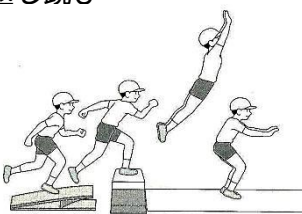
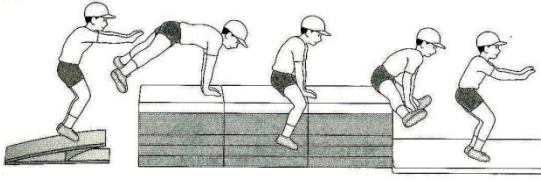
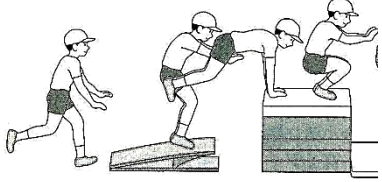

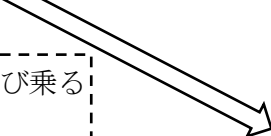
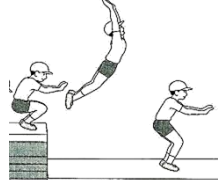
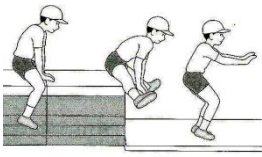


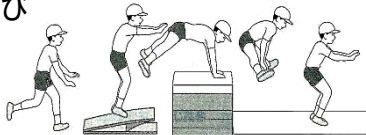
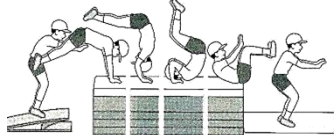


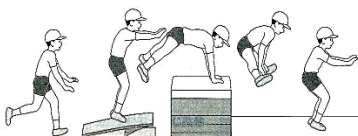



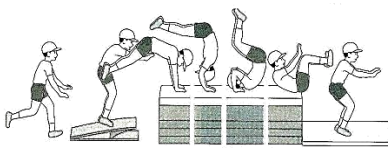



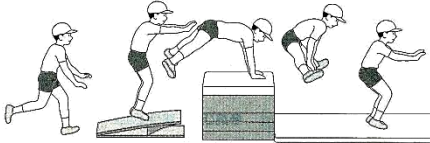
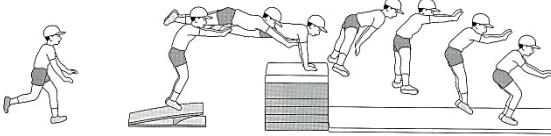
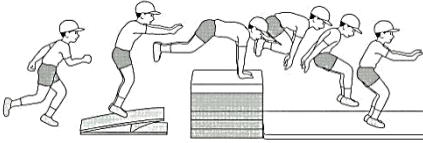
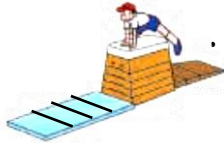
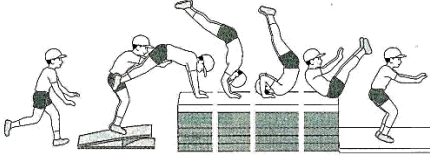
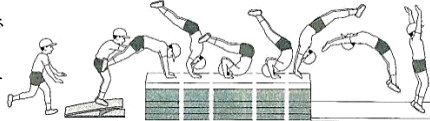
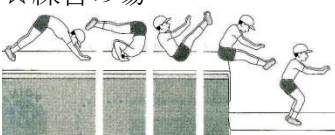
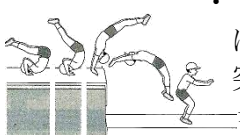
# 跳び箱を使った運動遊びにおける目指す動き（第1学年、第2学年）

<p>第 一 学 年</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>予・くま歩き・アザラシ歩き・かえるの足打ち・うさぎ跳び</p> </div> <p>○踏み越し跳び</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>片足で踏み切って、跳び箱に跳び乗ったりジャンプして跳び下りたりする。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>＜着地＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>膝をやわらかく使って着地する。手を着いてよい。</li> </ul> </div> <p>☆遊びの工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>マットに線を引き、遠くに着地する競争。</li> <li>いろいろな姿勢で跳び下りる動きを見付け、真似をして遊ぶ。 (空中で手を叩く、足や手を広げるなど)</li> </ul>	<p>○支持でまたぎ乗り、またぎ下り</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>数歩の助走から両足で踏み切り、跳び箱に両手を着いてまたぎ乗る。</li> <li>またいだ姿勢で腕を支点に体重を移動させてまたぎ下りる。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>＜着手＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>手をパーにして、上から「パン」と音がするように。</li> </ul> <p>＜またぎ下り＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>跳び箱を押し出すようにして、腕を支点に体重移動する。</li> </ul> </div>
<p>第 二 学 年</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>予・くま歩き・アザラシ歩き・かえるの足打ち・うさぎ跳び</p> </div> <p>○支持で跳び乗り、跳び下り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>数歩の助走から両足で踏み切り、跳び箱に両手をついて両足で跳び乗ったり、ジャンプして跳び下りたりする。</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="text-align: center;">   </div> <div style="text-align: center;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> <p>ジャンプして跳び下りる。</p> </div> </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>☆ 両足で踏み切り、両手をついて跳び乗る動きを増やして遊ぶ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>片膝を立てて乗る。</li> <li>両足を着いて乗る。</li> </ul> <p>☆ 新たな場所で挑戦する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>跳び箱を高くする。・ステージに跳び乗る。</li> </ul> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;">  <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>またぎ乗りの姿勢になり、腕を支点に体重移動する。</p> </div> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>＜踏み切り＞</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>踏み切り板の手前から片足で跳び、両足を揃えて踏み切る。</li> <li>左右の足を閉じて、「トン」という音が1回であればよい。</li> <li>踏み切りの位置が手前になり過ぎないようにする。</li> </ul> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>※ 両足を揃えて踏み切ることができない児童には、ロイター板の上でのジャンプを繰り返し行って感覚を身に付ける。</p> </div> </div> </div>	

## 跳び箱運動における目指す動き（第3学年、第4学年）

	切り返し系	倒立技
第 三 学 年	㊦ ・かえるの足打ち・うさぎ跳び・馬跳び・平均台を使った横跳び越し ・セーフティーマットへの体の投げ出し・ステージへの跳び乗り	
	<場の条件> ・腰の高さと同じくらいか少し低い跳び箱で。	
	<p>○開脚跳び</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 助走から両足で踏み切り、脚を左右に開いて着手し、跳び越え、膝をやわらかく使って着地する。 (手をマットに着いてもよい。)</li> </ul>	<p>○台上前転</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 踏み切り板に乗り、跳び箱の手前部に着手した状態で数回跳びはね、台上で前方に回転しながら着地する。</li> </ul>
	<p>☆条件を易しくした場</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 箱型や縦の長さが短い跳び箱</li> <li>・ 横向きに置いた跳び箱</li> <li>・ ロイター板を使って</li> </ul>	<p>☆条件を易しくした場</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ マットを重ねた場</li> <li>・ ソフト跳び箱の1段目をとって横幅を広くした場</li> <li>・ ソフト跳び箱</li> <li>・ 台上にマットをしいた跳び箱</li> <li>・ 踏み切り位置を高くした場</li> </ul>
	<p>☆跳び越せない児童のための練習の場</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 腕を支点にして体重移動。腕支持感覚を養う。</li> </ul>	
<p>＜着手：ラインつきの跳び箱を使って＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 開脚跳びは、奥に着手。パンッと音がするように突き放す。</li> <li>・ 台上前転は、手前部両端をつかむように着手する。</li> </ul>		
第 四 学 年	㊦ ・かえるの足打ち・うさぎ跳び・セーフティーマットへの体の投げ出し ・ステージへの跳び乗り	
	<p>○開脚跳び</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 助走から両足で踏み切り、脚を左右に開いて着手して跳び越え、膝をやわらかく使って着地する。</li> </ul>	<p>○かかえ込み跳び</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 助走から両足で踏み切って着手し、足を抱え込んで跳び越しをする。</li> </ul>
	<p>☆ 自分の力に応じて高さや向きを選んで取り組む。</p> 	<p>☆段階的な練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 1段をうさぎ跳びで跳び越し。マットは跳び箱と同じ高さにする。</li> <li>② 跳び箱の段を増やすとともにマットを重ね、着地点を高くして抵抗感を軽減。慣れてきたら着地点を少しずつ低くする。</li> </ol> 
	<p>○台上前転</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 助走から両足で踏み切り、腰の位置を高く保って着手し、前方に回転しながら体を開いて着地する。</li> </ul>	
<p>☆体を引き上げる練習の場</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 助走はせずに、着手した状態で腰が跳び箱より高くなるようにその場で跳ぶ。</li> </ul>		

# 跳び箱運動における目指す動き（第5学年、第6学年）

	回転技	倒立技
第5学年	<p>㊦・かえるの足打ち・うさぎ跳び・低い跳び箱を続けて跳び越し                      ・ステージへの跳び乗り・セーフティーマットへの体の投げ出し                      ・うさぎ跳びでは、手を突き放すことで着手した位置よりも脚が前になるようにする。突き放した後、両手を耳の横に構えることを意識させることで、上体を起こすようにする。</p> <p>＜場の条件＞                      ・腰の高さと同じくらいか少し高い跳び箱で。</p> <p>○安定した開脚跳び</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>助走から踏み切り、着手、着地まで、一連の動きとしてスムーズに跳び越える。</li> </ul> <p>○大きな開脚跳び</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>助走から両足で強く踏み切り、脚を左右に開いて着手し、強く突き放して跳び越える。</li> </ul>	<p>○かかえ込み跳び</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>助走から両足で踏み切って着手し、足を抱え込んで跳び越しをする。</li> </ul> <p>☆大きく跳び越す動きを試す場</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>調整板を入れ、第1空間局面を大きくする。</li> <li>線を引いたマットを使い、第2空間局面の大きさを意識させる。</li> </ul> 
	<p>㊦・かえるの足打ち・うさぎ跳び・ステージへの跳び乗り                      ・支持した状態からその場で跳躍（腰を高く上げる）</p> <p>○安定した台上前転</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>助走から回転して着地まで、一連の動きとしてスムーズに跳び越えること。</li> </ul> <p>○大きな台上前転</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>助走から両足で強く踏み切り、腰を大きく開くとともに膝を伸ばした姿勢で着手し、台上で回転して着地をする。</li> <li>回転の際も腰角を大きく開き、膝を伸ばした状態を保つ。</li> </ul>  <p>㊦首はね跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>勢いよく体を開くとともに力強く両手で突き放して空中にはね出し、体を伸ばしたまま着地する。</li> </ul>  <p>☆練習の場</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ステージ上から大きな前転でゆっくり下りる。</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ステージ上からはね下り。はねと突き放しのタイミングをつかむ。</li> </ul>	