

単元名 鉄棒運動 ※「後方支持回転」に重点を置いた場合

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 単元全体（鉄棒運動）の目標

学びに向かう力、人間性等

運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動したり、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。

知識及び技能

支持系の基本的な技を安定して行ったり、その発展を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりす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の解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者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腕を突っ張り、腰をできるだけ鉄棒に近づける等、後方支持回転の行い方を理解しているとともに、それらを行うことができる。	①友達の動きを見て、後方支持回転のポイントを発見するとともに、それらを他者に伝えている。	①後方支持回転の練習に何度も繰り返し取り組もうとしている。 ②友達の補助に進んで取り組もうとしている。 ③器具や場の安全を確かめて運動している。

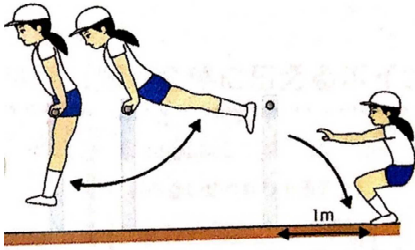
4 指導と評価の計画の例

		1	2	3・4	5・6
		挨拶・準備運動			
10 20 30 40	オリエンテーション	補助で後方支持回転に挑戦しよう。	補助で後方支持回転のポイントを発見し、伝え合おう。	後方支持回転ができるようになろう。	
	・補助逆上がり	・後ろふりとび	・補助あり後方支持回転	・補助あり後方支持回転	
	・後ろふりとび	・補助の仕方	・後方支持回転	・補助なし後方支持回転	
		振り返り・挨拶			
評価 主	知				①
	思			①	
	主	②	①③		

## 5 指導の工夫

### 【スモールステップ】

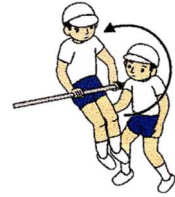
後方支持回転では、腕支持をしたまま後ろに大きく脚を振ることが大切である。そこで、下のような練習を繰り返す。ゲーム感覚で後ろに足を振る感覚を身につけることができる。



### 【補助で「できる」を体験】

補助をしてもらうことで後ろに回る感覚を身につける。補助の子供には、以下の通りに指示する。

- ①鉄棒の前に立つ。
- ②手を鉄棒の下から伸ばして、3回目のふりの時にできるだけ早く腰と脚を支えてあげる。
- ③腰を鉄棒に押し当てるようにして後ろに回る補助をする。



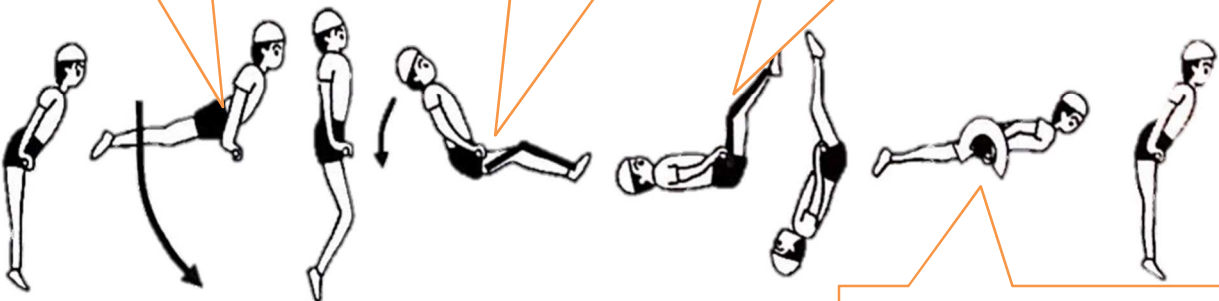
## 6 技能のポイント

最大のポイントは腕支持と頭を後ろに落とし込むこと

腕支持をしっかりする。

腰を鉄棒から離さないように頭を後ろに落とし込む。

腰を曲げ、鉄棒を挟むようにする。



手首を返すようにして起き上がる。

### 〔運動の苦手な児童・配慮の必要な児童への手立て〕

後方支持回転が苦手な児童には、つばめの姿勢で足を前後に振って体を曲げたり、補助や補助具で回転しやすくしたりして、勢いのつけ方や体を丸めて回転する動きが身につくようにすると良い。補助をしやすくするために、身長順のグループ分けがおすすめ。体格差を少なくすることで補助がしやすくなる。

逆上がりや後方片膝掛け回転など後ろに体を落とし込むような動きに戻って練習に取り組むことも良い。

**高 学 年**  
**鉄 棒 運 動**

単 元 名 : 鉄棒運動 ※「後方支持回転」に重点を置いた場合

目 標 : 逆上がりや友達の補助を積極的に行うことができるようにする。

道 す じ	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
-------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

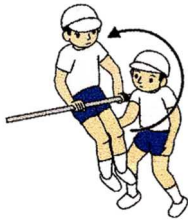
時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料	
0	1 準備運動をする。	○鉄棒運動で使う手首や肩を中心に準備運動をする。	鉄棒	
1	2 オリエンテーションをする。 グループごとに鉄棒の高さを決める。	○身長順でグループ分けをして鉄棒の高さを決める。		
5	3 鉄棒につながる運動をする。 ・つばめ10秒 ・ダンゴムシ10秒 ・ふとんほし ・こうもり ・前回りおり	○腕を突っ張るようにする。 ○ダンゴムシの姿勢がとれない児童には、教師が補助する。 ○ふとんほしは鉄棒に腰骨がくるように声をかける。		
15	3 学習のねらいを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">補助あり逆上がりに挑戦しよう。</div>			
16	4 お手伝い逆上がりに挑戦する。 ・お手伝いの方法を知る。 ・お手伝いありで逆上がりに挑戦する。	○補助する児童は、鉄棒の下から腕を出すようにする。見本を見せながら、補助の仕方を教える。 ○鉄棒の高さが選べる場合は、徐々に高い鉄棒で取り組ませる。		
25	5 後ろふりとび競争をする。 (ルール) ・つばめの姿勢から下半身をふる。 ・3回目のふりで鉄棒を押して後ろに跳ぶ。 ・鉄棒の後ろにどれだけ跳べたか競争する。	☆友達の補助を積極的に行ったり、逆上がりに挑戦したりしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ○ルールを確認してから、練習時間を確保する。 ○跳んだ距離の目安のために鉄棒の後ろにラインを引く。(1m)		
35	6 ポイントを発見する。 ・どうしたら、後ろに大きく跳ぶことができるか。	○腕を突っ張り、大きく振れている児童を見本とする。 ○腕の突っ張りを発見できるように腕をみているように視点を与える。		学習カード または、ノート
40	7 本時の振り返りをする。 ・お手伝いは手を鉄棒の下から出し、できるだけ早く腰と脚に触って補助してあげること、肘を突っ張って鉄棒を押すことが大切である。	○お手伝いの気をつけることは？大きくふるために気をつけることは？と発問し、大事なポイントを書けるようにする。		
	8 整理運動をする。	○けがの有無を確認する。		

**高 学 年**  
**鉄 棒 運 動**

単 元 名 : 鉄棒運動 ※「後方支持回転」に重点を置いた場合

目 標 : 後方支持回転や友達の補助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
-------	---	---	---	---	---	---

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 準備運動をする。</p> <p>2 鉄棒につながる運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・つばめ10秒</li> <li>・ダンゴムシ10秒</li> <li>・ふとんほし</li> <li>・こうもり</li> <li>・前回りおり10秒</li> </ul> <p>3 後ろふりとび競争をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・つばめの姿勢から下半身をふる。</li> <li>・3回目のふりで鉄棒を押して後ろに跳ぶ。</li> <li>・鉄棒の後ろにどれだけ跳べたか競争する。</li> </ul>	<p>○鉄棒運動で使う手首や肩を中心に準備運動をする。</p> <p>○鉄棒につながる運動はリズムよく行う。</p> <p>○前回りおりは、できるだけ回転を速くするように声をかける。</p> <p>☆器具や場の安全を確かめて運動している。【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>○前回確認した腕を突っ張ることを意識しているか確認する。</p> <p>○跳んだ距離の目安のために鉄棒の後ろにラインを引く。(1m)</p> <p>○腕を突っ張り、後ろに大きく振れている児童を紹介する。</p>	鉄棒
15	<p>4 学習のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>補助ありで後方支持回転に挑戦しよう。</p> </div>		
17	<p>5 お手伝い後方支持回転をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・後方支持回転を知る</li> <li>・お手伝いの方法を知る</li> <li>・お手伝いで後方支持回転をする。</li> </ul> <p>2人でお手伝いしてもらう</p> <p>1人でお手伝いしてもらう</p> <p>自分でできる</p> 	<p>○後方支持回転を見せ、意欲付けする。</p> <p>○補助の児童には、以下の点を特に意識させる。</p> <p>①補助の児童は鉄棒の前に立ち、手を鉄棒の下から出すようにする。</p> <p>②3回目の振りの時にできるだけ早く腰と脚を支えてあげる。</p> <p>③腰を鉄棒に押しつけるようにする。</p> <p>☆友達の補助を積極的に行ったり、後方支持回転に何度も繰り返し取り組もうとしている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p>	
40	<p>6 本時の振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お手伝いは手を鉄棒の下から出し、できるだけ早く腰と脚に触って補助してあげること、肘を突っ張って鉄棒を押すことが大切である。</li> </ul> <p>7 整理運動をする。</p>	<p>○補助のポイントを確認する。</p> <p>①補助の人は手を鉄棒のどこから出す？</p> <p>②できるだけ早く、腰を鉄棒に押しつけるようにする。</p> <p>○けがの有無を確認する。</p>	学習カードまたはノート

**高 学 年**  
**鉄 棒 運 動**

単 元 名 : 鉄棒運動 ※「後方支持回転」に重点を置いた場合

目 標 : ポイントを発見するとともに、友達に伝えることができるようにする。

道 す じ	1	2	3	4	5	6
-------	---	---	---	---	---	---

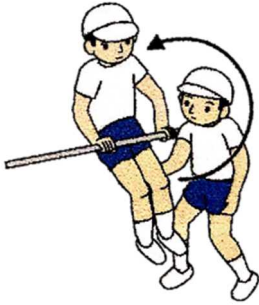
時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 準備運動をする。</p> <p>2 鉄棒につながる運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・つばめ10秒</li> <li>・ダンゴムシ10秒</li> <li>・ふとんほし</li> <li>・こうもり</li> <li>・前回りおり</li> </ul>	<p>○鉄棒につながる運動はリズムよく行う。</p>	鉄棒
15	<p>3 後ろふりとび競争をする。</p> <p>4 学習のねらいを確認する。</p>	<p>○前回確認した腕を突っ張ることを意識しているか確認する。</p> <p>○跳んだ距離の目安のために鉄棒の後ろにラインを引く。</p>	
<p>後方支持回転のポイントを発見し、伝え合おう。</p>			
25	<p>5 後方支持回転の練習をする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お手伝いで後方支持回転をする。</li> <li>2人でお手伝いしてもらう。</li> <li>1人でお手伝いしてもらう。</li> <li>自分で行う。</li> </ul>	<p>○補助をする児童の手にかかる重さが軽くなってきたら、補助の人数を変えさせる。</p> <p>○3回同じ補助で失敗した場合は、前の段階に戻って練習するように助言する。</p> <p>○補助2人でもできない場合は、教師が補助する。</p>	
35	<p>・どうしたら後方支持回転ができるのか運動観察をする。</p>	<p>○以下のポイントができていない児童を見本とする。</p> <p>①3回目の振りの後に鉄棒から腰が離れない。(股関節で鉄棒を挟む。)</p> <p>②後ろに体をタイミング良く倒し回る</p> <p>☆友達の動きから、後方支持回転のポイントに気づき、伝えている。</p> <p>【思考・判断・表現】</p>	
40	<p>6 本時の振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・腕を突っ張って、お腹と鉄棒が離れないようにすることが大切である。</li> </ul> <p>7 整理運動をする。</p>	<p>○後方支持回転のポイントを確認し、学習カードに書かせる。</p> <p>○けがの有無を確認する。</p>	学習カード またはノート

**高 学 年**  
**鉄 棒 運 動**

単 元 名 : 鉄棒運動 ※「後方支持回転」に重点を置いた場合

目 標 : 後方支持回転のポイントを理解し、それらができるようにする。

道 す じ	1	2	3	4	5	6
-------	---	---	---	---	---	---

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 準備運動をする。</p> <p>2 鉄棒につながる運動をする。 前時までの動きを繰り返す。</p> <p>3 学習のねらいを確認する。</p>	<p>○鉄棒につながる運動はリズムよく行う。</p>	鉄棒
<p>お手伝いなしで後方支持回転ができるようならう。</p>			
15	<p>4 後方支持回転を練習する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お手伝いで後方支持回転をする。 2人でお手伝いしてもらう。</li> <li>1人でお手伝いしてもらう。</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分で後方支持回転をする。 脚を曲げたまま、後方支持回転をする。 後ろふり1回で後方支持回転をする。 脚を伸ばして後方支持回転をする。</li> </ul>	<p>○補助の児童の手にかかる重さが軽くなってきたら、補助の人数を変えさせる。</p> <p>○3回同じ補助で失敗した場合は、前の段階に戻って練習するように助言する。</p> <p>○補助2人でもできない場合は、教師が補助する。</p> <p>○膝を曲げた後方支持回転が安定してできる児童は新たな発展課題を与える。</p> <p>○技能の定着を確認するために帽子の色を変えさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・補助2人 白帽子</li> <li>・補助1人 赤帽子</li> <li>・補助なし 赤帽子後ろ向き</li> </ul> <p>☆後方支持回転のポイントを理解しているとともに、補助なしで後方支持回転ができる。</p> <p style="text-align: center;"><b>【知識・技能】</b></p>	
35	<p>5 はじめてできた児童を紹介する。</p>	<p>○初めてできた児童を紹介し、技能の伸びを称賛する。また、補助を積極的に行った児童のおかげであることを価値づける。</p>	
40	<p>6 本時の振り返りをする。</p> <p>7 整理運動をする。</p>	<p>○後方支持回転のこつを振り返りに書かせる。</p> <p>○けがの有無を確認する。</p>	学習カード またはノート