

単元名 鉄棒運動「かかえ込み前回り」

1 運動の特性

〔一般的特性〕

友達と関わりながら、新しい技に挑戦したり、連続で回ったりすることが楽しい運動である。

〔児童から見た特性〕

できた、できないの判断がしやすくできた喜びが次の技への意欲につながる運動である。経験や体格により技能の習得に大きな差がでる運動である。

2 単元の目標

学ぶに向かう力、人間性等

運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動したり、友達の考えを認めたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

知識及び技能

運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、その技を身に付けることができるようにする。

思考力、判断力、表現力等

自己の能力に適した課題を見付け、技ができるようになるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。

3 評価規準

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
学習活動における 具体的評価規準	①かかえ込み回りのポイントを理解しているとともに、それが一人で行える。	①友達の動きを見て、かかえ込み回りのポイントに発見し、それらを伝えている。	①友達の補助を積極的に行おうとしている。 ②何度も繰り返し、かかえ込み回りに取り組もうとしている。 ③器具の安全を確かめたりするとともに、周りの安全を確かめて運動している。

4 指導と評価の計画の例

		1	2・3・4	5	6・7・8	9・10
		挨拶・準備運動・ねらいの確認				
10 20 30 40	オリエンテーション	かかえ込み回りのポイントを見	補助の仕方を知る。	補助ありでかかえ込み回りができる	かかえ込み回りができるようになる。	
	・鉄棒遊び	つけ、伝える。	・補助の仕方を知る。	ようになる。	・補助ありかかえ込み回りを	
	・かかえ込み回りの姿勢確認	・かかえ込み回りの姿勢で揺れる。		・補助ありかかえ込み回りを	・一人でかかえ込み回りを	
		振り返り・挨拶				
評価 主	知				①	①
	思		①			
	主	②	③	①		

5 指導の工夫

【教具の工夫】

鉄棒で回転する時の痛みを軽減するために以下の教具を鉄棒に巻き付けます。股関節や肘の痛みが軽減され、意欲化につながります。



【動きに合わせて合言葉】

かかえ込み回りの姿勢を確認するために「ももオッケー」「肘オッケー」「脇オッケー」と合言葉をグループで言う。また、回転する時に重要な足の曲げ伸ばしに合わせて「曲げて～」「伸ばして」と大きな声で伝え合うようにします。

【補助で「できる」を体験】

補助をしてもらうことで回る感覚を身につけます。補助の子には、以下のとおりに指示します。

①補助はかかえ込み回りをする子の足側に立つ。

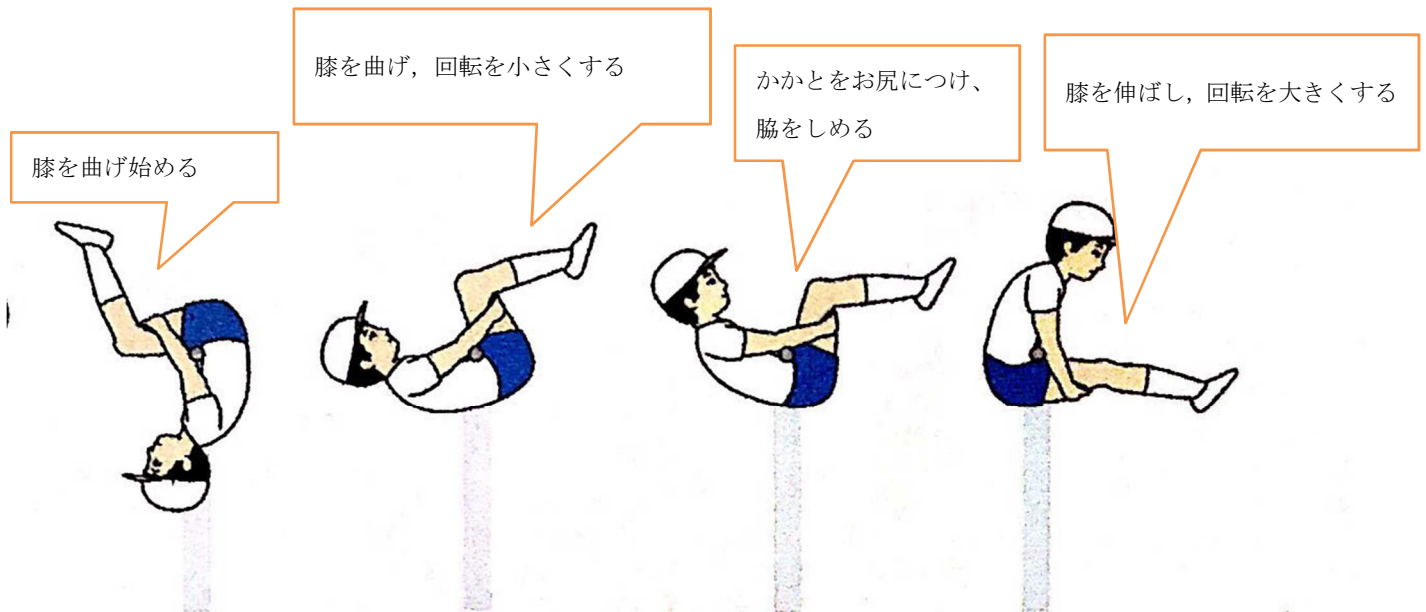
②下から手を伸ばし、背中を軽く持ち上げる。

※鉄棒より前まで押し込むようにすると危険です。補助は持ち上げるまでで、その後は自分の力で回ります。



6 技能のポイント

最大のポイントは膝をタイミングよく「曲げ」「伸ばし」すること




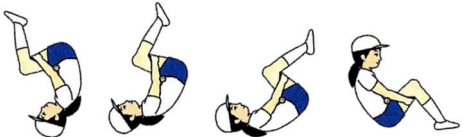
【運動の苦手な児童・配慮が必要な児童への手立て】

- かかえ込み回りが苦手な児童には、ふとん干しの姿勢から足をかかえて揺れたり、支持の姿勢からふとん干しを繰り返したりするなどの鉄棒に腹を掛けて揺れる運動遊びに取り組んだりします。
- 補助や補助具で回転しやすくして、勢いのつけ方や体を丸めて鉄棒から離さない動きが身につくようにするために以下の遊びを何度も繰り返し行います。
 - ・ダンゴムシ 10 秒→ダンゴムシリレー
 - ・ふとん干し→ふとん干しじゃんけん
 - ・前回り下り→10 秒前回り下り競争, 前回り下りリレー

単元名：鉄棒運動「かかえ込み前回り」

目標：かかえ込み前回りの仕方を知り、何度も取り組むことができるようにする。

道すじ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

時間	学習内容と活動	指導・支援（○）評価（☆）	用具・資料
0	1 準備運動をする。	○手首や肩を中心に準備運動を行う。 ○身長順でグループ分けをして鉄棒の高さを決める。 ○腕を突っ張るようにする。 ○ダンゴムシの姿勢がとれない児童には、教師が補助する。 ○ふとんほしが怖い児童には教師が補助する。 ○ふとんほしで手を離すのが怖い児童には、ロじゃんけんでも良いことを伝える。 ○全員が前回り下りができることを確認してから行う。 ○友達を大きな声で応援している児童を称賛する。	鉄棒
	2 オリエンテーションをする。 グループごとに鉄棒の高さを決める。		
5	3 鉄棒につながる運動をする。 ・つばめ10秒 ・ダンゴムシ5秒 ・ふとんほし ・こうもり ・前回りおり		
15	4 鉄棒を使った運動遊びをする。 ・ふとんほしジャンケン ふとんほしの状態でペアとじゃんけんする。 ・前回り下りリレー チーム対抗戦とする。 1人が5回前回り下りをしたら交代する。		
20	5 学習のねらいを確認する。		
かかえ込み回りのやり方を知り、挑戦しよう。			
23	6 かかえ込み回りの練習をする ・正しいかかえ込みの姿勢を確認する。  ・かかえ込みの姿勢で揺れる。 	○「ももオッケー、肘オッケー、脇オッケー」を合言葉として以下のような姿勢を確認する。 ○足の曲げ伸ばしのタイミングを全体で確認する。 ○足の曲げ伸ばしのタイミングがつかめるように「曲げて」「伸ばして」の合言葉をかけるように指導する。 ☆かかえ込み前回りに何度も取り組もうとしている。	
40	7 本時の振り返りをする。 ・かかえ込み回りの姿勢がわかった ・曲げ伸ばしのタイミングわかった等	【主体的に学習に取り組む態度】 ○合言葉を確認し、書くように助言する。 ○けがの有無を確認する。	学習カード または、ノート
	8 整理運動をする。		

単元名：鉄棒運動「かかえ込み前回り」

目標：かかえ込み回りのポイントを見出し、それらを伝えることができるようにする。

道すじ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

時間	学習内容と活動	指導・支援（○）評価（☆）	用具・資料
0	1 準備運動をする。	○手首や肩を中心に準備運動を行う。	鉄棒
3	2 鉄棒につながる運動をする。 ・つばめ10秒 ・ダンゴムシ5秒 ・ふとんほし ・こうもり ・前回りおり	○腕を突っ張るようにする。 ○ダンゴムシの姿勢がとれない児童には、教師が補助する。 ○ふとんほしは鉄棒に腰骨がくるように声をかける。	
13	3 鉄棒を使った運動遊びをする。 ・ふとんほしジャンケン ふとんほしの状態でペアとじゃんけんする。 ・前回り下りリレー チーム対抗戦とする。 1人が5回前回り下りをしたら交代する。	○ふとんほしで手を離すのが怖い児童には、ロじゃんけんでも良いことを伝える。 ○全員が前回り下りができることを確認してから行う。 ☆器具の安全を確かめたりするとともに、周りの安全を確かめて運動している。	
20	4 学習のねらいを確認する。	【主体的に学習に取り組む態度】	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> かかえ込み回りのポイントを見付け、伝えよう。 </div>			
21	5 かかえ込み回りの練習をする。 ・正しいかかえ込みの姿勢を確認する。 ・かかえ込みの姿勢で振れる。	○「ももオッケー、肘オッケー、脇オッケー」の合言葉を確認する。 ○足の曲げ伸ばしのタイミングがつかめるように「曲げて」「伸ばして」の合言葉をかけるように指導する。	
30	・振れが大きくなった児童を紹介する。	○足の曲げ伸ばしのタイミングを全体で確認する。 ☆大きく振るためのポイントを見出し、それらを伝えている。 【思考・表現・判断】	
40	6 本時の振り返りをする。 ・曲げ伸ばしのタイミングがわかったか ・友達に声をかけることができたか等	○合言葉を確認し、書くよう助言する。 ○けがの有無を確認する。	学習カード または、ノート
	7 整理運動をする。		

中 学 年

鉄 棒 運 動

単 元 名 : 鉄棒運動「かかえ込み前回り」

目 標 : 補助の仕方を知り、それらを積極的に行うことができるようにする。

道 す じ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	1 準備運動をする。	○手首や肩を中心に準備運動を行う。	鉄棒
3	2 鉄棒につながる運動をする。 ・つばめ10秒 ・ダンゴムシ5秒 ・ふとんほし ・こうもり ・前回りおり	○腕を突っ張るようにする。 ○ダンゴムシの姿勢がとれない児童には、教師が補助する。 ○ふとんほしは鉄棒に腰骨がくるように声をかける。	
13	3 鉄棒を使った運動遊びをする。 ・ふとんほしジャンケン ふとんほしの状態でペアとじゃんけんする。 ・前回り下りリレー チーム対抗戦とする。 1人が5回前回り下りをしたら交代する。	○ふとんほしで手を離すのが怖い児童には、ロじゃんけんでも良いことを伝える。 ○全員が前回り下りができることを確認してから行う。 ○友達を大きな声で応援している児童を称賛する。	
20	4 学習のねらいを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">かかえ込み回りの補助の方法を知り、友達を補助してみよう。</div>		
21	5 かかえ込み回りの練習をする。 ・かかえ込みの姿勢で振る。	○グループで「ももオッキー、肘オッキー、脇オッキー」の合言葉を確認するよう助言する。	学習カード または、ノート
30	・補助の方法を知る 補助はかかえ込み回りをする子の足側に立つ。 下から手を伸ばし、背中を軽く持ち上げる。	○かかえ込みの姿勢で、鉄棒より顔があがっている児童を紹介し、その児童を見本として補助の方法を指導する。 ○回りすぎて落下する危険があるので、5回程度にする。 ☆友達の補助を積極的にしようとしている	
40	6 本時の振り返りをする。 ・補助の方法を振り返る。	【主体的に学習に取り組む態度】 ○補助の立ち位置や方法を確認し振り返りに書くよう助言する。 ○ふりを大きくするポイントを書いている児童を称賛し全体に広げる。 ○けがの有無を確認する。	
	7 整理運動をする。		

中 学 年

単 元 名 : 鉄棒運動「かかえ込み前回り」

目 標 : 補助ありでかかえ込み前回りができるようにする。

鉄 棒 運 動

道 す じ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

時間	学習内容と活動	指導・支援(○) 評価(☆)	用具・資料
0	1 準備運動をする。	○手首や肩を中心に準備運動を行う。	鉄棒
3	2 鉄棒につながる運動をする。 ・ダンゴムシ5秒	○ダンゴムシの姿勢がとれない児童には、教師が補助する。	
13	3 鉄棒を使った運動遊びをする。 ・ふとんほしジャンケン ふとんほしの状態でペアとじゃんけんする。 ・前回り下りリレー チーム対抗戦とする。 1人が5回前回り下りをしたら交代する。	○ふとんほしは鉄棒に腰骨がくるように声をかける。 ○ふとんほしで手を離すのが怖い児童には、口じゃんけんでも良いことを伝える。 ○友達を大きな声で応援している。	
	4 学習のねらいを確認する。		
補助ありでかかえ込み前回りができるようになるろう。			
15	5 かかえ込み回りの練習をする。 ・かかえ込みの姿勢で振る。 ・補助でかかえ込み回りをする。 補助ありで回る。 一人で回る。 ・初めてできた児童を紹介する。	○グループで「ももオッキー、肘オッキー、脇オッキー」の合言葉を確認するよう助言する。 ○「伸ばして～」 「曲げて」のリズムに合わせて回るよう助言する。 ○回転する感覚に慣れるまでは、10回転までとする。 ○一人で回れそうな児童には挑戦させる。(帽子の色で確認する) ・補助ありで回転(白帽子) ・一人で回転(赤帽子) ☆補助ありでかかえ込み回りができる。【知識・技能】 ○できた児童だけでなく、グループの仲間を称賛する。	
40	6 本時の振り返りをする。 ・ふりを大きくするために、ひざの曲げ伸ばしのどのようによいか書く。 7 整理運動をする。	○ふりを大きくするポイントを書いている児童を称賛し全体に広げる。 ○けがの有無を確認する。	学習カード または、ノート

中 学 年

単 元 名 : 鉄棒運動「かかえ込み前回り」

目 標 : かかえ込み回りのポイントを理解し、それらが一人のできるようにする。

鉄 棒 運 動

道 す じ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

時間	学習内容と活動	指導・支援(○) 評価(☆)	用具・資料
0	1 準備運動をする。	○手首や肩を中心に準備運動を行う。	鉄棒
3	2 鉄棒につながる運動をする。 ・ダンゴムシ5秒	○ダンゴムシの姿勢がとれない児童には、教師が補助する。	
	3 鉄棒を使った運動遊びをする。 ・ふとんほしジャンケン ふとんほしの状態でペアとじゃんけんする。 ・前回り下りリレー チーム対抗戦とする。 1人が5回前回り下りをしたら交代する。	○ふとんほしは鉄棒に腰骨がくるように声をかける。 ○ふとんほしで手を離すのが怖い児童には、口じゃんけんでも良いことを伝える。 ○友達を大きな声で応援している児童を称賛する。	
13	4 学習のねらいを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">かかえ込み回りができるようになろう。</div>		
15	5 かかえ込み回りの練習をする。 ・かかえ込みの姿勢で振る。 ・補助でかかえ込み回りをする。 補助ありで回る。 一人で回る。 【発展】 ・連続○回転に挑戦 ・つばめからかかえ込み回りに挑戦 ・初めてできた児童を紹介する。	○グループで「ももオッキー、肘オッキー、脇オッキー」の合言葉を確認するよう助言する。 ○「曲げて～」 「伸ばして」のリズム合わせて回るよう助言する。 ○一人で回れそうな児童には挑戦させる。 ・補助ありで回転(白帽子) ・一人で回転(赤帽子) ☆かかえ込み回りのポイントを理解しているとともに一人がかかえ込み前回りができる。 【知識・技能】 ○一人でできた児童には発展技に挑戦するよう助言する。	学習カード または、ノート
40	6 本時の振り返りをする。 ・一人で回転するためのポイントを振り返る。	○できた児童だけでなく、グループの仲間を称賛する。 ○足の曲げ伸ばしや体を締める感覚を書いている児童に発表させ、全体にポイントを広げる。	
45	7 整理運動をする。	○けがの有無を確認する。	

