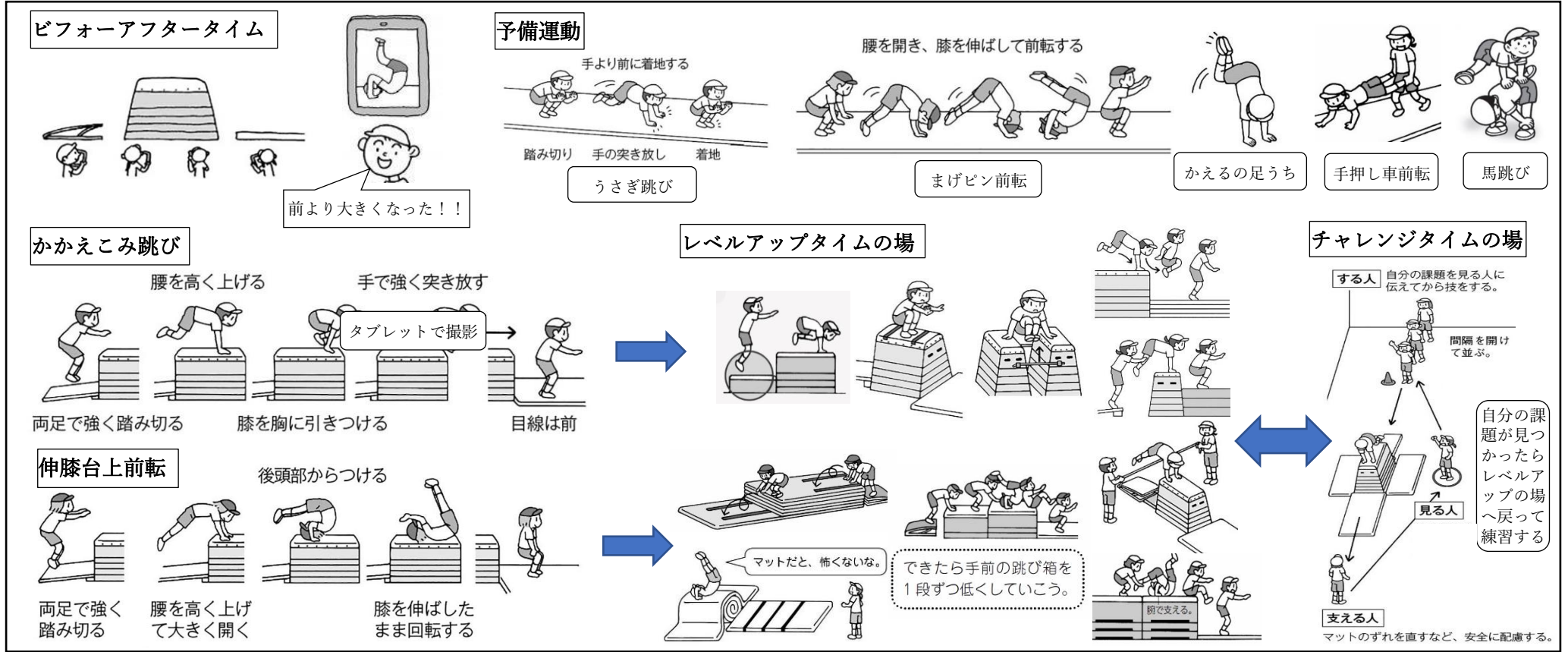


○単元名 「大きく 美しく 大改造！！劇的ビフォーアフター」

○ゴールイメージ

自分の動きを大きく、きれいにするために、友達に見てもらいながら課題を見つけたり、課題解決に向けて場を選んだりする姿

- ・腰を高く上げて、フワッと跳んで着地する（かかえこみ跳び） 膝がピンと伸びてまっすぐ大きく回る（伸膝台上前転）
- ・友達と共にアドバイスをし合いながら課題を解決する
- ・自分に合った段数を選んで安全かつ美しくできるように粘り強く取り組む



単元イメージ

時間	1	2	3	4	5	6
学習課題	技のイメージをつかもう	いろいろな場で力強く踏み切り自分の技を完成させよう	自分の技の出来栄を確かめよう	自分の技のレベルアップポイントを見つけよう	いろいろな場で自分の技をレベルアップさせよう	ビフォーアフター動画を比較して自分の大改造を見つけよう
0	<p>オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> かかえこみ跳びと伸膝台上前転の動きの確認 	<p>予備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> かえるの足うち 馬跳び うさぎ跳びドンじゃんけん まげピン前転 手押し車前転 				
		<p>本時の課題確認</p>				
	<p>跳び箱運動につながる予備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> かえるの足うち 馬跳び うさぎ跳びドンじゃんけん まげピン前転 手押し車前転 	<p>レベルアップタイム (かかえこみ跳び)</p> <ul style="list-style-type: none"> 段違い跳び箱 跳び箱からうさぎ跳びおり 跳び箱セーフティマット 跳び箱2台 跳び箱跳び乗り <p>通常の場合も用意しておき、挑戦できるようにしておく</p> <p>アフター中間動画撮影</p>	<p>動画比較で課題発見</p> <p>チャレンジタイム (かかえこみ跳び)</p> <ul style="list-style-type: none"> 友達に見てもらった場で出来栄を確認して、自分に必要な練習の場 (レベルアップタイムの場) に戻って練習する 	<p>チャレンジタイム (かかえこみ跳び) (伸膝台上前転)</p> <ul style="list-style-type: none"> 安全面から2つの技の練習時間を区切って分ける 		
		<p>場の作りかえ・技のポイントの共有</p>				
	<p>ビフォー動画撮影</p> <ul style="list-style-type: none"> 単元後半で比較できるようにタブレットに保存 	<p>レベルアップタイム (伸膝台上前転)</p> <ul style="list-style-type: none"> ぐるぐるマット マット積み上げ 段違い跳び箱 連結跳び箱から前転おり ゴムひも跳び越し <p>通常の場合も用意しておき、挑戦できるようにしておく</p> <p>アフター中間動画撮影</p>	<p>動画比較で課題発見</p> <p>チャレンジタイム (伸膝台上前転)</p> <ul style="list-style-type: none"> 友達に見てもらった場で出来栄を確認して、自分に必要な練習の場 (レベルアップタイムの場) に戻って練習する 	<p>アフター動画撮影</p> <p>ビフォーアフター動画を比較して、自分の大改造を見つける</p>		
45	<p>まとめ・ふりかえり</p>					
まとめ	かかえこみ跳び・伸膝台上前転の一連の動きがイメージできる	力強い踏み切りで腰を上げることができる。	見本の動きやビフォーの動きと比較して腰の位置の違いが分かる	自分の動きを大きく、美しくするための課題を見つけることができる	友だちのアドバイスから自分に必要な場で練習することができる	ビフォーアフターの動画を比較して自分の成長を実感できる

