

単元名 鉄棒運動「後方片膝かけ回転」

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	思考力・判断力・表現力	主体的に学習に取り組む姿勢
学習活動における 具体的評価規準	①後方片膝掛け回転のポイントを理解しているとともに、その技ができる。	①友達の動きを観察して、後方片膝掛け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何度も繰り返し、取り組もうとしている。 ②友達の補助を積極的に行おうとしている。 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 ・補助逆上がり	後方膝掛回転の補助の方法を知る。 ・補助の仕方 ・補助ありの後方膝掛回転	補助で後方膝掛回転に挑戦する。 ・補助あり後方膝掛回転	後方膝掛回転のポイントを発見し、伝える。 ・ポイントを発見	後方片膝掛け回転ができる。 ・補助あり後方片膝掛け回転 ・補助なし後方片膝掛け回転 ・連続後方片膝掛け回転	
	振り返り・挨拶					
評価	知					①
	思				①	
	主	①	②③	①		

## 5 指導の工夫

### 【スモールステップ】

後方片膝掛け回転は、スモールステップで学習することで多くの児童ができる技です。

ステップ1 補助で低い鉄棒で後方片膝掛け回転

ステップ2 補助なしで後方片膝掛け回転

ステップ3 補助で鉄棒の上から後方片膝掛け回転

ステップ4 補助なしで後方片膝掛け回転

ステップ5 後方片膝掛け回転（連続）

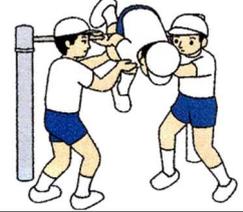
### 【補助で「できる」を体験】

補助をしてもらうことで後ろに回り、最初の姿勢にもどる感覚を身に付けます。補助の子には、以下の通りに指示します。

①鉄棒の前に立ちます。

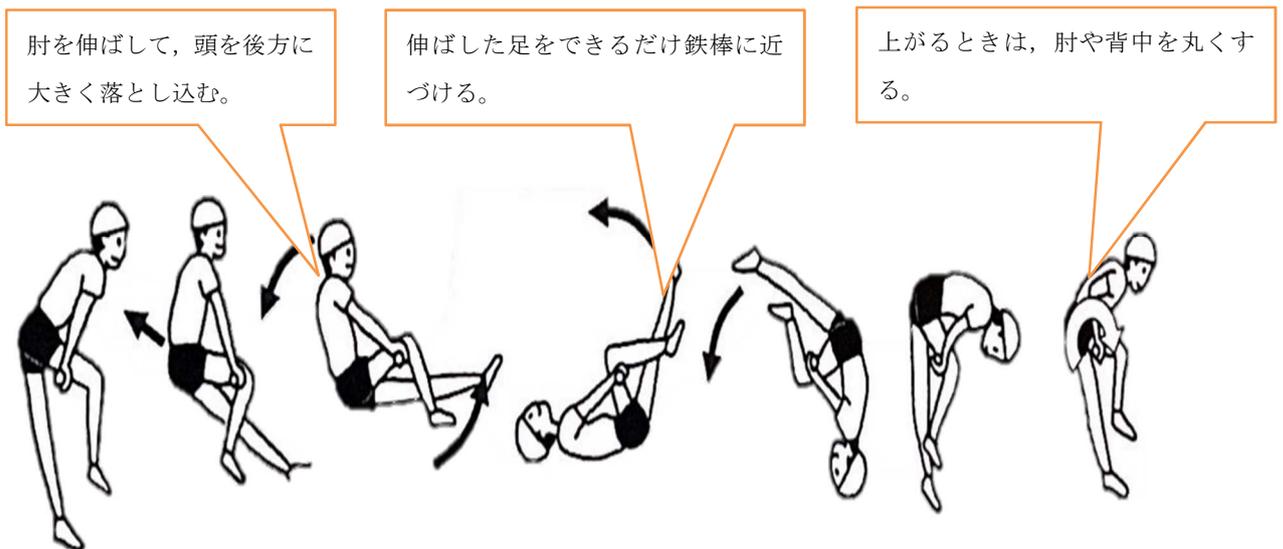
②回転してきたところで、肩を支えて持ち上げます。

③鉄棒に上がりきるまで持ち上げます。



## 6 技能のポイント

ポイントは後方に大きく体を落とし込むことと肘の曲げ伸ばし



### 〔運動の苦手な児童・配慮の必要な児童への手立て〕

○鉄棒の基礎的な動きを身に付ける以下の運動を補助しながら取り組ませ、鉄棒運動への恐怖心を少しずつ取り除く。

①つばめ ②だんごむし ③ふとんほし ④こうもり ⑤前回り下り

○片膝を鉄棒にかけて逆さまでぶら下がったり、揺れたりする運動遊びに取り組む。

○教師の補助により、後方に倒れこむ動きを繰り返し練習し、感覚を身に付ける。

**中学年**  
**鉄棒運動**

単元名：鉄棒運動「後方片膝かけ回転」

目標：友達の補助を積極的に行うことができるようにする。

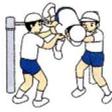
道すじ	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
-----	----------	----------	----------	----------	----------	----------

時間	学習内容と活動	指導・支援（○）評価（☆）	用具・資料
0	<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>○鉄棒運動で使う手首や肩を中心に準備運動をする。</p> <p>○腕を突っ張るようにする。</p> <p>○ダンゴムシの姿勢がとれない児童には、教師が補助する。</p> <p>○ふとんほしは鉄棒に腰骨がくるように声をかける。</p> <p>○前回りはできるだけ速くできるようにする。</p>	鉄棒
20	<p>3 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、いろいろな高さの鉄棒で逆上がりに挑戦しよう。</p> </div>		
25	<p>4 補助あり逆上がりに挑戦する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・補助の方法を知る</li> <li>・補助ありで逆上がりに挑戦する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">○（①逆上がりする人）</p> <p style="text-align: center;">_____</p> <p>（②補助）○      ○（③補助）</p> <p style="text-align: right;">○（④観察者）</p> <p>※番号は行う順番を示します。</p> </div>	<p>○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。</p> <p>○4人組でローテーションするように助言する。（逆上がりする人、補助者2人、観察する人）</p> <p>○補助が必要ない場合でも、補助する位置で動きを確認させる。</p> <p>○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。</p> <p>☆何度も繰り返し取り組もうとしている。【主体的に学習に取り組む態度】</p>	
40	<p>5 本時の振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・補助の人は手を鉄棒の下から出し、できるだけ早く腰と脚を補助する。</li> </ul>	<p>○補助で気をつけることは？</p> <p>と聞き、大事なポイントを書けるようにする。</p>	振り返りノート・カード
45	<p>6 整理運動をする。</p>	<p>○けがの有無や健康状態を確認する。</p>	

単元名：鉄棒運動「後方片膝かけ回転」

目標：後方膝掛け回転の補助を積極的に行うことができるようにする。

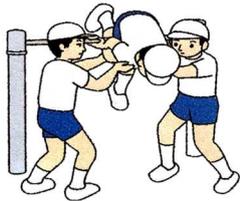
道すじ	1	2	3	4	5	6
-----	---	---	---	---	---	---

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</li> </ul> <p>3 補助あり逆上がりをする。</p> 	<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>☆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>○4人組でローテーションするように助言する。(逆上がりする人, 補助者2人, 観察する人)</p> <p>○補助が必要ない場合でも, 補助する位置で動きを確認させる。</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>後方片膝掛け回転の補助の方法を知ろう。</p> </div>		
17	<p>5 補助あり後方片膝掛け回転をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・後方片膝掛け回転を知る。</li> <li>・補助の仕方を知る</li> <li>・補助で後方片膝掛け後ろ回りをする。</li> <li>二人で補助してもらう</li> <li>一人で補助してもらう</li> <li>自分でできる</li> </ul> 	<p>○補助の児童には, できるだけ早い段階で肩を支えて補助するようにさせる。</p> <p>○片足が地面につく高さの鉄棒を選択させる。</p> <p>☆後方片膝掛け回転の補助を積極的に行おうとしている。</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>・補助は手を鉄棒の下から出し, できるだけ早く肩を補助する。</li> <li>・肘を伸ばして後ろに倒れ込むようにする。</li> </ul> <p>7 整理運動をする。</p>	<p>○伸ばした足を鉄棒に近づけるように助言する。(後半)</p> <p>○補助のポイントを振り返りに書くよう確認する。</p> <p>○本時の技術ポイントが振り返りに書かれているか確認する。</p> <p>○けがの有無を確認する。</p>	振り返りノートまたはカード
45			

単 元 名 : 鉄棒運動「後方片膝かけ回転」

目 標 : 後方片膝掛け回転に繰り返し取り組む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	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。	
1	2 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	○鉄棒につながる運動はリズムよく行う。	
15	3 学習のねらいを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">補助ありで、後方片膝掛け回転に挑戦しよう。</div>	○後方に勢いよく倒れ込み、伸ばした足を鉄棒に近づけることを確認する。	
17	4 後方片膝掛け回転をする。 ・後方片膝掛け回転のポイントを確認する。 ・補助ありで後方片膝掛け回転をする。 二人で補助してもらう。 一人で補助してもらう。 自分でできる。 	○補助の児童には、手にかかる重さが軽くなってきたら、補助の人数を変えるよう助言する。 ○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。 ○補助が二人でもできない場合は、教師が補助する。  ☆何度も繰り返し取り組もうとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】	
40	5 本時の振り返りをする。 ・後方に勢いよく倒れ込んで、伸ばした足を鉄棒に近づける。 6 整理運動をする。	○できた児童を称賛するとともに、同じグループの児童の補助の存在やアドバイスのおかげであることを価値づける。 ○本時で確認したポイントが振り返りに書かれているか確認する。 ○けがの有無を確認する。 ○背筋を伸ばし挨拶するよう声をかける。	

中 学 年

単 元 名 : 鉄棒運動「後方片膝かけ回転」

目 標 : 棒上に上がるポイントを発見し、それらを伝えることができるようにする。

鉄 棒 運 動

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>	○鉄棒につながる運動はリズムよく行う。	鉄棒
15	<p>3 学習のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>後方片膝掛け回転のポイントを発見し、伝えよう。</p> </div>		
17	<p>4 後方片膝掛け回転をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・後方片膝掛け回転のポイントを確認する</li> <li>・補助ありで後方片膝掛け回転をする 二人で補助してもらう 一人で補助してもらう 自分でできる</li> </ul>	<p>○4人でローテーションするように確認する。</p> <p>○補助の児童には、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>○補助が二人でもできない場合は、教師が補助する。</p>	
25	<ul style="list-style-type: none"> <li>・後方片膝掛け回転のポイントを確認する。 最後に肘を曲げて、小さく回転する。</li> </ul>	<p>○肘の曲げ伸ばしによって回転していることがわかりやすい児童を見本としてポイント確認する。</p> <p>☆棒上に上がるポイントを発見し、それらを伝えている。</p> <p>【思考・判断・表現】</p>	
35	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初めて後方片膝回転ができた児童を紹介する。</li> </ul>	○できた児童を称賛するとともに、同じグループの児童の補助の存在やアドバイスのおかげであることを価値づける。	
40	<p>5 本時の振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・最後に肘を曲げて、小さく回転する。</li> </ul> <p>6 整理運動をする。</p>	<p>○本時で確認したポイントが振り返りに書かれているか確認する。</p> <p>○けがの有無を確認する。</p>	振り返りノートまたはカード

中 学 年

鉄 棒 運 動

単 元 名 : 鉄棒運動「後方片膝かけ回転」

目 標 : 後方片膝掛け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。</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>	○鉄棒につながる運動はリズムよく行う。	鉄棒
15	<p>3 学習のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>後方片膝掛け回転ができるようになるう。</p> </div>		
17	<p>4 後方片膝掛け回転をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・後方膝掛け回転のポイントを確認する。 肘を伸ばして後方に倒れこむ 伸ばした足を鉄棒に近づける。 最後に肘を曲げ、小さく回転する。</li> <li>・補助ありで後方片膝掛け回転をする。 二人で補助してもらう。 一人で補助してもらう。 自分でできる。</li> <li>・初めてできた児童を紹介する。</li> <li>・発展技に挑戦する。 鉄棒にのった状態から後方片膝掛け回転 後方片膝掛け回転 (連続) 逆足で後方片膝掛け回転 後方両膝掛け回転</li> </ul>	<p>○ポイントが書かれた掲示物を見せながら、3つのポイントを確認する。</p> <p>○補助の児童には、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>☆後方片膝掛け回転のポイントを理解しているとともに、その技ができる。 【知識・技能】</p> <p>○できた児童を称賛するとともに、同じグループの補助した児童やアドバイスをしてくれた児童のおかげであることを伝える。</p> <p>○一人でできるようになった児童には、連続膝掛け回転に挑戦するように助言する。</p>	
40	<p>5 本時の振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・最後に肘を曲げて、体を小さくする。</li> </ul> <p>6 整理運動をする。</p>	<p>○本時で確認したポイントが振り返りに書かれているか確認する。</p> <p>○けがの有無を確認する。</p> <p>○背筋を伸ばし挨拶するよう声をかける。</p>	