開脚跳びを苦手とする児童も，タイヤで遊んでいるうちに少しずつ体重移動の仕方を覚えていき，連続跳びができるようになったり，より遠くに着地したりすることができるようになっていた。

また，単元の序盤は一人一つのタイヤを使って自由に遊ばせたところ，踏み越しや横跳び，タイヤの上でポージングをとるなど，自由な発想をしながら遊んで

いる姿が見られた。慣れてきたら、手拍子に合わせてテンポよくタイヤの列を跳んだり、班ごとに分かれて「タイヤじゃんけん」で遊んだりした。「タイヤじゃんけん」は授業始めの支える学習でも行うことがあり、子どもたちの跳び箱に対するモチベーションを上げるのに適していると感じた。

④授業後の児童の感想

- ・タイヤをいっぱいとべた。
- ・れんぞくでとべた。
- ・3かいれんぞくでとべたので、いろいろなわざにちょうせんしてみたい。



2) 階段ランド

①場の目的・構成

階段ランドは、踏み切り板と跳び箱の2段、3段を繋げて作成した。着地点にはフラフープを3つ用意するとともに、3段目の前方には重りのついたゴムひもを用意し、ゴムひもを跳び越えて、より遠くに着地するよう声かけを行った。

跳び箱をまたぎ越すことに恐怖心や苦手意識がある児童は、助走の勢いを跳び箱の前で消してしまうことがあるが、跳び上がったたり跳び下りたりする経験をすることで、助走の勢いを「跳ぶ」ことにつなげることができると考えられた。そこで、階段ランドでは、跳び箱に跳び上がり、跳び下りる感覚や、両足で着地する感覚を経験させることを目的とした。

②安全面の配慮

ゴムひもに足がかかってもけがをしないように、ゴムひもがついているポールは倒れやすいものを用意した。

③児童の動きの変化

全体指導では、助走の勢いをなくさないこと、両足で着地することができている児童を取り上げた。しかし、無理に助走の距離を伸ばさないように、一定のラインよりも前から助走を行うようさせた。階段ランドでは、助走の勢いをなくさないことを目的の一つとしているため、踏み切りについては片足踏み切りでもよいこととした。

その結果、助走に勢いのある児童が増え、着地も両足で行えるが多く見られるようになった。また、上手に着地できる児童は、両足で遠くに着地するだけでなく、空中でポーズをとったり、手を叩きながら着地したりと、工夫を加えながら取り組むことで、意欲を低下させることなく取り組んでいた。

④授業後の児童の感想

- ・赤のわかまでいけた。
- ・かいだんランドで赤までいけたのがよかった。



3) 富士山ランド

①場の目的・構成

富士山ランドでは2つの場を設定した。ビールケースを6つ連結させたものにマットを被せた場を「富士山ランドⅠ」、3段の跳び箱の上にマットを被せた場を「富士山ランドⅡ」とした。

富士山ランドは、「台上前回り」を中心とした、回転系の技の感覚を経験させることを目的とした。台上前回りができない児童は、回転する際に腰を高く上げることができず、回転の途中でバランスを崩してしまうことが多々ある。そのため、支える運動等の基本学習の中で、腰上げを取り入れたり、手の付く位置に注目させたり、開脚跳びのときよりも手前に着手できている児童を取り上げた。

②安全面の配慮

着手が手前過ぎるがゆえに、跳び箱のかどで腰を打ってしまう児童が数名見られた。そのため、ラインテープを着手の位置に貼るなど、具体的に着手の位置を示してあげる等の配慮が必要であった。

③児童の動きの変化

富士山ランドⅠでは、場の横幅が広いため、友達と手を繋ぎながら前回りをする「シンクロ回り」といった技を子ども達で考え出していた。富士山ランドⅡでは、台上前回りはもちろん、足開き跳びも積極的に行っており、マットが被せてあるというだけで、子ども達は安心感をもち、より積極的に技に挑戦できているようだった。

④授業後の児童の感想

- ・前回りができた。
- ・友だちの前回りがまっすぐできていてよかった。
- ・前回りができたので、後ろ回りもしてみたい。





4) ジャンプランド

①場の目的・構成

ジャンプランドでは、跳び箱1段と踏み切り板を横に並べ、両脇にはスズランテープで結ばれた2本の可動式の棒を設置した。そして、スズランテープの高さを調節しながら、子ども達が届くか届かないかという部分にビーチボールを2つぶら下げて、場を作成した。また、着地する部分には、色の違うフラフープを用意した。

ジャンプランドは階段ランドと同様に、助走の勢いをなくすことなく踏み切りに移れる、ということを目的としたが、より遠くに着地することよりも、より高く踏み切ることが意識させた。踏み切りに関しては、最初の3時間は片足踏み切りでもよいこととしたが、4時間目からは両足で踏み切りに挑戦させた。

②安全面の配慮

ジャンプランドでは、ポールを支えるための土台が重いため、キャスターを取り付ける等、子ども達でも安全に運ぶための工夫が必要であった。

③児童の動きの変化

ランド学習をしていく中で、最終的に両足踏み切りから両足着地までできる児

童が増えていった。子ども達は最初、ビーチボールにタッチするために、勢いのある助走から片足踏み切りで跳んでいた。しかし、慣れてくると頭でビーチボールに触れてみたり、ボールに触れた後に、一番遠いフラフープ内で着地できるようになっていた。

④授業後の児童の感想

- ・シンクロとびができた。
- ・りょう足でちやくちできた。



5) 跳び下りランド

①場の目的・構成

跳び下りランドは、柵木の下にセーフティマットを敷いて場を作成し、「ピタッ」と止まる着地を目的として場を設定した。そのため、両手を前にだし、着地の姿勢

がしっかりとれている児童を取り上げて全体に紹介した。

②安全面の配慮

隣の友達との感覚を広くとって着地をさせる必要があった。また、横に大きなセーフティマットを使用する、もしくは、2枚連結させたものを使用するなど、横の人との間隔を広くとらせる必要があった。

③児童の動きの変化

児童の様子として、両手を前にだして着地ができる子どもが増えていった。また、友だちとタイミングを揃えて着地したり、手を叩きながら着地したりすることに加え、着地の位置を遠くしたり、近くしたりして、自分たちで競い合う姿も見られた。

着地に特化した場であるため、跳び箱運動の一環としてではなく、体づくり運動として取り上げた方が自然だったと感じる。しかしながら、両手を前に出して着地を行う、ということを中心に取り上げるという理由で、今回取り上げた意味は十分にあったと感じる。

④授業後の児童の感想

- ・とび下りランドでたくさんおりました。
- ・とび下りランドで、高いところから下りられた。



6)ぐるぐるランド

①場の目的・構成

ぐるぐるランドは、長さの異なる3段の跳び箱を2つずつ用意し、等間隔で四方に設置した。跳び箱は同一方向を向くようにして、2段と3段の跳び箱が連続しないように設置した。

ぐるぐるランドでは、他のランドで得た感覚をもとに、いろいろな技を試す目的で場を設定した。そのため、跳び上がり、跳び下りといった簡単な技から、開脚跳びや抱え込み跳び等まで多様な技を全体に紹介した。

②安全面の配慮

跳び箱を跳ぶ方向を統一しないとぶつかる危険があるため、今回の授業では時計回りに跳ぶという決まりのもと運動を行った。

③児童の動きの変化

児童の様子として、技に挑戦するだけでなく、4つの跳び箱を跳び越して戻ってくる速さを競ったり、4人がそれぞれの跳び箱の前に立ち、同じタイミングで跳ぶ「シンクロ跳び」に挑戦したりする姿が見られた。また、単元の後半では、しりとりをしながら跳び越して遊ぶ姿も見られた。

ぐるぐるランドは、それぞれの場で練習してきた技を試す場として考えていたが、子ども達は自由に遊びを考えながら、開脚跳びや抱え込み跳びに取り組んでいた。他のランドとは異なり、跳び箱が連続して設置されているため、タイヤランドで身に付けた、連続跳びの技術が生かされているようであった。跳び箱を四方に設置することで、様々な方向から跳ぶことができ、遊びの幅を広がったのではないかと思われた。

④授業後の児童の感想

- ・3だんがとべた。
- ・よこのとびばこの2だんと3だんがとべた。



3. 単元前後の技能の比較

単元に入る前と単元が終わった後に技能調査を行った。調査項目は開脚跳び、抱え込み跳び

台上前転の3項目であった。

表3 単元前後の技能の変化

	単元前(人)	単元後(人)
開脚跳び(縦3段)	21	23
台上前転(縦3段)	15	21
抱え込み跳び(横3段)	25	25

単元前後の技能の変化を表3に示した。開脚跳びと台上前転に関しては、学級全体の技能の向上が見られたが、抱え込み跳びに関しては技能の向上は見られなかった。

Ⅲ. まとめ

開脚跳びと台上前転において、技能の向上が見られた理由として、固定施設を利用した幅広い場で授業実践が行えたことが挙げられる。タイヤ等の固定施設を活用したことで、体重移動の仕方を覚えたり、連続跳びができるようになったりと、技能の向上が図れていた。また、遊びに取り組む回数が増えたため、子ども達の意欲を高く保てたことも、技能向上につながったと考えられる。

一方、遊びを中心とした単元の中で、抱え込み跳びの技能向上が図れなかった理由としては、偏った場の設定が考えられる。今回設定した場は、開脚跳びと台上前転に取り組みやすい場が揃っていたため、児童の自発的な遊びの内容も、抱え込み跳びの要素を含んだものが少なかった。抱え込み跳びの技能向上を図るために、跳び箱を横に設置する場を増やすなど、今後の場の設定を検討する必要がある。

引用・参考文献

- 1) 文部科学省(2008)小学校学習指導要領解説体育編. 東洋館.
- 2) 体育科教育別冊21(2009)「新学習指導要領準拠 新しい跳び箱運動の授業づくり」. 大修館書店

