

## 単元名 器械運動「鉄棒運動」

### 1 運動の特性

#### (1) 一般的特性

○基本的な上がり技や支持回転技、下り技に取り組み、それぞれの自己の能力に適した技をできるようにすることが楽しい運動である。

#### (2) 児童から見た特性

○中学年の児童は、支持回転技の回転数に挑戦したり、姿勢を変化させて回転したりすることに魅力を感じる傾向がある。自分の能力に応じた支持回転技に挑み、達成する喜びを味わうことで関心、意欲が高まり、休み時間等でも取り組むようになる運動である。

### 2 単元の目標

#### (1) 関心・意欲・態度

○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動したり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができる。

#### (2) 思考・判断

○自己の能力に適した課題をもち、技ができるようにするための活動を工夫できる。

#### (3) 運動の技能

○基本的な上がり技や支持回転技、下り技をすることができる。

### 3 評価規準

観点	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 運動の技能
学習具活体動のにおお評価規準	①自分の力に合った課題をもって進んで取り組もうとする。 ②友達と励まし合って運動したり、協力して器械・器具の準備・片付けをしたりしようとする。 ③約束を守って安全に運動をしようとする。	①自分の力に合った技を選んで いる。 ②技のポイントについて考え、自分のめあてがもてている。 ③練習の仕方を知り、練習方法を選んで いる。	①以下の基本的な上がり技、下り技をすることができる。 ・補助逆上がり ・前回り下り ・膝掛け振り上がり ・転向前下り ・後方膝掛け回転 ・かかえ込み回り ・両膝掛け倒立下り

### 4 指導計画と評価

	1	2	3	4	5	6	7	8
	①集合・整列・挨拶		②準備運動		③基礎感覚作り		④めあての確認	
10	<オリエンテーション> ○学習の進め方を知る  ○共通学習の場を作り、実際に運動しながら技のイメージやポイントを知る	<共通学習> ○補助逆上がり、膝掛け振り上がりの習熟学習を行う		<共通学習> ○膝掛け振り上がり、補助逆上りを含む組み合わせ技の習熟学習を行う		発表会		
20		○かかえ込み回り、後方膝掛け回転の習得学習を行う		<発展学習> ○自分で技を選択し、支持回転技に取り組んだり、できる技を連続させたりする				
30		①整理運動		②学習のまとめ				
40	①整理運動		②学習のまとめ		③集合・整列・挨拶			
評価	ア②③	イ②	イ①	ウ①	ア①	イ③	ウ①	ウ①

### 5 指導の工夫

#### (1) 学習過程の工夫

○単元前半は、学習指導要領解説に例示されている運動について技能ポイントの理解と体感を学習の中心にして、全員が習得できるようにする。また、単元後半は1単位時間の前半を組み合わせ技に取り組むことで、身に付けた技の習熟を図るようにしていきたい。

○後半は、児童が技を選び新しい技に挑戦し、できる技や回転数を増やす時間を確保するようにする。

#### (2) 基礎感覚づくりの充実

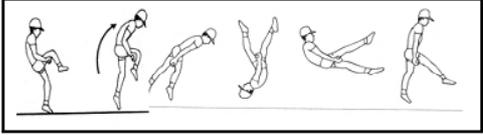
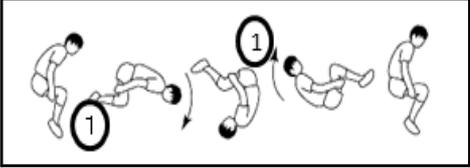
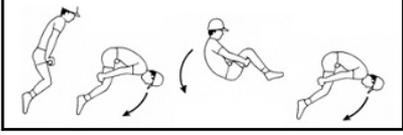
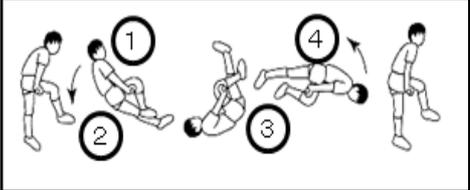
○すべての児童に基本的な技を身に付けさせるために、基礎感覚を高める運動を毎時間確保する。4年生の発達段階を考慮して、グループで声をかけ合いながら繰り返し基礎となる動きに取り組むようにしていきたい。

4 年
No. 6

1 単元名 鉄棒運動

2 目標 学習の進め方を知るとともに、基本的な技のポイントを理解することができる。

3 展開 (1/8)

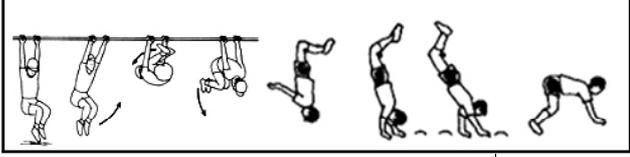
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	学習の進め方を知り、基本的な技のポイントを理解すること		
7分	<p>1 集合、整列、挨拶をする。 ○静的健康観察を行う。</p> <p>2 準備運動をする。 ○基礎感覚を高める運動を行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・足抜き回り</li> <li>・跳び上がり一つばめ一前回り下り</li> <li>・布団干しからの回転</li> <li>・片足つばめ一転向前下り</li> <li>・片足つばめ一片足前下り</li> </ul> </div> <p>○動的健康観察をする。</p>	<p>○安全に、すばやく集まれるようにする。</p> <p>○鉄棒を上げ下げする時の人数、待ち方、くぐり方や順番について説明する。</p> <p>○3年生までに学習してきた技のうち、多くの児童にとって取り組みやすく、基礎感覚を高めることができる運動を教師が選ぶ。</p> <div style="border: 1px solid black; text-align: center;">  </div>	
8	<p>3 本時の学習のねらいを知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px 0;"> <p>鉄棒運動の学習の進め方を知ろう かかえ込み回り、膝掛け後転のポイントを知ろう</p> </div>	<p>○片足を掛けて跳び上がり、前方や後方に回る動きは全員で取り組む。</p>	
10	<p>4 学習のグループをつくり役割分担をする。 ○学習を進めるグループをつくる。 ○準備や片付けの役割分担、学習の約束事を確認する。</p> <p>5 かかえ込み回りの技能ポイントを知り挑戦する。 ○かかえ込み回りは、胸が膝に追いつくように上半身を加速させる(①)。</p> <div style="border: 1px solid black; text-align: center;">  </div>	<p>○鉄棒の高さはみぞおちを基本として、身長別グループを編成する。事前に担任が行い、発表しておいてもよい。</p> <p>○3年生の時に学習したかかえ込み振りに関連させて、加速を付けること、膝をかかえ込むタイミングを教える。</p> <div style="border: 1px solid black; text-align: center;">  </div>	<p>単元計画 (掲示用) 学習資料 (技の構造図) 鉄棒のグループと運動の場の図</p>
15	<p>6 後方膝掛け回転の技能ポイントを知り挑戦する。</p> <div style="border: 1px solid black; text-align: center;">  </div>	<p>○安全に気を付けて運動しているか、順番を待っているか観察し、良い児童を認め、広めるようにする。</p> <p>○技の連続図や児童の示範を通して伸ばしている足の軌跡を指で追わせる。</p> <p>○①の時に鉄棒を引きながら、肩を後方に勢いよく倒す。②で腰が落ちないようにする。③では、伸びている足を鉄棒に近づけながら、後方に回転させる。④から肩を起こしはじめ手首を返す。</p>	<p>学習資料 (技の連続図)</p>
5	<p>7 整理運動をし、後始末をする。 ○使った部位をほぐす運動</p> <p>8 学習のまとめをする。 ○全体で本時の学習をふり返る。</p>	<p>◇安全に気を付けて、友だちと協力して片付けようとする。</p>	<p>学習カード (自己評価)</p>

4 年
No.7～9

1 単元名 鉄棒運動

2 目標 技のポイントについて考えながら練習に取り組み、基本的な上がり技、支持回転技、下り技を身に付けることができる。

3 展開 (2～4/8)

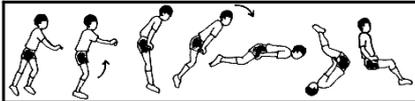
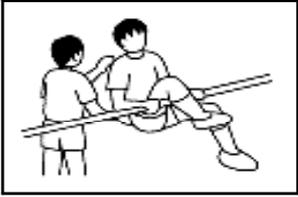
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	技のポイントを意識して練習し上がり技、支持回転技、下り技を身に付けること		
10分	<p>1 集合、整列、挨拶をする。 ○静的健康観察を行う。</p> <p>2 準備運動をする。 ○基礎感覚を高める運動を行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・足抜き回り</li> <li>・跳び上がり一つばめ一前回り下り</li> <li>・布団干しからの回転</li> <li>・片足つばめ一転向前下り</li> <li>・片足つばめ一片足前下り</li> </ul> </div> <p>○自分ができる技を行う。 ○動的健康観察をする。</p> <p>3 本時の学習のねらいを知る。</p>	<p>○安全に、すばやく集まれるようにする。</p> <p>○実態に応じて、足抜き回りから両膝掛け倒立下りを教える。</p> <div style="border: 1px solid black; text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> <p>○補助逆上がり、膝掛け振り上がりで上がるように助言する。</p>	<p>基礎感覚を高める運動を書いた資料</p>
	かかえ込み回りや膝掛け後転の技能ポイントに気を付けて練習し、回れるようになるう！		
15	<p>4 自分が気を付ける技能ポイントを選び、かかえ込み回りの練習をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">＜気を付けることの例＞</p> <p>○胸を前に勢いよく倒す。 ○あごを引く。 ○前に倒れたらすぐに膝を曲げる。</p> <p style="text-align: center;">＜練習方法の声かけ例＞</p> <p>○布団干しから前後に起きあがれるかな ○勢いよく跳び上がり、前へ回転できるかな。</p> </div>	<p>○技能ポイントの資料から自分が気を付けるポイントを選ばせ、グループの友だちに伝えるようにする。 ○勢いをつけるタイミングをグループ内で声をかけ合わせるようにする。 ○補助具を活用して練習すると加速するタイミングがつかみやすくなる。 ○練習時間の最後に、グループで見合いをするよう助言する。</p> <div style="border: 1px solid black; text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	<p>学習資料 (技の構造図)</p>
15	<p>5 自分が気を付ける技能ポイントを選び、後方膝掛け回転の練習をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">＜気をつけること例＞</p> <p>○鉄棒をひきながら上から倒れる。 ○伸びてる足を鉄棒に近づける。 ○腰や背中を曲げておく。</p> <p style="text-align: center;">＜練習方法の声かけ例＞</p> <p>○友達に補助してもらおう。 ○棒下から振り上がってみよう。</p> </div>	<p>○伸びている足の軌跡をイメージさせるとできる児童が増える。 ○回転の前半に肩の回転速度をあげる補助と回転の後半に肩の回転を助ける補助を教える。</p> <div style="border: 1px solid black; text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	
5	<p>6 整理運動をし、後始末をする。</p> <p>7 学習のまとめをする。 ○全体で本時の学習をふり返る。</p>	<p>◇技のポイントを理解している。 ◇目標の技を身に付けることができる。</p>	<p>学習カード (自己評価)</p>

4 年
No.10～12

1 単元名 鉄棒運動

2 目標 自分ができる技から上がる技，支持回転する技，下りる技を選び，組み合わせることができる。

3 展開 (5～7/8)

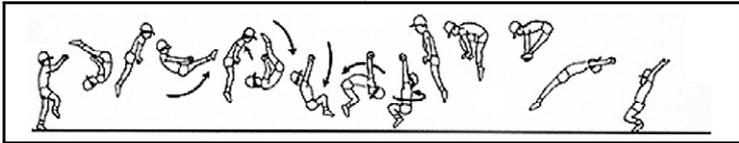
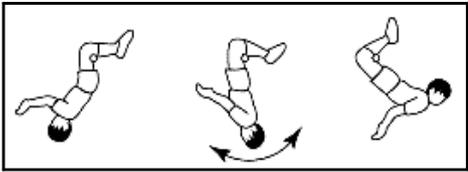
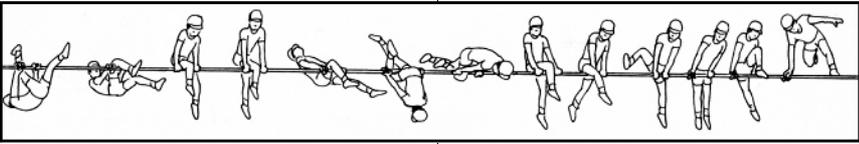
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	<p>できる技から上がる技，支持回転する技，下りる技を選び，組み合わせること</p> <p>1 集合，整列，挨拶をする。 ○静的健康観察を行う。</p> <p>2 準備運動をする。 ○基礎感覚を高める運動を行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>○足抜き回り ○跳び上がり一つばめ一前回り下り ○布団干しからの回転 ○片足つばめ一転向前下り ○片足つばめ一片足前下り</p> </div> <p>○自分ができる技を行う。 ○動的健康観察をする。</p> <p>3 本時の学習のねらいを知る。</p>	<p>○グループでリーダーの指示でできるように，徐々に教師の指示を少なくしていく。</p> <p>○児童の動きの変化を見抜き，大きな声で個別にほめる。</p> <p>○助走をつけて鉄棒にとびつき，前方に速く回転する動きを取り入れるようにする。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>○自分ができる技をできるだけ続けている児童を認め広める。</p>	<p>基礎感覚を高める運動を書いた資料</p>
15	<p>自分ができる技の中から，支持回転する技，下りる技を選び，膝掛け振り上がりか補助逆上がりを含めて組み合わせよう</p> <p>4 自分が選んだ技や膝掛け振り上がりを組み合わせて練習する。 &lt;組み合わせの例&gt;</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>&lt;上がり技&gt; ○膝掛け振り上がり ○補助逆上がり &lt;支持回転する技&gt; ○膝掛け後転，前転 ○両膝掛け後転，前転 ○かかえ込み回り &lt;下り技&gt; ○前回り下り，転向前下り ○両膝掛け倒立下り</p> </div>	<p>○組み合わせを書ける学習カードを用意し記入させる。また，グループの友達に自分のやることを伝えてから練習に取り組むようにする。</p> <p>○できるだけ多くの技をつなげるように助言する。</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>学習資料 (技の構造図)</p>
15	<p>5 自分で支持回転する技を選び，回数や回転の方向に挑戦する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・膝掛け後転，前転</li> <li>・両膝掛け後転，前転</li> <li>・もも掛け後転，前転</li> <li>・かかえ込み回り 前 後ろ</li> <li>・前方支持回転</li> <li>・後方支持回転</li> <li>・ともえ</li> </ul> <p>(上記の技の回転数に挑戦する)</p> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  </div> </div> <p>○上がり技で補助が必要な児童には，補助し合うように投げかける。</p> <p>○支持回転する技のカードを使ってめあてをもたせ，できたらシールを貼ったり，色をぬったりさせ，意欲化を図る。</p> <p>○3年生からの伸びを確かめられるように工夫する。</p> <p>◇自分の力にあった技を決め，練習の仕方を選んでいく。</p> <p>◇目標の技を身に付けることができる。</p>	<p>学習資料 (組み合わせ技の例)</p>
5	<p>6 整理運動をし，後始末をする。</p> <p>7 学習のまとめをする。 ○学習カードに反省を記録する。</p>		<p>学習カード (自己評価)</p>

4 年
No.13

1 単元名 鉄棒運動

2 目標 自分ができるようになった技を、一つ以上入れた膝掛け振り上がりか補助逆上がりを含む組み合わせ技を発表することができる。

3 展開 (8/8)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
5分	<p>自分ができるようになった技を、一つ以上入れた膝掛け振り上がりか補助逆上がりを含む組み合わせ技を発表すること</p> <p>1 集合、整列、挨拶をする。 ○静的健康観察を行う。</p> <p>2 準備運動をする。 ○基礎感覚を高める運動を行う。</p> <div data-bbox="264 689 722 884" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・足抜き回り</li> <li>・跳び上がり一つばめ一前回り下り</li> <li>・布団干しからの回転</li> <li>・片足つばめ一転向前下り</li> <li>・片足つばめ一片足前下り</li> </ul> </div> <p>○自分ができる技を続けて行う。 ○動的健康観察をする。</p> <div data-bbox="392 981 1131 1124" style="border: 1px solid black; text-align: center;">  </div>	<p>○安全に、すばやく集まれるようにする。</p> <p>○リーダーを中心にできているグループを認める。</p> <p>○実態に応じて、両膝掛け振り取りに組みませる。</p> <div data-bbox="783 748 1251 920" style="border: 1px solid black; text-align: center;">  </div>	基礎感覚を高める運動を書いた資料
2	<p>3 本時の学習のねらいを知る。</p> <div data-bbox="264 1205 1241 1305" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>自分ができるようになった技を、一つ以上入れた膝掛け振り上がりか補助逆上がりを含む組み合わせ技を発表しよう</p> </div>		
8	<p>4 自分が発表する組み合わせ技を練習する。</p> <div data-bbox="320 1397 1179 1541" style="border: 1px solid black; text-align: center;">  </div>	<p>○技の名前と順番を正しく発表できるように、練習の時から言わせる。</p>	学習カード (発表原稿)
25	<p>5 発表会を行う。 ＜発表の仕方例＞</p> <div data-bbox="264 1659 743 1888" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>○グループ内で順番に発表する。</li> <li>○グループの1/3の児童が他のグループを見に行き、時間で交代する。</li> <li>○1グループのメンバーが発表するのを他のグループの全員で見る。</li> <li>○2グループ間で見合う。</li> </ul> </div>	<p>○事前に発表原稿を作成して、がんばった点を書かせておき、一人ひとり認め合う雰囲気をつくる。</p> <p>○友達の伸びを認め合うことも大きなねらいであることを伝え、発表後に2, 3人の児童からコメントを言うようにさせる。</p> <p>○友達の技を見てコメントを書かせ、教室等に掲示して意欲化を図る。</p> <p>◇膝掛け振り上がりと補助逆上がりを含む組み合わせ技を、身に付けることができる。</p>	
5	<p>6 整理運動をし、後始末をする。</p> <p>7 学習のまとめをする。 ○学習カードに反省を記録する。</p>		学習カード (自己評価)

6 補助資料

(1) 運動の場とめあて別グループ例

# 技べつ学習の場

音中から落ちる可能性のある人	一連の動きをできるようにしたい人				
組み合わせながら、練習する人					
ひざかけふり上がり	ひざかけ上がり	ひざかけ上がり	ひざかけ上がり	ももかけ上がり	
(低)	(低)	(中)	(高)	(高)	

青鉄棒

スムーズに上がる事が中心の人	ひざかけふり上がり	(低)	ピンク鉄棒
足を入れる事が中心の人	ひざかけ上がり	(中)	
(高)	(高)		

砂場

同じ練習を連続でやるのは、3回までにしよう。  
3回やって変化がなければ、ちがう練習をやろう！

- ①各学校で、鉄棒の配置図を作っておき、どの鉄棒でどのような技に取り組むのかが、すぐにわかるような資料を作成しておく、運動時間が確保できる。
- ②技別に場を設定すると、児童ができるようになりたい技がはっきりともてる。また、教師もだれがどの技をめあてにしているかがわかりやすい。

(2) 学習カード

①学び方ふり回りカード例

◎ 完ぺきにできた    ○できた    △次はがんばろう

	/	/	/	/	/	/	/	/
安全に気をつけて、友だちと協力しながら学習した。								
汗をかくまで運動できた。たくさん練習した。								
自分のめあてを最後まで忘れずに学習した。								
技のポイントを考えながら運動することができた。								
できたり、伸びたりしたことがあった。								
友達にアドバイスしたり、はく手したりすることができた。								

②個人のめあてカード（組み合わせ技）例

できる技を連続したり，組み合わせたりしてみよう！

※技をつなげてやってもできるかな？

- ①補助逆上がり→ふとんぼし→前回り下り
- ②膝掛け振り上がり→後方膝掛け回転→転向前下り
- ③逆上がり→かかえ込み回り→片足かけて→後方膝掛け回転→膝掛け前下り
- ④膝掛け振り上がり→後方膝掛け回転→座る→向きを変える→前回り下り
- ⑤逆上がり→かかえ込み回り→片足かけて→前方膝掛け回転→膝掛け前下り

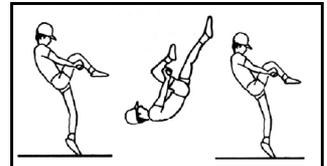
※自分でいろいろ作れるよ 作って挑戦してみよう！


(3) 膝掛け振り上がりができない児童の指導手順例

①自然な振動を体感させる

膝掛け振り上がりができない児童は，膝掛け振りがスムーズにできないことが多い。そこで，力を入れずに自然に体を振動する体験が大切である。以下のような手順で，体が自然と振動する体験をさせるとよい。

- ①鉄棒に掛けてない足を伸ばして地面につかせる。
- ②「鉄棒と綱引してごらん」と投げかけ，鉄棒を強く引くことを体感させる。
- ③この状態で伸びている足を地面から離すように助言すると，肩が大きく後方に回転し始める。
- ④肩は棒下まで回転すると反対方向に戻る。



②自然な振動に勢いをつける

自然に振動できるようになったら，勢いのつけ方を教える。勢いをつけるポイントは2つある。1つ目は，伸びている足を振動に合わせて後方へ引くこと。「元の位置に足をつけてごらん」と助言すると足を使いだす。

2つ目は，手首を回転させること。振動に勢いのない児童は，鉄棒を握っている手が固定されていてスムーズに回転していない。特に，逆さになった時に強く握りすぎる傾向がある。鉄棒を握らせて手首の動きだけを体感させると理解していく。

③鉄棒に片足を掛けて跳びあがり，前に回転する経験を多くさせる

振動が大きくなってきたら，あとは棒上に上がるだけである。しかし，棒上に上がった経験が少ない児童は，勢いがつきすぎて前に落ちる恐怖から，上がる直前でブレーキをかけてしまう。そこで，鉄棒に片足を掛けて跳び上がり，前に下りる運動にじっくりと取り組ませ，自信をつけさせる必要がある。前に回転することに慣れてくると，勇気をもって勢いをつけられ，鉄棒を引きつけることで上がる。

<鉄棒に片足を掛けて跳び上がる>

<前に回転する>

