



6 学年 組体育科学習指導案

令和3年11月25日(木) 第1校時 体育館
男子15名 女子12名 計27名
三郷市立彦成小学校

1 単元名「強く！大きく！未来にはねろ！彦成跳び箱運動！」（跳び箱運動）

2 運動の特性

(1) 一般的特性

跳び箱運動は、繰り返し系や回転系の技で構成された運動の中から、自己の能力に適した技に挑戦し、それを達成したときに楽しさや喜びを味わうことができ、空間での身体支配能力を高めることができる運動である。

(2) 児童からみた特性

跳び箱運動の楽しさや喜びを感じる要因	跳び箱運動を遠ざける要因
<ul style="list-style-type: none">・新しい技や、できる技がより上手にできるようになると楽しい運動である。・技能の向上が感じられると、より意欲的になる運動である。・友達と教え合い、励まし合って練習できると喜びを味わえる運動である。	<ul style="list-style-type: none">・「できる」「できない」がはっきりしているので、上達しないと意欲が低下する運動である。・失敗したときの痛みなどから抵抗感を抱きやすい運動である。

3 児童の実態

4 教師の指導観

(1) 知識及び技能

本校では、6カ年の技能系統表をもとに、体育授業を展開している。児童に確実なる技能を保証するためには、各学年で身に付ける技能を明確にした授業を展開することが重要である。6年生では、「はね跳び」を必修技として設定している。

本学年の児童は4年生のときに「首はね跳び」を取り扱っているため、今回の授業では「頭はね跳び」を必修技に設定し授業を進めていく。「頭はね跳び」は「伸膝台上前転」の発展技であるのでまずは、授業の最初に「伸膝台上前転」に取り組む。また、随時、壁三点倒立やアンテナブリッジなど基礎感覚づくりの運動に立ち戻らせ「腰を伸ばした倒立」「ための姿勢」「はねのタイミング」「力強い腕の突き放し」の感覚を養わせるなどして、児童の技能向上が停滞しないよう、配慮しながら授業を展開していくこととする。

「膝伸台上前転」においては、頭はね跳びにつながるように、強い踏切から腰を高く上げ腰角を大きく開くことで、第1空中局面を大きくすることを意識させる。また、つま先から膝まで真っ直ぐ伸ばすように注意させていく。そのために、踏切板と跳び箱の間にゴムを置き、ゴムを飛び越えることで感覚を養っていく。

「頭はね跳び」においては、「ため」「はね」「あおり動作」「力強い腕の突き放し」などの必須基礎技能を身に付けるために、補強運動では「壁三点倒立」を、感覚づくりでは「アンテナブリッジ」「ステージからのはね下り」を行う。「壁三点倒立」では、「ための姿勢」「はねのタイミング」「腰を伸ばした倒立」の感覚を養わせる。「アンテナブリッジ」では、「はねのタイミング」「力強い腕の突き放し」の感覚を養わせる。アンテナブリッジは段階に応じてレベルを設ける。レベル1は補助ありで行う。レベル2は補助なしで行う。レベル3は「頭はね跳び」により近づけていくために頭倒立ブリッジを行う。「ステージからのはね下り」では、あおり動作からへそを突き出すイメージで体をそり「頭はね跳び」の形に近づけさせる。前時の課題を達成できていない児童の取りこぼしを減らせるよう、スキルアップタイムを設け、振り返りの時間として活用したい。確実に「頭はね跳び」が習得できるよう、児童の課題に合わせた場を用意し、自己の課題を解決するために場を活用できるようにしていく。

(2) 思考力、判断力、表現力等

タブレットで試技の様子を動画撮影することで、すぐに自分で出来栄を確認できるようにし、そこから自己の課題を見つけられるようにしていく。また、グループで技の出来栄を見合う際には、一人一人に見る視点を与え、自分が見るべきポイントを焦点化させる。このように、一人一人がポイントを絞って見ることで、よかった点や改善点を具体的にアドバイスできるようにする。さらに、段階的な場を設定することで、自己の課題に合った場を選ばせるようにしたい。

学習カードの形式についても工夫したい。パワーポイントで学習カードを作成し、グループ発表会で撮影した試技の動画を貼り付けられるようにする。このことにより、自分自身の試技を客観的にとらえることができるとともに、何度も見返しながら分析することが可能になる。さらに、前時の動画と比較することで自分自身の伸びを実感することにもつながると考えた。

また、めあてに沿った振り返りを書くことができない児童もいる実態から、「自分の課題は何か」「解決するためにはどのような練習が必要か」といった具体的な視点を与えて振り返りを行う。本時のめあてに沿った振り返りをする中で何を学んだのか児童自身が認知し、「次はこうしたい」と次時への見通しを明確にもたせることができると考える。

(3) 学びに向かう力、人間性等

単元の大きなねらいとして、「跳び箱運動が好きではない」と考えている児童に、跳び箱運動の一般的特性や運動のよさを味わわせることで、「跳び箱運動が楽しい」と感じさせたい。体育に関する意識調査の結果から、怪我や跳び箱からの落下に対して恐怖心をもっている児童が多いということがわかる。このことからまずは、児童の跳び箱運動に対する恐怖心を取り除かなければならないと考えた。そこで、児童が意欲をもって取り組めるように、児童の実態に合った場を設定する。落下の心配のない場を用意したり、落ちて怪我の無いよう、跳び箱の脇に布団やエバーマットを敷いたりして、児童が安心して、夢中になって取り組むことができるようにしていきたい。さらに、「頭はね跳びマスターカード」を活用していく。そうすることで技を段階に応じてスモールステップ化し、跳び箱が得意な児童はもちろん、苦手な児童にもできた喜びを多く味わわせることで、跳び箱運動に主体的に取り組むことができるようにする。

また、1時間の流れ全体を通して仲間と共に学習を進めるという意識をもたせ、課題発見・解決の時間を中心に、個人に対する声掛けはもちろん、「あなたのアドバイスがあったから〇〇さんのはねのタイミングがよくなったね」というように子どもたち同士での関わり合いを価値付ける声かけもしていきたい。仲間との関わりを大事にし、自分の課題だけでなく友達の課題も見つけ、アドバイスし合うことで技能の向上につなげていく。

5 本校の研究との関わり

【学校教育目標】

○じょうぶでがんばる子 ○きまりを守り、助け合う子 ○よく考え、自ら進んでやる子

【研究主題】

気力あふれる児童の育成
～成功体験を重ね、自己効力感を養う取組をとおして～

○教材・教具の工夫

恐怖心を取り除くため、安全面を意識しながら個に応じた場づくりを工夫する。マスターカードを活用することで個に応じた場の設定、同じ課題をもった仲間との学び合いが可能になる。さらに、技を段階に応じてスモールステップ化し、児童に「できた」喜びを数多く味わわせることで跳び箱運動に主体的に取り組むことができるようにする。

○コミュニケーションを活性化させるツール

児童同士で跳び箱運動の技能向上を目指してアドバイスをを行う際、複雑な体の動きを言語化して相手に伝えたり、相手からのアドバイスを正確にイメージすることは難しいと考える。そこで、コミュニケーションを手助けする手段として、一人一人に見る視点を与え、自分が見るべきポイントを焦点化させる。さらに、児童から出た効果的な言葉を掲示することでよかった点や改善点を具体的にアドバイスできるようにする。また、ICT を活用することで、映像が言語での表現を補い、対話の内容がより具体的で説得力のある質の高いものになると考える。

6 単元の目標

(1) 跳び箱運動の行い方を理解するとともに、自己の能力に適した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ができるようにする。

<知識及び技能>

(2) 自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決の仕方を考えたり、課題に応じた練習の場を選んだりするとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする

<思考力、判断力、表現力等>

(3) 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取り組みを認めたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようにする

<学びに向かう力、人間性等>

7 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学びに取り組む態度
①膝伸台上前転の行い方について、言ったり書いたりしている。 ②頭はね跳びの行い方について、言ったり書いたりしている。 ③足を伸ばしたまま腰の位置を高く保って着手し、前方に回転して着地することができる。 ④両手で支えながら頭頂部をつき、尻が頭を越えたら腕と腰を伸ばし、体を反らせながら回転することができる。	①自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決の仕方を考えたり、課題に応じた練習の場や段階を選んだりしている。 ②グループの中で互いの役割を決めて観察し合ったり、ICT 機器を活用したりして、技のポイントや分かったことを発表したり、他者に伝えたりしている。	①跳び箱運動の基本的な技や発展技に積極的に取り組もうとしている。 ②約束を守り、友達と助け合って技の練習をしようとしている。 ③器械・器具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たそうとしている。 ④運動する場を整備したり、跳び箱の安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。

8 単元の計画

(1) 領域（器械運動系）の取り上げ方

学年	運動		
第1学年	鉄棒遊び 5時間	マット遊び 6時間	跳び箱遊び 7時間
第2学年	鉄棒遊び 5時間	マット遊び 6時間	跳び箱遊び 7時間
第3学年	鉄棒運動 8時間	マット運動 8時間	跳び箱運動 8時間
第4学年	鉄棒運動 8時間	マット運動 8時間	跳び箱運動 8時間
第5学年	鉄棒運動 6時間	マット運動 8時間	跳び箱運動 8時間
第6学年	鉄棒運動 6時間	マット運動 8時間	跳び箱運動 8時間

(2) 領域の内容（跳び箱運動）と目指す動き

学年	教材	目指す動き
第1学年	跳び箱を使った運動遊び	跳び乗りや跳び下り、馬跳びやタイヤ跳びをして遊ぶこと
第2学年		跳び乗りや跳び下り、馬跳びやタイヤ跳びを工夫して遊ぶこと
第3学年	跳び箱運動	技に関連した易しい運動遊びをしたり、易しい場や条件のもとで段階的に取り組んだりすること
第4学年		基本的な技に十分取り組んだ上で、それらの発展技に取り組むこと
第5学年		基本的な支持跳び越し技（切り返し系）に取り組み、自己の能力に適した技を安定してするとともに、その発展技をすること
第6学年		基本的な支持跳び越し技（回転系）に取り組み、自己の能力に適した技を安定してするとともに、その発展技をすること

(3) 学習過程 (時間扱い) 本時は○印 6 / 8時

時	1	2	3	4	5	⑥	7	8	
ねらい	○学習の進め方を知ろう	○伸膝台上前転に挑戦しよう	○頭はね跳びに挑戦しよう	○頭はね跳びのポイントを見つけよう	○自分の課題を見つけ、課題に合った場を選んで練習しよう	○頭はね跳びで跳び箱を跳び越そう	○友達とコツやポイントを伝え合おう	○跳び箱発表会をしよう	
指導の内容	<ul style="list-style-type: none"> 学習の進め方 授業の約束 グループ編成 場の設定について 試しの運動 タブレットの使い方 	<ul style="list-style-type: none"> 力強い踏切から腰角を大きく開き、第1空中局面を大きくすること グループ発表の仕方 	<ul style="list-style-type: none"> 頭はね跳びの仕方 合格ポイント ①跳び箱の中央より少し奥に頭をついている ②腕で跳び箱を力強く突き放している ③足で半円を描いている 	<ul style="list-style-type: none"> 頭はね跳びのポイント ための姿勢 はねるタイミング 手、頭の着く位置 はねる方向 	<ul style="list-style-type: none"> 前時に見つけたポイントの習得 ための姿勢 はねるタイミング はねる方向 課題把握の仕方 場の選択 	<ul style="list-style-type: none"> ための姿勢から足を振るタイミングで、しっかりと手を突き放すこと あおり動作 課題に応じた練習の場 	<ul style="list-style-type: none"> 課題に応じた練習 	<ul style="list-style-type: none"> 自分に合った技での発表 	
学習過程	1 集合、整列、挨拶、健康観察をする。 2 準備運動をする。 3 補強運動をする。壁三点倒立(腰が伸びた姿勢、ための姿勢)								
	《オリエンテーション》 4 単元の学習内容と本時のねらいを確認する。	4 感覚づくりの運動をする。①腰上げから跳び上がり、跳びどり(腰を高く上げる、ピタッとした着地) ②大きな前転(膝、つま先を伸ばす、腰角の開き) →ローテーション運動 ①アンテナブリッジ(力強い腕の突き放し、はねのタイミング) ②ステージからはねどり(あおり動作、体を反らす) ③伸膝台上前転(膝、つま先を伸ばす、腰角の開き)							
	5 学習の仕方や進め方に見通しをもつ。 ・単元の流れ ・1時間の流れ ・準備や片付けの仕方の確認 ・グループ編成	5 本時のねらいを確認する。 6 伸膝台上前転を練習する。 ※腰角の開きを意識させる。	5 本時のねらいを確認する。 6 頭はね跳びを練習する ※ゴールの姿を意識させる	5 本時のねらいを確認する。 6 はね跳びのポイントを見つける。 ※注目をする場所に見通しを持たせる。	5 スキルアップタイム 伸膝台上前転や頭はね跳びを上達させる。				6 本時のねらいを確認する。
	6 試しの運動を行う。 ・感覚づくりの運動 ・台上前転	7 片付けをする。	7 グループ発表会をする。 ・緊張感のある中での発表 ・試技の撮影	7 見つけたポイントを発表する。	7 自分の課題を見つける。 ・前時の気づきをもとに自分の課題を明確にする。	7 自分の課題に合う場を選び頭はね跳びの練習をする。 ・ステージからはねどり(段差小・大) ・連結跳び箱 ・段差マット ・細道マット	7 より美しい頭はね跳びになるように、グループで教え合いながら練習を行う。 ※遠くへの着地を目指すことで第2空中局面の雄大化を意識させる。	7 発表会を行う。 ・全体の前で発表を行う。	
7 片付けをする。	8 本時のまとめをする。	8 片付けをする。	8 グループ発表会をする ・緊張感のある中での発表 ・試技の撮影 ・自分が出来ているところ、出来ていないところを把握する	8 自分の課題に合った場を選び、はね跳びの練習をする。 ・ステージからはねどり(段差小・大) ・連結跳び箱 ・段差マット ・細道マット	8 グループ発表会をする。 ・緊張感のある中での発表 ・試技の撮影	8 グループ発表会をする。 ・緊張感のある中での発表 ・試技の撮影	8 片付けをする。		
8 本時のまとめをする。	9 整理運動、次時の予告、挨拶をする。	9 本時のまとめをする。	9 片付けをする。	9 片付けをする。	10 本時の振り返りとまとめをする。	10 本時の振り返りとまとめをする。	10 整理運動、挨拶をする。		
9 整理運動、次時の予告、挨拶をする。	9 片付けをする。 10 本時の振り返りとまとめをする。 11 整理運動、次時の予告、挨拶をする。								
評価計画	知・技	①、③		②		④			
	思・判・表					①		②	
	態	③、④		②		②		①	
	方法	観察、学習カード	観察、学習カード	観察、学習カード	観察、学習カード	観察、学習カード	観察、学習カード	観察、学習カード	
場面	5、7	6、8	6、10	6、7	6、8、10	7、10	7、10	7、9	

9 本時の学習と指導 (6 / 8時)

(1) ねらい

- ・両手で支えながら頭頂部をつき、尻が頭を越えたら腕と腰を伸ばし、体を反らせながら回転することができる。

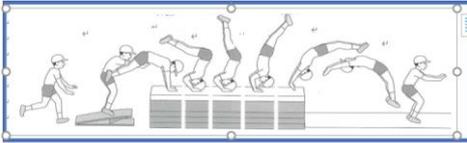
<知識・技能>

(2) 準備

跳び箱 マット 細道マット エバーマット お布団 タブレット

(3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点 (○指導 ◆評価規準 △努力を要する児童への手立て)
導入 5分	<p>1 集合・整列・挨拶をする</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>帽子 OK!! シャツ OK!! 顔色 OK!!</p> </div> <p>彦成小体育 スタートの約束</p> <p>2 準備運動をする ☆各部位の運動を行う ☆補強運動(壁三点倒立)を行う</p>	<p>○素早く集合し、元気よくあいさつができるようにする。 ○表情や顔色から健康状態を把握、確認する。 ○本時の流れを確認する。 ○前時に努力した児童やペアを称賛し、本時の意欲付けをする。</p> <p>○準備運動は声かけをしながら、全身を弾ませるように準備運動させる。 ○跳び箱運動へのつながりを意識しながら補強運動に臨ませる。 ○腰を真っ直ぐに伸ばし、つま先まで意識させて壁三点倒立ができるようにペアで見合わせる。</p>
展開 35分	<p>3 全員で協力して場を準備し、感覚づくりの運動を行う</p> <ol style="list-style-type: none"> ①腰上げから跳び上がり・跳び下り ②大きな前転 ③ローテーション運動 <ul style="list-style-type: none"> ・アンテナブリッジ ・ステージからのはね下り ・膝伸台上前転 <p>4 スキルアップタイムを行う</p> <p>5 ねらいを確認する</p>	<p>○協力して安全に準備させるようにする。 ○周囲の安全を確認し、運動できるようにする。安全確認のかけ声「マットオッケー! 跳び箱オッケー!」 ○質の高い感覚づくり運動になるようにグループで声を出して、意欲的に取り組ませる。 ○主運動につながるよう正確に行わせる。 ○よい動きの児童を称賛し、その動きを広めるよう言葉かけをする。 ○ローテーション運動は2分間ずつ行わせる。 ○運動量が落ちないように、場をたくさん設ける。</p> <p>○前時のまでの学習内容(技のポイントや自分の課題)を振り返らせながら練習に取り組ませる。 ○運動量を確保するためにどんどん跳ばせる。</p>
<p>頭はね跳びで跳び箱をとびこそう。</p>		
	<p>6 全員で協力して場を準備し、自分の課題に合った場を選び、はね跳びの練習をする</p> <div data-bbox="145 1624 627 1973" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> </div>	<p>○準備が終わった後の安全確認を確実にさせるようにする。 ○友達の動きを見る際には、一人一人に見る視点を与え、掲示物等を上手に活用し、ポイントを絞って具体的にアドバイスができるようにする。 ○頭はね跳びマスターカードは、ペアから2回連続で合格をもらえたら次の段階に進ませるようにする。 ○安全性、技の正確性のために教師が確認する段階を設定する。 ○成果が表れている児童に対し積極的に称賛する。 ○技能面のみならず、具体的なアドバイスができていない児童、協力して高め合いができていないグループなど、児童同士での関わり合いを価値付ける声かけをする。 ○それぞれの場が効果的に活用されているか観察し、必要に応じて助言・修正する。</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>◆両手で支えながら頭頂部をつき、尻が頭を越えたら腕と腰を伸ばし、体を反らせながら回転することができる。 (観察・学習カード)【知識・技能】</p> </div>



合格	レベル	内容
□	1	段差マットで前転・大きな前転ができる□
□	2	細道マットで前転・大きな前転ができる□
□	3	跳び箱で台上前転ができる□
□	4	跳び箱で伸膝台上前転ができる□
□	⑤	ステージからはね下りができる□
□	6	段差マットでのブリッジ・はね跳び(低い場から)ができる□
□	7	連結跳び箱でのはね跳びができる□
□	8	お布団の場で頭はね跳びができる□
□	⑨	5段の跳び箱で頭はね跳びができる□

7 グループ発表会をする。

△努力を要すると判断される状況(C)の児童への指導の手立て

- ・少しの伸びを認めながら、意欲を持続できるようにする。
- ・壁三点倒立やアンテナブリッジなど基礎感覚づくりの運動に立ち返らせ「腰を伸ばした倒立」「ための姿勢」「はねのタイミング」「力強い腕の突き放し」の感覚を養わせる。

◎十分に満足できると判断される状況(A)の児童の具体的な姿

- ・つま先、膝を真っ直ぐ伸ばし、第二空中局面を雄大化させはねている姿

○緊張感の中で行わせるようにする。
○試技の様子を動画で撮影し、前時の動画と比較することで自分自身の伸びを実感させる。

整理
5
分

8 後片付けをする

9 本時のまとめをする
・学習カードへの記入

10 整理運動・次時の予告をする

11 あいさつをする

○グループで安全に留意し、すばやく片付けさせる。

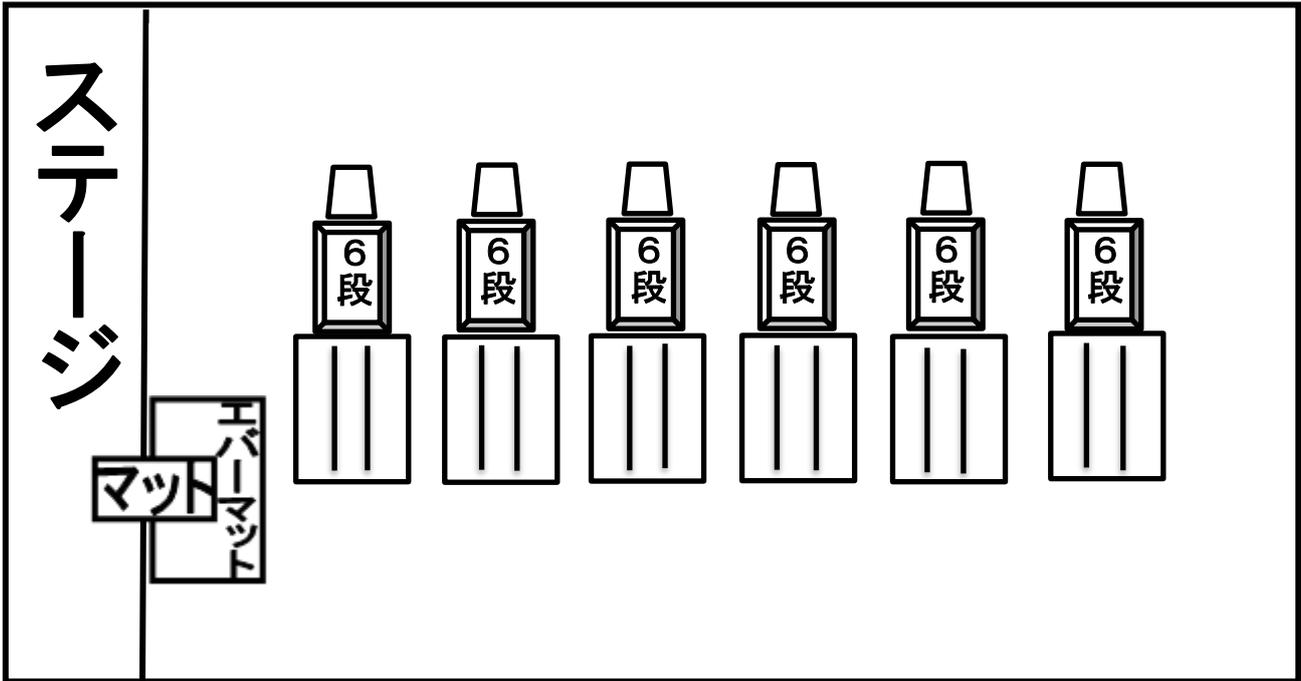
○本時のねらいに沿った振り返りを行えるように、記入前に声をかける。

○ゆったりとした動作で使った筋肉をほぐすようにさせる。
○本時の頑張りを称賛し、次時への意欲付けを図る。

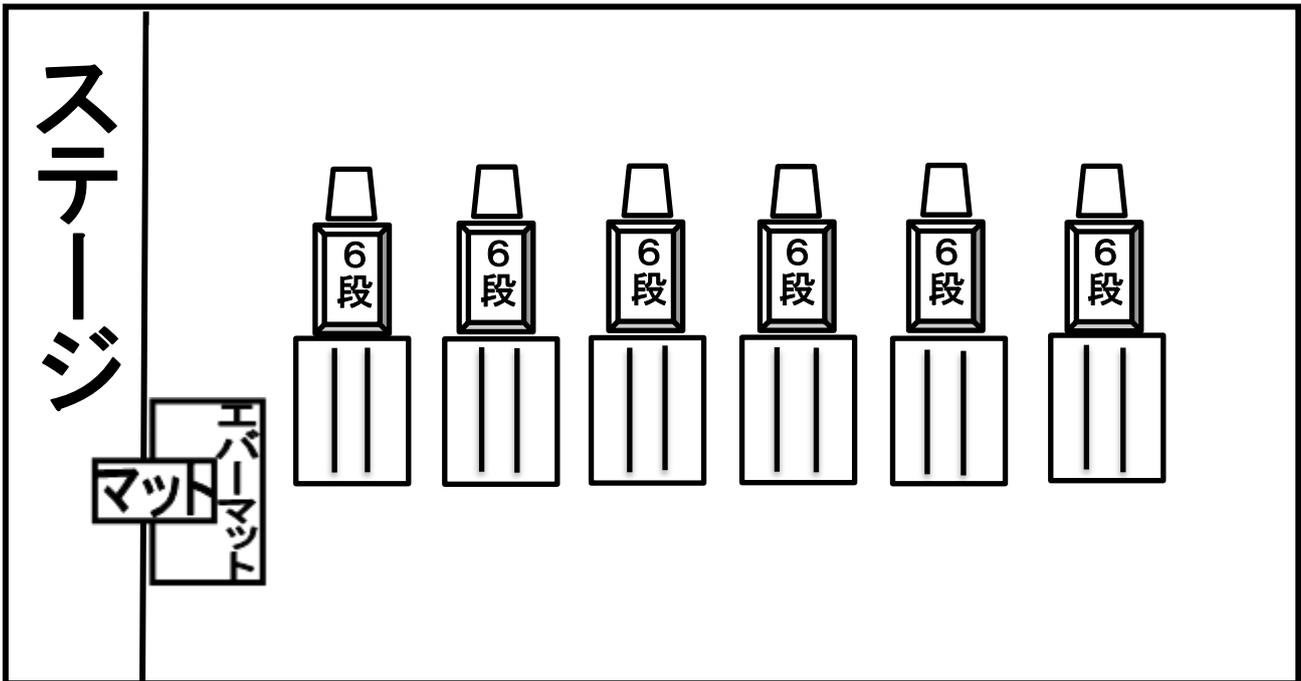
10 資料

(1) 場の設定

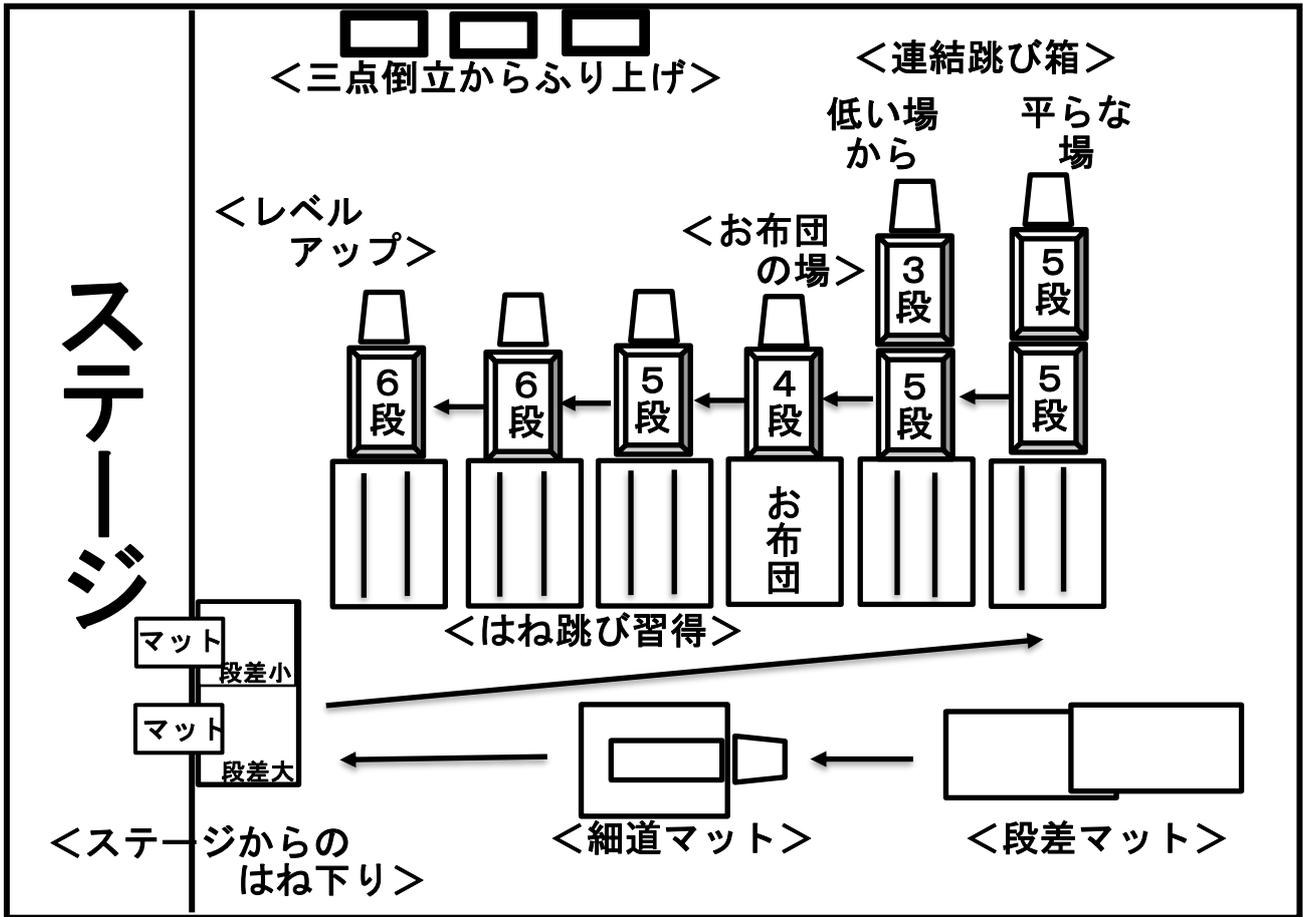
<感覚づくりの運動>



<グループ発表の場>



<課題解決の場>



<場の説明>

- 段差マット つま先・膝を伸ばし、腰を高く上げる感覚を養う場（大きな前転）
両腕で力強く突き放す感覚を養う場（ブリッジ、頭はね跳び）
- 細道マット つま先・膝を伸ばし、腰を高く上げる感覚を養う
幅の狭いマットで真っ直ぐ回転する感覚を養う
- 三点倒立からふり上げ ための姿勢、はねのタイミング、腰を伸ばした倒立の感覚を養う。
- ステージからの はね下り 段差小→恐怖感をなくす、足裏をしっかりとつけた着地
段差大→ため動作、あおり動作からへそを突き出す、跳ねるタイミング
- 連結跳び箱 段差のある跳び箱から跳ね動作、平らな跳び箱からの跳ね動作
- お布団の場 跳び箱で頭はね跳びを行うことへの恐怖心を無くす場
- はね跳び習得 練習の成果を確認する場
- レベルアップ 第二空中局面の雄大化を目指す場

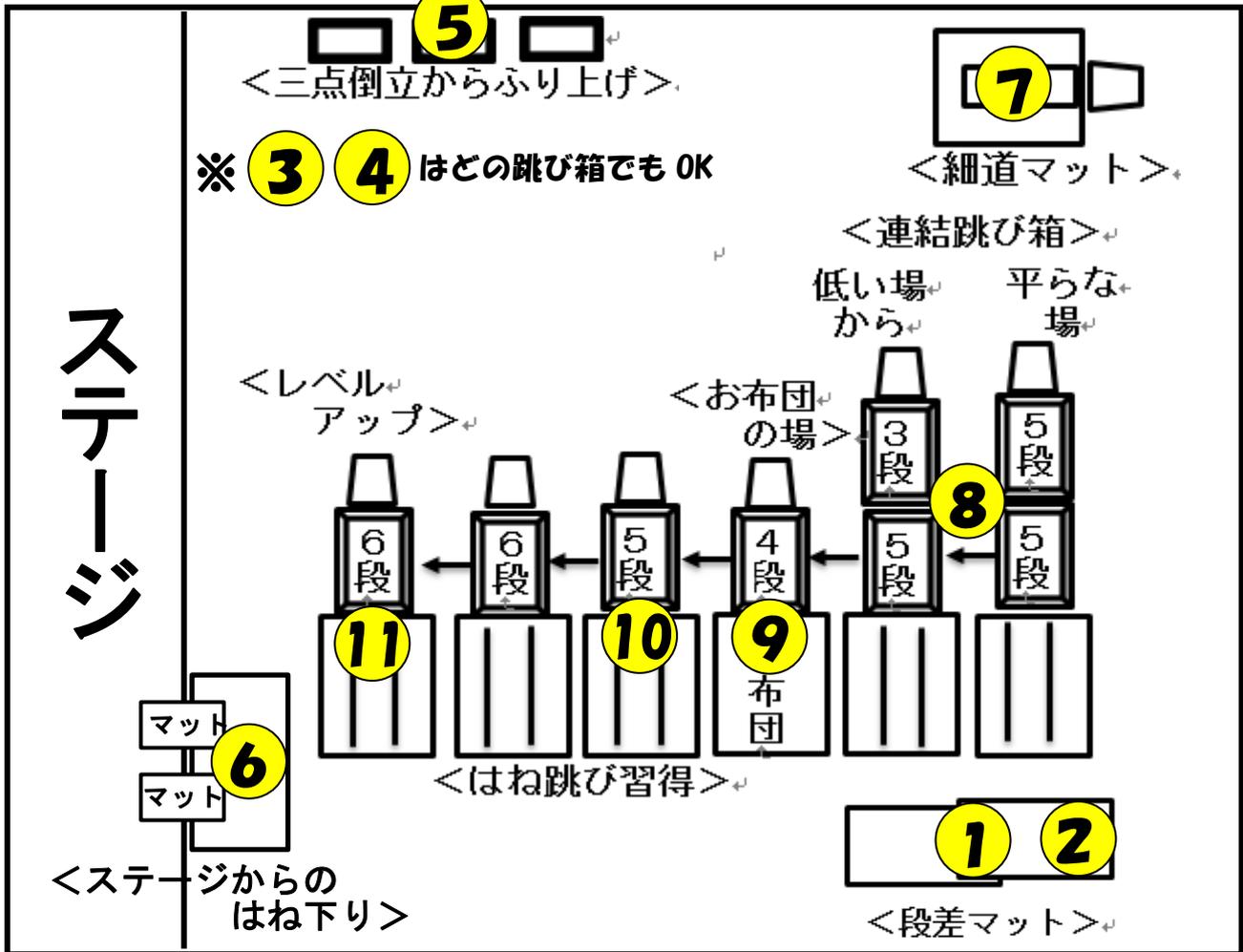
(2) 彦成小 器械運動 学年別技能指導表

彦成小 器械運動 学年別技能指導表

	鉄 棒	マ ッ ト	跳 び 箱
1年	ジャングルジム遊び 登り棒 雲梯 肋木 ぶら下がり振り 跳び上がり 跳び下り ふとん干し つばめ さる ぶたの丸焼き	動物歩き ブリッジ ※かえる倒立 かえるの逆立ち ゆりかご 前転がり 丸太転がり だるま転がり 後ろ転がり	うさぎ跳び ※平均台を使った運動遊び またぎ越し跳び 支持でのまたぎ乗り、下り タイヤ跳び
2年	★前回り下り ※地球回り ※足首つけ前回り下り 足抜き回り こうもり振り ★こうもり手つき下り	背支持倒立 かえるの足打ち 壁上り逆立ち かざぐるま 支持での川跳び 腕立て横跳び越し	うさぎ跳び 支持での跳び乗り、跳び下り 馬跳び 踏み越し跳び 壁上り下り倒立
3年	膝掛け振り上がり(バナナ) ダルマ回り 補助逆上がり→★逆上がり 抱え込み後ろ回り ★こうもり振り下り	※立ちブリッジ→起き上がり 補助倒立ブリッジ 前転→※大きな前転 優しい場での開脚前転→ ★開脚前転 後転→開脚後転	開脚跳び(縦4段) 台上前転(縦4段)
4年	後方膝掛け回転 前方膝掛け回転 ★膝掛け上がり(トトンパ) 転向前下り ※振り跳び	※立ちブリッジ→起き上がり 壁倒立 頭倒立 ★開脚前転 側方倒立回転	開脚跳び(縦5段) ★伸膝台上前転
5年	前方支持回転 後方支持回転 片足踏み越し下り 組み合わせ技	※立ちブリッジ→起き上がり 開脚前転 伸膝後転 技の組み合わせ	開脚跳び(縦6段) 抱え込み跳び(縦5段) ※大きな開脚跳び
6年	前方支持回転 後方支持回転 膝掛け系や腕支持系の技の 組み合わせ技	※立ちブリッジ→起き上がり 倒立ブリッジ 補助倒立→補助倒立前転 ★倒立前転 ★ロンダート 技の組み合わせ	はね跳び

★は、学習指導要領解説体育編に例示されている発展技や上学年の例示に示されている運動例です。

※は、例示されていないが、本校において大切にしている運動例です。



<場の説明>

- 段差マット・・・つま先・膝を伸ばし、腰を高く上げる感覚を養う場（大きな前転）
- 細道マット・・・幅の狭いマットで真っ直ぐ回転する感覚を養う
両腕で力強く突き放す感覚を養う場（ブリッジ、頭はね跳び）
- 三点倒立からふり上げ・・・ための姿勢、はねのタイミング、腰を伸ばした倒立の感覚を養う
- ステージからの はね下り・・・段差小→恐怖感をなくす、足裏をしっかりつけた着地
段差大→ため動作、あおり動作からへそを突き出す、跳ねるタイミングなど着手からの一連の動きを身につける
- 連結跳び箱・・・段差のある跳び箱から跳ね動作、平らな跳び箱からの跳ね動作
- お布団の場・・・跳び箱で頭はね跳びを行うことへの恐怖心を無くす場
- はね跳び習得・・・練習の成果を確認する場
- レベルアップ・・・第二空中局面の雄大化を目指す場