

体育専科通信

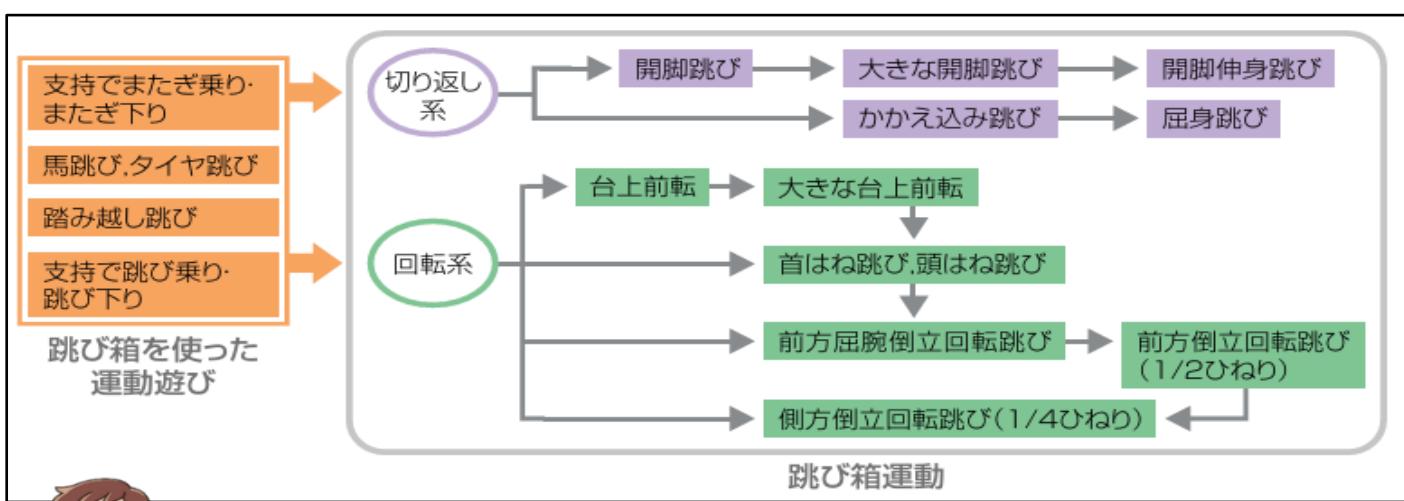
令和7年度 No. 20
文責 南部体育専科（末原）

今回のテーマは、『器械・器具を使っての運動遊び、器械運動』の中から跳び箱運動です。

低学年の指導内容	中学年指導内容	高学年指導内容
跳び箱を使って跳び乗りや跳び下りをしたり、馬跳びやタイヤ跳びをしたりして遊ぶこと。	自己の能力に適した切り返し系（開脚跳びなど）や回転系（台上前転など）の基本的な技をすること。また、基本的な技に十分に取り組んだ上で、それらの発展技に取り組むこと。	自己の能力に適した切り返し系や回転系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりすること。
<ul style="list-style-type: none"> ○ 踏み越し跳び ○ 支持でまたぎ乗り・またぎ下り 支持で跳び乗り・跳び下り ○ 馬跳び・タイヤ跳び 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 開脚跳び →発展技：かかえ込み跳び ○ 台上前転 →発展技：伸膝台上前転 ○ 首はね跳び →発展技：頭はね跳び 	<ul style="list-style-type: none"> ○ かかえ込み跳び →更なる発展技：屈伸跳び ○ 伸膝台上前転 ○ 頭はね跳び →更なる発展技： 前方屈腕倒立回転跳び

運動遊びから技への指導体系

小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編より



跳び箱の高さは？

跳び箱運動の特徴は、より高い跳び箱を跳び越えることではなく、技の出来映えを楽しむことにあるのは言うまでもありません。技の学習内容や方法、技能レベルによって、教師が考慮した上で、児童生徒が学習活動を効果的かつ安全に行えるような跳び箱の高さを設定する（または児童生徒の選択を援助する）のがよいです。

文部科学省 器械運動指導の手引き 技の指導の要点より

踏切板と跳び箱の距離は？

跳び箱と踏切板の距離は、学習の初期段階では、近い方が技を実施しやすく感じられる場合が多いです。学習が進行し、助走や踏み切りの勢いが増してくると、この距離が近すぎると第一空中局面や運動全体が窮屈になることがあります。第一空中局面の構成や運動全体のバランスといった観点から、跳び箱と踏切板の距離は、児童生徒それぞれがお互いに調節するよう働きかけることも大切です。