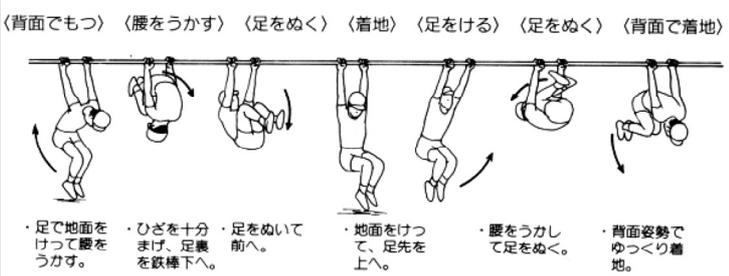
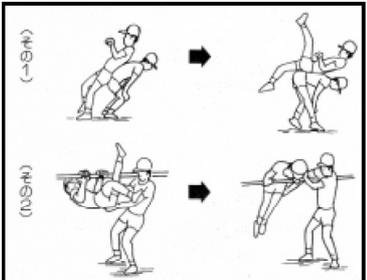


3 年
No.21

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)

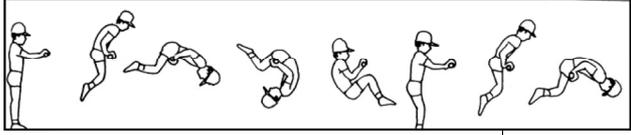
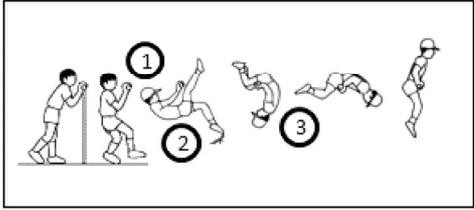
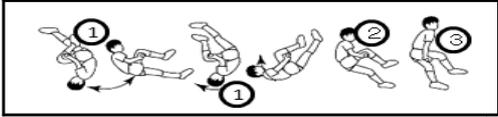
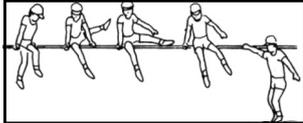
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
7分	<p>学習の進め方を知り、基本的な技のポイントを理解すること</p> <p>1 集合、整列、挨拶をする。 ○静的健康観察を行う。</p> <p>2 準備運動をする。 ○遊具を活用した運動をする。 ○動的健康観察をする。 ○基礎感覚を高める運動を行う。</p>	<p>○安全に、すばやく集まれるようにする。</p> <p>○鉄棒運動の前なので、手に汗をかかない程度に準備運動を行う。</p> <p>○足抜き回りでは、膝を胸に近づけたままにしておくことを伝える。</p>	
8	<p>3 本時の学習のねらいを知る。</p> <p>・みの虫 ・足抜き回り ・跳び上がり ・布団干しから起きあがり ・つばめや片足つばめ</p>	 <p>〈背面でもつ〉 〈腰をうかす〉 〈足をぬく〉 〈着地〉 〈足をける〉 〈足をぬく〉 〈背面で着地〉</p> <p>・足で地面を かけて腰を うかす。 ・ひざを十分 まげ、足裏 を鉄棒下へ。 ・足をぬいて 前へ。 ・地面をけっ て、足先を 上へ。 ・腰をうかし て足をぬく。 ・背面姿勢で ゆつくり着 地。</p>	
15	<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 鉄棒の準備運動をする。 ○2年生まで学習した動き ○逆上がりや膝掛け振り</p> <p>6 補助つき逆上がりや膝掛け振り上がりで競争する。 ○鉄棒のグループでリレー形式で競争する。 ・補助逆上がり ・膝掛け振り上がり</p>	<p>○身長別グループをつくる。鉄棒の高さは、みぞおちを目安にする。</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>○安全に気を付けて、運動しているか、順番を待っているかを観察し、良い児童を認め広めるようにする。</p> <p>○既習の技を行わせ、実態を把握する。</p> <p>○逆上がりは、グループ内で補助すること膝掛け振り上がりは、ジャンプして上がってもよいなど、学級の実態に応じてルールをつくるようにする。また、慣れてきたら、回数を増やしたり、ルールを難しくしたりするようにする。</p>	<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>
10	<p>7 逆上がりや膝掛け振り上がりの技能ポイントを知り、挑戦する。 ○逆上がりの技能ポイント ○膝掛け振り上がりの技能ポイント</p>		
5	<p>8 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>9 学習のまとめをする。 ○学習カードに反省を記録する。 ○全体で本時の学習をふり返る。 ・用具の準備や片付け、学習の約束事について評価する。</p>	<p>◇安全に気を付けて、友だちと協力して片付けをしようとする。</p>	<p>学習カード (自己評価)</p>

3 年
No.22～24

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、下り技を身に付けることができる。

3 展開 (2～4/8)

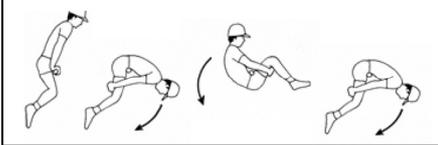
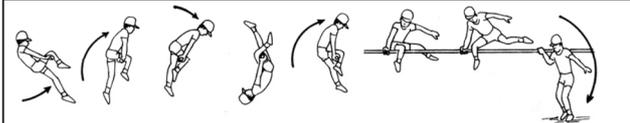
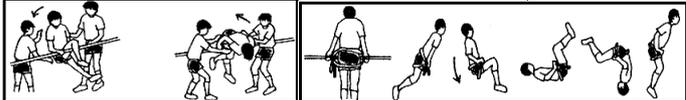
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	<p>技のポイントを意識して練習し、基本的な上がり技、下り技を身に付けること</p> <p>1 集合、整列、挨拶をする。 2 準備運動をする。 ○遊具を活用した運動を行う。 ○基礎感覚を高める運動を行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <ul style="list-style-type: none"> ・みの虫 ・足抜き回り ・跳び上がり ・布団干しから起きあがり ・つばめや片足つばめ </div> <p>○2年生までに学習した動き ○補助逆上がりや膝掛け振り上がり競争</p> <p>3 本時の学習のねらいを知る。</p>	<p>○基礎感覚を高める運動は、ゲーム化を図り、短時間に楽しくたくさん運動できるようにする。 ○棒上にジャンプしてすばやく上がる、棒上から前方にスムーズに回転しながら下りる動きを10秒間に何回できるかに挑戦したり、グループでリレー形式で競争したりする。</p> 	<p>単元計画</p> <p>基礎感覚を高める運動を書いた資料</p>
15	<p>逆上がりや膝掛け振り上がりのポイントに気を付けて練習し、上がれるようにしましょう！</p> <p>4 気を付ける技能ポイントを選び、めざす逆上がりの練習をする。 <めざす逆上がりの例></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ○ジャングルジムでできる。 ○逆上がり練習機で3歩でできる。 ○逆上がり練習機で1歩でできる。 ○友達の補助でできる。 ○跳び箱と踏み切り板を使ってできる。 ○一人でできる。 ○連続でできる。 ○空中でできる。 </div>	 <p>○①肘を曲げたまま、足で地面をけて膝を胸に近づけるようにする。②頭を下げ、へそを鉄棒に素早くくっつける。③布団干しの状態を経過しながら体を素早く起こす。</p>	<p>学習資料 (技の構造図)</p>
15	<p>5 気を付ける技能ポイントを選びめざす膝掛け振り上がりの練習をする。 <めざす膝掛け振り上がりの例></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ○前方に伸びてる足を振りだし、振れ戻りを利用して元の位置に足をつき、ジャンプして上がれる。 ○一回の振りで前方に上がれる。 ○棒下から徐々に振動させ、前方に上がれる。 ○棒下から徐々に振動させ、後方に上がれる。 ○直立姿勢から、瞬時に片足をに入れて、振り上がる。 </div>	 <p>○膝掛け振り上がりは、①かけていない足を使って、肩を前後に大きく振るようになる。②手首を返して鉄棒を引く。③肩を前に出して棒上に上がる。</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。 ○全体で本時の学習をふり返る。 ・技能ポイントについて</p>	<p>○転向前下りの動き方を伝え、棒上に上がったなら、転向前下りで下りるように指導する。 ◇技のポイントを理解している。 ◇目的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>

3 年
No.25～27

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>自分ができる上がる技、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。 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;"> <ul style="list-style-type: none"> ・みの虫 ・足抜き回り ・跳び上がり ・布団干しから起きあがり ・つばめや片足つばめ </div> <p>○補助逆上がりや膝掛け振り上がり競争 ○できる技を簡単な技から行う。 3 本時の学習のねらいを知る。</p>	<p>○基礎感覚を高める運動は、ゲーム化を図り、短時間に楽しくたくさん運動できるようにする。 ○実態によっては、布団干しから発展させて、膝をかかえて体を前後に振動させる運動を伝える。</p> <div style="border: 1px solid black; text-align: center;">  </div> <p>○自分ができる技は、よりよい動きにするよう投げかける。</p>	<p>単元計画</p> <p>基礎感覚を高める運動を書いた資料</p>
	<p>自分ができる技から支持回転する技、下りる技を選び、膝掛け振り上がりと組み合わせよう</p> <p>4 自分が選んだ技と膝掛け振り上がりを組み合わせて練習する。 ＜組み合わせの例＞</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>＜上がり技＞ ○膝掛け振り上がり ＜支持回転する技＞ ○膝掛け後転、前転 ○両膝掛け後転、前転 ○かかえ込み回り ＜下り技＞ ○前回り下り ○転向前下り</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助言する。 ○できるだけ多くの技をつなげるように投げかける。</p> <div style="border: 1px solid black; text-align: center;">  </div>	
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。 ＜めあての例＞</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・膝掛け後転、前転 ・両膝掛け後転、前転 ・もも掛け後転、前転 ・かかえ込み回り 前 後ろ ・前方支持回転 ・後方支持回転 ・ともえ (上記の技の回転数に挑戦する) </div>	<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。 ○支持回転する技の補助の仕方を伝え、活用するよう投げかける。 ○膝掛け後転の補助は、回転の後半に肩を起こしてあげるようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; text-align: center;">  </div>	<p>学習資料 (支持回転技のめあて例)</p>
5	<p>6 整理運動をし、後始末をする。 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>○補助具を使って、後方支持回転や前方支持回転に挑戦させる。 ◇自分の力にあった技を決め、練習の仕方を選んでいる。 ◇目的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>

3 年
No.28

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を含む組み合わせ技を発表しよう。

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
7分	<p>膝掛け振り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。 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="284 678 715 891" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・みの虫 ・足抜き回り ・跳び上がり ・布団干しから起きあがり ・つばめや片足つばめ </div> <p>○補助逆上がりや膝掛け振り上がり競争 ○できる技を簡単な技から行う。</p>	<p>○基礎感覚を高める運動は、ゲーム化を図り、短時間に楽しくたくさん運動できるようにする。</p> <p>○実態に応じて、1回の振りで一気に上がる、膝掛け振り上がりがあることを伝える。</p> <div data-bbox="767 846 1377 1055" style="border: 1px solid black; text-align: center;"> </div>	<p>単元計画</p> <p>基礎感覚を高める運動を書いた資料</p>
8	<p>3 本時の学習のねらいを知る。</p> <div data-bbox="258 1070 1200 1176" 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を含む組み合わせ技を発表しよう</p> </div> <p>4 自分が発表する組み合わせ技を練習する。 ○私のやる技は、膝掛け振り上がりー膝掛け後転ー転向前下りです。</p> <div data-bbox="272 1339 657 1473" style="border: 1px solid black; text-align: center;"> </div>	<p>○組み合わせる技名と順番を伝えられるように練習の時から言うように投げかける。</p> <p>○事前に発表原稿を作成しておき、がんばった点を書かせておくと一人ひとりを認め合う雰囲気ができあがる。</p> <p>○友達の伸びを認め合うこともねらいであることを伝え、発表後に2, 3人の児童から友達のよい点を発表するようにする。</p> <p>○「膝掛け振り上がりからひこうきとびにつなぐところがスムーズでした。」のように、つなぎ方にも目を向けさせるように助言する。</p> <div data-bbox="788 1691 1209 1861" style="border: 1px solid black; text-align: center;"> </div> <p>◇膝掛け振り上がりを含む、組み合わせ技を身に付けることができる。</p>	<p>学習カード (発表原稿)</p>
25	<p>5 発表会を行う。</p> <div data-bbox="258 1534 743 1780" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ○グループ内で順番に発表する。 ○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。 ○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。 ○2グループ間で見合う。 </div>		
5	<p>6 整理運動をし、後始末をする。 7 学習のまとめをする。 ○学習カードに反省を記録する。 ○全体で本時の学習をふり返る。</p>		<p>学習カード (自己評価)</p>

6 補助資料

(1) 運動の場とグループの資料

鉄棒運動のグループ

青鉄棒

ピンク鉄棒

砂場

リーダー◎の友だちを中心に声をかけ合って、ほじょし合って体ならしをしよう！

- ①各学校で、鉄棒の配置図を作っておき、どの鉄棒で運動するかが、すぐわかるような資料を作成しておくことで学習が効率的に進められ、運動量の確保にもつながる。
- ②リーダーを決めて学習に取り組むと、学び合いに対する関心や意欲が高まる。

(2) 学習カード

①学び方ふり回りカード

◎完璧にできた ○できた △やろうとしたができなかった

	/	/	/	/	/	/	/	/
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。								

②支持回転技のめあて例

回って”回って”何かをつかめ！ 年 組 氏 名()													
ひざかけ 回り (後ろ)	ひざかけ 回り (前)	ひざかけ 回り (前・後ろ 連続)	両ひざか け回り (後ろ)	両ひざか け回り (前)	両ひざか け回り (前・後ろ 連続)	チェンジ	空中 逆上がり	空中 前回り	空中 逆上がり 空中 前回り	シートサー クル	フット サークル	回転 コウモリ	得点
ほじょつき で1回	1回	後ろ1から 前1	ほじょつき で1回	1回	後ろ1から 前1	ひざかけ 後ろから 両ひざか け後ろ	ほじょつき で1回	ほじょつき で1回	空前から 空逆	片方のひざを 伸ばして回れ る	1回	ほじょつき で1回	/
ほじょつき で2回	2回	前1から 後ろ1	ほじょつき で2回	2回	前1から 後ろ1	ひざかけ 後ろから 両ひざか け後ろ	1回	ほじょつき で2回	空逆から 空前	もう片方のひ ざを伸ばして 回れる	2回	ほじょつき で2回	/
1回	3回	後ろ2から 前2	1回	3回	後ろ2から 前2	両ひざか け後ろから 両ひざか け後ろ	2回	1回	空前2か ら 空逆2	片方のひざを うかせて回れ る	3回	ほじょつき で3回	/
2回	4回	前2から 後ろ2	2回	4回	前2から 後ろ2	ひざかけ 後ろ	3回	2回	空逆2か ら 空前2	もう片方のひ ざをうかせて 回れる		1回	/
3回	5回	7の字で 後ろ回り1 回	3回	5回		ひざかけ 前から 両ひざか け前へ	4回	3回		両方のひざを 伸ばして回れ る		2回	/
4回	6回	7の字で 後ろ回り2 回	4回	6回			ひざを伸 ばして1回	4回		両方のひざを うかせて1回		鉄棒に手をふ ねないで1回	/
5回	7回	7の字で 後ろ回り3 回	5回	7回		両ひざか け前から ひざかけ 前へ	ひざを伸 ばして2回	5回		2回		鉄棒に手をふ ねないで2回	/
6回	8回	7の字で 前回り1回	6回	8回			ひざを伸 ばして3回	6回		3回			/
7回	9回	7の字で 前回り2回	7回	9回			こしを伸ば して1回	7回	全部できたら100点！			/	
8回	10回	7の字で 前回り3回	8回	10回			こしを伸ば して2回	8回	君は何点をめざす？			/	

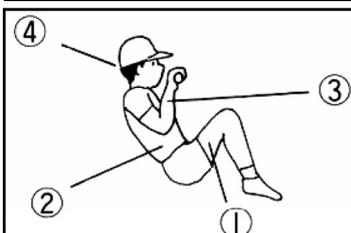
○鉄棒上で回転する技の中で、小学生で可能な技を入れて100点満点のカードにしている。

○3年生、4年生の2学年にわたって活用することもできる。

○前方に回転する技は、児童が補助すると落下の危険が高いため、補助付きで前方に回転する技は、めあてとして取り上げていない。

(3) 逆上がりの指導の手順例

①	「足ぬき回り」がちょうしよくできる。足のうらをつけずにやろう。	
②	「ふとんぼし」からスムーズに起き上がって、ツバメの姿勢になる。	
③	「逆上がりくん」を使って「さか上がり」ができる。	
④	さか上がり練習台で「逆上がり」ができる。	
⑤	ふみ切り板を使って、友達の補助で「逆上がり」ができる。	
⑥	友達の補助で「逆上がり」ができる。	
⑦	ふみ切り板を使って「逆上がり」ができる。	
⑧	さか上がりができる	
⑨	「さか上がり」が、2回続けてできる。『トットーン』のリズムで！	
⑩	「さか上がり」が、3回以上続けてできる。『トットーン』のリズムで！	



<逆上がりをやる時に意識すること>

①膝を胸につけるようにしておくこと。

②背中を丸めるように力を入れ続ける。

③鉄ぼうをしっかり引きつけるために、肘を曲げたまましておく。

④頭を後方に倒すことに慣れる。マットの後ろまわりは、逆上がりの練習になる。