

単元名 鉄棒を使った運動遊び・固定施設を使った運動遊び

1 運動の特性

〔一般的特性〕  
鉄棒や固定遊具を使って手や腹、膝で支持したり、ぶら下がったり、揺れたり、跳び上がったたり、跳び降りたり易しい回転をして楽しむ運動である。

〔児童から見た特性〕  
鉄棒や固定遊具を使って逆さになったり、回転したりと非日常的な動きを楽しむ運動である。

2 単元の目標

学びに向かう力、人間性等

運動遊びに進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とも仲よく運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

知識及び技能

鉄棒、固定施設を使った運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、支持しての揺れや上がり下り、ぶら下がりが易しい回転をすることができるようにする。固定施設を使った運動遊びでは、登り下りや懸垂移行、渡り歩きや跳び下りをするようにする。

思考力、判断力、表現力等

鉄棒や固定遊具を使った簡単な遊び方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 鉄棒の遊び方を理解しているとともに、それらができる。 ② 固定施設を使った運動遊びの遊び方を理解しているとともに、それらができる。	① 力を入れるところを気付いたり、確認した動きのポイントを友達に伝えたりしている。	① ぶら下がったり、逆さになったりするなどのいろいろな遊びに進んで取り組もうとしている。 ② 順番やきまりを守り、誰とも仲良く運動しようとしている。 ③ 鉄棒や遊具の近くに人がいないか、場の安全に気を付けている。

4 指導と評価の計画の例

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		・場の準備					・ねらいの確認					
5	オリエン	ねらい				ねらい						
	テーショ	鉄棒遊びで友達の動きをまねしてみる。				鉄棒遊びで、できることをふやす。						
25	ン	固定遊具で友達の動きを真似してみる。				固定遊具で、できることをふやす。						
			・学習のまとめ					・次時の確認		・用具の片付け		
40	技	①					① ②					
	思						①					
	主	③	①②									

## 5 指導の工夫

### 【取り入れたい動き】



①ダンゴムシ



②ふとんほし



③つばめ



④ぶたの丸焼き



⑤前回り下り

### 【遊びの工夫】

#### ①ダンゴムシリレー

- ・チーム対抗戦で行う。
- ・二人同時にダンゴムシをする。
- ・長時間できた児童の勝ちとする。

#### ②ふとん干しじゃんけん

- ・チーム対抗戦で行う。
- ・二人同時にふとん干しをする。
- ・じゃんけんをする。  
(片手・両手)

リレーやじゃんけんを取り入れることで、遊び感覚で感覚づくりを行うことができる。

### 【用具の工夫】



鉄棒に補助具をつけることで痛みを軽減できる。

## 6 技能のポイント



①だんごむし

脇を締め、肘を曲げて鉄棒に体を引きつける。



②ふとんほし

力を抜いて、膝を曲げ、腰骨の位置でぶら下がる。



③つばめ

ひじと背中を伸ばし、正面を見る。



④ぶたの丸焼き

しゃがんで腕を伸ばして、片足ずつ鉄棒に足をかける。



⑤前回りおり

鉄棒を軽くにぎり、回転しながら手首をかえし、握り直す。最初はゆっくり、慣れきたら、できるだけ速く回転する。

### 〔運動の苦手な児童・配慮の必要な児童への手立て〕

- 跳び上がることが苦手な児童には、台などを設置したり、教師が補助したりする。
- 逆さ姿勢に恐怖心を感じる児童には、教師が肩を支えて徐々に前に頭を落とす感覚を身につけさせる。
- 回転することが苦手な児童には、補助や補助具を使って回転したりして、痛みを軽減したり、体の動かし方を身につけさせたりする。
- 登り棒を使った運動遊びで、登るのが苦手な児童には、はちまき等をまいて節をつくり、足が滑らないようにするなど配慮をする。

**低 学 年**  
**器械・器具を使っ  
 ての運動遊び**

単 元 名 : 鉄棒を使った運動遊び・固定施設を使った運動遊び

目 標 : 学習の仕方や鉄棒遊びの方法を理解することができるようにする。

道 す じ	<b>1</b>	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	○鉄棒で使う手首や肩を中心に準備運動をする。	鉄棒																			
2	2 学習のねらいを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">鉄棒遊びの遊び方やきまりを知ろう。</div>																					
5	3 オリエンテーションをする ・グループごとに鉄棒を決める。  ・並び方(以下のようにする) <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid black; width: 25%;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">○ ○</td> <td style="text-align: center;">○ ○</td> <td style="text-align: center;">○ ○</td> <td style="text-align: center;">○ ○</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">○ ○</td> <td style="text-align: center;">○ ○</td> <td style="text-align: center;">○ ○</td> <td style="text-align: center;">○ ○</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">○ ○</td> <td style="text-align: center;">○ ○</td> <td style="text-align: center;">○ ○</td> <td style="text-align: center;">○ ○</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">○ ○</td> <td style="text-align: center;">○ ○</td> <td style="text-align: center;">○ ○</td> <td style="text-align: center;">○ ○</td> </tr> </table> </div>					○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○身長順でグループ分けをして鉄棒の高さを決める。 ○1台の鉄棒に対して2列で並ぶ。
○ ○	○ ○	○ ○	○ ○																			
○ ○	○ ○	○ ○	○ ○																			
○ ○	○ ○	○ ○	○ ○																			
○ ○	○ ○	○ ○	○ ○																			
20	4 鉄棒を使った運動遊びをする。 ・ぶらさがり(3秒~10秒)  ・ぶたの丸焼き(3秒~10秒)  ・つばめ10秒 ・ふとんほし(5秒~10秒)	○安全面や協力することを意識づける。 ☆鉄棒や遊具の近くに人がいないか、場の安全に気を付けている。 <b>【主体的に学習に取り組む態度】</b> ○イメージが持てるように見本を見せる。 ○誰でもできるぶら下がり3秒からはじめ、意欲を高める。 ○腕を突っ張るように声をかける。 ○ふとんほしは鉄棒に腰骨がくるように声をかける。ふとんほしを怖がる児童は教師が補助をする。	振り返りノート・カード																			
40	5 本時の振り返りをする。 ・楽しかったことや感想などを発表する。 6 整理運動をする。	☆学習の仕方や鉄棒遊びの方法を理解することができる。 <b>【知識・技能】</b> ○けがの有無や健康状態を確認する。																				

# 低学年

## 器械・器具を使っ ての運動遊び

単元名：鉄棒を使った運動遊び・固定施設を使った運動遊び

目標：いろいろな遊びに進んで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。	○鉄棒で使う手首や肩を中心に準備運動をする。	
2	2 学習のねらいを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">鉄棒遊びで友達の動きをまねしてみよう。</div>		
3	3 鉄棒を使った運動遊びをする。 ・ぶらさがり(3秒～10秒) ・ぶたの丸焼き(3秒～10秒) ・つばめ10秒  ・ふとんほし(5秒～10秒) ・前回り下り(5回～10回) ・ダンゴムシ(3秒～10秒)	○1回目を3秒,2回目を5秒と徐々に時間を伸ばす。 ○足が鉄棒にかからない児童の側にいき,補助をする。 ○肘や体が伸びている児童を取り上げ,他の児童にポイントを確認する。 ○ふとんほしを怖がる児童は,教師が補助をする。 ○友達の動きをみて,真似している児童を称賛する。 ☆逆さになったり,回ったりするなど,いろいろな遊びに進んで取り組もうとしている。	鉄棒
20	5 学習のねらいを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">遊具で友達の動きをまねしてみよう。</div>	【主体的に学習に取り組む態度】	
22	6 固定施設を使った運動遊びをする。 ・登り棒【体力向上・のぼり棒遊び】 ・雲梯【体力向上・雲梯遊び】 ・タイヤ跳び	○意欲を高めるために,登り棒に目印を付ける。 ○できない児童には,教師が補助をする。  ○頑張った児童を紹介し,次時への意欲を高める。	固定施設
40	7 本時の振り返りをする。 ・頑張ったこと,できるようになったこと 8 整理運動をする。	☆順番やきまりを守り,誰とでも仲良く運動しようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ○けがの有無や健康状態を確認する。	振り返りノート・カード