

第 6 学年 体育科学習指導案

1 単元名 「目指せ！縄レンジャー（ダブルダッチ）」 (体力を高める運動)

2 単元の目標

- 友達と励まし合って練習に取り組んでいる。【運動への態度】
- ダブルダッチでいろいろな跳び方をする方法を工夫できる。【運動についての思考・判断】

3 本単元の評価規準 (※表内の番号は、6 指導計画の評価規準と対応)

	運動への態度	運動についての思考・判断
単元の評価規準	○ダブルダッチに進んで取り組むとともに、友達と励まし合って練習に取り組んでいる。	○ダブルダッチで自分に合ったいろいろな跳び方を選んでいる。
学習活動に即した評価規準	①友達と励まし合いながら、進んで運動に取り組んでいる。	①ランニング（片足跳び）で自分に合った跳び方を選んでいる。 ②自分に合ったいろいろな跳び方【ワンフット（右 2 回、左 2 回）サイドストラドル（グーパー跳び）360 度ベーシック、360 度ワンフットなどのジャンパートリック】を選んでいる。

4 単元と児童

(1) 単元について

本学習は、体力を高める運動の「巧みな動きを高めるための運動」である。運動として、縄飛び運動を行う。

本単元の縄跳び運動で、5 年生からダブルダッチを取り入れた。ダブルダッチとは、「2 本のロープを使って跳ぶ縄跳び。3 人以上で行い、向かい合った 2 人のターナー(回し手)が、右手のロープと左手のロープを半周ずらして内側に回す中を、ジャンパー(跳び手)が色々な技を交えて跳ぶというもの。手軽に誰にでもできて、集中力、持久力、リズム感、創造力、バランス、そしてチームワークが自然に身につく楽しいスポーツ。(日本ダブルダッチ協会)」である。このようなダブルダッチを取り入れることで、一般的な長縄と違い、二本の縄を跳ぶことには難しさもあるが、さらにいろいろな跳び方に挑戦していけるといふ縄跳びの発展性が期待できると考える。また、跳び方について、友だちと励まし合いながら学び合い、運動することの楽しさを友達とともに十分に味わうことができる。

(2) 児童の実態

① 学級の運動実態と大縄跳びの技能について

運動が好きな子どもも多くいるが、運動が嫌いな子どももあり、休み時間の過ごし方なども体を動かして遊ぶ子どもと教室で過ごす子どもの二極化が見られている。運動が得意な子どもの中には、陸上大会や水泳大会で優勝・入賞する子どももあり、運動に対して子どもなりの自信をもっている子どもも多い。

運動会の学級対抗リレーでは、練習に一生懸命取り組み、1 位をとることができた。集団で運動することの喜びを味わっており、大縄跳びやダブルダッチなどの集団での運動への意欲は高い。

毎年 2 月に縄跳び大会が行われている。5 年生の時の学級対抗種目「大縄跳びのかぶり縄での 8 の字跳び」では、全員が、かぶり縄で縄に入り抜けることができ、2 分間で 200 回以上跳ぶことができた。また、迎え縄

でも、全員が、縄に入り抜けることができ、連続で 100 回以上跳ぶことができた。このように、かぶり縄・迎え縄の技能が十分に身につく、技能的にさらに上を目指したいという子どもの気持ちや興味・関心をふまえ、5年生の時に、ダブルダッチの練習を行った。その練習では、ベーシックジャンプ（両足跳び）を行い、目標を3抜けができるようになることとして行った。ベーシックジャンプ（両足跳び）でのダブルダッチは、全員が縄に入り3抜けで抜けることができるようになった。しかし、連続で縄に入れる児童は、15名であり、連続で縄に入れない苦手意識をもっている児童もいる実態がある。

② 大縄跳びへの意識について（7月17日）

Q1 大縄跳びが好きかどうか（ダブルダッチを除く）

Q2 ダブルダッチは好きかどうか

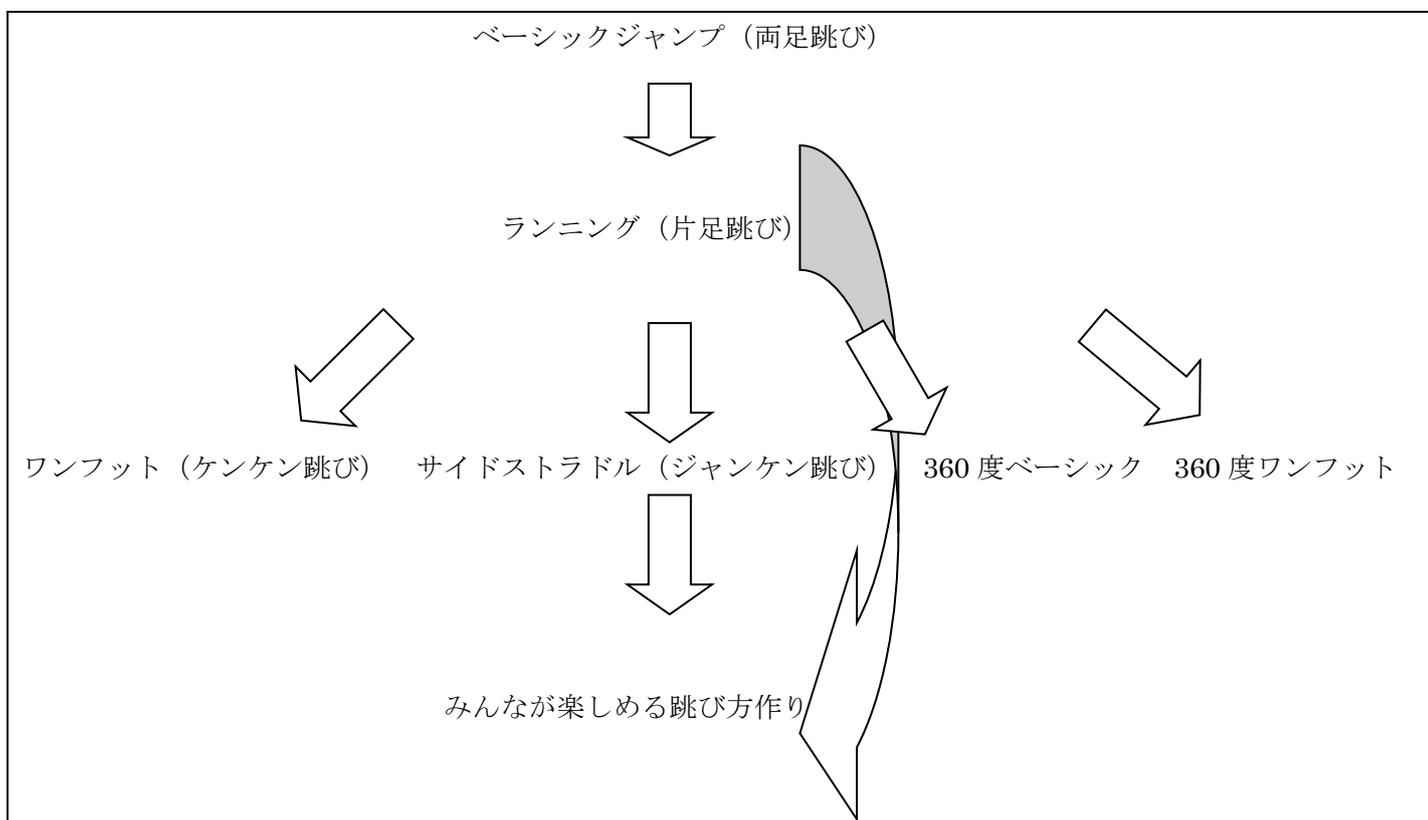
Q3 ダブルダッチは得意かどうか

	好き/得意	嫌い/苦手
Q1	21人 ○みんなとできる・・・12人 ○楽しい・・・6人 ○達成感がある・・・3人	13人 △引っかかって迷惑をかける・・・2人 △できないから・・・5人 △楽しくないから・・・6人
Q2	32人 ○楽しい・・・15人 ○できるとうれい・・・7人 ○難易度が高くておもしろい・・・7人 ○できるから・・・3人	2人 △楽しくないから・・・1人 △抜けられないことが多いから・・・1人
Q3	17人 ○連続で入れるから・・・7人 ○縄から抜けることができるから・・・3人 ○縄を回せるから・・・2人 ○できるから・・・3人 ○できるようになってきたから・・・2人	17人 △連続で入れないから・・・5人 △縄から抜けられないから・・・5人 △できないから・・・1人 △回すことが苦手だから・・・2人 △入るタイミングが分からない・・・2人 △縄に合わせて跳べないから・・・1人 △引っかかりやすいから・・・1人

5 単元の構想

5年生の時の実態と、技能的にさらに上を目指したいというアンケートの結果から、さらに難度の高い技を入れたダブルダッチに挑戦させ、学級の子どもたちが自分の体力が分かり(分かる)、自分に合ったいろいろな跳び方をする(できる)ことでダブルダッチに何度も挑戦する(楽しむ)子どもを目指すこととした。

本単元では、子どもの気持ちの高まりを考え、いろいろな跳び方に挑戦させていきたい。その中で、「ダブルダッチを嫌い・苦手」といっている子どもたちには、教え合いや話し合いが活性化するグループ編成を行い、中心的に見取っていききたい。また、支援を必要としているときを見逃さず個の実態に応じた支援をしていきたい。そして、連続3抜けや連続2抜けなどの連続跳びやグループを合体しての連続2抜けなど、みんなが楽しめる跳び方作りへと高めていきたい。このように、子どもが、いろいろな跳び方に挑戦することやみんなが楽しめる跳び方を考え行うことで、より巧みな動きに高めダブルダッチを楽しむことができるように構想していきたい。



そのための手立てとして次のように考えた。

(1) 体力に応じた運動を選ぶための工夫

自分に合った運動を選ぶためには、運動の選択肢がなくてはならない。そこで、難易度順に運動を並べた表を掲示する。また、エアダブルダッチを行い、動きの確認を行う。この手立てを行うことで、子どもは、表を基に自分に合った運動を選ぶことができたり、動きのイメージをつかんだりできる。

(2) 足の運びやジャンプのリズムが分かる教具や場作りの工夫

縄に入るためには、足の運びが重要になる。そこで、足の運びの位置が確認しやすいように、マークを置く。また、必要に応じてジャンプのリズムをつかみやすくするためにタンブリンの音でリズムが取れるようにする。この手立てを行うことで子どもは、必要な足の運びの位置を理解し、ジャンプのタイミングが分かるようになる。

(3) 友達と励まし合いながら学び合い、運動することの楽しさを友達とともに味わうことができる工夫

困っていることを聞く事や、友達が発見した新しいオリジナルの跳び方を、紹介する場を設定する。この手立てを行うことで自分も挑戦してみようという気持ちをもつことができ、学習の広がりを生み出すことができる。

(4) グルーピングの工夫

教え合いやグループでの話し合いを活性化させ、楽しく運動できるようにするために、意識調査と技能調査に基づき、等質のグループになるように編成を行う。

(5) 苦手な子どもを的確に見取り、支援する

意識調査や技能調査から苦手意識をもっている子どもを確実に把握する。等質にグループを編成するので必ず各グループに苦手意識をもっている子どもが含まれている。練習から、各グループの苦手意識をもっている子どもを中心的に見取っていく。そして支援を必要としている場合には、教師が具体的な方策を示し、支援を行っていく。

(6) 「教えること」と「考えさせること」をはっきりさせる

教えること

(1) 跳び方

- ・ダブルダッチの跳び方【教え1】

- ・体育館の線の上で跳ぶ【教え2】
- ・ベーシックジャンプ（両足跳び）【教え3】
- ・ベーシックジャンプ（両足跳び）連続跳び【教え4】
- ・ランニング（片足跳び）【教え5】
- ・ランニング（片足跳び）3 抜け【教え6】
- ・ランニング（片足跳び）2 抜け【教え7】
- ・ワンフット（ケンケン跳び）【教え8】
- ・サイドストラドル（ジャンケン跳び）【教え9】
- ・360 度ベーシック【教え10】
- ・360 度ワンフット【教え11】

(2) ダブルダッチの回し方

- ・ターナー間の距離（目安としては、腕をたらしたときにロープの中央が地面に軽く触れる程度）
【教え12】
- ・肘を固定して縄を回す【教え13】

考えさせること

- ・ダブルダッチの縄に入るタイミング【考え1】
- ・ベーシックジャンプ（両足跳び）連続跳びをするための縄に入るタイミング【考え2】
- ・ランニング（片足跳び）を行うために自分に必要な手立てを考える【考え3】
- ・様々なジャンパートリックを行うためのポイント【考え4】
- ・みんなが楽しめる跳び方を考える【考え5】

6 指導計画（全3時間 本時2/3）

小学校第6学年 領域名 体づくり運動 イ体力を高める運動（ダブルダッチ）				
時	主な学習活動	留意点	評価規準（評価方法） ※番号は、3単元の評価規準と対応	
			関	思
1	①アップ ②めあて確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> いろいろな跳び方をするためにベーシックジャンプ（両足跳び）でいろいろな方向から縄に入り、いろいろな方向から抜けよう。 </div> 【教え1】【教え2】【教え3】【教え12】【教え13】 ③運動1 【考え1】 ④動きの確認 【教え4】 ⑤運動2 【考え2】 ⑥振り返り	<ul style="list-style-type: none"> ・ターナー指導もあわせて行う。 ・ダブルダッチの縄に入るタイミングを考えられるようにする。 ・ベーシックジャンプ（両足跳び）連続跳びをするための縄に入るタイミングを考えられるようにする。 	①友達と励まし合いながら、進んで運動に取り組んでいる。（観察）	

2	<p>①アップ</p> <p>②めあて確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">ランニングでいろいろな跳び方をしてみよう (本時)</div> <p>【教え5】【教え6】</p> <p>③動きの確認</p> <p>【考え3】</p> <p>④運動1</p> <p>【考え3】</p> <p>⑤動きの確認</p> <p>【教え7】</p> <p>⑥運動2</p> <p>【考え3】</p> <p>⑥振り返り</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・どんな運動をするかイメージを全員で共通理解する。 ・ランニング（片足跳び）で自分に合った運動を選ぶことができる。 	<p>①友達と励まし合いながら、進んで運動に取り組んでいる。（観察）</p>	<p>①ランニング（片足跳び）で自分に合った跳び方を選んでいる。（観察・カード）</p>
3	<p>①アップ</p> <p>②めあて確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">自分に合ったいろいろな跳び方【ランニング（片足跳び）やワンフット（右2回，左2回）サイドストラドル（グーパー跳び）360度ベシク，360度ワンフットなどのジャンパトリック】をしたり，みんなが楽しめる跳び方作りをしたりしよう。</div> <p>【教え8】【教え9】【教え10】【教え11】</p> <p>③運動1</p> <p>【考え4】【考え5】</p> <p>④動きの確認</p> <p>⑤運動2</p> <p>【考え4】【考え5】</p> <p>⑥振り返り</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・どんな運動をするかイメージを全員で共通理解する。 ・様々なジャンパトリックを行うためのポイントを考えられるようにする。 	<p>①友達と励まし合いながら、進んで運動に取り組んでいる。（観察）</p>	<p>②自分に合ったいろいろな跳び方【ワンフット（右2回，左2回）サイドストラドル（グーパー跳び）360度ベシク，360度ワンフットなどのジャンパトリック】を選んでいる。（観察・カード）</p>

7 本時の学習（本時：2/3時間目）

(1) ねらい

ダブルダッチのランニング（片足跳び）について、跳び方リストや教具を使って、友達と跳び方を工夫することを通して、自分に合った運動を選ぶことができる。

(2) 本時の構想

授業者の考える本時で目指す長縄ダブルダッチにおける巧みな動きとは、ランニング（片足跳び）で跳ぶことである。ランニングをすることで高まる動きの具体は、次の通りである。

- ①奇数回跳び抜けでは、入った側と反対側に出ること。偶数回跳び抜けでは、入った側と同じ側に出ること。
- ②ジャンプの速さを変えずに、リズムカルに動くこと。

上述の動きを具現するために、次の手立てを講じる。

①体力に応じた運動を選ぶための工夫

【手立て1】エアダブルダッチを含めたランニング（片足跳び）の様々な跳び方の提示。

自分に合った運動を選ぶためには、運動の選択肢がなくてはならない。そこで、難易度順に運動を並べた表「ランニング（片足跳び）跳び方リスト」（資料参照）を掲示する。また、エアダブルダッチを行い、動きの確認を行う。この手立てを行うことで、子どもは、表を基に自分に合った運動を選ぶことができ、本時で行うランニング（片足跳び）の動きのイメージをつかむことができる。

②足の運びやジャンプのリズムが分かる教具や場作りの工夫

【手立て2】ランニング（片足跳び）の足の運びをつかむためのマークと、必要に応じて跳ぶリズムをつかむためのタンブリンを使えるようにする。

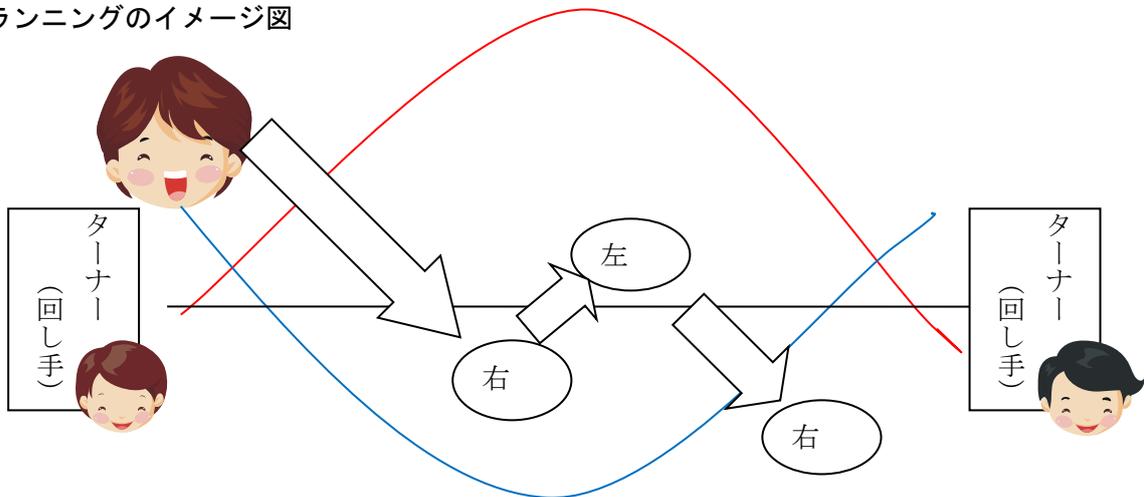
本時は、ランニング（片足跳び）で入るダブルダッチを行う。そのための足の運びをつかむためにマークを置く。また、必要に応じてジャンプのリズムをつかみやすくするためにタンブリンの音でリズムをとれるようにする。この手立てを行うことで子どもは、ランニング（片足跳び）を行うために必要な足の運びの位置を理解し、ジャンプのタイミングが分かるようになる。

③友だちと励まし合いながら学び合い、運動することの楽しさを友達とともに味わうことができる工夫

【手立て3】困っていることや新しくオリジナルの跳び方を見つけたことを紹介する。

本時には、運動を2回設定する。その運動の間に、「困っていることはありませんか。また、考えた跳び方も教えてください。」と発問し、全体で、困っていることを聞いたり、友だちが発見した新しいオリジナルの跳び方を紹介し合ったりする場を設定する。この手立てを行うことで自分も挑戦してみようという気持ちをもつことができたり、解決のヒントをもらい学習の広がりを生み出したりできる。

本時ランニングのイメージ図



(3) 本時の展開

	学習内容・活動	主な教師の働きかけと児童の反応	指導上の留意点と評価
5	○アップを行う。	集合、あいさつ いろいろな大縄跳びをしましょう。①かぶり回し跳び② 迎え回し跳び③ダブルダッチ(できる抜け方) ・「楽しいな。」	・③は3抜け、2抜け、横は入りなどできる跳び方で楽しく跳べるようにする。
5	○本時のめあてを確認する。	今日、ランニング（片足跳び）を紹介します。まずや って見せます。入る位置は、ターナーの左側から入りま しょう。足の運び方は、右・左・右で行います。 ・右・左・右で足を動かせばいいんだな。	・ランニング3抜けをする。

5	○動きの確認	<p>今日のめあては、「ランニングでいろいろな跳び方をしてみよう」です。ランニングにはいろいろな跳び方があります。自分に合った跳び方で楽しみましょう。</p> <p>・自分に合った跳び方をしてみよう。</p> <p>まず、エアダブルダッチをします。マークのところできっちりステップしましょう。タンブリンや掛け声も入れてやりましょう。必ず全員が正しい動きをしているか評価しましょう。</p> <p>・こんな動きもあるんだな。 ・タンブリンの音や掛け声があるとリズムがとりやすいな。 ・印があると目印になって分かりやすいな。</p>	<p>・苦手な子を中心に取組に対する賞賛をしていく。</p> <p>・ターナーも交代しながら練習するようにする。</p> <p>・エアダブルダッチが正確にできているかを評価し合う。</p> <p>・掛け声を掛けているグループを賞賛する。</p>
12	○運動1	<p>では縄を回しながらやってみましょう。自分がどの跳び方をするか、タンブリンが必要かを必ず言うてからやりましょう。できているかどうか必ず評価をしましょう。全部できたらオリジナルの跳び方を見つけましょう。見つけたら呼んでください。</p> <p>・難しそうだな。できるかな。 ・右・左・右の足の運びでできそうだよ。 ・タンブリンのリズムや掛け声に合わせてと上手くいくよ。 ・跳べるようになったからもうタンブリンは必要ないな。 ・ランニング3抜けができたから、2抜けをしよう。</p>	<p>【評価】【思考・判断】 (練習1・2) ランニング(片足跳び)で自分に合った運動を選ぶことができる。(観察)</p> <p>【評価】【関心・意欲】 (練習1・2) 失敗を気にせず、何度も跳ぼうとしている。(観察)</p>
3	○全体で動きの確認を行う。	<p>困っていることはありませんか。 また、考えた跳び方も教えてもらいます。</p> <p>・こんな動きもあるんだな。 ・やってみよう。・もう一度前の動きをやろう。</p>	<p>・できているかを必ず評価し合う。</p> <p>・足の運びを間違えている子どもには、指導をする。</p> <p>・オリジナルの跳び方を考えられた子には、より高度な跳び方を提示する。</p>
12	○運動2	<p>では、友達のアドバイスやオリジナルの跳び方を参考にいろいろな跳び方をしましょう。</p> <p>・できるかな。 ・どんどんやってみよう。 ・友達の考えた跳び方をやってみよう。 ・友達の考えた跳び方は難しいけど面白いな。</p>	<p>【評価】【思考・判断】 (振り返り) ランニング(片足跳び)で自分に合った運動を選ぶことができる(カード)</p> <p>【評価】【関心・意欲】 (振り返り) 失敗を気にせず、何度も跳ぼうとしている。(カード)</p>
3	○全体で集まり振り返りを行う。	<p>気付いたことを書きましょう。</p> <p>・ランニングができると縄から抜けられるよ。 ・タンブリンのリズムや印でうまく跳べたよ。 ・いろいろな跳び方ができて楽しかったな。</p>	

☆引用文献☆

「ダブルダッチファイター」ホームページ <http://dutch.fotfot.com>