

【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 ～パルクール風～)

- 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
 - ・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。
 - ・②思考の途中を共有し、自分の考えを深める力を発揮する。
- 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"> ○準備運動 ○めあての確認を行う。 「マイヴォルトとアクロバット (習得したい技) に挑戦する」 ・前時の経験を振り返り、今回行う技について再度確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・タブレットを活用し、本時の流れを確認する。 ・今回挑戦する技をタブレットで確認する。
■ 展開 (30分)	<ul style="list-style-type: none"> ○各自で、ヴォルトとアクロバットに取り組む。 ・各自、見本動画や実技動画をを使って各自活用する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
■ まとめ (10分)	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の振り返りをシートに記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・各自の実技動画を撮影



- ①オリエンテーション、ランディング、動画視聴、「やってみよう」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、ハングスプリング・・・)
- 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、ハングスプリング・・・)
- ⑥FREERUNNIG(TANIQ-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パルクール【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コースとパルクール (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とパルクール①
- ⑩オリジナルコース②とパルクール②

走る・跳ぶ・登るといった移動に重点を置く動作を通じて、心身を鍛えるスポーツ (運動方法) です。パ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、パルクールの捉え方は多岐に渡ります。

基本

ランディング (着地)	ロール着地
<ol style="list-style-type: none"> ①その場でジャンプして静かに着地する ②ジャンプに腕の振りに合わせてリラックスして着地 ③足が付いた後、両手を地面に付き衝撃を吸収する 	<ol style="list-style-type: none"> ①つま先から着地して膝を曲げて衝撃を抑える ②片手を地面に付き、肘→肩の順に回転する ③進行方向に勢いよく立ち上がる
ヴォルト (乗り越える)	ウォールラン (走る)
<ol style="list-style-type: none"> ①しっかりと腕を振り助走をつける ②片足で踏み切り、片足で着地する 	<ol style="list-style-type: none"> ①助走をとり、真上に跳ぶ感覚で壁を蹴る ②手で壁を押して上方への推進力を作る
クライムアップ (登る)	プレジジョン (跳ぶ)
<ol style="list-style-type: none"> ①指の第二関節を壁の角に合わせて見つめる ②壁を蹴ると同時に上半身の力で引き上げる ③上体が上がったから肘を伸ばして持ち上げる ④片足づつ足を乗せて登る 	<ol style="list-style-type: none"> ①腕を振ってその場で大きくジャンプする ②平面で狙った箇所へジャンプする ③障害物から障害物へジャンプする