

【取組内容①】 撮影した動画を確認・管理し、動画を使った活動につなげる力を育成する。

フリーランニングを目指した技への挑戦

紀の川市立那賀中学校

教科 ( 保健体育 ) 単元名 ( 器械運動：跳び箱 ～バルクール風～ )



■ 本時のめあて

- ・マイヴォルトとアクロバット (習得したい技) に挑戦する。

■ 情報活用能力について

- ・撮影した動画を確認・管理し、動画を使った活動につなげる力を育成する。
- ・発想の途中を共有し、自分の考えを深める力を養育する。

■ 活用した ICT 機器・デジタル教材・コンテンツ等

- ・タブレット 共有ツール Web ブラウザ

■ 本時の展開



学習の流れ	主な学習活動と内容	ICT 活用のポイント・工夫
導入 (10分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○準備運動</li> <li>○めあての確認を行う。</li> </ul> <p>「マイヴォルトとアクロバット (習得したい技) に挑戦する」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前時の課題を振り返り、今回行う技について再度確認する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タブレットを活用し、本時の流れを確認する。</li> <li>・今回挑戦する技をタブレットで確認する。</li> </ul>
展開 (30分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○各自で、ヴォルトとアクロバットに取り組む。</li> <li>・各自、見本動画や美技動画を使って各自活用する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・挑戦した技の練習動画を繰り返し確認しながら活用する。</li> </ul>
まとめ (10分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の振り返りをシートに記入する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各自の美技動画を添付</li> </ul>

- + 5つの簡単な7クワット
- + 初心者編
- + ★★技
- + [動画]

### ヴォルト

★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★

- ①オリエンテーション、ランディング、動画視聴、「やってみたい」ヴォルトや技を見つける
- ②ランディング/ステップヴォルト&スライドモンキー
- ③プレジジョン→ロール/モンキーヴォルト(跳び乗り→跳び越し)
- ④-1「マイヴォルト/アクロバットに挑戦」(とび前転、頭はね跳び、ハンドスプリング・・・)
- ④-2「マイヴォルト/アクロバットに挑戦」(とび前転、頭はね跳び、ハンドスプリング・・・)
- ⑤FREERUNNIG(TANIO-S)【ランディング、ロール、プレジジョン、ヴォルトの活用と挑戦】
- ⑦バル鬼【ランディング、ロール、プレジジョン、ヴォルトの活用と挑戦】
- ⑧オリジナルENJOYコースとバル鬼 (座学→アイデアをフル活用してコース設定)
- ⑨オリジナルコース①とバル鬼①
- ⑩オリジナルコース②とバル鬼②

走る・跳ぶ・登るといった移動に重点を置く動作を通して、心身を鍛えるスポーツ (運動方法) です。バルクールは日本を含め世界中で様々なスタイルで実践されており、移動術、トレーニングメソッド、パフォーマンス、アート、ライフスタイルや哲学などバルクールの捉え方は多岐に渡る。

基本

ランディング (着地)	ロール着地
①その場でジャンプして静かに着地する	①つま先から着地して膝を曲げて衝撃を抑える
②ジャンプに腕の振りを合わせてリラックスして着地	②片手を地面に付き、肘→肩の順に回転する
③足が付いた後、両手を地面に付き衝撃を吸収する	③進行方向に勢よく立ち上がる
ヴォルト (乗り越える)	ウォールラン (走る)
①しっかりと腕を振り助走をつける	①助走をとり、真上に跳ぶ感覚で壁を蹴る
②片足で踏み切り、片足で着地する	②手で壁を押して上方向の推進力を作る
クライムアップ (登る)	プレジジョン (跳ぶ)
①指の第二関節を壁の角に合わせてしがみつく	①腕を振ってその場で大きくジャンプする
②壁を蹴ると同時に上半身の力で引き上げる	②平面で狙った箇所にジャンプする
③上体が上がった時肘を伸ばして持ち上げる	③障害物から障害物へジャンプする
④片足づつ足を乗せて登る	